

Wortelbroodbeleg



zoet & lekker

Ingrediënten voor circa 12 boterhammen:

- 150 gram wortel
- 125 gram gedroogde abrikozen
- 50 gram rauwe cashewnoten zonder zout
- ongeveer 1 kopje water

Bereiding:

1. Schil de wortel met een dunschiller en snij hem in plakjes.
2. Snij ook de gedroogde abrikozen in plakjes.
3. Kook de wortel en abrikozen met het water gaar in circa 15 minuten, deksel op de pan! Let op aanbranden, evt. water toevoegen.
4. In de tussentijd de cashewnoten grof hakken en licht roosteren in een droge koeken, tot ze lekker beginnen te ruiken.
5. Zodra de wortel zacht is en de abrikozen het meeste vocht hebben geabsorbeerd kan het vuur onder de pan uit.
6. Alle ingrediënten in een hoge mengbeker doen en pureren met een staafmixer.
7. Voor de echte zoetekauw evt. nog iets appeldiksap toevoegen.

Een goedkoop, zoet maar toch voedzaam en gezond broodbeleg, dat snel klaar is. Rijk aan plantaardige vitamine A (bètacaroteen), ijzer, kalium en voedingsvezels.

Voedingswaarde per:	portie	100 gram
Kcal	60	200
Vet (g)	2/-	8/-
Eiwit (g)	2/-	5/-
Koolhydraat (g)	8	28
Natrium (mg)	9	30
Kalium (mg)	230	770
Calcium (mg)	20	60
Magnesium. (mg)	20	65
IJzer (mg)	0,7	2,4
Selenium (µg)	2	8
Zink (mg)	0,2	0,8
Foliumzuur (mg)	5	18
Vit. A (µg)	120	401
Vit. B1 (mg)	0,05	0,18
Vit. B2 (mg)	0,03	0,11
Vit. B3 (mg)	1	2
Vit. B6 (mg)	0,04	0,14
Vit. B12 (mg)	-	-
Vit. C (mg)	-	1
Vit. D (µg)	-	-
Vit. E (mg)	0,5	1,7
Voedingsvezels (g)	2	8

Plantaardig / dierlijk

Abrikozen

Wanneer ik in de keuken gedroogde abrikozen gebruik zijn dat altijd biologische, zongedroogde abrikozen uit de natuurvoedingswinkel. Deze abrikozen zijn bruin van kleur, ze lijken niet op de oranje abrikozen die je in de supermarkt kunt kopen. De bruine verkleuring ontstaat tijdens het drogen onder invloed van enzymen.

Abrikozen uit de supermarkt worden vaak bewerkt met sulfiet (E220 t/m E228) om bruinverkleuring tegen te gaan, dit wordt ook wel zwavelen genoemd. Sulfiet breekt de in het lichaam aanwezige vitamines B1 en E. af en kent soms meer vervelende bijwerkingen.

Zongedroogde abrikozen vormen samen met de koele wortels een harmonieuze combinatie.