

# Æble trifli Gammeldags

4 portioner

## Det skal du bruge

### Grød

500 g. æbler  
1 vaniljestang  
30 g. sukker  
2 dl. vand  
1 citron

### Vaniljeskyr

200 g. skyr  
1 spsk. honning  
1 spsk. vaniljepulver

### Müsli

50 g. mandler  
50 g. hasselnødder  
150 g. havregryn  
2 spsk. sukker  
1 spsk. smør

**Sådan gør du:** Vask hænder, læs opskriften og find ingredienserne frem.

**Grød - Laves gerne dagen før:** Rengør, skræl og skær æbler i tern. Flæk vaniljestangen, skrab kornene ud og bland det med sukker, så det bliver vaniljesukker. Kom æblestykkerne i en gryde med vand, citronsaft, vaniljesukker og den skrabe vaniljestang. Kog det hele under låg i 10-15 minutter til æblerne er let møre. Mos æblestykkerne let med en gaffel så grøden samles til en tykkere masse. Stil på køl.



**Vaniljeskyr:** Bland skyr med honning og vanilje og stil det på køl.

**Müsli:** Hak mandler og hasselnødder, og bland dem med havregryn og sukker. Smelt smør på en pande og steg gryn/nøddeblandingen til det er let gyldent.

Anret i glas triflien – skiftevis med müsli, grød og vaniljeskyr.

**Et godt råd:** Hvis du laver rigeligt med müsliblanding – evt. dobbeltportion, kan du bruge det som topping på morgenmaden.

Opskriftsudvikler: Birgitte Vang Hansen