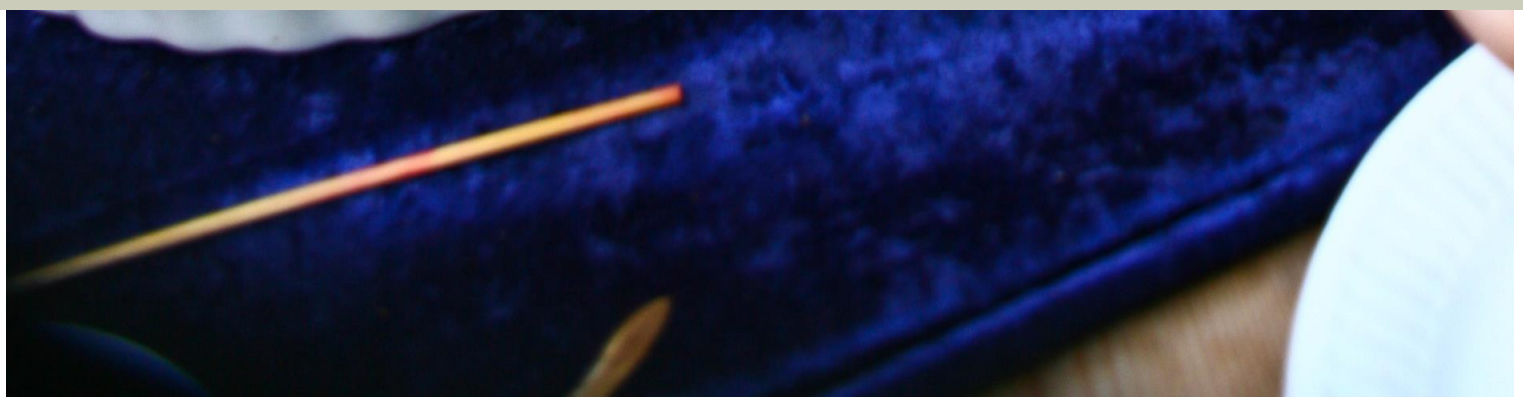




Inspiration til lækker mad til særlige
lejligheder



Forord

Ved at servere mere af det sunde mad og mindre af det usunde mad, kan vi være med til at give børn og unge et godt fundament for et sundt liv. I Handleplanen for mad og måltider for dagtilbud og skoler er det derfor besluttet at skal den mad, der serveres i dagtilbud, skole og SFO, tager udgangspunkt i de officielle kostråd.

I Haderslev Kommune ønsker vi, at det sunde valg skal være det nemme valg. For at gøre det nemt for daginstitutioner og forældre – har vi derfor udarbejdet dette inspirationskatalog med forslag til mad og drikke, der kan serveres ved festlige lejligheder. Nogle af opskrifterne er også velegnet som hverdagsmad.

En række dagtilbud har indsendt forslag til opskrifter der kunne være velegnede at anvende, når der skal serveres et traktement, ved festlige lejligheder i dagpleje, integrerede institutioner eller børnehave. Opskrifterne er efterfølgende blevet vurderet af diætist og kostkoordinator og nogle er ernæringsforbedret eks. ved at udskifte hvedemel med grovere meltyper, tilsætte mindre sukker og fedt mv.

Vi håber inspirationskataloget kan være med til at vise vejen for, hvordan mad og drikke til festlige lejligheder sagtens kan være festlig, sjov og lækker uden at indeholde masser af sukker og fedt.

God fornøjelse!

Birthe Gripping
Pædagogisk administrativ konsulent

Winnie Holm Lorenzen
Kostkoordinator

Indhold

Frokost	6
Pålægskagemand	6
Pizza-bollekone	7
Prinsessepuder	8
Pizzaboller med kartoffel	9
Pindgrisen	9
Frikadellespyd	10
Kikærtetikadeller	10
Bulgurfikadeller	11
Tunfiskedeller	11
Fyld til sandwich	12
Cremet frugtpålæg	12
Advocadopålæg	12
Æggesalat	12
Lox spread	13
Torskerognssalat	13
Svinedreng	13
Skinkepirogger	14
Spyd	14
Grønsagsspyd:	14
Rugbrødsspyd:	14
Aftenmadsspyd	15
Tivolibrød	15
Ingredienser:	15
Vafler med skinke og ost	15
Miniburgere	16
Grøntsagstortilla	17
Spinatpandekager	17
Klovnesandwich	18
Pølsehorn	19
Fiskenuggets	19
Kyllingelår	20
Rodfrugtfritter	20
Torskerognsmadder	20
Brød	21
Boller til morgen, middag og mellemåltider	21
Kikærte-spinatbrød	21
Italiensk kartoffelbrød	22
Fiberruder	23
Fødselsdagsboller	23

Grovboller	24
Seje figurbrød	24
Griseboller	25
Gulerods-æbleboller med mandler.....	26
Boller med tørrede tranebær	26
Müsliboller	27
Spinat boller.....	27
Kager/desserter	28
Fastelavnsboller med fyld.....	28
Skildpadder med creme	29
Scones med chokolade	30
Gulerodskannelsnegle	30
Fuldkornssnegle med dadler og nøddecreme	31
Æblehorn	31
Æblekage med kanel	32
Kanelkage.....	33
Bagte æbler med kanel.....	33
Banankage med appelsin	34
Råkostkage	34
Tropiske muffins	35
Muffins med banan og citron	35
Honninghjerter	36
Cookies	37
Konfekt.....	37
Snackpose	38
Knas.....	38
Festlig frugtsalat	38
Flot frugt i melon	39
Frugt med chokolade.....	39
Frugt-Spyd.....	39
Frugt-rugbrøds hapser.....	40
Kong Magnus` s mango/mandarinsorbet.....	40
Yoghurt-is med appelsin (softice)	40
Drikke.....	40
Energi-saft	40
Guldmedalje-bowle	41
Jordbær-appelsindrik.....	41
Jordbær/banansmoothie	41
Chokoladesmoothie	42
Nektarinlassi	42
Mælkebøtte	42
Solformørkelse	42

Frokost

Pålægskagemand

(til ca. 15 børn)

Dej:

- 50 g gær
- ½ l vand eller mælk
- 25 g rapsolie
- 1 æg
- 2 dl surmælksprodukt
- 2 spsk. sukker
- 2 tsk. salt
- 400 g grahamsmel
- ca. 600 g hvedemel

Gæren røres ud i væsken. Tilsæt olie, æg og surmælksprodukt.

