GENERELL

Lättsockrat äppelmos

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **30 min** Portioner: **1 burk**

Det här är ett snabbt och enkelt recept på äppelmos som inte innehåller något vanligt socker och inte heller askorbinsyra eller konserveringsmedel.

Svenska äpplen är i sig ofta ganska söta, därför är det inte nödvändigt med särskilt mycket socker i äppelmos för smakens skull. En hög andel socker i sylt eller mos förlänger dock hållbarheten. Osötat eller lättsötat mos ska därför frysas in om man inte äter upp det inom några dagar eller en vecka.Det här moset är smaksatt med kanel och sötat med kokossocker och kan ätas med gott samvete till gröten på morgonen. Äppelmoset är också väldigt gott att äta som det är ihop med lite kall mjölk. Kokossockret kan bytas ut mot vanligt socker eller annan sötning.

INGREDIENSER

1 kg äpplen, svenska
2 liter vatten
0.5 st citron, saften
1 dl vatten
2 st kanelstänger
2 msk kokossocker, eller annan sötning

GÖR SÅ HÄR

1. Fyll en kastrull med kallt vatten och pressa i citronsaften. Skala och kärna ur äpplena. Dela dem i mindre bitar och lägg dem efterhand i kastrullen med vatten för att undvika att de blir bruna.

2. Häll bort vattnet som täcker äppelbitarna och häll över 1 dl nytt vatten. Lägg i 2 kanelstänger. Låt småputtra på medelvärme tills äpplena blir mjuka och faller sönder, ca 20 minuter. Rör emellanåt så att det inte bränns vid.

3. Ta av kastrullen från värmen. Fiska upp kanelstängerna och mosa sönder äppelbitarna ordentligt med en ballongvisp eller liknande. Det gör förstås inget om det är lite mindre bitar kvar.

4. Rör ner kokossocker efter smak i det varma äppelmoset. Häll upp i väl rengjorda burkar. Förvara äppelmoset i kylskåp eller frys in.