



SMAG for LIVET

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



OPSKRIFT

INGREDIENSER:

67 g revet gulerod
33 g gulerod i tern
70 g revet æble
5 g rapsstængler
Salt knsp.
170 g rørsukker
7 tsk havtorn koncentrat
7 tsk æbleeddike
1 spsk tørrede rapsblomster

KOGETID: ca. 15 min
MÆNGDE: 150-200ML

Rapsblomster
tørres i ovnen
ved 30°C
mellem to
bageplader i
ca. 4 timer.

FREM GANGSMÅDE:

1. Put gulerod, æble, rapsstængler, salt og rørsukker i en gryde.
2. Sæt gryden på en kogeplade og tænd for varmen.
3. Når massen har kogt i 5 min tilsættes havtorn og æbleeddike og rapsstænglerne fiskes op.
4. Lad massen koge ind i 8 min mere og klargør rene glas ved at hælde kogene vand i dem.
5. Vandet hældes fra glassene og massen fra gryden hældes i glasset imens der tilsættes tørrede rapsblomster.
6. Luk for glasset med det samme og lad det køle af.



SMAG for LIVET

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



OPSKRIFT

INGREDIENSER:

67 g revet gulerod
33 g gulerod i tern
70 g revet æble
5 g rapsstængler
Salt knsp.
170 g rørsukker
7 tsk havtorn koncentrat
7 tsk æbleeddike
1 spsk tørrede rapsblomster

KOGETID: ca. 15 min
MÆNGDE: 150-200ML

Rapsblomster
tørres i ovnen
ved 30°C
mellem to
bageplader i
ca. 4 timer.

FREM GANGSMÅDE:

1. Put gulerod, æble, rapsstængler, salt og rørsukker i en gryde.
2. Sæt gryden på en kogeplade og tænd for varmen.
3. Når massen har kogt i 5 min tilsættes havtorn og æbleeddike og rapsstænglerne fiskes op.
4. Lad massen koge ind i 8 min mere og klargør rene glas ved at hælde kogene vand i dem.
5. Vandet hældes fra glassene og massen fra gryden hældes i glasset imens der tilsættes tørrede rapsblomster.
6. Luk for glasset med det samme og lad det køle af.



SMAG for LIVET

NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv



OPSKRIFT

INGREDIENSER:

67 g revet gulerod
33 g gulerod i tern
70 g revet æble
5 g rapsstængler
Salt knsp.
170 g rørsukker
7 tsk havtorn koncentrat
7 tsk æbleeddike
1 spsk tørrede rapsblomster

KOGETID: ca. 15 min
MÆNGDE: 150-200ML

Rapsblomster
tørres i ovnen
ved 30°C
mellem to
bageplader i
ca. 4 timer.

FREM GANGSMÅDE:

1. Put gulerod, æble, rapsstængler, salt og rørsukker i en gryde.
2. Sæt gryden på en kogeplade og tænd for varmen.
3. Når massen har kogt i 5 min tilsættes havtorn og æbleeddike og rapsstænglerne fiskes op.
4. Lad massen koge ind i 8 min mere og klargør rene glas ved at hælde kogene vand i dem.
5. Vandet hældes fra glassene og massen fra gryden hældes i glasset imens der tilsættes tørrede rapsblomster.
6. Luk for glasset med det samme og lad det køle af.