

# Pimpa ditt mellanmål

Vad är det för färg på din hunger idag? Är den sval och grön eller skär och ljummen? Längtar du efter något att skeda i dig långsamt eller vill du svepa i dig lite ny energi? Det finns mellanmål för alla sorters hunger!

## Äppelkräm / 2 port

Ljummen, len och friskt äpplig kräm för långsam njutning. 3 äpplen, 2 1/2 dl vatten, saft från 1/2 citron, 1/2 dl strösocker, gärna råsocker. Ev 1 kanelstång eller 1/2 vaniljstång. 1 msk potatismjöl.  
Till servering: mjölk.

Skala, kärna ur och skär äpplena i bitar. Koka upp vatten, citronsaft, socker och ev kanel- eller vaniljstång. Lägg i äppelbitarna och koka i 3-5 min tills de nästan är mjuka. Ta upp kanel- eller vaniljstången. Blanda potatismjölet med lite kallt vatten. Ta kastrullen från värmen och rör ner redningen i krämen. Ställ tillbaka kastrullen och låt koka upp under försiktig omrörning. Låt krämen svalna något. Ät den ljummen med mjölk.

Tips!

Mixa ihop en härligt grön och frisk avokadosmoothie av: 1 avokado, 3 dl mellanmjölk, saft av 1 eller 2 limefrukter, några teskedar råsocker och ett par isbitar. Gott!!