

# Torka svamp

## TORKA SVAMP

Receptet är för 1 stor burk

5 st Karljohan svamp

## HUSGERÅD

Skalkniv

Torkugn

# Torka svamp

## Torkad svamp

Så här gör du

- Rensa svampen
- Skär den i tunna skivor (c:a 3-4 mm)
- Lägg upp på galler
- In i torkugn i 6 timmar på 42 grader/i ”vanlig” ugn 50 grader i 10 timmar (man kan ha luckan lite på glänt under de sista timmarna)
- Tag ut svampen och låt dem stå framme i ungefär en timme
- Förvara sedan svampen i en tätslutande burk
- Blötlägg i 45 minuter och skölj därefter i kallt vatten innan de används

Torkad svamp type unknown

Att Torka svamp är mycket lättare än man tror och de är utmärkta att använda som smakförhöjare i [grytor](#) och [soppor](#).

Paleo så gott och så enkelt!  
Magnus & Jenny

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)