

## Zoete zuurkool



**Niet geschikt voor  
zuurpruimen**

### Ingrediënten voor 4 porties:

- 500 gram zuurkool
- 2 uien
- 2 appels
- 6 gedroogde abrikozen
- 2 theelepels tijm
- 200 ml. sinaasappelsap
- 25 gram roomboter
- 125 ml. (haver- of soja)room

### Bereiding:

1. Laat de zuurkool uitlekken en hak hem wat fijner.
2. Snij de appels, uien en abrikozen in stukjes.
3. Laat een pan met een dikke bodem warm worden en smelt hier de boter in.
4. Fruit de uien op een laag vuur tot ze glazig zijn.
5. Bak de stukjes appels even mee.
6. Voeg de zuurkool, abrikozen, tijm en sinaasappelsap toe.
7. Breng het geheel aan de kook en laat het 20 minuten zachtjes sudderen met een deksel op de pan.
8. Roer er de room door en dien op, samen met bijvoorbeeld aardappelpuree.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	170
Vet (g)	10
Eiwit (g)	3
Koolhydraat (g)	17
Natrium (mg)	340
Kalium (mg)	490
Calcium (mg)	110
Magnesium (mg)	25
IJzer (mg)	0,8
Selenium (µg)	4
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	24
Nicotinezuur (mg)	0
Vitamine A (µg)	115
Vitamine B1 (mg)	0,15
Vitamine B2 (mg)	0,08
Vitamine B6 (mg)	0,30
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	38
Vitamine D (µg)	0,2
Vitamine E (mg)	0,2
Voedingsvezels (g)	6

### Melkzuur

Zuurkool is net als bijvoorbeeld zuurdesem, yoghurt en tamari melkzuur gegist. Melkzuurbacteriën zitten overal om ons heen in de lucht. Door melkzuurfermentatie (een volkomen natuurlijk proces) blijven mineralen en vitamines in het voedsel behouden.

Tevens wordt het voedsel door melkzuurfermentatie beter verteerbaar, het heeft een gunstige invloed op de spijsvertering.

Een goede spijsvertering is de basis voor een goede weerstand.

Zuurkool is gemaakt van witte kool en bevat veel vitamine C, vitamine B en ijzer. Zuurkool is lichter verteerbaar dan witte kool.