De to slags mel, salt og sukker blandes og hældes i.

Æltes godt. Hæver 30 minutter.

Formes til en kagemand. Efterhæver 30 minutter. Bages ca. 20 minutter ved 200 grader.

Når kagemanden er kølet lidt af, flækkes den og man får 2 kagemænd, som pyntes med pålæg, f.eks.:

- Æg
- Hamburgerryg
- Ost
- Leverpostej
- Torskerogn
- Sardel
- Spegepølse
- Figenpålæg
- Rejer
- Agurk
- Tomat
- Karse
- Reven gulerod

Brug pålæg med max. 10g fedt / 100 g eller max 30E % fra fedt.

Der fås mange af de populære pålægstyper med kun lidt fedt.

Så se på varedeklarationen og husk, masser af gnavegrønt til!



Pizza-bollekone

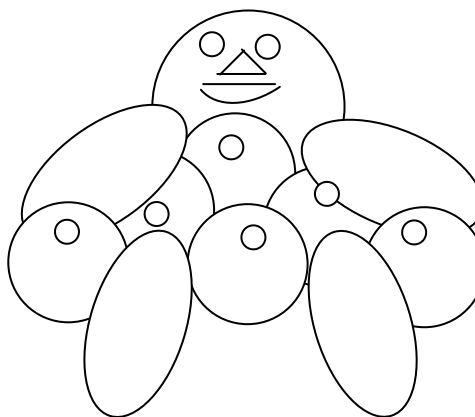
(10 personer)

Ingredienser:

- 20 g rapsolie
- 2 ½ dl skummet- eller minimælk
- 25 g gær
- 1 tsk. sukker
- 1 tsk. salt
- 1 æg
- 150 g grahamsmel
- Ca. 350 g hvedemel
- 6 skiver kogt skinke
- ½ dl pizzasauce
- 100 g revet ost (30 %)

Sådan gør du:

1. Lun mælken og rør gæren i, tilsæt sukker, salt, olie og æg
2. Kom melet i lidt af gangen og ælt dejen igennem
3. Del dejen i 13 lige store stykker
4. Form et hoved af 2 stykker, tryk det fladt og læg en skive skinke, lidt pizzasauce og ost midt på
5. Fold dejen omkring fyldet og læg hovedet med sammenføjnngen midt på en plade
6. Tril resten af stykkerne til boller, tryk dem flade og pak dem sammen omkring ½ skive skinke, pizzasauce og ost
7. Lav 4 af bollerne lange, så de ligner arme og ben
8. Lad pizzakonen hæve i 30 minutter og bag hende ved 200 grader i ca. 30 minutter
9. Pynt med grøntsager: tomater, gulerødder og agurker i skiver



Prinsessepuder

(15 stk. 10 børn)

Dej:

- 25 g gær
- 2 dl lunken vand
- 2 spsk. olie
- ½ tsk. Salt
- 2 dl grahamsmel
- 3 dl pizzamel

Fyld:

- 1 dl tomatpuré
- 1 stk. revet løg
- 150 g skinke, kogt
- hakket 250 g reven ost
- 1 tsk. oregano

Pynt:

- 15 tandstikker 3-4 slags grønt fra listen:
- 15 sugar snap ærter (hvis det er sæson, kan almindelige ærter også bruges)
- 15 cherrytomater, gerne med blomst
- 1 gul peberfrugt
- 1 agurk
- 3 gulerødder

Sådan gør du:

1. Gær røres ud i vandet, salt, og olie tilsættes.
2. Melet røres i lidt af gangen, og dejen æltes grundigt.
3. Dejen hæver cirka 15 minutter og rulles derefter ud til en firkant.
4. Bland tomatpuré med revet løg, og fordel blandingen over dejen.
5. Læg skinke på, drys ost og krydderi over.
6. Rul dejen sammen til en tyk pølse, der skæres ud i 15 snegle.
7. Læg skiverne på en bageplade med bagepapir, og lad dem efterhæve i 20 minutter.
8. Bages i 15 minutter øverst i ovnen ved 200 grader
9. Skyl grøntsagerne, og skær dem ud i mundrette stykker.
10. Sæt forskellige stykker grønt på tandstikker, som stikkes ned i prinsesse-puderne.

Tip:

Grøntsagerne kan sættes på pinden, så det ligner en prinsesse: Tomaten er hovedet med tomatblomsten som krone, ærten er arme, den gule peber er skørt og endelig bliver agurkeskiven til kjolen. Når Prinsessepuderne er afkølet, kan grøntsags-prinsessen trone på dem.



