

KrusbärskräM med äpple

KRUSBÄRSKRÄM MED ÄPPLE

Ger ca 1 liter kräm

400 g valfria krusbär

400 g söta äpplen

5 dl vatten

1 msk tapiocastärkelse eller arrowrot

2 tsk kanel

1 tsk mald kardemumma

1 tsk äkta vaniljpulver

Vid AIP, tänk på mängden vaniljpulver.

HUSGERÅD

Kastrull

Bunke/skål

Krusbärskräm med äpple

Krusbärskräm med äpple

Så här gör du

- Häll ner krusbär och äpplebitar i en kastrull
- Tillsätt vatten
- Låt koka tills bären blivit mjuka och mosiga. Tiden här kan variera beroende på om du använder frysta eller färska krusbär och äpplen
- När du är nöjd med konsistensen på krämen tillsätt Tapiokastärkelse eller arrowrot uppvispat i lite vatten
- Rör om
- Tillsätt >kanel, mald kardemumma och äkta vailjpulver
- Rör om och låt koka upp snabbt
- Dra bort kastrullen från spisen
- Låt svalna något och häll upp i en skål
- Förvara krämen i kylskåpet

Ät och njut tillsammans med kall kokosmjölk och kanske lite nötter och frön.

Fördelen med att tillsätta en söt äppelsort till krusbären är att man inte behöver tillsätta någon extra sötning och det känns bra på många plan. Detta kan man använda sig av när man kokar kräm på andra bär som är lite sura också, tillsätt söta äpplen!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](https://www.bodystore.se) [shoppingcarticon]