

Suklaapannarit kirsikkakastikkeella

Stevia
Sweet



30 min. 80 kcal SteviaSweet Crystal

Valmistus

Kuumenna 1 dl maitoa kasarissa ja sulata joukkoon paloitettu suklaa ja margariini. Sekoita kuivat aineet keskenään. Vatkaa munat kevyesti kulhossa ja lisää loppu maito sekä suklaa-maitoseos. Sekoita joukkoon kuivat aineet. Paista lettupannulla keskilämmöllä.

Laita vesi, SteviaSweet Crystal, vanilja, suola ja maissitärkkelys kattilaan ja sekoita tasaiseksi. Lisää kirsikat ja kuumenna seos kiehuvaaksi. Anna kiehua muutama minuutti koko ajan sekoittaen, kunnes maissitärkkelys kypsyy ja kastike kirkastuu.

Ainekset 24 annosta

4 dl	maitoa
50 g	tummaa suklaata
50 g	sulatettua margariinia
2	kananmunaa
3 dl	vehnä jauhoja
2 rkl	kaakaojauhetta
2 tl	leivinjauhetta
1 1/2 rkl	SteviaSweet Crystal
1/2 tl	suolaa
	margariinia paistamiseen

Kirsikkakastike

2 1/2 dl	pakastettuja kirsikoita (tai tuoreita kivet poistettuna)
2 dl	kylmää vettä
2 rkl	SteviaSweet Crystal
1/2 tl	jauhettua vaniljaa
1/4 tl	suolaa
1 rkl	maissitärkkelystä

Ravintoarvot per annos

80	kcal
338	kJ
25	g Proteiinia
8.5	g Hiilihydraatit
4	g Rasvaa