



Sitronruter



180° C i 20 minutter.

24 ruter /per stk.



4 g



4 g



17 g

Ingredienser mørdeig

40 g kokosmel
225 mandelmel
150 g smør
1 egg
2 ts fiberhusk
1 ts bakepulver
1 ts vaniljepulver (ø)
50 g finesse

Ingredienser sitronkrem

170 g smør
2 sitron (ø)
4 egg
4 eggeplommer
100 g finesse
60 g sukrin +
1 ts arrowroot / alt. maizena

Mørdeig

La smøret bli romtemperert og bland alt. Kle 2 stk 1 L brødformer med bakepapir. Del deigen i to og fordel i formene, evt hele deigen i springform. Stek i midten av ovnen på 180 grader i 20 min.

Sitronkrem

Finriv sitronene, kun det gule skallet. Press saften av sitronene. Smelt smøret og avkjøl. Pisk inn søtning, sitonskall, juice og arrowroot. 1 en egen bolle, pisk lett sammen eggene. Bland litt av smørblandingen i eggene. Hell så over eggmix i kjelen med resten. Varm opp til kokepunktet til det tykner godt. Når bunnen er stekt ferdig, hell over fyllet, halvparten i hver form om bruker springform, og stek i 5 min til. Avkjøl. Ta ut av formen og skjær i ruter. Oppbevares i kjøleskapet.



Anbefaler økologiske ingredienser (ø).

- Dadler er rik på fiber, kalium, fosfor og jod.
- Mandler er rik på protein, sunt fett, B2, vitamin E, mangan og magnesium.
- Egg er næringstett og rik på protein.
- Disse er også rike på fiber, hele 3 g kostfiber pr rute.

