



Övningar att göra
tillsammans med
din klass ute!

Sammanställda av
Naturskolorna i
Uppland

RECEPT

STEKT ÄPPELPAJ

FRÅN ENABYGDENS NATURSKOLEVERKSAMHET

NI BEHÖVER:

En Muurikka eller annan stekhäll

SÅ HÄR GÖR NI:

Ingredienser:

(12 port)

12 st. äpplen i klyftor

6 msk socker

2 tsk kanel

300 g smör

5 dl havregryn

1 krm salt

Skär äpplena i små klyftor

Blanda äpplen, socker och kanel i en bunke

Knåda ihop nästan allt smör och havregryn i en annan bunke

Stek äpplena i några msk smör som du sparat

När äpplena fått lite färg så blanda ner havregryn och smörblandningen

Stek tills allt fått fin färg, rör noga men försiktigt

Ta av stekfatet från elden (Var försiktig, allt är mycket varmt)

Servera med färdig vaniljsås

Njut!