



## Ærtedip

Vi serverer ærtedip som spread på knækbrød til sen aftens mellemmåltid.

6 personer

### Ingredienser

- 2 dl ærter, grønne
- 0,5 dl græsk yoghurt
- 25 g friskost, light
- 1 lille forårsløg

### Fremgangsmåde

Blend de optøede ærter sammen med græsk yoghurt og friskost.

Tilsæt hakkede forårsløg.








Smag til med salt og peber.

#### Tip!

I stedet for græsk yoghurt kan du bruge fx skyr, kvark eller fromage frais.



## Opskrift: Ærtedip

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (34 g)
Energi	628 kJ	306 kJ	105 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	3,32 g	1,62 g	0,55 g
Mættede fedtsyrer	1,58 g	0,77 g	0,26 g
Monoumættede fedtsyrer	0,57 g	0,28 g	0,096 g
Polyumættede fedtsyrer	0,59 g	0,29 g	0,098 g
Kulhydrat, tilgængelig	11,6 g	5,65 g	1,93 g
Sukkerarter	 7,42 g	3,62 g	1,24 g
Kostfibre	 7,34 g	3,58 g	1,22 g
Protein	14,7 g	7,19 g	2,46 g
Salt, NaCl	 0,22 g	0,11 g	0,037 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g