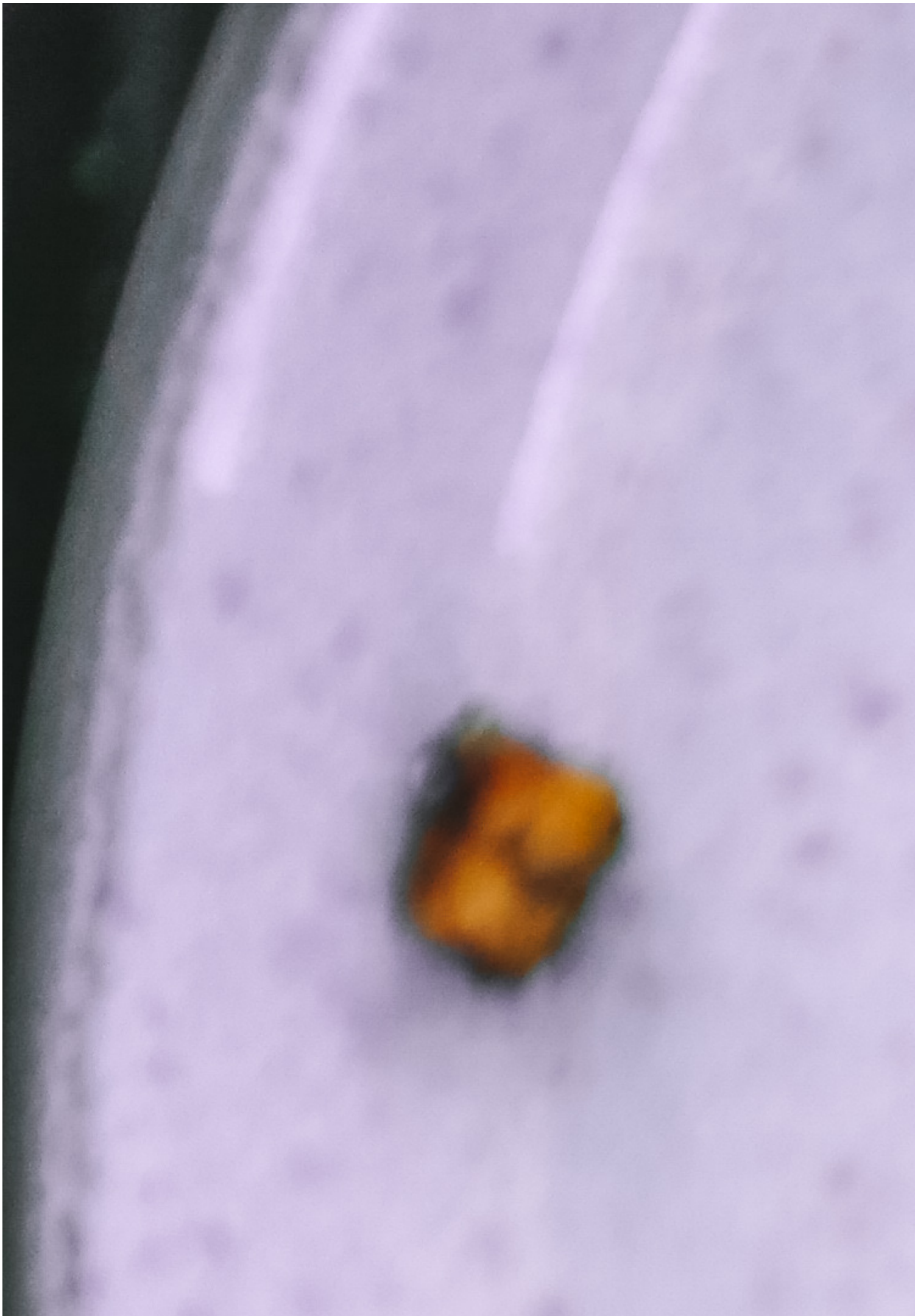


**Oppskrift**

# **Go' & Magrere grillpølse i grov proteinvaffel**



Dette er en av favoritt pølse-oppskriftene til Desiree Andersen. [Les hennes test av Gilde Go' & mager grillpølser.](#)

**1**

## **Slik lager du proteinvafler**

Bland alle ingrediensene sammen i en blender eller stavmikser. Ha deretter røren i et vaffeljern hvor du i forkant smører litt olje i jernet. Stek 4 stk plater på middels varme.

**2**

## **Slik lager du "sprø og spicy" søtpotetbiter**

Sett ovnen på 220 grader. Del søtpotetene opp i små biter. Ha dem så i en bolle og vend inn 3 spiseskjeer olje og godt med krydder. Fordel bitene med søtpotet på et stekebrett i stek midt i ovnen i 15 minutter.

**3**

## **Slik lager du blomkålsalaten**

Tin erter i kaldt vann. Hakk sylteagurk og rør sammen med sitron, rømme, sennep, sukker og salt.

**4**

Del blomkål og reddiker i små biter. Rør sammen erter, blomkål, redikker og dressing. Topp med frisk dill.

**5**

## **Slik lager du syltet rødløk**

Ha eddik, salt, sukker og pepper i en krukke og rist sammen. Snitt opp løken og legg i glasset.

**6**

Fyll på med kaldt vann til det dekker løken. Sett i kjøleskapet i 15 minutter. Ferdig!

## **Ingredienser**

### **Du trenger**

Go' & magrere grillpølse 4 stk

### **Preoteinvafler**

PRIOR egg 4 stk

Cottage cheese 4 ss

Havregryn 10 ss

Salt 1 stk

Bakepulver 1 ts

### **Sprø og spicey søtpotetbiter**

Søtpotet 2 stk

Salt

Tørkede chiliflak 1 ts

Paprikapulver 2 ts

Ramsløk 2 ts (tørket)

Olje 3 ss

### **Blomkålsalat med erter og reddiker**

Blomkål 1 stk

Grønne erter 100 gr

Reddiker 5 stk

Lettrømme dl 3

Sylteagurk 4 ss (oppkuttet)

Sitronsaft 1 ss

Dijonsennep 1-2 ss

Hvitt sukker 0,5 ts

Salt 1 klype

dill

### **Syltet rødløk**

Eddik 1 dl

Salt 1 ts

Hvitt sukker 1 ts

Pepper 1 ss (Hele korn)

Rødløk 1 stk

Vann Til det dekker løken.

## **Allergener**

- Egg
- Melkeprotein inkl laktose
- Sennep