|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Ice cubes**Denne opskrift er fundet på Dukans engelske hjemmeside (tror jeg nok ;-)eller i et nyhedsbrev derfra)3 spsk skummetmælk pulver2 spsk kakao pulver1 spsk sød (jeg brugte Perfect Fit)3 spsk skummetmælkBlandes og smages evt. til med essens af mint, karamel, vanille, hindbær, appelsin eller hvad man kunne tænke sigFyld 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 :P3 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 :-) |

 |