



A38 med revet frugt og grønt

6 personer

Ingredienser









- 750 g A38, naturel 0,5%
- 180 g gulerod
- 200 g æble
- 5 g ingefær, rå
- 10 g citron, saft
- 10 g honning
- 1 knivspids (0,25 ml) kanel, stødt

Fremgangsmåde

Riv ingefær og bland med citronsaft og honning. Riv gulerødder og æble og vend med dressingen. Anret det oven på yoghurten sammen med nødder og drysset kanel.

Tip!

For et mere mættende måltid, kan A38 toppes med ristet rugbrød eller som hed med ristede hasselnødder. Lav evt. for meget af gulerodsråkosten og gem den til et senere måltid.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (193 g)
Energi	2157 kJ	187 kJ	359 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	5,01 g	0,43 g	0,84 g
Mættede fedtsyrer	 3,24 g	0,28 g	0,54 g
Monoumættede fedtsyrer	 0,032 g	0,003 g	0,005 g
Polyumættede fedtsyrer	 1,44 g	0,12 g	0,24 g
Kulhydrat, tilgængelig	71,7 g	6,2 g	11,9 g
Sukkerarter	 67,6 g	5,85 g	11,3 g
Kostfibre	9,74 g	0,84 g	1,62 g
Protein	34,3 g	2,97 g	5,72 g
Salt, NaCl	 1,14 g	0,098 g	0,19 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g