



Övningar att göra  
tillsammans med  
din klass ute!

Sammanställda av  
Naturskolorna i  
Uppland

RECEPT

# ÄPPELMUMS PÅ MUURIKKA ELLER STEKPANNA

FRÅN UPPSALA NATURSKOLA

NI BEHÖVER:

En Muurikka eller annan stekhäll

**SÅ HÄR GÖR NI:**

**Ingredienser/person**

ett äpple

10 g smör

en dryg matsked apelsinjuicekoncentrat

lite kanel, cirka 1 kryddmått

1. Skär äpplena i 4 klyftor. Skär bort kärnhuset. Skär klyftorna i mindre klyftor.
2. Smält smöret i muurikkan. Låt inte smöret bli bränt, bara flytande.
3. Lägg i äppelklyftorna och stek dem så att de blir varma och lite mjuka.
4. Häll över apelsinjuicekoncentratet och dofta över lite kanel Färdigt!

FRILUFTSLIVETS ÅR 2021 #LUFTENÄRFRI