

Lette donuts med bærsøvs



45 min. 118 kcal SteviaSweet Drys-Let

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 °C.

Bland mel, [SteviaSweet Drys-Let](#), bagepulver, natron og kardemomme.

Smelt smørret. Tilsæt det smeltede smør, yoghurt og æg til melblandingen. Smør donutformen. Sprøjt dejen ned i hullerne med en sprøjtepose. Bag dem i cirka 13 - 15 minutter.

Bring alle ingredienserne til bærsøvsen i kog i en gryde. Lad den koge ved mellemsvag varme i cirka 10 minutter, indtil den tykner let. Pres forsigtigt søvsen igennem en fin si for at få alt væden med.

Dyp donutsene i den afkølede bærsøvs, før de nydes. Du kan også pynte donutsene med tørret bærpulver, hvis du ønsker.

Ingredienser til 12 portioner

3 dl (195 g)	hvedemel
1 dl (10 g)	SteviaSweet Drys-Let
1 tsk.	bagepulver
1/2 tsk.	natron
1/2 tsk.	kardemomme
50 g	smør
1 1/2 dl (150 g)	smagsneutral yoghurt
1	æg
	blødt smør til donutformene

Bærsøvs

300 g	bær
1 dl (10 g)	SteviaSweet Drys-Let
2 spsk.	vand

Næringsværdi per portion

118	kcal
495	kJ
3.5	g Protein
14	g Kulhydrater
5.5	g Fedt