

Hvit saus uten fett

Ingredienser

- 4 dl lettmeik
- 1½ ss hvetemel
- ¼ ts salt
- muskat
- sitron

Redskaper

- syltetøyglass med lokk
- desilitermål (dl)
- spiseskje (ss)
- teskje (ts)
- arbeidstallerken
- kjele
- ballongvisp

Oppskrift

1. Rist sammen 1½ ss mel og 1 dl lettmeik i et tomt syltetøyglass til en klumpfri jevning.
2. Hell resten av melken i en kjele. Kok opp.
3. Tilsett meljevning i en tynn stråle mens du rører.
4. Rør i sausen til den koker opp, og la den småkoke i 5 minutter.
5. Smak til med salt, revet muskat og saft fra en sitron.

Hvit saus passer til fiskeboller, fiskegrateng, lasagne og grønnsaker. Kan også fungere som base for pastasaus hvis du tilsetter ost og krydderurter.

Tips: Sausen blir laktosefri hvis du bruker laktosefri lettmeik.
