



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

BECHAMELSAUCE TIL LASAGNE

INGREDIENSER:

- 20 g margarine (mælkefri)
- 20 g hvedemel
- 3 dl risdrik
- 40 g sojaost (Fx Tofutti Creamy Smooth)
- Muskatnød efter smag
- Salt og peber



SÅDAN GØR DU:

Smelt margarinen i en gryde og tilsæt melet – rør/pisk godt.

Herefter piskes risdrikken i lidt efter lidt. Det er vigtigt, at der er god varme på.

Tilsæt risdrik indtil saucen har den rigtige tykkelse.

Kom sojaosten i og lad den smelte.

Der smages til med revet eller stødt muskatnød, salt og peber.