

Rosa äppelmos med ingefära

ÄPPELMOS

Receptet är för ca 6 dl

1 kg svenska äpplen med rött skal

3-5 cm färsk ingefära

HUSGERÅD

Kastrull

Skalkniv

Rivjärn

Rosa äppelmos med ingefära

Rosa äppelmos med ingefära

Detta ljuvliga Rosa Äppelmos med ingefära får sin vackra färg från skalet och den enda sötman kommer från själva äpple. Tillsammans med den härliga ingefäran blir det ett mos att njuta av. Inga konstiga tillsatser bara rent underbart mos!

Så här gör du

- Sätt på en stor kastrull, rikligt med vatten, och låt det koka upp
- Medans du väntar på att vattnet ska koka så förbereder du äpplena och ingefäran
- Skölj äpplena
- Dela dem och skär bort kärnhuset
- Dela dem i mindre bitar
- Skala ingefäran och riv den på rivjärn
- Lägg äppelbitarna och ingefäran i det kokande vattnet och låt de koka i 1-2 minuter
- Häll av vattnet och mixa äppelmassan till mos
- Häll upp moset på burkar, fyll inte burken helt med mos eftersom moset ska frysas, utan lämna ca 2 cm så riskerar du inte att burken eventuellt spricker i frysen

Ät och Njut av gott äppelmos hela året!



Paleo så gott och så enkelt!
Jenny & Magnus

Rosa äppelmos med ingefära



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.

PS: vissa av husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)