

Cashewrutor med ingefära och apelsin

🕒 30 min

Energifördelning

83

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	48	58
Kolhydrater	28	34
Protein	7	8

32

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
150 g	Mörk choklad, 70%	26 kcal
10.5 g	Riven färsk ingefära	-
100 g	Torkade aprikoser	8 kcal
4 dl	Cashewnötter	47 kcal
1 st	Apelsin	2 kcal

Instruktioner

Riv skalet på apelsinen och lägg åt sidan. Dela apelsinen och pressa ut saften i en matberedare. Tillsätt nötter, aprikoser och ingefära och mixa till en jämn smet. Forma smeten till en rektangel, ca 1 cm tjock. Smält chokladen över vattenbad och bred över nötmassan. Strö över apelsinskal och ställ kallt. Skär i 32 rutor och förvara kallt.