

Äggpannkaka med Keso och hallon:

- 2 ägg
- 1 msk crème fraiche
- 1 nypa salt
- 1/2 dl keso
- 1 dl hallon

Totalt: 250 kcal

Vispa ihop ägg, salt och crème fraiche till en jämn smet. Grädda hela smeten på en gång i en teflonpanna. Klicka över keso och hallon. Rulla ihop och ät :)

Räkor i tomatsås:

- 100 gram räkor
- 200 gram hackade avrunna tomater på burk
- 1/2 tsk sambal oelek
- 1 finhackad schalottenlök
- 1 klyfta vitlök (finhackad)
- 1 tsk olivolja
- 4-6 stora salladsblad, exempelvis romansallad
- 1 msk citronsaft
- några korianderblad

Mjuka upp schalottenlök och vitlök i oljan på låg värme i cirka 5 minuter.

Rör ner sambal och blanda väl. Tillsätt tomathacket och citronsaft, rör om väl och koka i cirka 5 minuter.

Lägg i räkorna och värm upp. Salta och peppra.

Lägg en sked av blandningen på varje salladasblad och garnera med koriander.

Totalt: 270 kcal