



Appelsinmedaljer

Vi serverer appelsinmedaljer sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

- 3 små appelsiner
- 1 dl kvark
- 40 g hasselnødder
- 1 tsk vaniljesukker
- ½ tsk sukker

Tip!

I stedet for kvark kan du bruge et andet fast surmælksprodukt, fx græsk yoghurt, skyr eller fromage frais.

Fremgangsmåde

Bland kvark, sukker og vanillesukker.

Skræl appelsinerne og skær hver appelsin i 4 skiver.

Sæt 1 skive appelsin på et fad og kom ca. 1 tsk. kvarkcreme ovenpå. Herefter en appelsinskive igen og resten af cremen ovenpå.

Pynt med groft hakkede nødder.



Opskrift: Appelsinmedaljer

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (85 g)
Energi	2205 kJ	435 kJ	367 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	22,9 g	4,51 g	3,81 g
Mættede fedtsyrer	2,42 g	0,48 g	0,4 g
Monoumættede fedtsyrer	15,8 g	3,12 g	2,64 g
Polyumættede fedtsyrer	2,82 g	0,56 g	0,47 g
Kulhydrat, tilgængelig	53 g	10,5 g	8,84 g
Sukkerarter	38,2 g	7,53 g	6,37 g
Kostfibre	10,5 g	2,07 g	1,75 g
Protein	21,9 g	4,32 g	3,65 g
Salt, NaCl	0,12 g	0,024 g	0,02 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g