

# Rabarberkräm

## RABARBERKRÄM

Ger 4 portioner

### TILLAGNINGSTID:

20 minuter

500 g rabarber

4 dl vatten

2 st banan

2,5 msk tapiokastärkelse

1-2 tsk kanel

0,5 tsk äkta vaniljpulver (begränsad vid AIP)

## HUSGERÅD

Skalkniv

Kastrull

Måttsats

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

# Rabarberkräm

## Rabarberkräm

Denna härliga Rabarberkräm, som endast är sötad med sötman från banan, smaka ljuvligt till frukost, mellanmål eller som en god efterrätt. Koka och Njut av denna kräm med smak av sommar!

### Så här gör du

- Skiva rabarberna i slantar (går även bra med [fryst rabarber](#))
- Lägg i en [kastrull](#) och häll på vattnet
- Koka upp och låt koka på medelvärme i 5 minuter, rör om då och då
- Skala och skiva bananerna
- Lägg ner tillsammans med rabarberna, som nu börjat tråda sig, och låt koka ytterligare i 5 minuter
- Rör om då och då
- Blanda [tapiokastärkelse](#) med lite vatten och häll ner i krämen under omrörning
- Låt koka upp och koka sakta i 1 minut
- Dra bort grytan från spisen och rör ner [kanel](#) och äkta vaniljpulver
- Häll upp i en skål och låt svalna

Servera din Rabarberkräm ljummen eller kall tillsammans med lite kall [kokosmjölk](#), [mandelmjölk](#) eller [kokosgrädde](#). Förvara den kräm som blir över i kylan.

Här hittar du fler goda recept med [Rabarber](#) som vi samlat här i Paleoskafferiet.

Paleo så gott och så enkelt!

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



**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.

---