

Äpplemustglögg

ÄPPLEMUSTGLÖGG

Receptet är för 4-6 personer

7 dl äpplemust

2 st hel kanelstång

1 st stjärnanis

1 tsk hel nejlika

1 tsk hel kardemumma

1 tsk nyriven ingefära

1 st pommeransskal

HUSGERÅD

Måttsats

Rivjärn

Kastrull

Sil

Äpplemustglögg

Äpplemustglögg

Så här gör du

- Häll upp äpplemusten i en kastrull
- Tillsätt kanelstänger, stjärnanis, hel nejlika, hel kardemumma, den nyrivna ingefäran och pomeransskalet
- Värm upp på spisen och låt sjuda, inte koka i ca 10 minuter
- Sila av
- Klar att servera

[Äpplemustglögg 1](#)

[Äpplemustglögg 2](#)

Servera gärna Äpplemustglögg tillsammans med skållad mandel och russin.

Gott tilltugg är [Kryddiga nötter](#), [baconlindade dadlar](#) och [Paleopepparkakor](#) med [fikonsmör](#).

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråderna är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.