

Enkla munkar med bärsås



45 min. 118 kcal SteviaSweet Lättströ

Gör så här

Värm ugnen till 200 °C.

Blanda ihop vetemjöl, [SteviaSweet Lättströ](#), bakpulver, bikarbonat och kardemumma. Smält smöret. Tillsätt smält smör, yoghurt och ägg till smeten. Smörj munkformen. Splitsa in smeten i hålen med en spritspåse. Grädda i ca 13–15 minuter.

Lägg alla ingredienser till såsen i en kastrull och värm upp till kokpunkten. Koka i medelvärme i cirka 10 minuter, tills blandningen tjocknar något. Häll såsen genom ett tätt durkslag och tryck försiktigt för att avlägsna all vätska.

Låt munkarna svalna och doppa dem i bärsåsen och njut. Du kan om du vill dekorera munkarna med pulveriserade bär.

Ingredienser för 12 portioner

3 dl (195 g)	vetemjöl
1 dl (10 g)	SteviaSweet Lättströ
1 tsk	bakpulver
1/2 tsk	bikarbonat
1/2 tsk	kardemumma
50 g	smör
1 1/2 dl (150 g)	naturell yoghurt
1	ägg
	smält smör för smörjning av munkformarna

Bärsås

300 g	bär
1 dl	SteviaSweet Lättströ
2 msk	vatten

Näringsvärde per portion

118	kcal
495	kJ
3.5	g Protein
14	g Kolhydrater
5.5	g Fett