Pizzaboller med kartoffel

20 børn

Dej:

- Gær 25 g
- Vand, lunkent 4 dl
- Groft salt $\frac{3}{4}$ tsk.
- Grahamsmel eller fuldkornshvedemel 325 g, 5 $\frac{1}{4}$ dl
- Hvedemel ca. 300 g, 5 dl

Fyld:

- Gulerødder 2 stk., 150 g rensset vægt
- Bladselleri 2 stk., 70 g rensset vægt
- Løg 2 stk., 90 g rensset vægt
- Olie $\frac{1}{2}$ dl
- Flåede, hakkede tomater $\frac{1}{2}$ dåse, 200 g
- Groft salt og peber Tilsmagning
- Kartoffler, kogte 300 g
- Revet mild ost maks. 30 +/-17 % 160 g
- Tørret oregano 1 spsk.

Sådan gør du:

1. Rør gæren ud i vand. Tilsæt de øvrige ingredienser til dejen og ælt den smidig. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 time.
2. Snit grønsagerne i foodprocessor eller blender, og svits dem i halvdelen af olien i en gryde. Kom tomater ved. Kog det sammen, til det er tyktflydende. Smag til med salt og peber.
3. Rul dejen ud på et meldrysset bord til en pølse. Del dejen i 20 kugler. Tryk dem til $\frac{1}{2}$ cm flade brød.
4. Smør tomatsovsen på dejen. Fordel kartofler skåret i skiver over tomatsovsen. Drys med ost og oregano. Dryp med resten af olien.
5. Bag pizzabollerne 20-25 min. ved 225 grader.

Pindgrisen

(4 personer)

Ingredienser:

- 500 g hakket svinekød
- 1 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
- $\frac{1}{2}$ tsk. groft kværnet peber
- 1 æg
- 1 dl havregryn finvalsede
- 2 dl mælk
- 1 bundt purløg
- 100 g blomkål, fint revet
- 1 tsk. olie pr. person til stegning

Fyld:

- 1 pose cocktailpølser (ca. 20 stk.)

Pynt:

- 1 pose mandelsplitter
- lidt agurk og gulerod

Fremgangsmåde:

1. Rør det hakkede kød med salt, peber og æg.
2. Tilsæt havregryn og mælk lidt ad gangen.
3. Skyl purløgen grundigt, klip den og rør den i farsen.
4. Skyl blomkålen, riv den og rør den i farsen.
5. Stil farsen i køleskabet i ca. 10 minutter.
6. Form små frikadeller med en barneske og læg en cocktailpølse i hver. Lav frikadellerne lidt spidse i den ene ende. Cocktailpølsen skal titte ud.
7. Varm olien på en stegepande og steg frikadellerne i ca. 5 minutter på hver side.
8. Stik mandelsplitterne i frikadellerne, så de ligner små pigge.
9. Giv pindgrisen øjne af små stykker agurk eller gulerod.

Af denne portion fars får du en hel flok på 20 pindgrise.

Frikadellespyd

Lav en portion små frikadeller og sæt dem på spyd sammen med forskellige grøntsager. Ideer til grøntsager kunne være agurk, blomkål, cherrytomater eller peberfrugt. Frikadellespyd kan laves med mange slagst frikadeller – her kommer nogle opskrifter:

Kikærtefrikadeller

(ca. 12 stk.)

Ingredienser:

- 2 dl (160 g kirkærter)
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 – 1 ½ dl vand
- 1 spsk. friskhakket mynte
- 3 spsk. hakket persille
- ½ tsk. paprika
- lidt salt
- ca. 2 spsk. hvedemel
- 4 spsk. olie

Sæt kikærterne i blød aftenen før (efter anvisning på posen).

Skær løg og hvidløg i mindre stykker.

Kom afdryppede kikærter, løg, hvidløg og vand i en foodprocessor eller blender.

Hak eller blend ingredienserne sammen til en fars.

Bland farsen med mynte, persille, paprika, salt og mel.

Lad farsen hvile i 10 minutter.

Form til små frikadeller og steg dem i to "hold" på panden i olie.

Bulgurfrikadeller

Ingredienser:

- 1 løg
- 4 dl kogte bulgur
- 3 fed presset hvidløg
- 1 tsk. stødt koriander
- 2 tsk. friskhakket chili
- 3 spsk. hakket persille
- 2 æg
- ca. 2 dl hvedemel
- salt og peber
- 3 spsk. olie

Hak løget fint.

Kom løg, bulgur, krydderier, persille og æg i en skål.

Bland ingredienserne sammen.

Tilsæt halvdelen af melet og rør rundt.

Tilsæt nu melet lidt efter lidt indtil du har en formbar fars.

Kom salt og peber i farsen.

Form farsen til små frikadeller og gennemsteg dem på panden.

Tunfiskedeller

Ingredienser:

- 1 dåse tun i vand
- 1 fed hvidløg, presset
- 2 æg
- 50 g champignoner, finthakkede
- 1 dl rasp
- 1 dl skummet- eller minimælk
- olie til stegning
- salt og peber

Sådan gør du:

1. Hæld tun med væde i en skål.
2. Tilsæt æg, hvidløg, champignoner, salt og peber.
3. Rør godt sammen med en elpisker.
4. Rør mælk og rasp i.
5. Lad farsen hvile i 30 min.
6. Form og steg dellerne på en pande ved svag varme i lang tid, ca. 10 min. på hver side

Fyld til sandwich

Der kan laves mange forskellige slags sandwich. I kan vælge selv at bage brødet (se evt. under brød opskrifter) eller købe groft brød gerne med Fuldkornslogoet.

Cremet frugtpålæg

Ingredienser:

- 50 g tørret frugt fx. abrikoser eller rosiner
- 50 g mager flødeost
- 1 spsk. Kokosmel

Hak tørret frugt fint med en kniv. Bland det sammen med flødeost og kokosmel. Smør frugtpålægget på en skive brød og læg brød ovenpå til en sandwich.

Tip: Kom friske mynteblade i sandwichene.

