

Supersnabb Bärsylt

BÄRSYLT

För 1 liten burk

TILLAGNINGSTID:

15 minuter

200 gram bär

HUSGERÅD

Kastrull

Glasburk

Supersnabb Bärsylt

Supersnabb Bärsylt

Så här gör du

- Häll bären ([hallon](#), [blåbär](#) eller en [blandning av dessa](#)) i en liten kastrull
- Sätt bären på spisen (om du använder frusna bär, låt de tina på medelvärme)
- Rör om då och då
- När bären börjat koka så låt dem koka en stund så att en del av bärsaften avdunstar och sylten tjocknar något (10-15 minuter, sylten tjocknar ytterligare lite när den svalnat)
- Rör då och då
- Häll upp sylten på en [burk](#) och låt den svalna
- Förvara sylten i kylskåp
- Håller ca 1 vecka

Supersnabb bärsylt

Ät och Njut av underbar och naturlig Bärsylt. Använd den gärna till våra [Busenkla Bananplättar](#).

Paleo så gott och så enkelt!

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



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.