

Picklade grönsaker



 30 min.  23 kcal  SteviaSweet Lättströ

Gör så här

Skala och skär moroten i skivor. Dela rädisorna i halvor och dela blomkålen i små buketter. Koka snabbt upp grönsakerna i saltat vatten och sätt dem i t.ex. glasburkar. Blanda ihop ingredienserna och koka upp inläggningslagen. Häll den heta lagen över grönsakerna och låt kallna före servering. Håller cirka en vecka i kylskåp.

Picklade grönsaker passar bra tillsammans med grillade rätter eller som smörgåspålägg och i matiga sallader. Lagen kan kryddas efter smak med t.ex. chili, vitlök, kanel eller ingefära.

Ingredienser för 4 - 6 portioner

Lag

1 dl	vitvinsvinäger
2 dl	SteviaSweet Lättströ
3 dl	vatten
2	morötter
10	små rädisor
1/2	blomkålshuvud

Näringsvärde per portion

23	kcal
96	kJ
1	g Protein
4	g Kolhydrater
0	g Fett