

## Kruidige rabarber



***dit moet je proeven!***

### **Ingrediënten voor circa 4 personen:**

- 500 gram rabarber
- 150 gram dadels
- 1 dl. water
- ½ theelepel anijszaad
- ½ vanillestokje
- 1 stukje foelie
- 1 stukje gember
- geraspte schil van 1 citroen
- 1,5 dl. slagroom
- 1 eetlepel honing of oerzoet

### **Bereiding:**

1. Maak de rabarber schoon en snij het in dunne plakjes.
2. Snij de dadels in kleine stukjes.
3. Maal in een vijzel de het anijszaad en een stukje foelie tot poeder.
4. Rasp circa 1cm. gember en de citroenschil.
5. Halveer het vanillestokje en schraap er het merg uit.
6. Doe deze ingrediënten samen met het water in een pan en kook het op een zacht vuurtje al roerend gaar (pas op voor aanbranden). Rabarber is gaar wanneer het in draadjes uit elkaar valt.
7. Laat het van het vuur af nog 30 minuten trekken met het deksel op de pan.
8. Laat het mengsel verder afkoelen.
9. Klop de slagroom met de honing of oerzoet stijf en schep alles voorzichtig door elkaar.
10. Direct opdienen.

<b>Voedingswaarde per portie:</b>	
Kcal	260
Vet (g)	- / <b>13</b>
Eiwit (g)	<b>1</b> / <b>2</b>
Koolhydraat (g)	33
Natrium (mg)	35
Kalium (mg)	670
Calcium (mg)	100
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	1,4
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	7
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	149
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,10
Vitamine B6 (mg)	0,10
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	10
Vitamine D (µg)	0,3
Vitamine E (mg)	0,4
Voedingsvezels (g)	5

Plantaaardig / dierlijk

### **Anijs**

Anijs is een plant met schermbloemen die vooral in subtropisch klimaat groeit. De zaden zijn zeer aromatisch en zoet van smaak en bevatten naast een hoog gehalte aan etherische oliën ook veel ijzer. De smaak en geur komen het best tot hun recht wanneer de anijszaden vlak voor gebruik worden gemalen, dit gaat ook goed in een vijzel.

Anijs behoort tot de oudst gebruikte specerijen ter wereld.

De zaden smaken goed in een theemengsel, maar ook in gebak en andere zoete gerechten.

Anijs werkt verwarmend en harmoniserend in de bloedsomloop.

In de spijsvertering omsteunt anijs vooral de vertering van koolhydraten. Naast verwerking in gebak en sterke drank (Ouzo, Pastis) wordt anijsolie ook in tandpasta en hoestdrank verwerkt.