

Opskrift

Ananas-karry, gratin

20 portioner

Ingredienser

| | |
|----------------|------|
| Husblas | 20g |
| Henkogt ananas | 200g |
| Karry | 1ts. |
| Proteinpulver | 30g |

Metodik

1. Læg husblas i blød i koldt vand
2. Blend ananas, karry og proteinpulver til en helt fin, ensartet masse Sigt massen fri for ananasstrimler
3. Smelt den opblødte husblas og rør det i massen Hæld massen i rektangulære silikoneforme og stil det på blæstkøl til den har sat sig
4. Skær den i ananaslignende stykker

Portionsstørrelse 10 g.

Servering Kold

Frysning Egned

Tips og ideér

Der er ingen tips og ideér til denne opskrift

Næringsindhold pr. 100 gram

| | |
|-------------|-----------|
| Kalorier | 548,00 kJ |
| Protein | 19,20 kJ |
| Fedtstoffer | 0,40 kJ |
| Kulhydrater | 12,90 kJ |
| Alkohol | 0,00 kJ |