



## Coleslaw

Vi serverer coleslaw sammen med bagt kartoffelmos med persillerødder og gullasch som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

200 g hvidkål  
175 g gulerod  
40 g (1 lille) løg  
150 g kvark  
1,5 spsk æblecidereddike  
1 spsk sukker  
25 g rosiner  
4 spsk mayonnaise  
Salt og peber

### Fremgangsmåde

Snit løg og hvidkål fint og riv gulerødderne.

Rør kvark, mayonnaise, æblecidereddike og sukker sammen. Smag til med salt og peber.




Vend dressing og rosiner med grøntsagerne, og lad det trække mindst 1 time.

#### Tip!

I stedet for kvark kan du fx bruge skyr, fromage frais eller græsk yoghurt.



Opskrift: Coleslaw

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (114 g)
Energi	3354 kJ	491 kJ	559 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	48,8 g	7,14 g	8,14 g
Mættede fedtsyrer	4,39 g	0,64 g	0,73 g
Monoumættede fedtsyrer	24,5 g	3,59 g	4,08 g
Polyumættede fedtsyrer	14,5 g	2,13 g	2,42 g
Kulhydrat, tilgængelig	61,7 g	9,03 g	10,3 g
Sukkerarter	56,2 g	8,23 g	9,37 g
Kostfibre	11,3 g	1,66 g	1,89 g
Protein	23,9 g	3,5 g	3,99 g
Salt, NaCl	1,36 g	0,2 g	0,23 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g