

Parsakaali-juustokohokas

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 30 minuuttia

4 annosta

$\frac{1}{2}$ rkl	kasvimargariini
3 rkl	vehnä jauhoja
2 dl	rasvatonta maitoa
1	keltuainen
75 g	viipaloitua gruyèrejuustoa
2 $\frac{1}{2}$ dl	keitettyjä, paloiteltuja parsakaalin kukintoja
hyppysellinen	cayennenpippuria
6	valkuaista
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna uuni +220°C-asteeseen. Voitele kohokasvuoka margariinilla. 2. Sekoita jauhot maitoon kasarissa. Kuumenna seos varovaisesti kiehumapisteeseen. Hämmennä 2 minuuttia. 3. Nosta kasari tulelta ja yhdistä seokseen keltuainen, sitten gruyère, parsakaali ja cayennepippuri. 4. Vaahdota valkuaiset vain kohtalaisen jäykäksi vaahdoksi. Sekoita valkuaisvahto vähän kerrallaan varovasti muiden aineiden joukkoon. Kaada seos kohokasvuokaan ja laita uuniin 30 - 35 minuutiksi, kunnes kohokas on kohonnut ja pinnalta kullanvärinen. Tarjoile parsakaalikohokas viipymättä. 	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	201
rasvaa yhdessä	9 g
tydyttyneitä rasvahappoja	4 g
kolesterolia	112 mg
proteiineja	17 g
hiilihydraateja	13 mg
natriumia	232 mg
kuituja	1 g
sokeria	0