

Æblemarmelade med ingefær

Det skal du bruge

- 1 kg syrlige æbler
- 1 tsk reven, frisk ingefær
- 2 dl vand
- saft og skal af 1 citron
- 1/2 kg sukker
- 1/4 tsk Atamon – hvis holdbarheden skal være lang.



Sådan gør du

1. Skræl og udkern æblerne, og skær dem i tynde både.
2. Bland alle ingredienserne undtagen Atamon i en gryde, og lad det småkoge under omrøring i ca. 30 minutter.
3. Tag gryden af varmen. Skum marmeladen. Tilsæt Atamon.
4. Hæld marmeladen på skoldede glas, som straks bindes til. Opbevares koldt

Tips

Diabetes venlig udgave.

Udskift det ½ af sukkeret med flydende sødemiddel og kun 1 dl vand



LIVSTILSLINJEN

www.livsstilslinjen.dk