

Äppelkompott med kanel och russín

Jag äter ofta äppelkompott till frukost, tillsammans med sojayoghurt och granola. Denna kompott går snabbt att göra och den innehåller inget tillsatt socker, bara russín, men blir precis lagom söt ändå. Vi har många äppelträd och kompotten smakar litet olika beroende på vilken sorts äpple den kokas på. Jag tycker nog att den kompott som jag kokar på "Cox Orange", ett vinteräpple som håller sig ända fram till april-maj i vår jordkällare, blir den godaste.



Skär äpplena i klyftor och skär bort kärnhus, skaft, och ev. fula partier, men låt skalet vara kvar. Skär klyftorna i mindre bitar och lägg dem i en kastrull. Häll på 1-2 cm vatten i botten, beroende på hur saftiga äpplena är och hur lös kompott du vill ha. Om kompotten blir för fast går det bra att hälla på mer vatten senare, men det är naturligtvis svårare att ta bort vatten om det är för mycket. Tillsätt önskad mängd russín och mald kanel. Jag väljer alltid ekologiska russín eftersom konventionellt

odlade vindruvor är bland de grödor som sprutas mest med bekämpningsmedel. Låt äppelbitarna koka under lock tills de blir mjuka och börjar falla sönder. Rör om under tiden och mosa gärna äpplena litet med slev. Det brukar vara lagom att koka 10-15 minuter. Kanel är bakteriedödande och kompotten håller sig minst 1 vecka i kylskåp. Jag blandar en knapp deciliter kompott med naturell sojajoghurt direkt i en skål, med granola ovanpå till frukost. (Se separat recept)

Suzanne Gundler