Advocadopålæg

- 1 moden avocado
- ½ æble uden skræl
- 1 spsk. A38 eller creme fraiche 9 %

Fremgangsmåde:

1. Mos avocado med gaffel eller stavblender.
2. Riv æblet groft og bland det med avocado og A38.
3. Server på fx rugbrød eller grovbrød.

Tip:

Fint revet gulerod kan også tilsættes.

Æggesalat

Ingredienser:

- 3 æg
- ½-1 æble
- 1 spsk. mayonnaise
- 2-3 spsk. kvark eller creme fraiche
- ½ tsk. karry
- ¼ løg
- salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Æggene koges i 8-10 minutter, pilles og hakkes.
2. Æblet skrælles og kernehuset fjernes, hvorefter æblet skæres i bittesmå tern.
3. Alle ingredienser røres sammen til en æggesalat.
4. Smag til med salt og peber, hvis det er nødvendigt.

Lox spread

- 100 g røget laks
- 100 g friskost
- purløg

Fremgangsmåde:

1. Blend laks med flødeost i en foodprocessor, indtil massen er ensartet.
2. Smøres på brødet og pyntes evt. med purløg.

Server godt med gnavegrønt til. Bland også gerne grøntsager i.

Torskerognssalat

(4 personer)

Ingredienser:

- Salatblade
- 1 dåse torskerogn (ca. 200g)
- 150 g moset, kogt kartoffel
- ½ finthakket salatløg (ca. 25 g)
- ½ dl frisk klippet karse
- ¾ del letmælksyoghurt naturel
- 2 ½ tsk. friskpresset citronsaft
- ½ tsk. groft salt
- friskkværnet peber

Sådan gør du:

1. Findel torskerognen og rør den sammen med kartoffel, løg, karse, yoghurt, citronsaft, salt og peber.
2. Lad salaten stå tildækket i køleskabet i ca. 1/2 time.
3. Smag torskerognssalaten til.

Svinedreng

(4 personer)

Ingredienser:

- Blomkål
- 2 gulerødder
- ¼ agurk
- 2 tomater
- 1 peberfrugt
- 4 radiser



Skyl grøntsagerne og anret dem som svinedrengsfigurer på et fad eller på fire små tallerkener.

Skinkepirogger

(opskrift til 16-18 stk.)

Dej:

- 1 ½ dl mælk
- 25 g gær
- 60 g rapsolie
- ca. 400 g mel
- ½ tsk. salt
- 1 æg

Fyld:

- 100 g røget skinke eller filet
- 3 hårdkogte æg
- 1 flødeost 85 g
- 1 stk. fransk sennep
- 1 spsk. klippet purløg
- æg til pensling

Dobbeltportion: 32 -36 stk.

- 750 g mel
- 1 pk. pikant flødeost
- 1 pk. skinke i tern

Stilles til hævnig ¾ time.

Udrulles tyndt og udskæres efter en tallerken, 12 – 15 cm i diameter.

Ca. ½ spsk. fyld lægges på.

Kanterne pensles m/æg og foldes over hinanden og trykkes sammen i enderne evt. med en gaffel.

Efterhæver ca. 10 min.

Bages 12 – 15 min. V/ 225 grader.

Spyd

Maden gøres spændende ved at sætte alle ingredienserne på et spyd. Det er kun fantasien som sætter grænser. Alt kan kommes på et spyd.

Grønsagsspyd:

Tomat, agurk, gulerødder, mini majs, peberfrugt, rosenkål, champignoner, kogt kartoffel osv.

Rugbrødsspyd:

Spegepølse, leverpostej, hamburgerryg, cherrytomat, agurk, peberfrugt, salat, rugbrød osv. Smør rugbrødet som normalt. Læg evt. lidt salat på under pålægget og skær ud i små bidder. Imellem rugbrødshapserne sættes lidt grønt fx cherrytomater, agurk og peberfrugt.

Aftenmadsspyd:

Rest af kylling, rest af kalkun (frikadeller eller lign.), babyspinat, cherrytomat, peberfrugt, rugbrød. Resterne fra dagen før skal ikke gå til spilde, men kan ved hjælp af et spyd blive gjort til en lækker madpakke. Sæt fx kalkun i mundrette stykker på spyd med lidt salatblade fx babyspinat samt cherrytomater og grøn peber. Spyddet serveres med rugbrød.



Tivolibrød

Ingredienser:

- 4 små flutes (Vælg brød med fuldkornslogo eller hjemmebagt)
- Smør (kan evt. undlades)
- 4 skiver ost
- 4 skiver kogt skinke

Kødprodukter bør maks. indeholde 10 % fedt/100 g.

Æggefyld:

- 3 hårdkogte æg
- 100 g flødeost naturel
- 1 spsk. mælk
- 1 tsk. karry
- 1 spsk. karse
- evt. peber

Hak æggene godt.

Mos æggene med flødeost, mælk, karry og karse.

Skær flutene 1/2 igennem som hotdog.

Smør dem og kom æggefyld, 1 skive ost og 1 skive skinke i hver.

Skæres over på midten.

Vafler med skinke og ost

- 2 æg
- 5 dl. tykmælk eller mælk
- 1 1/2 dl hvedemel
- 1 dl grahamsmel
- 1 1/2 tsk. bagepulver
- 25 g smeltet smør
- 100 g skinke i strimler
- 2 dl ost (1/2 pk. pikant ost)

Pisk æg, mælk, mel, bagepulver og det afsvalde smør sammen til en jævn dej.

Skinke og ost blandes i dejen.

Opvarm vaffeljernet i 3 min.

Hæld ca. 1 dl dej på vaffeljernet.

Bages i ca. 2 min. til de er lysebrune.

Lægges på en bagerist.

Server vaflerne varme evt. med grønt salat.

Miniburgere

Burgerboller
(48 stk.)

