

Hunajaiset porkkanat

Voit tarjota porkkanat kuumina tai lämpöisinä.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 15 minuuttia 4 annosta	
$\frac{1}{2}$ kg	porkkanoita viistoittain 1 cm:n paloiksi viipaloituna
1	kanelitanko
$\frac{3}{4}$ tl	kuminaa
$\frac{1}{2}$ tl	inkiväärijauhetta
pari hyppysellistä	korianteria
ripaus	cayennenpippuria
(hieman	suolaa)
2 tl	hunajaa
2 tl	sitruunamehua
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna kiehuvaaksi 1 $\frac{1}{2}$ litraa vettä kattilassa. Lisää porkkanaviipaleet, kaneli, kumina, inkivääri, korianteri, cayennenpippuri ja suola. Keitä porkkanoita hiljaisella tulella kannen alla 10 - 12 minuuttia.2. Mausta porkkanat hunajalla ja sitruunamehulla. Jatka kypsentämistä ilman kantta, kunnes neste on haihtunut ja porkkanat ovat kypsiä (noin 4 minuuttia).	

Yhdessä annoksessa:

kaloreita 76 g

rasvaa yhdessä 0 g

tydyttyneitä rasvahappoja 0 g

kolesterolia 0 mg

proteiineja 1 g

hiilihydraatteja 14 mg

natriumia 120 mg

kuituja 4 g

sokeria 8 kcal