



Krispiga körsbär

Glutenfritt

Ingredienser: (2 port)

Körsbären

- 3 dl körsbär, urkärnade
- ¼ tsk vaniljpulver
- 1 msk lönsirap

Havrekrisp

- 2 dl havregryn, glutenfri
- 1 dl kokosflingor
- 2 msk ghee eller kokosolja
- 1 nypa salt
- 2 msk kokossocker

kokosgrädde [se recept](#)

KÖRSBÄR
INNEHÅLLER
MELATONIN SOM ÄR
BRA FÖR SÖMNNEN!

Så här gör du:

Sätt på ugnen på 175 grader.

Lägg körsbär, vaniljpulver & lönsirap i en kastrull och koka upp. Låt puttra en stund tills körsbären har mjuknat lite.

Blanda ihop all ingredienser till havrekrispen. Lägg i en ugnsäker form och baka tills den är lite krispig och gyllenbrun, ca 10-15 minuter. Rör om då och då.

Lägg körsbären i en skål. Toppa med vispgrädden och havrekrispen.

Istället för kokosgrädde kan du ha annan vispgrädde, t ex mandelgrädde eller havregrädde.