

Granaattiomena ja briejuustocrostinit



20 min. 136 kcal SteviaSweet Crystal

Valmistus

Halkaise yksi granaattiomena ja purista siitä mehu kattilaan. Lisää tarvittaessa vettä niin, että mehua on 1 desilitra (100g). Lisää liivatejauhe ja SteviaSweet Crystal kattilaan ja kiehauta seos.

Leikkaa toisen granaattiomenan molemmista päistä pieni pala pois, jotta saat vaaleiden kalvojen muodostamat lohkot näkyviin (kuin appelsiinissa). Leikkaa hedelmä lohkoiksi kalvojen kohdalta. Ota suuri kulho ja irrottele siemenet lohkoista. Kaada kiehautettu granaattiomenamehu siementen päälle ja jäähdytä seosta jääkaapissa tai pakastimessa, kunnes se hyytyy hillomaiseksi.

Viipaloi patonki ja levitä viipaleet pellille. Paahda uunissa 225 °C 5-10 minuuttia. Viipaloi juusto. Laita paahdettujen patonkiviipaleiden päälle juustoa ja granaattiomenahyytelöä. Koristele leivät tuoreella timjamilla.

Ainekset 8 annosta

Crostini

8 siivua	täysjyväpatonkia
200 g	briejuustoa
	tuoretta timjamia

Granaattiomenahyytelö

2	granaattiomenaa
1 rkl	SteviaSweet Crystal
1/2 tl	liivatejauhetta

Ravintoarvot per annos

136	kcal
573	kJ
7.5	g Proteiinia
12.5	g Hiilihydraatit
6.5	g Rasvaa