

Vår Paleolingsylt

PALEOLINGOSYLT

För 1 liten burk

225 gram lingon

1 st äpple (av sötare sort)

3 msk vatten

Man kan (om man önskar) använda 2 msk kokossocker istället för ett äpple. Då utesluter man äpplet och vattnet och kol

HUSGERÅD

Skalkniv

Kastrull

Provsticka

Måttsats

Vår Paleolingsylt

Paleolingsylt

Enkel och jättegod lingsylt på helt naturliga råvaror!

Perfekt att göra en omgång närhelst man önskar – det går snabbt och är gott.

Så här gör du

- Skala, kärna ur och dela äpplet i små bitar
- Lägg bitarna i en liten kastrull
- Häll på vattnet och låt det koka upp
- Koka äppelbitarna tills de blivit mjuka och mosa dem sedan till mos
- Häll i lingonen
- Blanda äppelmoset och lingonen
- Låt lingonen och äppelmoset koka ihop tills det tjocknar (ca 10 minuter)
- Dra bort från spisen och kyl lingsylten före servering

[Paleolingsylt](#) unknown

Njut av god och hemmagjord Paleolingsylt!

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [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.
