

Honungsvinägrette, morötter / rödkål

Morötter, persilja och vitlök



- 6 stora morötter, rivna eller tunnt

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

- 4d2

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

- **Qqqqqqqqq**, slantade i assistent

- 1-2 pressade vitlösklyftor eller persilladekrydda/vitlökspulver
- 0,5 dl hackad persilja (funkar bra med fryst)

- 3 msk vitvinsvinäger
- 3 msk olivolja

- 1 msk honung (fast honung värms 10 sek till flytande = mindre fruktos än flytande honung på flaska)

Blanda allt och låt gärna stå och suga in någon timme innan du äter. Håller en vecka i kylan och blir bara godare.

Rödkål

- 1 litet rödkålshuvud, tunnstrimlat i assistent
- 3 msk vitvinsvinäger
- 3 msk olivolja
- 1 msk honung (fast honung värms 10 sek till flytande = mindre fruktos än flytande honung på flaska)

Blanda allt och låt gärna stå och suga in någon timme innan du äter. Håller en vecka i kylan och blir bara godare.

Vinägersns syra gör att blodsockret höjs mindre.