- 40 g rapsolie
- ½ liter mælk
- 50 g gær
- 4 tsk. sukker
- 1 ½ tsk. groft salt
- 100 g havreklid
- 300 g grahamsmel
- ca. 500 g hvedemel

Pensling: Sammenpisket æg.

Pynt: Sesamfrø.

Bagetid: Ca. 10 min. Ved 225 grader.

Lun mælken.

Hæld blandingen i en skål og rør gæren ud heri.

Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage).

Slå dejen godt sammen.

Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 1 time.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem.

Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 48 stykker og tril dem til boller.

Tryk bollerne let flade (ca. 5 cm i diameter) og sæt dem på plader med bagepapir.

Lad bollerne efterhæve tildækket i ca. ½ time. Pensl med æg og drys med sesamfrø.

Bag bollerne midt i ovnen.

Flæk de afkølede boller.

Bøffer

Ingredienser:

- ½ kg magert, hakket oksekød
- 1 tsk. groft salt
- friskkværnet peber
- rapsolie til stegning
- 2 tomater i skiver (ca. 225 g)
- 1/8 tsk. groft salt
- 16 skiver mild ost (30+)

Varmetid: ca. 10 min. Ved 225 grader.

Rør kød, salt og peber sammen.

Form 16 bøffer (ca. 7 cm i diameter).

Varm olien i en pande og steg bøfferne ved jævn varme, ca. 1 ½ min. på hver side.

Brug 1 tsk. olie pr. person til stegning.

Læg en bøf på bunden af hver burgerbolle.

Læg herpå en tomatkiv og en skive ost.

Stil bundene på en plade med bagepapir og varm dem midt i ovnen.

Læg toppene på en rist og stil den nederst i ovnen de sidste 2 min. af varmetiden.

Læg miniburgerne sammen.

Revet gulerod og peberfrugtringe kan også kommes i burgeren. Husk at servere godt med gnavegrønt eller salat til.

Grøntsagstortilla

(2 portioner)

Ingredienser:

- 1 spsk. rapsolie
- 2 æg
- 4 æggehvinder el. 1 dl. mælk
- ¼ finthakket løg
- 75 g porre i fine strimler
- 75 g gulerod i fine strimler
- salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Løg og porre sautes i lidt olie 1-2 minutter uden af få farve.
2. Æggene piskes sammen i en skål og tilsættes gulerødder samt sauteret porre og løg.
3. Smages til med salt og peber.
4. Varm en blinispande eller en lille stegepande op med lidt olie.
5. Tortillamassen hældes på og bages ved middelvarme i ca. 4-5 minutter.
6. Hvis ikke man har en blinispande, kan man lave en stor tortillapandekage på en almindelig pande og stikke små pandekager ud med et glas.
7. De afkølede grønssagstortillas er nu lige til at komme i madpakken og kan evt. spises med f.eks. lidt chutney.

Spinatpandekager

(2 børn og 2 voksne)

Ingredienser:

- 300 g kogt spinat
- 125 g majs-kerner (friske eller frosne)
- 1 revet gulerod
- 75 g hvedemel
- 1 æg og 1 ekstra æggehvide
- 2 dl minimælk
- 1 spsk. olie
- salt, peber og reven muskatnød
- raps- eller olivenolie til stegning

Fremgangsmåde:

1. Mel og hele æg røres sammen.
2. Æggeblomme, mælk, olie og krydderi tilsættes.
3. Vrid væden fra spinaten, hvorefter spinat og majs tilsættes.
4. Lad dejen hvile 1 time i køleskabet.
5. Dejen hældes ud i små klatter, der steges i olie ved moderat varme i ca. 3 minutter på hver side.

Klovnesandwich

Brød:

- 25 g gær
- 2½ dl lunken vand
- 1 tsk salt
- 2 spsk olie
- 100 g fuldkornshvedemel
- Ca. 350 g hvedemel
- 1 sammenpisket æg

Fyld:

- 500 g lakse filet
- 1½ l vand
- 2 spsk salt
- 1 pillet salatløg delt i kvarte
- 2 dl Yoghurt naturel
- 1 bundt frisk dild
- saft fra 1 citron
- 1 rød peberfrugt i små tern
- ½ agurk i små tern
- 150 gram dåse majs
- salt og peber

Pynt:

- 1 groft revet gulerod
- 4 skiver agurk
- 1 tomat
- 50 g lucernespirer
- 1 strimmel rød peberfrugt



Sådan gør du brød:

1. Rør gæren ud i vandet, tilsæt salt, olie og fuldkornshvedemel.
2. Rør hvedemelet i lidt ad gangen og ælt dejen igennem.
3. Stil dejen til hævnning i 30 minutter.
4. Form dejen til et fladt rundt brød, omkring 3 cm tykt, og 32 cm i diameter.
5. Lad det efterhæve i 15 minutter.
6. Pensl brødet med ægget og bag det omkring 15 minutter ved 225 gram midt i ovnen.
7. Lad brødet stå til det er helt koldt, og skær det derefter igennem på tværs.

Sådan gør du fyld:

1. Bring vand og salt i kog.
2. Kog laksen ved lav varme i 10 minutter.
3. Tag laksen op og lad den køle af.
4. Put den kolde laks, salatløg, yoghurt naturel, dild, citronsaft og halvdelen af peberfrugten i en blender, og blend til laksemassen er fin og ensartet.
5. Vend resten af peberfrugten, agurk og majs i laksemassen og smag til med salt og peber.
6. Fordel fyldet jævnt på bunden af brødet og læg toppen på.

Sådan gør du pynt:

1. Læg den revne gulerod på som hår.
2. Skær agurken til, så den kan bruges som øjne.
3. Skær blomsten af tomaten og læg den som næse.
4. Fordel lucernespirerne så det ligner en mund og læg peberfrugtstrimlen i midten af spirene.

