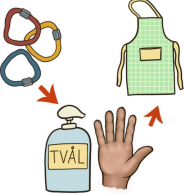









ÄPPELMOS, 3 portioner

Redskap	Ingredienser
dl-mått potatisskalare äppelpipa kastrull våg skärbräda kniv slev eller sked provsticka mixerstav glasburk eller plastbytta etikett eller papper och tejp	375 - 400 gram äpplen 75 gram strösocker ¼ dl vatten 

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Väg äpplena. ca 400 gram
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ta ur kärnhuset ur äpplena. <p>Använd en äppelpipa. Den kan också kallas för urkärnare.</p>
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Skala äpplena och skär i små bitar.

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lägg äppelbitarna i kastrullen.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Häll i $\frac{1}{4}$ (en fjärdedel) dl kallt vatten. <input type="checkbox"/> Koka på medelvärme. (5-6) <p>När äpplena blir varma kommer de att släppa sin vätska.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kokar det torrt, tillsätt ett par msk vatten. <input type="checkbox"/> Koka tills äpplena blir mjuka. <input type="checkbox"/> Känn med provstickan. <p>KOKA = bubbla mycket</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rör ner socker 75 gram = $\frac{3}{4}$ dl i kastrullen. <input type="checkbox"/> Låt koka upp igen.
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mixa ihop till ett slätt mos med mixerstaven. <input type="checkbox"/> Du kan mixa i kastrullen. <p>OBS: Sätt ner mixerstaven i äpplena FÖRST, innan sätter du på den. Stäng av mixerstaven INNAN du tar upp den från äpplena. Akta så det inte stänker varma äpplen på dig.</p>



- Häll upp i glasburken eller plastbytta.
- Skriv namn på etiketten och sätt den på burken.
- Förvara i kylskåp ca 1 vecka eller i frysen.

TIPS!



Ingrid- Marie, ett svenskt vinteräpple



Nedre delen av en mixerstav brukar gå att ta loss.

- Moset innehåller lite mindre socker än vanliga receptet, men håller 1 vecka i kylan.
- Du kan även frysa moset.
- Socker har en konserverande effekt.
- Har du inget socker alls i måste du frysa det för att de ska hålla.
- Det finns ca 200 äppelsorter i Sverige och 7 500 olika äppelsorter i hela världen.
- Bra sorter till mos är; Aroma, Transparent Blanche, Gravensteiner, Signe Tillisch, Kim och Ingrid Marie.
- Ska du skala mycket äpplen till mos kan du lägga de skalade äpplena i kallt vatten för att de inte ska bli bruna.
- Äpplen innehåller ämnen som skyddar mot mögel och bakterier. De heter fenoler. När fenolerna kommer i kontakt med syre (när du skalar eller delar ett äpple) så reagerar ett enzym (polyfenoloxidas) i äpplet med fenolerna och syre och bildar det bruna ämnet melanin. Melaninet skyddar fruktköttet mot bakterier. Om du droppar citronsaft på äpplet så minskar enzymets aktivitet och äpplet blir inte brunt.

Ta bort mixerdelen innan du diskar rent den. Använd diskborsten så du inte petar med fingrarna på det vassa bladet!