



Udblødte tørrede frugter

Vi serverer udblødte tørrede frugter som tilbehør til morgenmad, fx på en ostemad eller yoghurt

10 personer

Ingredienser

- 50 g tørrede figer
- 50 g tørrede abrikoser
- 50 g svesker
- 2,25 dl vand

Fremgangsmåde

Klip de tørrede frugter i små stykker.

Overhæld de tørrede frugter med kogende vand, så de er godt dækket.

Lad frugterne køle af ved stuetemperatur, hermed trækkes frugtsukkeret ud af frugterne, og danner en sirupsagtig lage.

Tip!

Kan opbevares i køleskab i ca. 1 uge



Opskrift: Udblødte tørrede frugter

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (38 g)
Energi	1515 kJ	404 kJ	151 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	1,1 g	0,29 g	0,11 g
Mættede fedtsyrer	0,16 g	0,041 g	0,016 g
Monoumættede fedtsyrer	0,45 g	0,12 g	0,045 g
Polyumættede fedtsyrer	0,36 g	0,095 g	0,036 g
Kulhydrat, tilgængelig	78,7 g	21 g	7,87 g
Sukkerarter	39,5 g	10,5 g	3,95 g
Kostfibre	8,45 g	2,25 g	0,85 g
Protein	4 g	1,07 g	0,4 g
Salt, NaCl	0,042 g	0,011 g	0,004 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g