

Walesiläiset juustoleivät

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 10 minuuttia

4 annosta

2 dl	rasvatonta maitoa
1 rkl	vehnä jauhoja
1 tl	dijonin sinappia
$\frac{1}{2}$ tl	worcestershire-kastiketta
3	tippaa (tai maun mukaan) tabaskoa
120 g	gruyère juustoa ohueksi viipaloituna
6	viipaletta täysjyvävuokaleipää kolmioksi leikattuna
paprikajauhetta	maun mukaan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sekoita maito, vehnä jauhot, sinappi, worcesterhire-kastike ja tabasko. Kuumenna seosta kasarissa, kunnes maito on kiehumisillaan. Keitä kastiketta 4 minuuttia samalla hämmentäen. 2. Lisää juusto vähän kerrallaan kastikkeeseen. Jatka kypsentämistä miedolla lämmöllä. Sekoita ahkeraan. Juustokastike ei saa kiehua. 3. Asettele leipäkolmiot 4 lautaselle ja kaada juustokastike leipien päälle. Ripottele pinnalle paprikajauhetta 	

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	200 g
Rasvaa yhteensä	8 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	6 g
Kolesterolia	31 mg
Proteiineja	13 g
Hiilihydraatteja	19 g
Natriumia	286 g
Kuituja	2 g
Sokeria lisätty	0 kcal