

## Ris à la Malta med lyxig fruktsallad



45 minuter | 8 portioner | 252 kcal/portion

### Du behöver:

3 dl rundkornigt ris  
 7,5 dl vatten  
 salt  
 2,5 dl ädel vaniljvisp, 12 % fett  
 lyxig fruktsallad:  
 200 g vindruvor i halvor  
 2 kiwi i skivor  
 250 g jordgubbar i halvor  
 2 färska fikon i klyftor  
 100 g physalis  
 sockerlag:  
 1 dl pressad apelsin  
 0,5 dl råsocker  
 3 passionsfrukter (skrynkliga)  
 1 vaniljstång

### Gör så här:

Koka riset tillsammans med vatten och lite salt tills riset är mjukt, cirka 40 minuter. Låt riset bli kallt.

Vispa vaniljvispet med en elvisp. Blanda ris med lite av vaniljvispet. Rör försiktigt i resten.

Koka ihop pressad apelsin, råsocker och innehållet i passionsfrukterna i en kastrull. Lagen är färdig när sockret smält. Skär en skåra i vaniljstången på längden. Skrapa ur de svarta fröna och tillsätt dem till lagen. Blanda frukt och lag och låt det dra i 1 timme. Lägg upp ris à la Maltan i en skål och lägg frukten runt om.

## Mannagrynspudding



40 minuter | 10 portioner | 158 kcal/portion

### Du behöver:

- 1 l mellanmjölk
- 2 dl mannagryn
- 1 tsk salt
- 2 ägg
- 2 msk socker
- 5 fint rivna bittermandlar
- 2 dl jordgubbs-sylt

### Gör så här:

Koka upp mjölken i en 2-liters-kastrull. Rör ner mannagrynen. Låt gröten koka under omrörning i 5 minuter. Salta. Låt gröten svalna. Rör därefter ner ägg, socker och bittermandlar. Bred ut smeten i en smord ugnsfast form. Grädda i 225 grader i 25–30 minuter. Servera med sylt.

## Ingefärsknäck



5 minuter | 12 stycken | 39 kcal/st

### Du behöver:

3 msk socker

3 msk ljus sirap

2 msk finhackad sötmandel

0,5 tsk ingefära

### Gör så här:

Blanda socker, sirap, sötmandel och ingefära i en kastrull. Låt koka ihop i 1–2 minuter, det går snabbt!

Rör med en trägaffel. Häll upp i cirka 12 knäckeformar. Låt knäcken stelna.

## Marshmallowsgrillade kex med choklad



10 minuter | 4 portioner | 122 kcal/ portion

### Du behöver:

4 st Donna digestivekex  
med 2,5 g fett  
32 mini-marshmallows  
20 g mörk choklad, 70% kakao

### Gör så här:

Sätt ugnen på 250 grader, grill.  
Lägg ut kexen på en plåt. Fördela marshmallowsen ovanpå. Grovhacka eller hyvla chokladen grovt och strö över. Grilla kexen under grillelementet cirka 1 minut tills marshmallowsen fått vacker färg och chokladen smält. Håll koll för marshmallowsen bränns snabbt.

## Saffranspannkaka



70 minuter | 10 portioner | 156 kcal/portion

### Du behöver:

1,5 dl rundkornigt ris  
2 dl vatten  
4 dl mellanmjölk  
salt  
0,75 dl honung  
1 pkt saffran  
0,5 tsk kanel  
0,5 tsk kardemumma  
4 ägg  
1,5 dl jordgubbssylt

### Gör så här:

Koka risgryn och vatten under lock på svag värme i 10 minuter. Rör ner mjölken och låt gröten koka tills grynen är mjuka, omkring 20–30 minuter. Tillsätt salt, honung, saffran, kanel, kardemumma och ägg. Häll upp gröten i en smord ugnsfast form. Grädda i 200 grader i 30 minuter. Servera pannkakan avsväljad med sylt.