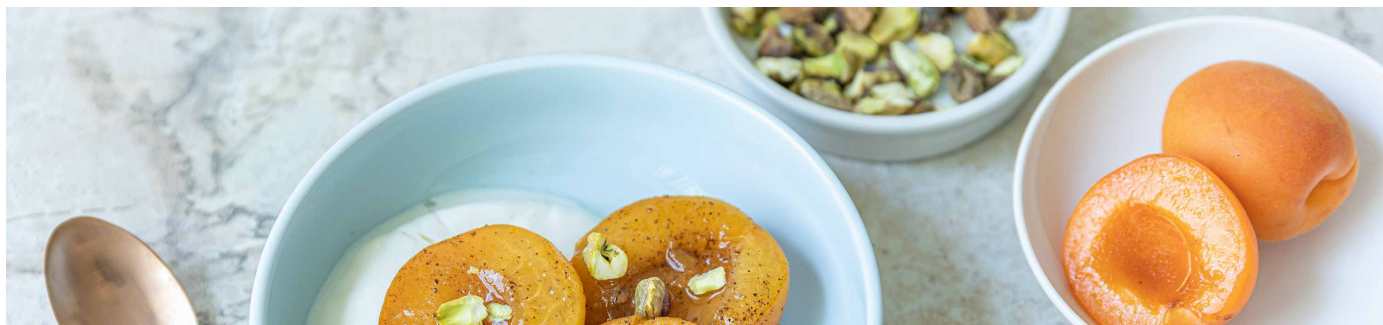


# Pocherade aprikoser med rosvatten



5 min. 89 kcal SteviaSweet Flytande

## Gör så här

Häll vattnet i en låg kastrull och tillsätt vanilj och kardemumma. Låt koka upp. Dela aprikoserna och avlägsna kärnorna. Tillsätt halvorna i kastrullen och låt sjuda på låg värme i ca 15 minuter.

Ta bort kastrullen från plattan och tillsätt [SteviaSweet Flytande](#) och några droppar rosvatten. Låt frukterna svalna i vätskan.

Servera med naturell yoghurt och hackade pistagenötter.

## Ingredienser för 4 portioner

400 g	färska aprikoser
1 1/2 dl	vatten
1/4 tsk	vaniljpulver
2	grön kardemumma
1 tsk	<a href="#">SteviaSweet Flytande</a>
några droppar	rosvatten

Servera med

4 msk	naturell yoghurt
1 msk	pistagenötter

## Näringsvärde per portion

89	kcal
374	kJ
3.5	Protein i g
13	Kolhydrater i g
4	Fett i g