

Päärynä-luumucarpaccio



30 min. 134 kcal SteviaSweet Neste

Valmistus

Valmista ensin marinadi sekoittamalla sen ainekset yhteen. Leikkaa pestyistä luumuista ja päärynöistä ohuita siivuja. Leikkaa niin monta siistiä siivua kuin saat ja kuutioi jäljelle jäävä hedelmäliha marinadin joukkoon. Lado hedelmäviipaleet lautasille ja lusikoi päälle marinadia. Koristele annokset tuoreilla marjoilla, mantelilastuilla ja basilikan lehdillä.

Ainekset 4 annosta

200 g	luumua
400 g	päärynää

Marinadi

2 rkl	sitruunamehua
2 rkl	rypsiöljyä
10 tippa	SteviaSweet Neste
2 tl	konjakkia

tuoreita marjoja, basilikaa

mantelilastuja

Ravintoarvot per annos

134	kcal
652	kJ
1	g Proteiinia
18	g Hiilihydraatit
5.5	g Rasvaa