



**Pærer med ingefær**

En dessert med pærer og ingefær, som er lækker, let og ligetil! Det er hvad du får hvis du prøver denne pære-ingefær dessert fra bogen "Det Søde".



Bedøm opskrift



30 min



Sep – Okt



Dagligt grønt



Vegetar

## Ingredienser

4 pers.

7 pærer, f.eks. Conference

20 g friskrevet ingefær

vaniljesukker

4 spsk mandler

5 spsk græskarkerner

5 spsk havregryn

Salt

3 spsk kokosolie

### Pynt

Hvid creme (kan udelades)

Revet limeskal

Revet mørk chokolade

*Opskriften er venligst udlånt fra bogen Det Søde - Sundhed & nydelse af Lisbeth Tordendahl*

# Tilberedning

- 1 Brug pærer der ikke er for hårde. Skræl dem og skær kernehuset ud. Del dem i kvarte og læg dem tæt i et ildfast fad. Riv ingefær fint, tag det i hånden og pres saften ud over pærene. Drys lidt vanilje. Hak mandlerne groft og bland dem med græskarkerner, havregryn og en knivspids salt med kokosolie.
- 2 Fordel det over pærene. Bag ved 180° varme 20-25 minutter.
- 3 Servér lun eller afkølet evt. med enten flødeskum, skyr, yoghurt, mandel- kokos- eller anden crème, pyntet med revet limeskal og drys af revet mørk chokolade.

