

Sukkerfritt rørt bringebærsyltetøy og luftige scones (med Natreen)

ANNONSE



Det er august og hverdagen har innhentet Bollefrua og familien hennes. Det er litt pes, men aller mest ganske deilig å være tilbake i tralten. Rutiner. Opp om morgenen og stuptrøtt i seng. Nye sesonger av TV-serier. Komme i gang med treningen igjen. Spise litt sunnere. Følelsen av fredag og lange helgefrokoster. Med nyrørt bringebærsyltetøy!

Dette syltetøyet smaker supergodt, har minimalt med kalorier og er kjempelett å lage. Du kan bruke både ferske og frosne bringebær, så dette syltetøyet kan du nyte året rundt.



Du trenger:

Til syltetøy:

900 g bringebær

0,5 pose certo frysepulver (30g)

1,5 dl [Natreen strø](#)

Til scones:

(8 små scones)

225 g siktet speltmel + 25 g til utbaking

3 ss [Natreen strø](#)

40 g mykt smør

2,5 ts bakepulver

1 egg

1,25 dl melk

Evt melk til pensling



Slik lager du rørt bringebærsyltetøy:

Ha bringebær i en stor bolle og tilsett frysepulver. Rør kraftig rundt. Tilsett [Natreen strø](#) og bland godt. Smak om du synes det er passe søtt og tilsett evt litt mer strø. Jeg synes det var perfekt.

Det du ikke spiser opp med en gang, heller du i rene, små plastbokser og legger i fryseren. Tint syltetøy holder seg ca i en uke i kjøleskap.

Slik lager du scones:

Sett ovnen på 225 grader.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha mel og smør i en bolle og rør med feks en tresleiv til alt har en smulete konsistens. Tilsett [Natreen strø](#), egg og bakepulver og bland sammen igjen. Ha så i melken og rør til en ganske klissete deig.

Mål opp 25 g mel og ha mesteparten på benken. Hell deigen på melet og topp med resten av melet. Brett deigen halvveis og snu den 90 grader. Brett igjen og snu igjen. Gjenta dette noen ganger til det meste av melet er arbeidet inn i deigen. (Men ikke overarbeid deigen). Denne metoden gir veldig luftige scones!

Klem/klapp deigen utover til den er ca 2,5 cm tykk. Stikk ut fire rundinger med et lite glass. Klem deigrestene sammen igjen og stikk ut fire til. Legg på stekebrettet. Pensle evt med litt melk.

Stek midt i ovnen i ca 12 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg.

