



Gresk blåbærpudding med pekannøtter

Mengde 2 porsjoner **Tid** 2 timer 30 minutter **Allergener** Melk, Nøtter

Ingredienser

3 gelatinplater
200 g yoghurt naturell
125 g kremost naturell
50 g blåbær
2 ss sitronsaft
2 ss Sukrin gold
4 ss kokt vann

Topping

20 g pekannøtt eller en annen type nøtter
1 ss Sukrin gold
1 ss raspet sitronskall fra økologisk sitron

Fremgangsmåte

1. Legg gelatinplatene i kaldt vann og la ligge i 10 minutter, frem til de er myke.
2. Bland gresk yoghurt, kremost, blåbær, sitronsaft og Sukrin gold i en foodprosessor. Smak deg frem til rett mengde søtning.
3. Klem ut alt vannet fra gelatinplatene og legg dem i en skål. Rør inn 4 ss kokt vann slik at gelatinet blir flytende. Rør deretter inn i blåbærmassen.
4. Legg gjerne 1 ss blåbær i bunnen av serveringsglasset. Hell blåbærkrem i glassene. Sett i kjøleskap i minst 2 timer, frem til kremen er fast.
5. Grovhakk pekannøtter med en kniv. Rist nøttene i en stekepanne på medium temperatur. Tilsett Sukrin gold og rør til søtningen har smeltet. Avkjøl nøttene.
6. Topp blåbærpuddingen med karamelliserte pekannøtter og raspet sitronskall.

Kalorier 347kcal | **Karbohydrater** 8,4g | **Protein** 14g | **Fett** 26g

omhelse.no

Tips

For melkefri oppskrift bytter du gresk yoghurt og kremost med lik mengde kokosyoghurt - Yokos fra Berit Nordstrand.

Denne oppskriften passer til frokost, lunsj eller kveldsmåltid i alle kostplanene.