

Rabarberkoldskål med skovmærke-knas

(4 personer)

Det skal du bruge:

250 g rabarber
1 spsk. vand
50 g sukker, gerne rørsukker
1 tsk. vaniljesukker

Knas:

2 skiver fuldkornsbrød f.eks. toast (ca. 75 g)
50 g mandler
1 tsk. flydende fedtstof
1 tsk. sukker, gerne rørsukker
10-15 stilke skovmærke

½ l skyr med vaniljesmag

½ l kærnemælk

Sådan gør du:

Skær rabarberne i skiver á ca. ½ cm.

Kog dem med vand, sukker og vaniljesukker i ca. 5 min. ved svag varme. Rør i det nogle gange, så rabarberne moser ud.

Afkøl kompotten.

Lav knasen imens.

Riv brødet groft, eller smuldr det fint.

Hak mandlerne groft.

Pil bladene af skovmærkestilkene, og hak bladene fint.

Rist brødet i fedtstof og sukker i 2-3 min.

Tilsæt mandler og blade, og rist i yderligere nogle min., til blandingen har fået farve.

Afkøl knasen.

Rør 2/3 af rabarberkompotten sammen med skyr og kærnemælk.

Servering:

Server rabarberkoldskålen med resten af rabarberkompotten og knas.

Variation:

Brug citronmelisse eller mynte i stedet for skovmærke.

Pr. person:

Energi 1450 kJ/345 kcal

Fedt 8 g - Kulhydrat 45 g - Protein 21 g



Kulhydrat pr. 100 g 12 g

Fakta:

Skovmærke indeholder aromastoffet kumarin, der også findes i ægte kanel. Kumarin er giftigt i større mængder. Fødevarestyrelsen anbefaler derfor, at man højst spiser 7 g frisk skovmærke om dagen.

I knasen til koldskålen får du 1-2 g.