

# Jordbæropskrifter, når du er nyresyg

Når du har nyresygdom, skal du passe på, at du ikke indtager for meget kalium, som findes i mange fødevarer, herunder i frisk frugt.

Hvis du skal begrænse dit indtag af kalium, kan du spise op til 100 gram frisk frugt og bær dagligt. Det kan for eksempel være 5-10 friske jordbær. Spis bærrene friske med sukker og fløde, eller prøv en af disse opskrifter.

## OPSKRIFTER

Alle opskrifterne er til 1 person.

### Marinerede jordbær

- 100 gram jordbær
- 1-2 spsk rødvins- eller balsamicoeddike
- 1 tsk sukker

Bland marinaden af sukker og eddike. Skær jordbærrene i skiver og vend dem i marinaden. Lad jordbær og marinade trække – gerne et par timer. Kan bruges som tilbehør i en frisk salat.

### Jordbærtrifli

- 100 g jordbær
- 1 ½ spsk sukker
- 4 makroner
- 1 spsk portvin
- ½ dl jordbæryoghurt
- 1 tsk sukker
- ½ dl piskefløde.

Skær jordbær i mindre stykker, og drys dem med sukker. Knus makronerne groft, og læg dem i en dessertskål. Hæld portvin over makronerne, og fordel jordbærstykkerne ovenpå. Pisk fløden til skum, og

bland den med jordbæryoghurt og sukker. Hæld blandingen over jordbærrene.

### Jordbærsalat med citron-basilikumsirup

- 100 g jordbær
- 1 dl mørk rørsukker
- 1 ½ dl vand
- Revet skal af 1 citron
- ½ dl basilikumblade

Kom rørsukker, vand, citronskal og basilikumblade i en gryde. Bring det i kog under omrøring, til sukkeret er opløst. Kog yderligere et par minutter under omrøring. Hæld siruppen i en skål og lad den køle af.

Skær jordbærrene i større stykker, og kom dem i et portionsglas. Hæld den afkølede sirup over.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Nyremedicinsk Ambulatorium

Tlf. 97 66 37 12

Vi træffes:

Mandag – fredag 9.00 – 14.00