Sukkerfritt blåbærsyltetøy med nystekte lapper

ANNONSE

Sommerferien er over og det er hverdag. Jeg elsker ferie, men er blant dem som setter pris på hverdagens rytme og rutiner. Mine beste triks er å forsøke å gjøre livet så enkelt og knirkefritt som mulig OG prøve å gjøre noe hyggelig hver dag. Men etter feriens kulinariske utskeielser, synes jeg det er fint å kunne kose seg med noe som ikke sprenger kaloribudsjettet for de neste to ukene. Min nye hverdagsfavoritt er derfor dette fantastisk gode blåbærsyltetøyet med et hint av vanilje, helt uten sukker. Her i huset går vi litt lei av brød innimellom, så halvgrove lapper laget med Natreen er perfekt lunsj eller kveldsmat.

Du trenger:

Til syltetøyet:

1 kg blåbær
22 g Certo syltepulver (1/2 pose)
1,75 dl Natreen strø
3 ts vaniljesukker (kan sløyfes)

Til lappene:

4 dl siktet hvetemel
1 dl sammalt rug, grov
7,5 dl kefir eller skummet kulturmelk
3-4 ss Natreen strø
1 ss natron
0,5 ts salt

litt smeltet smør til steking

Slik gjør du:

Ha blåbærene i en gryte og varm opp mens du knuser bærene litt med en sleiv eller lignende. La bærene koke opp og putre to minutter. Dra gryten til side. Bland Certo, vaniljesukker og Natreen i en liten bolle og hell over blåbærene. Rør godt. La syltetøyet avkjøle helt før du har det over i egnede beholdere.

Ha mel, kefir/kulturmelk, natron, salt og Natreen en bolle og rør godt. La svelle i 20 minutter. Pisk så egget luftig og vend inn i røra. Sett en slipp-lett stekepanne på middels varme og pensle med litt smør. Ha litt røre (omtrent 3-4 ss) i pannen, jeg steker to om gangen, og stek dem til det begynner å boble små luftbobler. Dette tar ikke lang tid! Snu så og stek et lite minutt på andre siden. Avkjøl på rist.

natreen
Strø søtningsmiddel

Nytes med deilig blåbærsyltetøy!

Kos deg.