|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Ice cubes**  Denne opskrift er fundet på Dukans engelske hjemmeside (tror jeg nok ;-)eller i et nyhedsbrev derfra)  3 spsk skummetmælk pulver 2 spsk kakao pulver 1 spsk sød (jeg brugte Perfect Fit) 3 spsk skummetmælk  Blandes og smages evt. til med essens af mint, karamel, vanille, hindbær, appelsin eller hvad man kunne tænke sig  Fyld i en isterningbakke eller mini muffins-form - jeg fik 15 stk ud af denne portion.  I fryseren 5 timer.  De har lidt konsistens af ice-cubs og smager forrygende :P  3 spsk skummetmælk pulver =1 tolereret - 1 tsk kakaopulver = 1 tolereret - jeg vil tro at 2 spsk kakao svarer til 4 tsk - dvs i en hel portion er der 5 tolererede - så du må spise under halvdelen - hvis du vil bruge begge dine tolererede, men jeg tror ikke du får brug for at spise så mange - som du kan se fik jeg 15 stk. ud af portionen - dvs **at 3 st. svarer til 1 tolereret** - og det er rigeligt for at fylde den søde tand op :-) | |