# Nyrørt sukkerfritt jordbærsyltetøy og grove vafler

For ikke så lenge siden ble jeg utfordret til ha en “hvit” måned. Jeg skulle overleve en hel måned uten sukker! Å leve sukkerfritt gir for meg mange fordeler blant annet: stabilt blodsukker, mer overskudd og mye færre kalorier. Men så er jeg tross alt Bollefrua! Og jeg liker å kose meg og invitere på kaffe og noe godt. Heldigvis går det fint an å både bake og sylte uten sukker. Her får du oppskriften på nyrørt jordbærsyltetøy og grove vafler laget med Natreen. Smaker helt nydelig!

**Du trenger:**

**Til syltetøyet:**

*600 g jordbær, frosne eller ferske*
*1 dl Natreen strø*
*ca 15 g Certo frysepulver*

**Til vaflene:**

*1,5 dl hvetemel*

*1,5 dl fin sammalt hvete*

*1dl havregryn*

*0,5 ts salt*

*0,5 ts bakepulver*

*4 dl lettmelk*

*2 egg*

*2ss smeltet smør, evt mer til steking*

*0,5 ts kardemomme (valgfritt)*

*0,5 ts kanel (valgfritt)*

2 ss Natreen strø

**Slik lager du syltetøyet:**

Rens jordbærene og del dem i mindre biter. Er bærene frosne, må de tines først. Ha bærene i en bolle. Ha Natreen i en annen bolle og sikt Certoen over natreenen. Rør godt sammen. Ha så natreen-blandingen over i bærene og bland til alt er rørt sammen og får en tykkere konsistens. Frys ned i mindre beholdere, så har du enkelt nyrørt syltetøy når du ønsker det. Kan oppbevares noen dager i kjøleskapet når det er tint.

**Slik lager du vaflene:**

Ha det tørre i en bakebolle og tilsett melk, egg og smeltet smør. Rør til en jevn røre og la svelle 20-30 minutter. Stek i forvarmet og smurt vaffeljern.

Spis vafler med nyrørt syltetøy og god samvittighet. 