Sunn ostekake med lett kremost



Ingredienser

Bunn:
♥ 1 dl havregryn
♥ 2 ss rosiner (gjerne lyse sultanarosiner)
♥ 3 ss vann

Ostekrem:
♥ 80 g Apetina Kremost Lett Naturell
♥ 100 g gresk yoghurt
♥ 1 ss vaniljeekstrakt
♥ 3 ss sukrinmelis

Pynt:
♥ 100 g bringebær
♥ 1 ss sukrinmelis

Fremgangsmåte

Ha havregryn, rosiner og vann i en blender og bland sammen. Tilsett litt mer vann hvis du synes blandingen blir for tørr.

Finn frem 3 små glass og fordel en spiseskje av havreblandingen i bunnen av hvert glass.

Bland ingrediensene til ostefyllet og fordel dette i glassene.

Rør sammen bringebær og sukrinmelis og ha en spiseskje rørte bringebær på toppen av ostefyllet.

Tips

♥ Jeg bruker helst lyse rosiner her (såkalte sultanarosiner), både fordi de er litt søtere og for å gjøre fargen på bunnen lysere og mer delikat. Får du ikke tak i dette, kan vanlige, mørke rosiner også brukes.

♥ Havregryn og rosiner gir en god og kalorifattig bunn til ostekaken. Vil du variere bunnen, kan du alternativt kjøre sammen 100 g cashewnøtter og et par dadler. Det gir litt flere kalorier, men blir veldig sunt, næringsrikt og kjempegod.

♥ Sukrinmelis er et sukkerfritt alternativ til vanlig melis og har null kalorier. Fås kjøpt i de fleste matbutikker.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/sunn-ostekake-med-lett-kremost