



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## RODE BIETEN ZOETZUUR:

© *Diëtistenpraktijk De Snekens*



### **Ingrediënten (voor 4 personen):**

- 1,5 kg rode bieten
- 100 ml hennepolie
- 2 uien
- 500 ml azijn
- 120 g Tagatesse zoetstof
- 10 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- enkele kruidnagels
- peper
- 12 kleine bokaaltjes met schroefdeksel



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Kook de rode bieten ongeschild, gedurende 1,5u op een middelmatig vuurtje en laat ze lichtjes afkoelen alvorens te pellen.
- Vervolgens maken we de marinade: Doe een beetje olie in een pan.
- Pel de ajuinen, snij ze fijn en fruit ze glazig, maar laat ze niet kleuren.
- Giet er de azijn, de zoetstof en het water bij samen met de laurierblaadjes, tijm, gemalen peper en 4 kruidnagels en laat alles zachtjes doorkoken.
- Plaats de gesteriliseerde bokaaltjes op een propere keukenhanddoek.
- Snij de bietjes in schijfjes of blokjes en verdeel over de bokaaltjes.
- Giet hierover warme marinade over en schroef de deksels stevig dicht.
- Voorzie de potjes met een etiket waarop de datum vermeld wordt en laat ze minstens een maand trekken alvorens te proeven (de bietjes blijven minstens 6 maanden goed).