



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

MODERNE ÆBLETRIFLI

INGREDIENSER:

4-6 personer. Tilberedningstid: 2 timer alt inkl.

200 g havregryn
50 g solsikkekerner
3 spsk. agavesirup eller flydende honning
5 store madæbler, skrællet og fri for kernehus
¼ dl hvidvin + evt. lidt vand
¼ tsk. vaniljepulver eller 1 vaniljestang
½ øko-citron, fintrevet skal
Agavesirup eller flydende honning
1 håndfuld kraftige mynteblade, finthakket
2 dl rismælkefløde eller anden mælkefri piskefløde
2-3 spsk. sojayoghurt (fx Alpro)
Lidt vanillepulver og lidt fintrevet øko-citronskal



SÅDAN GØR DU:

Forvarm ovnen til 180 grader. Bland havregryn, solsikkekerner og sirup, fordel det i et ildfast fad og rist det i ovnen 12-15 minutter, til det er gyldent. Rør rundt i det undervejs og smag evt. til med ekstra sirup hvis du synes, det skal være sødere. Det bliver først rigtig sprødt når det er kølet af, så fortvivl ikke hvis det ikke føles helt crunchy efter de 15 min.

Skær de skrællede æbler i små stykker, kom dem i en gryde sammen med hvidvin og vaniljepulver eller en flækket stang vanilje (skrab kornene ud og kom korn og stangen i gryden til æblerne). Når æblerne har kogt 15-20 min. og er blevet til mos, stadig med synlige små æblestykker i, smager du til med citronskal og sirup. Tilsæt lidt vand, eller mere hvidvin, undervejs, hvis du synes mosen virker for fast. Afkøl mosen og bland myntebladene i.

Fordel havregrynsblandingen lagvis med æblemosen. Pisk den mælkefri fløde stiv, bland den med sojayoghurt og smag til med vaniljepulver og evt. lidt citronskal. Fordel flødeskumsblandingen på triflien.

Opskriften er udarbejdet af kok og forfatter Sandra Pugliese

Find flere opskrifter på www.maelkeallergi.dk