



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumleguf

Frugtspyd med vanilje-chokosauce. 4 personer

1. Hak chokoladen. Flæk vaniljestangen med en lille grønsagskniv. Skrab kornene ud og gem dem. Kom vand, sukker og den tomme vaniljestang i en gryde. Bring det i kog og lad de snurre i 1 minut. Tag gryden fra varmen og fisk vaniljestangen op med en gaffel. Kassér den. Rør chokoladen i vandet, til den er smeltet. Udrør kakaopulveret i blandingen. Rør olie og vaniljekorn i. Servér chokoladesaucen lun eller afkølet til frugtspydene.
2. Pil bananerne og skær dem i skiver på ca. 4 cm. Pil appelsinerne og del dem i både. Skær bådene i halve. Skræl kiwifrugterne og skær dem i tern. Skyl jordbærene og halvér dem. Stik frugterne på spydene og dryp med appelsinsaft.
3. Hæld chokoladesaucen op i 4 små glas. Servér 2 spyd og 1 glas til hver.



Energi pr. stk: 1070 kJ (260 kcal). Kulhydrat 38 g.
Fedt 9 g, heraf mættet fedt 3,3 g. Fedtenergi 33%
Frukt og grønt pr. person: 160 g

INDHOLD

8 træspyd
2 bananer
2 appelsiner
2 kiwifrugter
16 jordbær
4 spsk friskpresset appelsinsaft
Vanilje-chokosauce
¾ dl vand
1 spsk sukker
½ vaniljestang eller
1 tsk vaniljesukker
50 g mørk chokolade
1 spsk olie
2 spsk kakaopulver



TrygFonden



Børnehjertefonden

