

Appelsin medaljer

Til 6 personer

3 appelsiner
2 dl kvark 1 %
Vanillesukker og sødemiddel
Hakkede nødder til pynt

Smag kvarken til med vanillesukker og sødemiddel.

Skræl appelsinerne og skær dem i skiver.

Sæt 1 skive appelsin på et fad og sæt ca. 1 spsk. kvark ovenpå, slut med en appelsinskive, pynt evt. med hk. nødder.

Serveres kolde.

Næringsindhold pr. person	
Energi	315kJ/75kcal
Fedt	2,9g
Kulhydrat	7,5g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	1,6g
Protein	4,0g

Dessert og kager - A



Livsstilscentret
Brædstrup Sygehus