

*rugbrød*

*utradisjonel*

*mørk chokolade*

# Jullesnack

*smag*

*sødt*

*sprødt*

*konfekt*

*antioxidanter*



# Rugbrødsstænger vendt i mørk chokolade

I denne søde juletid kan det også blive for sødt. Derfor er der her et sundere alternativ til den traditionelle julekonfekt. Og der er ikke gået på kompromis med smagen, for de smager fantastisk.

## Ingredienser

1 fuldkornsrugbrød med eller uden kerner  
1 plade/225 g mørk chokolade, 70%

## Tilberedning

Skær nogle gode tykke skiver rugbrød - ca 2-3 cm tykke. Skær så skiven ud i 4 stave. Læg dem på en bagerist, og bag dem i ovnen ved 200° i ca 15 min. De skal være sprøde på overfladen men stadig lidt bløde indeni. Lad stængerne køle af.

Smelt chokoladen. Pensl rugbrødstængerne med chokolade - sørg for at de er helt dækkede med chokolade, da de ellers hurtigt bliver kedelige og tørre. Læg dem så på et stykke bagepapir, og lad chokoladen tørre.

Opbevar stængerne i køleskabet i en tætsluttende beholder. De kan holde sig en lille uges tid.



## MØRK CHOKOLADE

Vælg altid kvalitetschokolade med et højt kakaoindhold. Det høje kakaoindhold sikrer gode antioxidanter, som anses for at have en forbyggende effekt mod en række livsstilssygdomme.

Chokolade med et højt kakaoindhold er samtidig mere drøjt og fyldig i smagen, end hvid- og mælkechokolade, og stiller derfor hurtigere den søde tand.