



# Græskarmos

Ca. 500 g græskar.  
2 – 3 søde spiseæbler.  
1 stang vanilje.  
Akaciehonning.

Skær 500 g. af et græskar og skær den yderste skal af. Skær græskarkødet i små tern og kom det i en gryde.  
Skær æblerne i både, og kom dem i gryden sammen med græskarkødet.  
Halver vaniljestangen og skrab vaniljekornene ud og put både vaniljekorn og resten af stangen i gryden.  
Kom 1dl. vand i gryden, og kog det hele i ca. 20 – 30 minutter.  
Lad det afkøle let, tag vaniljestangen op, hvis det ikke kan piskes jævnt med et piskeris, kan det køres igennem en foodprocessor.  
Smag græskarmosen til med akaciehonning.

Hæld mosen på glas, også er det klar til brug!

Kan holde sig i en uge, når det opbevares i køleskabet.

Græskarmos er et godt alternativ til mellemmåltid, spis det til et stykke rugbrød eller en grovbolle. Det er godt hvis du har brug for at få dit boldsukker stabilt da det ikke indeholder særligt meget sukker.



Velbekomme  
*Helle Juul*