

Äppel päppel...

Äppelgodis!

Skär ett urkärat äpple i tunna skivor. Smaksätt med citronsaft och kanel. Lägg på bakplåtspapper och torka i ugnen cirka två timmar i 100°.

"Äppel, päppel, pirum, parum.

Kråkan satt på tallekvist.

Hon sa ett, hon sa tu, ute ska du vara nu!"

Testa hur många rim och ramsor du och dina kompisar kan. Eller hitta på egna!

Chutney är en sötsur röra, god som tillbehör till kyckling och kött-rätter. Recept på äppelchutney och äppelmos finns på www.arla.se. Njut, bjud, ge bort!



Bild: Jenny Karlsson

En fin äppellykta

blir det om du gröper ur ett stort äpple så att ett värmeljus precis får plats. Glöm bara inte att släcka när du lämnar rummet!

Det finns över 1 000 äppelsorter i världen. Ingrid Marie, Cox orange, Åkerö, Ribston och Gravensteiner är exempel på svenska höst- och vinteräpplen. De plockas i oktober, är godast att äta runt jul men kan hålla sig ända fram till april. Ett äpple om dagen ger dig ett nyttigt tillskott av kostfibrer och kalium, samtidigt som du får energi att orka lite till. Mest nyttigt är det om man äter äpplet med skalet på (efter att ha sköljt det, förstås).