

Gurkemeje Latte



 10 min.  92 kcal  SteviaSweet Flydende

Fremgangsmåde

Varm havremælken i en gryde, men det må ikke koge. Tilsæt gurkemeje, kanel og SteviaSweet Flydende. Pisk blandingen med et piskeris eller mælkeskummer. Hæld til sidst latten op i kopper eller glas og pynt med lidt sort, friskkværnet peber. Skal helst nydes varm.

Ingredienser til 2 portioner

4 dl	havremælk eller anden plantebaseret mælk
2 tsk	gurkemejepulver
1 tsk	stødt kanel
1 tsk	friskrevet ingefær
5 dråber	SteviaSweet Flydende
	sort peber

Næringsværdi per portion

92	kcal
386	kJ
1.5	g Protein
6	g Kulhydrater
2.5	g Fedt