



Trifli med kiwi, yoghurt og kokos

INGREDIENSER 2 PERSONER

1 kiwi
1 grape
10 g brunt rørsukker eller muscovadosukker
2 dl yoghurt, drænet
25 g tørrede kokosflager
25 g mandler

FREMANGSMÅDE

Skræl kiwien og skær herefter frugtkødet i passende små, mundrette størrelser, og gem dem lidt væk. Skær skrællen fra grapefrugten, og skær selve kødet fra. Kom grapefileterne i en skål, og vend med brunt sukker eller muskovadosukker, så de ikke virker bitre mere.

Fordel lidt kiwi og grape i et lille fint glas eller en skål. Hak mandlerne groft, og kom lidt af dem over. Fortsæt så med yoghurt. Gentag herefter igen med frugt, mandler og yoghurt. Top herefter hele herligheden med kiwi, grape og kokosflager, så det ser festligt ud.

TIPS

Du kan udskifte frugterne og nødderne med andre frugter og nødder. Hvis kiwi fx ikke lige er at finde, kan du bruge melon i stedet for, og paranødder kan bruges i stedet for mandler.

Det er også at foretrække at bruge økologiske råvarer, simpelthen fordi de er dyrket uden unødvendige sprøjtemidler, væksthormoner eller lignende - man opnår derved et renere produkt.

