

Mango-passiohedelmämousse ja kauracrumblea



🕒 15 min. 🍴 215 kcal 🥄 SteviaSweet Jauhe

Valmistus

Aloita crumblesta. Mittaa ainekset paistinpannuun ja paahda koko ajan sekoittaen, kunnes mantelit ja kaurahiutaleet ovat hiukan rapeutuneet ja ruskistuneet.

Halkaise passiohedelmät ja kaavi hedelmäliha ulos. Leikkaa mangosta muutama viipale koristeeksi ja kuutio loppu pieniksi paloiksi.

Vaahdota kerma, SteviaSweet Jauhe ja vanilja. Lisää jogurtti ja mangokuutiot ja sekoita tasaiseksi. Annostele mousse pieniin annosmaljoihin tai lasihin ja koristele pinta passiohedelmällä, kauracrumblella ja mangolla. Nauti heti.

Ainekset 20 annosta

Jogurttimousse

1 dl	kermaa 38 %
2 rkl	SteviaSweet Jauhe
1/4 tl	jauhettua vaniljaa
1 1/2 dl	turkkilaista jogurttia

Kauracrumble

2 rkl	mantelirouhetta
1/2 dl	kaurahiutaleita
1/2 rkl	rypsiöljyä
1/2 rkl	SteviaSweet Jauhe
1/4 tl	jauhettua vaniljaa

Tarjoiluun

2	passiohedelmää
200 g	mangoa

Ravintoarvot per annos

215	kcal
903	kJ
4.5	Proteiinia g
17	Hiilihydraatit g
14.5	Rasvaa g