

Havtorn-sirup

nok til en mellemstor flaske

4½ dl havtorn
4 dl. rørsukker
2½ dl æblejuice

fremgangsmåde:

Pluk havtorn. Havtorn er en busk med små gule eller orangefarvede bær som kan plukkes i Danmark fra september til oktober. Du finder dem på områder med kalkholdig jord ex på skrænter og overdrev ved havet. Busken har mange lange torne, så tag handsker på når du klipper grenene af. Og husk kun at tage hvad du har brug for og lad resten være til fuglene, som også har behov for et skud C-vitamin.

1 havtornbær indeholder lige så meget C-vitamin som en hel appelsin!

Grenene med bær på kan fryses så man herefter kan banke dem af, dog bliver skallen også blødere. Frysningen gør at bærrerne bliver mindre sylrige. Jeg er nu mest til at sidde på en bænk i haven og klippe bærrerne af med en lille spids saks. Besværligt, men faktisk en hyggelig beskæftigelse.

...og nu til selve siruppen

Kom alle ingredienserne i en gryde ved svag varme til sukkeret er helt smeltet. Herefter koger massen i ca. 5 min. Nu skal bærrerne sies fra. Tryk dem i sien og den "rene" væske skal nu koges yderligere i nogle minutter til væsken bliver sirupsagtig.

Kommentar:

Siruppen er perfekt på A38, yougurt naturel eller på havregrøden. Og så er den også glimrende til bagte grøntsager, i salatdressinger, og ikke mindst til pandekager eller is.



Layout og opskrift: Janne Aarre 2017 golfognatur.dk

Velbekomme