Pølsehorn

20 børn

Dej:

- Gær 25 g
- Vand, lunkent 3 ½ dl
- Olie 1 spsk.
- Groft salt. ¾ stk.
- Gulerødder, revne 200 g rensset vægt
- Grahams- eller
- Fuldkornshvedemel 325 g, 5 ½ dl
- Hvedemel ca. 400 g, 6 ¾ dl

Fyld:

- Tomatketchup 1 ½ dl
- Wienerpølser 7 stk., ca. 400 g

Til pensling:

- Sammenpisket æg, surmælksprodukt eller vand

Sådan gør du:

1. Rør gæren ud i vand. Tilsæt de øvrige ingredienser. Ælt dejen til den er smidig.
2. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 time.
3. Del dejen i 5 portioner. Rul en portion ud til en cirkel, og del den i 4 trekanter.
4. Kom lidt ketchup på hver trekant.
5. Læg et stykke pølse på hver trekant og rul dem sammen til horn - start udefra og rul ind.
6. Læg hornene med sammenføjningerne nedad. Lad dem efterhæve i 10 min.
7. Pensl og bag brødene ca. 20 min. Ved 200 grader.

Fiskenuggets

Ingredienser:

- 500 g rødspættefileter (anden fisk kan også bruges fx ising eller skrubbe)
- ½ tsk. paprika
- ½ tsk. karry
- 2 spsk. rasp
- ½ tsk. salt
- 2 spsk. rapsolie

Sådan gør du:

1. Skær rødspættefileterne i strimler.
2. Bland paprika, karry, rasp og ½ tsk. salt sammen på en tallerken.
3. Vend rødspætestrimerne i krydderblandingen.
4. Varm olien op på en pande, og steg fisken i olien i 1-2 min.
5. Ryst af og til panden så fisken bliver stegt på alle sider.
6. Pas på med at bruge for meget fedtstof.
7. Bag evt. fiskene i ovnen i stedet.

Kyllingelår

Sådan gør du:

1. Drys kyllingelår med paprika og salt og steg dem i ovnen i ca. 30 min ved 200 grader.
2. Rul et stykke sølvfolie om benet som et godt håndtag.

En god ide er at pille skindet af før servering.
Da skindet indeholder meget fedt.

Rodfrugtfritter

Ingredienser:

- Forskellige rodfrugter (fx pastinak, persillerødder, rødbeder, kartofler, gulerødder)
- Olie
- Salt

Sådan gør du:

1. Skær rodfrugterne i tynde kvarte strimler.
2. Rodfrugterne vendes i olie og salt.
3. Kom bagepapir på en bageplade.
4. Læg fritterne ved siden af hinanden, de må ikke ligge oven på hinanden, for så bliver fritterne ikke sprøde og lækre.
5. Bages i ovnen ved 175 grader i ca. 30-40 minutter.

Torskerognsmadder

Ingredienser:

- 1 dåse torskerogn

Sådan gør du:

1. Skær torskerognen ud som en figur med en udstikker (dem I bruger til juledyr).
2. Læg torskerognen på ¼ stykke rugbrød.
3. Læg skiver af agurk eller peberfrugt ovenpå torskerognen og et salatblad under.

Brød

Boller til morgen, middag og mellemmåltider

(12 stk.)

Lav dejen om aftenen og bag næste dag.

Ingredienser:

- 15 g gær
- 3½ dl kold vand
- 1½ tsk. salt
- 1 strøgen spsk. sukker
- ½ spsk. olie eller blødt smør eller plantemargarine
- 50 g grahamsmel
- 50 g havregryn
- ca. 350 g. hvedemel

Fremgangsmåde:

1. Rør gæren ud i det kolde vand.
2. Tilsæt resten af ingredienserne.
3. Rør dejen med en røreske, til den er ensartet og hænger sammen i en stor klump. Dejen skal ikke æltes med hænderne.
4. Dæk skålen til med husholdningsfilm og stil den i køleskabet til næste dag.
5. Tænd ovnen på 200 grader.
6. Læg bagepapir på en bageplade.
7. Form 12-14 boller med 2 spisesker, ved at tage dej op, svarende til en bolle på den ene spiseske og skubbe dejen ned på bagepapiret med den anden.
8. Lad bollerne efterhæve ca. 10 minutter.
9. Pensl bollerne med mælk og bag dem i ca. 20-25 minutter til de er gyldne.
10. Stil de nybagte boller på en bagerist.

Bollerne er velegnede til frysning.

Tip:

Hvedemel kan være meget forskelligt at bage med. Bliver bollerne f.eks. flade, skal dejen være fastere og tilsættes mere hvedemel. Dejen kan også laves tidligt på dagen og stilles til hævnning i køleskab i 8-10 timer.

Kikærte-spinatbrød

(8 stk.)

