



## Rødbede-gulerodsråkost

6 personer

### Ingredienser

200 g gulerod  
200 g rødbede, rå  
200 g æble  
0,5 mellem citron  
10 g honning  
4 tsk rapsolie  
2 tsk blå birkes

### Fremgangsmåde

Skræl gulerødder og rødbede. Riv gulerødder, æble og rødbeder på den grove del af rivejernet.

Pres citronen og bland saften med honning og olie.

Drys evt. med blå birkes.

Opskrift: Rødbede-gulerodsråkost

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (111 g)
Energi	2227 kJ	334 kJ	371 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	23 g	3,45 g	3,84 g
Mættede fedtsyrer	1,79 g	0,27 g	0,3 g
Monoumættede fedtsyrer	10,9 g	1,64 g	1,82 g
Polyumættede fedtsyrer	8,23 g	1,23 g	1,37 g
Kulhydrat, tilgængelig	67,9 g	10,2 g	11,3 g
Sukkerarter	62,1 g	9,31 g	10,4 g
Kostfibre	15,8 g	2,37 g	2,64 g
Protein	6,75 g	1,01 g	1,13 g
Salt, NaCl	0,57 g	0,085 g	0,094 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g