

Rabarbertoetje



met kruimeldeeg

Ingrediënten voor 4-8 porties:

- 700 gram rabarber; in stukjes
- 2 appels; in stukjes
- geraspte schil van 1 citroen
- 100 ml. appelsap
- 4 eetlepels honing
- 150 gram havermout
- 50 gram hazelnoten; fijn gehakt
- 2 eetlepels kokosrasp
- 80 gram oerzoet
- 80 gram roomboter

Bereiding:

1. Oven voorverwarmen op 180°C.
2. Rabarber, samen met appel, citroenschil en appelsap in circa 15 minuten gaar koken. De rabarber valt dan als slietjes uit elkaar.
3. Honing er door roeren.
4. Een kruimeldeeg maken van de havermout, hazelnoten, kokos, oerzoet en roomboter door het geheel te mengen en zachtjes tussen je vingers te wrijven tot een los en kruimelig deeg.
5. Rabarbermengsel in een ruime ovenschaal doen, het kruimeldeeg erover verdelen en circa 30 minuten bakken in de oven.
6. Warm opdienen.

Dit toetje wordt nog lekkerder met een toef zure room of kwark.

Voedingswaarde per 100 gram:

Kcal	160
Vet (g)	8
Eiwit (g)	2
Koolhydraat (g)	19
Natrium (mg)	5
Kalium (mg)	230
Calcium (mg)	40
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	1,1
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	1,6
Foliumzuur (mg)	9
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	49
Vitamine B1 (mg)	0,10
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,05
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	4
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	1
Voedingsvezels (g)	2

Rabarber

Rabarber is een echt voorjaarsgewas, de oogst stopt op de langste dag.

Alleen de stengels zijn eetbaar, het blad bevat teveel oxaalzuur. De stengels bevatten ook wat oxaalzuur wat de opname van calcium vermindert.

Oxaalzuur komt in veel groenten voor, maar niet in zo'n hoge concentratie als in rabarber.

Lang heeft men gedacht dat je daarom krijgt of kalk aan de gekookte rabarber moest toevoegen, dit is inmiddels achterhaald. In een gevarieerd voedingspatroon kan af en toe wat oxaalzuur geen kwaad.

Daarnaast bevat de rabarber ook citroenzuur en relatief veel appelzuur, dit laatste heeft een bloedreinigende werking.