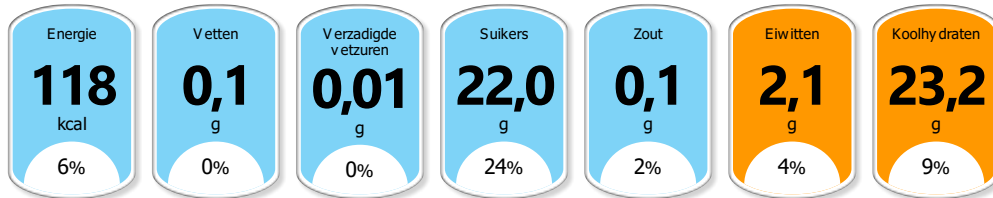


Ijsje van rode biet en rode vruchten

Aantal porties: 4

Verwijder de steeltjes van de aardbeien en schil de biet. Doe het appelsap, de rauwe rode biet, de frambozen, aardbeien en de suiker in de blender en blend alles fijn. Zeef de mengeling zodat er geen pitjes van het fruit meer inzitten. Giet alles in de ijsjes vorm en laat ze een nacht in de diepvries. Serveer deze recht op, (prik dit in een appel) werk dit af met een plakje appel, puntje yoghurt en wat munt.

Per portie – Referentie Innames %



Per 100 g : 171 kJ / 45 kcal

Ingrediënten

Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid
Framboos	250,00	g
Appelsap, ongezoet	300,00	g
Aardbei	250,00	g
Rode biet	250,00	g
Kokosbloesemsuiker	10,00	g
Gewicht - Ingrediënten (g)	1060,00	
Gewicht - klaargemaakt (g)	1060,00	
Yield factor	1,00	

Samenstelling (Yield factor = 1,00)

Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Energie met vezel	45	118	kcal	-
Energie met vezel	171	453	kJ	
Eiwitten	0,8	2,1	g	4

Vetten	0,0	0,1	g	0
Verzadigde vetzuren	0,00	0,01	g	0
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	0,00	0,00	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0,01	0,03	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0,00	0,00	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0,01	0,02	g	
Cholesterol	0	0,00	mg	
Koolhydraten	8,8	23,2	g	9
Suikers	8,3	22,0	g	24
Vezels, totaal	2,7	7,1	g	
Water	87	230	g	
Natrium	15	40	mg	
Kalium	239	633	mg	32
Calcium	17	46	mg	6
Fosfor	30	78	mg	11
Magnesium	16	42	mg	11
Ijzer	0,5	1,4	mg	10
Koper	0,0	0,1	mg	10
Zink	0,2	0,5	mg	5
Jodium	0,80	2,12	µg	
Selenium	0,45	1,19	µg	2
Vit.A - Activiteit	1	3	µg	0
Vit.B1	0,02	0,05	mg	
Vit.B2	0,03	0,08	mg	
Vit.B12	0	0,00	µg	0
Folaat	22,41	59,38	µg	
Vit.C	20	54	mg	68
Vit.D	0	0,00	µg	0
Vit.E	1,05	2,78	mg	

* Per portie – Referentie Innames %