



## Rabarberdip

Vi serverer rabarberdip sammen med ærtedip og knækbrød som mellemmåltid.

10 personer

### Ingredienser

250 g rabarber

25 g sukker

#### Tip!

Brug rabarberdip sammen med brød eller knækbrød.

### Fremgangsmåde

Rens rabarberne, skær enderne af, og skær i mindre stykker.

Kog rabarberne forsigtigt op i en gryde med et par spsk. vand.

Skrup for varmen, rør indtil næsten al væden er kogt væk.

Den tykke rabarbergrød smages til med sukker.

Blend rabarberne til en helt cremet og ensartet konsistens.



Opskrift: Rabarberdip

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (28 g)
Energi	695 kJ	253 kJ	69,5 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	0,75 g	0,27 g	0,075 g
Mættede fedtsyrer	0,25 g	0,091 g	0,025 g
Monoumættede fedtsyrer	0 g	0 g	0 g
Polyumættede fedtsyrer	0,5 g	0,18 g	0,05 g
Kulhydrat, tilgængelig	32,5 g	11,8 g	3,25 g
Sukkerarter	29,1 g	10,6 g	2,91 g
Kostfibre	9,5 g	3,45 g	0,95 g
Protein	2,25 g	0,82 g	0,23 g
Salt, NaCl	0,019 g	0,007 g	0,002 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g