Tilslørte pikekyss

Ingredienser



160 g Skyr med jordbær/bringbær (se tips)
6-7 små pikekyss (se tips)
bringebær (se tips)

Fremgangsmåte

Legg rosa Skyr lagvis med pikekyss og bringebær i en skål.

Nyt med god samvittighet!

Tips

Skyr er en fettfritt produkt fra Q-meieriene med masse proteiner. Smaker som tykk, fyldig yoghurt med søt smak av bær. 1 pk = 160 gram = 99 kcal. Finnes med litt ulike smaker.

Du kan bruke friske bringebær eller frosne som tines før du bruker dem. Liker du bedre blåbær, eller andre bær, er det bare å bytte ut. Omtrent like lite kalorier i alle slags bær!

Jeg har brukt ferdigkjøpte pikekyss. Hvis du virkelig vil spare inn på kaloriene kan du lage egne ved å piske 2 eggehviter stive sammen med 1 ss sukker og spe forsiktig med 2-3 ss ikke utblandet FUN saft. Lag små topper på bakepapirdekket stekeplate og stek midt i ovnen ved 100°C i 30-40 min, eller til pikekyssene kjennes tørre.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/tilslorte-pikekyss