Du skal bruge:

- 2 dl (150 g) tørrede kikærter
- eller 1 lille dåse kogte kikærter (ca. 350 g)
- 125 g frisk spinat eller 75 g frossen hakket eller hel spinat
- 250 g durum hvede
- 100 gram grahamsmel
- 2 dl lunken vand
- ¼ pk gær
- 1 spsk. olivenolie
- ½ tsk. groft salt
- 1 tsk. olivenolie til at pensle med
- + 1 tsk. groft salt til at drysse på brødene



Sådan gør du:

1. Sæt kikærter i blød i fire gange så meget koldt vand som kikærterne selv fylder i mindst 10 timer. Stil dem i køleskab.
2. Skyl spinat blade i koldt vand til de er fri for jord. Kom dem i en foodprocessor og hak dem fint. Kom mel i og hak det sammen.
3. Rør lunkent vand og gær sammen i en skål. Tilsæt olivenolie og gradvis spinat- og melblandingen og salt. Ælt dejen glat og smidig. Læg dejen i en skål og læg et rent viskestykke over. Stil dejen til hævnings ved stuetemperatur ca. 1 time.
4. Ælt dejen igennem igen. Tril dejen til en pølse, og del den i 8. stykker. Tryk dem flade, og læg dem på bageplade med bagepapir. Hæld kikærterne i en si og kasser iblødsætningsvandet. Fordel kikærterne på brødene. Tryk dem let ned i dejen.
5. Tænd ovnen på 225 °C. Lad brødene hæve 30 min.
6. Stil bagepladen i midten af ovnen. Bag ca. 15 min. Brødene er færdigbagt, hvis det lyder hult, når man banker på undersiden af den. Lad dem køle af på en rist.



Hvis kikærte-spinatbrødene ikke spises samme dag skal de opbevares i køleskab.

Italiensk kartoffelbrød

Brød med kartofler i dejen er tungt og fuld af smag.

Til 1 brød eller 8 – 10 boller:

- 2 kartofler, ca. 225 g
- 4 dl lun vand (35-40 grader)
- 25 g gær
- 250 g durum-mel
- 2 ½ tsk. Salt
- 100 g hvid hvede
- ca. 300 g hvedemel
- olie til pensling
- groft salt og rosmarin

Fremgangsmåde:

1. Kog kartoflerne møre med skræl, og pil dem.
2. Derefter moses de med en gaffel og røres sammen med 2 dl vand.
3. Opløs gæren i 1 dl vand, og rør den i kartoflerne.
4. Tilsæt durum-mel og endnu 1 dl vand, og pisk alt sammen med en gaffel.
5. Rør salt, hvid hvede og hvedemel i til du kan ælte en smidig dej.
6. Form et rundt brød på pladen, og tryk det fladt, ca. 30 cm i diameter. Eller form 8-10 boller, placer dem med god afstand, og tryk dem flade.
7. Pensl med olie, og lad dejen hæve 1- 1 ½ time.
8. Stænk lidt olie på, drys evt. med salt og rosmarin, og bag brød i 35 minutter, boller i 15-20 minutter, i en 225 grader varm ovn.

Fiberruder

Dej:

- 75 g gær
- 1 l lunt vand
- 2 tsk. salt
- 60 g brunt farin
- 300 g havreklid
- 16 dl. hvedemel
- lidt smør

Fremgangsmåde:

1. Gøren smuldres i en stål skål og vandet røres gradvist i.
2. Tilsæt salt, farin og 2/3 havreklid.
3. Ælt melet i indtil dejen slipper.
4. Smør en bradepande og hæld dejen i.
5. Bank den jævn med en melet håndflade.
6. Snit dejen i ruder på 5 x 5 cm i alt 12 stk.
7. Stil den til hævnig i 30 minutter, dækket af et viskestykke.
8. Dejen pensles med vand og drysses med resten af havrekliddet.
9. Bages ved 225 grader i 20 – 25 minutter.
10. Afkøles under viskestykket.



Fødselsdagsboller

Ingredienser:

- 50 g gær
- 3 dl skummetmælk
- 2 æg
- 1 tsk. salt
- 1-2 tsk. kardemomme
- 2 dl A38 Cheasy 0,1 %
- 1½ spsk olie
- 35 g sukker
- 200 g grahamsmel
- ca. 600 g hvedemel



Mælken lunes, og gæren opløses heri. Æggene piskes let sammen inden de tilsættes. De øvrige ingredienser tilsættes dog holdes lidt af hvedemelet tilbage- så dejen ikke bliver for tung at arbejde med.

Dejen sættes til at efterhæve i ca. ½ time. Formes derefter til boller. Pensles med æggehvite og sættes på en bageplade. Efter 15 min. efterhævning bages bollerne midt i ovnen 15-20 min. ved 200 grader.

Grovboller

(uden æg, mælk og fedtstof)

Ingredienser:

- 5 dl. lunken vand
- 50 g gær

Røres sammen

- 1 tsk. salt
- 150 g havregryn
- 150 g fuldkornsmel
- ca. 450 g hvedemel

Fuldkornsmelet skal være fint formalet.

Røres sammen med ovenstående.

Sådan gør du:

1. Æltes godt og hæver 1 time.
2. Æltes godt igen og formes til 20 boller.
3. Bollerne hæver 30 min.
4. Pensl med vand og bag ved ca. 225 grader i ca. 15 min.

Seje figurbrød

- 50 g gær
- 4 dl kærnemælk
- ½ spsk. salt
- 1½ spsk. olie
- 2 dl revne gulerødder
- 100 g havregryn
- 150 g grahamsmel
- ca. 350 g hvedemel



Fremgangsmåde:

1. Rør gæren ud i kærnemælken.
2. Tilsæt salt og olie og gulerødder.
3. Rør melet i lidt efter lidt og ælt dejen godt på et meldrysset bord.
4. Lad dejen hæve tildækket i 30 minutter.
5. Ælt dejen igennem og form den til forskellige figurer.
6. Læg brødene på to bageplader med bagepapir.
7. Lad brødene efterhæve på bagepladen i ca. 15 minutter.
8. Sigt et tyndt lag mel over brødene og sæt dem i ovnen på nederste rille.
9. Bag brødene i 20 – 25 minutter, alt efter størrelse ved 200 grader.

Griseboller

(4 personer)

Ingredienser:

- 1 ½ dl vand
- 25 g gær
- ½ dl olie
- 1 æg
- 1 tsk. salt
- 75 g grahamsmel
- 300 g hvedemel
- 1 æg til pensling
- 16 rosiner til øjne

Rør gæren ud i lunt vand

Tilsæt olie, æg, salt, grahamsmel og hvedemel.

