

Mango- og passionsfrugtmousse med havregrynscrumble

SteviaSweet



15 min. 215 kcal SteviaSweet Drys-Let

Fremgangsmåde

Først tilberedes crumblen. Hæld ingredienserne til crumblen på en pande og rør rundt på den varme pande, indtil mandler og havregryn er blevet let sprøde og brune på overfladen.

Skær passionsfrugterne igennem og tag frugtkødet ud. Skær et par skiver af mangoen, som gemmes til pynt, og skær resten i små tern.

Pisk fløde, SteviaSweet Drys-Let og vanilje sammen. Tilsæt yoghurt og mangotern og rør rundt, indtil du har en jævn masse. Anret moussen i små portions-skåle eller glas og pynt med passionsfrugt, havregrynscrumble og mango. Spises med det samme.

Ingredienser til 4 portioner

1 dl	piskefløde 38 %
2 spsk	SteviaSweet Drys-Let
1/4 tsk	vaniljepulver
1 1/2 dl	tyrkisk yoghurt

Crumble

2 spsk	malede mandler
1/2 dl	havregryn
1/2 spsk	rapsolie
1/2 spsk	SteviaSweet Drys-Let
1/4 tsk	vaniljepulver

Til servering

2	passionsfrugter
200 g	mango

Næringsværdi per portion

215	kcal
903	kJ
4.5	Protein i g
17	Kulhydrater i g
14.5	Fedt i g