



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



RABARBER AARDBEIENCONFITUUR



Ingrediënten (voor 1 kg):

- 250 g rabarberstengels
- 750 g aardbeien (vers of diepgevroren)
- 150 g zoetstof 1:1 en geschikt om te verwarmen
- 4 g agar-agar

Bereidingswijze:

- Schil de rabarberstengels en snij ze in stukken.
- Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snij ze eveneens in stukken.
- Doe de fruitstukjes samen met de zoetstof en het agar-agarpoeder in een kookpot en laat het geheel gedurende 30 minuten koken onder regelmatig omroeren.
- Mix het geheel fijn en verdeel het in potjes, die je goed afsluit met een deksel.
- Zet de potjes omgekeerd en laat ze afkoelen.
- Op deze manier zijn ze luchtdicht en zijn ze lang houdbaar.