

RECEPT

Laga med Susanne & Sara

NYA FAVORITER MED ÄPPLEN & KULTURSPANNMÅL
FRÅN ÄPPLETS DAG & SKÖRDEMARKNAD 2026



ÄPPLETS DAG & SKÖRDEMARKNAD 2026 ARRANGERAS INOM PROJEKTET KAPACITETSUPPBYGGNAD HUSHÅLLNINGSSÄLLSKAPET
NORRBOTTEN-VÄSTERBOTTEN SOM FINANSIERAS AV REGION NORRBOTTEN. AKTIVITETEN FINANSIERAS ÄVEN AV SPARBANKEN NORD.

**UTVECKLA
NORRBOTTEN**
EN DEL AV REGION NORRBOTTEN

PROJEKT KAPACITETSUPPBYGGNAD
HUSHÅLLNINGSSÄLLSKAPET
NORRBOTTEN-VÄSTERBOTTEN

Sparbanken Nord



Äppelsaft i saftmaja

3 liter äpplen, tvättade och delade (kärnhus kan vara kvar)

2-3 dl lingon eller andra röda bär

3 dl socker per liter färdig saft

1 tsk citronsyra/liter saft



Så här gör jag:

1. Fyll saftmajans vattenkärn enligt tillverkarens anvisning och sätt på värmen.
2. Lägg äpplena och bären i silkorgen.
3. Låt ånga och samla upp saften i minst 45-60 minuter, tills äpplena släppt det mesta av vätskan.
4. Tappa av all saft från slangen ner i en kastrull, mät volymen.
5. Räkna ut sockermängden: ca 3 dl socker och 1 tsk citronsyra per liter saft.
6. Häll upp en mindre del av saften i en kastrull, vispa ner sockerblandningen och koka upp till en sockerlag under omrörning tills sockret löst sig.
7. Blanda ner sockerlagen i resten av saften och rör om.
8. Häll saften varm på rena, sterila flaskor eller burkar och förseglar direkt. Förvara saften svalt tex i källare, kallskafferier eller kylskåp.

För att öka hållbarheten ytterligare brukar jag skölja flaskorna med Atamon innan jag fyller dem.

Enkla tips för att förbereda flaskorna!

I ugnen

1. Diska flaskorna/burkarna i vanligt diskmedel, skölj noga.
2. Sätt in dem blöta i kall ugn.
3. Sätt ugnen på 100°C, låt stå i 10 minuter från att temperaturen är uppnådd.
4. Stäng av ugnen, låt flaskorna stå kvar tills du ska fylla dem.
5. Lock och korkar kokar man enklast ett par minuter

I kokande vatten

1. Diska flaskorna/burkarna noga.
2. Lägg dem i en stor gryta, täck med vatten.
3. Koka i minst 10 minuter.
4. Ta upp med rena tänger, låt rinna av på en ren handduk.

Locken sköljs i hett vatten men behöver inte kokas lika länge, ett par minuter räcker för de flesta typer, förutsatt att de är rena och hela.

Häll saften i flaskorna medan de fortfarande är varma, det minskar risken för sprickbildning och håller sterilt längre.

Enkel Äppelkompott med kanel & vanilj

1 kg äpplen, tärnade (skalade eller oskalade, valfritt)

8-9 dl syltsocker (för hållbar konservering i skafferi) alternativt hälften, ca 4-4,5 dl, om kompotten ska förvaras i kyl, du kan ha mindre men det påverkar hållbarheten

1 vaniljstång

2 kanelstänger

1-2 ekologiska citroner, saften

Gör så här:

1. Lägg äpplen, citronsaft, vaniljstång (delad på längden, fröna urskrapade) och kanelstänger i en gryta.
2. Låt koka 5-10 minuter tills äpplena mjuknat.
3. Tillsätt syltsocker och koka under omrörning tills sockret lösts och kompotten är klar.
4. Häll kompotten varm på rena, sterila burkar och försegla direkt.



Bondkakor på kornmjöl

ca 30-40 stycken

100 g rumsvarmt smör

1 dl strösocker

1 msk ljus sirap

1,5 dl kornmjöl

1,25 dl vetemjöl

0,5 tsk bikarbonat

0,5 dl sötmandel, grovhackad



Gör så här:

1. Rör ihop det rumsvarma smöret, socker och sirap till en jämn massa.
2. Blanda kornmjöl, vetemjöl och bikarbonat i en separat skål. Arbeta ner mjölblandningen och den hackade mandeln i smeten tills det blir en smidig deg.
3. Forma degen till en tjock rulle, ca 4-5 cm i diameter. Linda in den i plast och låt vila i kylskåp minst 30 minuter, tills degen stelnat.
4. Sätt ugnen på 200°C. Skär rullen i knappt 0,5 cm tjocka skivor med en vass kniv. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
5. Grädda mitt i ugnen 5-7 minuter tills kakorna fått en fin gyllengul färg. Låt svalna på plåten så de blir krispiga.



Susanne's Korn-o-bera

2 portioner

1 dl kokta hela kärnor av skalat spannmål tex av korn, havre

2 dl tjock yoghurt (eller fil+färskost)

1 äpple eller päron, rivet

1 nypa vanilj eller kanel

1 nypa salt

3 msk sylt eller mosade bär/frukt

Gör så här:

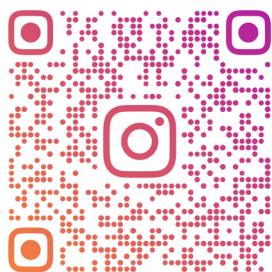
Blanda samtliga ingredienser, smaka av med mer sylt eller honung om du önskar mer sötma.



*Följ oss på instagram
för mer inspiration och recept!*



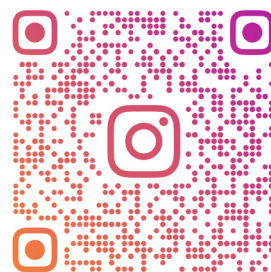
Susanne Jonsson



SUSANNESSKAFFERI



Sara Dupuich



HEMMA_HOS_KALLSKANKAN

ÄPPLETS DAG & SKÖRDEMARKNAD 2026 ARRANGERAS INOM PROJEKTET KAPACITETSUPPBYGGNAD HUSHÅLLNINGSSÄLLSKAPET NORRBOTTEN-VÄSTERBOTTEN SOM FINANSIERAS AV REGION NORRBOTTEN. AKTIVITETEN FINANSIERAS ÄVEN AV SPARBANKEN NORD.