



## Æblegløgg

8 personer

### Ingredienser

- 1,5 L god æblemost
- 2 æbler
- 3 spsk æbleeddike
- 4 spsk rørsukker
- 2 kanelstæner
- 3 stjerneanis
- 5 hele sorte peberkorn
- 3-4 hele nelliker
- 1 cm frisk ingefær
- 50 g tørrede tranebær

#### Tip!

Gløggen kan 'spices' op med lys rom eller æblebrandy. Tilsættes efter gryden er taget af blusset

### Fremgangsmåde

Skær det ene æble ud i grove stykker og kom dem i en gryde sammen med æblemost, sukker og krydderier. Sæt gryden på komfuret og kog den op. Så snart det koger, tag gløggen af varmen og lad den trække i en god time (eller mere), så den kan tage smag af alle krydderierne.

Sigt gløggen over i en anden gryde og varm den let op igen. Smag evt. til med mere æbleeddike og friskrevet ingefær.

Skær det sidste æble i kvarter, befri det for kernehus og skær frugtkødet i bittesmå tern. Fordel æbletern og tørrede tranebær i varmekædet glas og hæld den varme gløgg oveni.

**Energiberegning per glas (2,2 dl): 143 kalorier**