

Bärfylld papaya med pistagenötter

4 port.

Ingredienser:

2 st papaya små till meledstora
150 g bär valfri sort, gärna blandat
pistagenötter hackade
grekisk yoghurt eller kvarg t.ex. vanilj
lime klyftor
honung valfritt
Dekoration valfritt
mynta eller citronmeliss

Gör så här:

Halvera papayorna och gröp ur de svarta kärnorna.
Klicka i ett par matskedar youghurt eller kvarg efter tycke och smak. Ringla ev. lite honung över yoghurten om du vill ha det sötare men tänk på att papayan är ganska söt.
Strö på bär och hackade pistagenötter.
Servera med limeklyftor. Dekorera med blad av mynta eller citronmeliss om du vill göra det extra festligt.
Njut!



Bärfylld papaya med pistagenötter

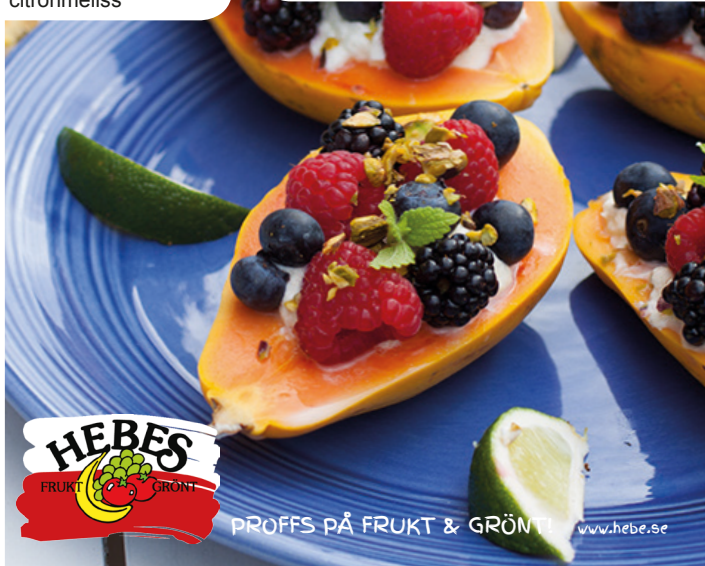
4 port.

Ingredienser:

2 st papaya små till meledstora
150 g bär valfri sort, gärna blandat
pistagenötter hackade
grekisk yoghurt eller kvarg t.ex. vanilj
lime klyftor
honung valfritt
Dekoration valfritt
mynta eller citronmeliss

Gör så här:

Halvera papayorna och gröp ur de svarta kärnorna.
Klicka i ett par matskedar youghurt eller kvarg efter tycke och smak. Ringla ev. lite honung över yoghurten om du vill ha det sötare men tänk på att papayan är ganska söt.
Strö på bär och hackade pistagenötter.
Servera med limeklyftor. Dekorera med blad av mynta eller citronmeliss om du vill göra det extra festligt.
Njut!



Bärfylld papaya med pistagenötter

4 port.

Ingredienser:

2 st papaya små till meledstora
150 g bär valfri sort, gärna blandat
pistagenötter hackade
grekisk yoghurt eller kvarg t.ex. vanilj
lime klyftor
honung valfritt
Dekoration valfritt
mynta eller citronmeliss

Gör så här:

Halvera papayorna och gröp ur de svarta kärnorna.
Klicka i ett par matskedar youghurt eller kvarg efter tycke och smak. Ringla ev. lite honung över yoghurten om du vill ha det sötare men tänk på att papayan är ganska söt.
Strö på bär och hackade pistagenötter.
Servera med limeklyftor. Dekorera med blad av mynta eller citronmeliss om du vill göra det extra festligt.
Njut!



Bärfylld papaya med pistagenötter

4 port.

Ingredienser:

2 st papaya små till meledstora
150 g bär valfri sort, gärna blandat
pistagenötter hackade
grekisk yoghurt eller kvarg t.ex. vanilj
lime klyftor
honung valfritt
Dekoration valfritt
mynta eller citronmeliss

Gör så här:

Halvera papayorna och gröp ur de svarta kärnorna.
Klicka i ett par matskedar youghurt eller kvarg efter tycke och smak. Ringla ev. lite honung över yoghurten om du vill ha det sötare men tänk på att papayan är ganska söt.
Strö på bär och hackade pistagenötter.
Servera med limeklyftor. Dekorera med blad av mynta eller citronmeliss om du vill göra det extra festligt.
Njut!

