

# Äppelchutney (vegan)



15 min. 38 kcal SteviaSweet Lättströ

## Gör så här

Skala äpplena och skär i små tärningar. Hacka löken, vitlöksklyftorna och ingefära fint.

Värm upp rapsoljan i kastrull. Fräs löken, vitlöken och ingefäran på mild värme, tills löken blir genomskinlig. Tillsätt äppeltärningarna och äppelcidervinägern. Sätt lock på kastrullen och låt puttra i 10-15 min. Rör om då och då.

När äpplena har mjuknat, tillsätt SteviaSweet Lättströ, kryddor och russin. Koka upp blandningen.

Servera svalnad, till kött- och grillrätter eller tillsammans med ostbricka.

## Ingredienser för 14 portioner

450 g	äpplen (syrlig sort)
1	lök
1	vitlösklyfta
1 msk	färsk ingefära
1 msk	rapsolja
1/2 dl	äppelcidervinäger
2 dl	SteviaSweet Lättströ
1/2 tsk	salt
1/2 tsk	kanel
1 dl	russin

## Näringsvärde per portion

38	kcal
162	kJ
0.5	g Protein
7.5	g Kolhydrater
1	g Fett