

Bärkräm

½ liter färska djupfrysta bär, t ex hallonblåbär
2 dl röd saft
4 dl vatten
3 msk potatismjöl

Ostkaka

1 ägg
3msk keso
¾ dl kaffebrädd

Vispa ägget blanda i keso och grädd. Häll allt i en folieform in i ugnen ca 30 min.

Krämig grönsakssoppa

2 gula lökar
2 palsternackor
6 morötter
30 g smör
7,5 dl grönsaksbuljong
200 g Philadelphia original
1 knippa persilja finhackad

Bäbisglass

Mosa ½ banan vispas tillsammans med vanilj yoghurt. Frys i portioner.

Kesokaka

I ugn 45 min, 175 grader

250 g keso
2 ägg
2 msk socker
1,5 msk vetemjöl
2 dl mjölk

Vispa ägg och socker blanda i mjöl och mjölk och keso, häll i en form.

Nyttiga chokladbollar utan socker

ca 15 st

10-15 dadlar
3 dl havregryn
1 ¾ msk kakao
1 dl kokos
¾ kokosolja
1 nypa salt
2-3 msk kaffe
Ev lite vatten.

Garnering: kokos eller hackade nötter.

Ta ut kärnorna ur dadlarna mixa ihop med havregryn. Tillsätt kakao, kokosolja, salt och kaffe. Mixa. Rulla bollar och frys in dem eller ha dem i kylan.