

Mango Gummies

MANGO GUMMIES

Ger 18 bitar, 3x3 cm

TILLAGNINGSTID:

10 minuter + 2 timmar i kylan

300 g mango

2 dl vatten

2,5 msk gelatinpulver

EVENTUELL SMAKSÄTTNING:

Pressad lime

FORM:

10x17 cm

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Mango Gummies

Sockerfria Mango Gummies

Gelégodis när det är som bäst! Med endast 3 ingredienser och enbart med sötman från mangon gör vi dessa goda Mango Gummies. Det perfekta godiset när man vill njuta sockerfritt.

Gelégodis på frukt och bär

Gelégodis är nog något som de flesta ätit någon gång och då kanske inte de allra bästa sorterna. Geléhallon, vingummin, marmeladkulor... Ja listan kan göras lång på gelégodis som man ätit av under olika tillfällen i livet.

Att göra eget gelégodis är inte bara mycket nyttigare utan också fantastiskt gott och man kan dessutom variera det genom att använda sig av olika sorters frukt och bär.

Sockerfritt gelégodis

När vi gör våra Mango Gummies så har vi valt att utesluta tillsatt socker helt och hållet och enbart låta den härliga smaken av ren mango vara i centrum. Om man önskar någon slags extra sötma i sitt godis så kan man förslagsvis tillsätta lite honung eller lönnsirap.

Lördagsgodis

Nästa gång det är dax för lite lördagsgodis så testa detta härliga recept på Mango Gummies!

Så här gör du:

- Klä en form med bakplåtspapper
- Mixa [mango](#) och vatten slätt i en [mixer](#)
- Häll över i en kastrull
- Vispa ner [gelatinpulver](#)
- Koka upp på spisen, fortsatt vispa
- När du ser första kokbubblan, dra bort kastrullen från spisen
- Häll ner mangokrämen i formen med bakplåtspapper
- Ställ in i kylan och låt stelna i 2 timmar
- Ta ut och skär i kuber
- Förvara i en burk i kylan

Njut av härliga gummies med smak av ren mango!

Tips! Pressa ner lite [lime](#) med mangokrämen när du mixar den för extra fräschör.

Mango Gummies



Nyttigare godis

Här i Paleoskafferiet hittar du flera goda och nyttigare alternativ till det traditionella godiset med vitt socker och konstiga tillsatser som man kan köpa i butiken. Vi tipsar gärna om följande:

- [Lakritsdadlar](#)
- [Citronkyssar](#)
- [Hjärtliga Praliner](#)

Tid att njuta!

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



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.