



**Skogen är full
av mat: Lingon till
exempel!**



**Gör eget bärgodis:
Sega lingonremmar**

Recept på godis: sega lingonremmar

Gör rawfood-godis av bären du hittar i skogen. Torka i ugnen till härligt segt "bärläder" och klipp sedan till långa remmar och rulla ihop. Remmarna blir syrliga, sega, smakrika och naturligt söta. Som hallonremmar, fast utan konserveringsämnen och syntetiska färgämnen.

Du behöver

- 4 dl lingon
- 2 msk honung
- 1 msk vatten
- ½ tsk vaniljpulver

Gör så här:

- Mixa bären med honung till en slät puré med en stavmixer, matberedare eller i en blender.
- Bred ut smeten jämnt på bakplåtspapper
- Om du smörjer bakplåtspappret med fett, så lossnar det lättare. Använd gärna kokosolja som ger en god smak.
- Smeten ska vara cirka 3 mm hög! Om lagret är för tunt är det lätt att det torkar för mycket och blir sprött som papper. Om lagret blir för tjockt är det lätt att det börjar mögla om du sparar det länge.
- Torka i ca 50° varmluftsugn med luckan lite på glänt (sätt en träslev i ugnsluckan).
- Torktiden varierar från ugn till ugn, räkna med 4-8 timmar.
- Om du har många plåtar i ugnen, kan du flytta om dem då och då.
- Bärläddret är klart när du kan ta i det utan att bli kladdig om fingrarna.
- När smeten stelnat, ta ut plåten och klipp långa remsor med en sax, i önskad bredd.
- Låt remsorna ligga en stund så att eventuell fukt går ur, rulla ihop och förvara sedan i en burk med lock.

Tips

- Om du vill ha sötare lingonremmar kan du antingen blanda i mer socker eller honung: Du kan också blanda i banan eller päron.
- Om du vill ha annan smak på ditt bärgodis, prova med ingefära, kanel, kardemumma, eller lakritspulver.



Europeiska jordbruksfonden för
landslagsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden



**Skogen är full
av mat. Svamp till
exempel!**