



Kerneskyr med frugtmix

Vi serverer denne ret som det søde element i forbindelse med frokost.

6 personer

Ingredienser

- 100 g perlespelt
- 1,5 dl vand
- 1 dl appelsinjuice
- 0,5 stk vaniljestænger
- 3 dl ylette
- 1 spsk flormelis
- 300 g frugtmix af årstidens frugt (f.eks. appelsin, vindrue, æble, pære, sharonfrugt, jordbær, hindbær, blåbær, banan, melon, kiwi)

Fremgangsmåde

Kog speltkernerne ved svag varme i vand og appelsinsaft sammen med vaniljestangen i 30 min. Rør af og til. Køl perlespelt af.

Skræl og skær frugterne i tern til frugtmix.

Bland frugtmix (gem evt. lidt til pynt) i ylette sammen med flormelis og speltkernerne.

Tip!

I stedet for ylette kan du bruge fx A38, tykmælk, eller skyr. Kerneskyr med frugtmix er god som dessert eller mellemmåltid.

Opskrift: Kerneskyr med frugtmix

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (160 g)
Energi	2951 kJ	307 kJ	492 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	9,21 g	0,96 g	1,54 g
Mættede fedtsyrer	4,2 g	0,44 g	0,7 g
Monoumættede fedtsyrer	1,8 g	0,19 g	0,3 g
Polyumættede fedtsyrer	1,3 g	0,14 g	0,22 g
Kulhydrat, tilgængelig	118 g	12,3 g	19,7 g
Sukkerarter	40,9 g	4,26 g	6,82 g
Kostfibre	9 g	0,94 g	1,5 g
Protein	34,4 g	3,58 g	5,73 g
Salt, NaCl	0,62 g	0,065 g	0,1 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g