

Bärsallad med kesella

🕒 15 min

Energifördelning

204

kcal per
portion



| | kcal | % |
|-------------|------|----|
| Fett | 60 | 29 |
| Kolhydrater | 118 | 58 |
| Protein | 26 | 13 |

4

Portio...

Ingredienser

| Mängd | | kcal/portion |
|--------|-------------------|--------------|
| 2 ruta | Mörk choklad | 14 kcal |
| 250 g | Vaniljkesella | 106 kcal |
| 100 g | Lime | 12 kcal |
| 150 g | Granatäpple | 21 kcal |
| 500 g | Färska jordgubbar | 51 kcal |

Instruktioner

1. Dela jordgubbarna och lägg i en skål. Gröp ur alla kärnor från granatäpplet och lägg i skålen. Dela limen och pressa ut saften. Blanda om och fördela i 4 skålar eller glas. Toppa med vaniljkesella.
2. Hacka chokladbitarna grovt och strö över kesellan.