

Ruis-marjapaistos



 40 min.  145 kcal  SteviaSweet Crystal

Valmistus

Kuumenna uuni 200 °C.

Sekoita marjat, sokeri, perunajauhot ja kardemumma pyöreässä korkeareunaisessa uunivuoassa.

Nypi voi ja crumble-ainekset karkeaksi seokseksi. Levitä marjojen päälle.

Paista uunin keskitasolla noin 25 - 30 minuuttia. Tarjoile hiukan jäähtyneenä.

Ainekset 6 annosta

400 g	pakastemarjasekoitusta (mustaherukka, vadelma, mansikka)
1/2 rkl	SteviaSweet Crystal
2 rkl	perunajauhoja
1 tl	jauhettua kardemummaa

Pinalle

50 g	voita
1/2 dl (55 g)	ruishiutaleita
1/2 dl (30 g)	vehnä jauhoja
2 rkl	SteviaSweet Crystal
1/2 tl	leivinjauhetta

Ravintoarvot per annos

145	kcal
610	kJ
3	g Proteiinia
15.5	g Hiilihydraatit
8	g Rasvaa