



**SUR**  
(SYRLIG)



## HINDBÆERGELE

ca. 5 portioner à 200 g

580 g hindbærpuré  
2 ½ dl vand  
120 g sukker  
1 fl. Nutridrink Compact Protein (jordbær)  
25 g husblas

Udblød husblassen. Vand og sukker koges op og den udblødte husblas tilsættes. Hindbærpuréen tilsættes. Blandingen køles til stuetemperatur og proteindrikken tilsættes. Hældes i små skåle eller bægre og sættes straks på køl, hvor det stivner. Kan serveres med flødeskum.

Forberedelsestid: 20-30 min.  
Køletid: 2 timer.

Energifordeling pr. portion (200 g):  
Energi 250 kcal. (1050 kJ)  
Protein 10 g  
Kulhydrat 43,2 g  
Fedt 4 g