

Ørredmousse

8 personer

Ingredienser

200 g røget ørred
100 g friskost 0,2%
200 g skyr, naturel
1 spsk citronsaft
1/2 tsk salt.
1 tsk peber

Tip!

Pynt med klippet Dild, ærteskud
eller Karse. Citronbåd kan serveres
til

Fremgangsmåde

Findel fiskekødet med to gaffler

1. Rør Friskost blød med skyr
2. Vend sammen og smag til
3. Serveres i lille skål

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (65g)
Energi	90,6 kcal/ 380KJ	59kcal/ 248KJ
Fedt	2 g	1,5 g
Kulhydrat	3 g	2 g
Protein	14,5 g	9 g