

Joghurt mézes rebarbarakompóttal



Hozzávalók:

25 dkg rebarbara, 1 csomag vaníliás cukor,
2 evőkanál méz, 3,5-4 dl sűrű natúr joghurt
(görög joghurt)

1. A rebarbarát, miután külső vékony hátyájától megtisztítottuk, kb. 1 cent hosszúságú darabokra vágjuk. Egy kis lábasba szórjuk, 2 deci vizet öntünk rá, a vaníliás cukorral ízesítjük. Felforraljuk, és lefedve kb. 10 percig főzzük. A tűzről lehúzzuk, a mézzel édesítjük, így hagyjuk kihűlni.
2. Tálaláskor a rebarbarakompót a sűrű joghurttal váltakozva 2 pohárba rétegezzük. A tetejét citromfű- vagy mentalevéllel díszíthetjük.

Megjegyzés

- A rebarbara rendszeres fogyasztása kedvezően befolyásolja az emésztőrendszer működését, így méregtelenítve azt. Antibakteriális hatású, karotinoid tartalma pedig hatszorosa sárgarépáénak, így a rák megelőző táplálkozás értékes része lehet.

2 főre

Elkészítési idő: 20 perc + hűtés

Egy adag: 268 kcal • fehérje: 7,5 gramm • zsír: 7,3 gramm • szénhidrát: 42,7 gramm • rost: 2,4 gramm • koleszterin: 22 milligramm