



Frugt på marcipanbund - med avokadocreme

uden piskefløde

12 personer

Ingredienser

3 æg
200 g sukker
150 g hvedemel
1 tsk bagepulver
150 g marcipan

Fremgangsmåde

1. Pisk æg og sukker skummende
2. Riv marcipan og bland det med hvedemel og bagepulver
3. Pisk det hele sammen
4. Bag bunden i en stor springform ved 175 grader i 30 minutter
5. Køl bunden af
6. Topping blendes og smages til med citronsaft
7. Pynt med frisk frugt f.eks. jordbær

Topping

200 g avocado, gerne fra frost
100 g friskost, light 0,2%
1 spsk citronsaft, friskpresset
1/2 dl flormelis, 30g

Pynt

500 g jordbær

Tip!

Pynt med sommerens bær der er i sæson: Jordbær, Hindbær, ribs-solbær, kiwi, druer osv.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (125 g)
Energi	202 kcal/ 848KJ	252 kcal/ 1058KJ
Fedt	6 g	7,5 g
Kulhydrat	31 g	39 g
Protein	4,5 g	5,5 g