

Jugurttipannacotta ja vesimeloni-mansikkasalaattia

Stevia
Sweet



20 min. 174 kcal SteviaSweet Crystal

Valmistus

Laita liivateet likoamaan kylmään veteen. Kiehauta kerma, maito ja SteviaSweet Crystal. Purista liivatelehdet kuivaksi ja lisää kuuman nesteen joukkoon. Anna jäähtyä 10 minuuttia. Yhdistä maitoseos jogurtin kanssa. Sekoita tasaiseksi ja annostelee tarjoilumaljoihin tai lasihin. Peitä kelmulla ja anna hyytyä jääkaapissa vähintään 3 tuntia tai yön yli.

Valmista vesimeloni-mansikkasalaatti juuri ennen tarjoilua. Poista melonista kuori ja mansikoista kannat. Leikkaa molemmat pieniksi, kauniiksi paloiksi. Hienonna minttu ja lisää salaatin joukkoon yhdessä SteviaSweet Crystalin kanssa. Annostelee salaatti annosmaljoihin pannacotan pinnalle.

Ainekset 4 annosta

Pannacotta

1 dl	kermaa (38%)
2 dl	maitoa
40 g	SteviaSweet Crystal
2	liivatelehteä
200 g	turkkilaista jogurtia (10%)

Vesimeloni-mansikkasalaatti

100 g	vesimelonია
1 tl	SteviaSweet Crystal
100 g	tuoreita mansikoita
10	isoa mintunlehteä

Ravintoarvot per annos

174	kcal
731	kJ
6	g Proteiinia
9.5	g Hiilihydraatit
13	g Rasvaa