

# Havtorn- marmelade

---

*Ingredienser til 2-4 glas*

250 g æbler  
250 g rensede havtorn  
250 g rørsukker  
1-2 spsk. æblecidereddike  
1 hel vanilje stang  
1 tsk. melatin



Layout, foto: Janne Aarre 2015 [golfognatur.dk](http://golfognatur.dk)

## *fremgangsmåde:*

Skyl æbler og havtorn godt. Fjern kernehus fra æblerne og hak dem i tern. Lad skrællen blive på, det giver smag. Kom sukkeret i en gryde sammen med vaniljen. (mas vanillen ned i sukkeret. Vend æblerne ned i sukkermassen og sæt gryden over ved middelvarme. Kog massen op og lad det koge i 5 min. Tilsæt havtorn og kog i ca. 10 min , eller til æblerne er møre.

Purer evt. massen hvis du vil have en lind marmelade.

Tilsæt melatin (bland det med lidt sukker først) og giv det et kort opkog. Den færdige marmelade hældes på skoldede glas, som lukkes med det samme.

## *kommentar:*

Havtorn er meget rig på C-vitamin, faktisk er der lige så meget i et bær som der er i en hel appelsin. MEN busken har skarpe torne, så pas på.

Man kan evt. lave marmeladen uden æbler, men det er med til at give en sødme tii marmeladen. Vaniljen giver lige et ekstra pift.

---

*Velkomme*