



Koldskål med frugt og havrefras

Uden æg

4 personer

Ingredienser

5 dl kærnemælk
5 dl A38, 0,5%
2 spsk sukker, 27 g
3 tsk vaniljesukker
Saft fra 1/2 citron, 50 g

Fremgangsmåde

1. Alle ingredienser piskes sammen
2. Smages til med citronsaft

Koldskålen serveres med frisk frugt i tern f.eks melon og jordbær eller havrefras

Tip!

Sukker kan erstattes af flydende
sødemiddel

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (270 g)
Energi	48 kcal/ 201,5KJ	130 kcal/ 546KJ
Fedt	0,5 g	1,5g
Kulhydrat	7 g	18 g
Protein	3,5 g	9,5 g