

Dessertterta

4-5 skammtar

Innihald:

Deig:

1 msk.	Fiberhusk
½ dl	Vatn
3 dl	Loprofin mix
½ tsk.	Salt
100 g	Smjör eða smjörlíki
1 msk.	Síróp

Fylling

300 g	Rabbabari í bitum
1-3 msk.	Sykur
½ msk.	Kartöflumjöl

Aðferð:

1. Blandið fiberhusk og vatni í skál og látið það standa í nokkrar mínútur.
2. Blandið Loprofin mix við feitina og saltinu í aðra skál
3. Blandið þar til deigið hangir saman.
4. Blandið Husk blöndunni og sírópinu í.
5. Hrærið þar til deigið verður mjúkt.
6. Setið deigið út í kökuform (25 cm í þvermál), eða í 4 lítil kökuform.
7. Skerið rabbabarann í bita og blandið kartöflumjölinu og sykrinum saman við
8. Leggið rabbabarann í formið og bakið tertuna i um 25 mínútur við 225°C.

- Má bera fram með vanilluís.

Úr uppskriftinni fást: 1600 kcal/6720 kj, 3,6 g prótein

Verkefni : Setjið inn próteininnihald í 100 g: