



Whipped cottage cheese med peanøtter

Mengde 2 porsjoner **Tid** 10 minutter **Allergener** Melk, Peanøtter

Ingredienser

400 g cottage cheese
4 ss kremfløte
2 ss Sukrin gold eller annen foretrukket søtning
2 ss peanøttsmør uten sukker

Topping

10 g salte peanøtter
Evt. Sukrinsirup gold eller karamell

Fremgangsmåte

1. Bland alle ingrediensene i en foodprosessor og pulser i minst 5 minutter. Når massen er silkemyk og ikke kjennes tørr ut i munnen er den klar. Kjennes det kornete og tørr ut er den ikke helt klar enda.
2. Bruker du yoghurt istedenfor cottage cheese er massen klar når alt er blandet godt sammen. Konsistens blir litt mer flytende, men like god.
3. Legg i skåler og topp med hakkede peanøtter og Sukrinsirup etter ønske.

Kalorier 390kcal | **Karbohydrater** 5,2g | **Protein** 32g | **Fett** 26g

omhelse.no

Tips

Liker du ikke cottage cheese kan du bytte til gresk yoghurt.

For melkefri oppskrift bytter du cottage cheese med lik mengde kokosyoghurt - Yokos fra Berit Nordstrand.

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