Ælt dejen godt igennem.

Stil dejen til hævning med en ren plastpose eller et rent viskestykke over skålen.

Når dejen er hævet til dobbelt størrelse, skal du ælte dejen igen og dele den i 8 stykker.

Grisebollerne laver du sådan:

1. Rul hver dejklump ud til en plade.
2. Skær en stor cirkel til hoved, en lille cirkel til tryne og to aflange stykker til ører.
3. Stik to huller i trynen
4. Læg grisebollerne på en bageplade, sæt tryne og ører på.
5. Pensl grisebollerne med sammenpisket æg og giv dem øjne af rosiner.
6. Lad grisebollerne efterhæve ca. 20 minutter.
7. Bag grisebollerne ved 225 grader i ca. 10 minutter.



Gulerods-æbleboller med mandler

20 børn

Dej:

- Gær 25 g
- Vand, lunkent 2 dl
- Surmælksprodukt, maks. 1,5 % 1 $\frac{3}{4}$ dl
- Olie $\frac{3}{4}$ dl
- Groft salt $\frac{3}{4}$ tsk.
- Æble, reven 85 g
- Gulerødder, revne 85 g
- Mandler, groft blendede 85 g
- Havregryn 1 $\frac{1}{3}$ dl
- Grahams- eller fuldkornshvedemel 120 g, 2 dl
- Hvedemel Ca. 400 g, 6 $\frac{1}{2}$ dl

Til pensling:

- sammenpisket æg, surmælksprodukt eller vand.

Sådan gør du:

1. Rør gæren ud i vand og surmælksprodukt. Tilsæt olie og salt, og herefter de øvrige ingredienser, men hold evt. lidt af hvedemelet tilbage.
2. Tilsæt resten af melet, og ælt dejen til den er smidig.
3. Stil dejen til hævnings tildækket et lunt sted ca. 1 time.
4. Rul dejen ud på et meldrysset bord til en pølse. Skær dejen i 20 stykker og form dem til boller.
5. Lad bollerne efterhæve ca. 20 min.
6. Pensl bollerne.
7. Bag bollerne ca. 20 min. ved 200 grader. Tjek, om bollerne er færdig bagt ved at banke på bunden. Det skal lyde hult.

Boller med tørrede tranebær

20 børn

Dej:

- Gær 25 g
- Vand, lunkent 2 dl
- Surmælksprodukt, maks. 1,5 % 1 $\frac{1}{3}$ dl
- Olie $\frac{3}{4}$ dl
- Groft salt $\frac{3}{4}$ tsk.
- Hasselnødder, blendede 75 g
- Tørrede tranebær, hakkede 75 g
- Havregryn 2 $\frac{1}{2}$ dl
- Rugmel 100 g, 1 $\frac{2}{3}$ dl
- Hvedemel ca. 400 g, 6 $\frac{3}{4}$ dl

Til pensling:

- Sammenpisket æg, surmælksprodukt eller vand

Sådan gør du:

1. Rør gæren ud i vand. Tilsæt surmælksprodukt, olie og salt.
2. Bland hasselnødder, tranebær, havregryn og mel og rør det i. Hold lidt af hvedemelet tilbage.
3. Dejen æltes sammen. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 45 min.

4. Rul dejen ud på et meldrysset bord til en pølse. Skær dejen i 20 stykker og form dem til boller.
5. Lad bollerne efterhæve ca. 20 min.
6. Pensl bollerne og bag dem i 15-20 min. Ved 200 grader. Tjek, om bollerne er færdig bagte
7. ved at banke på bunden – det skal lyde hult.

Müsliboller

20 børn

Dej:

- Gær 25 g
- Vand, lunkent 2 dl
- Surmælksprodukt, maks. 1,5 % fedt 1 dl
- Olie $\frac{3}{4}$ dl
- Groft salt $\frac{1}{2}$ tsk.
- Havregryn 1 dl
- Kokosmel $\frac{1}{2}$ dl
- Hasselnøddekerner, blandede $\frac{1}{2}$ dl
- Rosiner $\frac{1}{2}$ dl
- Æg 1 stk.
- Hvedemel Ca. 500 g, 8 $\frac{1}{2}$ dl

Til pensling:

- Sammenpisket æg, surmælksprodukt eller vand

Sådan gør du:

1. Rør gæren ud i vand. Tilsæt surmælksprodukt og olie, og rør alle de øvrige ingredienser i.
2. Ælt dejen til den er smidig.
3. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted 1 time.
4. Rul dejen ud på et meldrysset bord til en pølse. Skær dejen i 20 stykker og form dem til boller.
5. Lad bollerne efterhæve ca. 20 min.
6. Pensl bollerne, og bag dem i ca. 20 min. ved 200 grader.
7. Tjek, om bollerne er færdig bagte ved at banke på bunden – det skal lyde hult.

Spinat boller

Dej:

- 50 g gær
- $\frac{1}{2}$ L lunkent vand
- 300 g frisk hakket spinat eller frossen spinat (Nb Hvis spinaten er frisk skal spinaten skylles grundigt). Hvis der bruges frossen skal det tøs op og afdryppes før brug
- 100 g bulgur eller kogte hvedekerner
- 200 g grahamsmel
- 2 tsk. groft salt
- 1 spsk. olivenolie (eller rapsolie)
- 2 tsk. sukker
- 400 – 500 g hvedemel

Sådan gør du:

1. Rør gæren ud i lunkent vand.
2. Tilsæt bulgur, salt, sukker, grahamsmel, olie og spinat.
3. Tilsæt hvedemel lidt ad gangen og ælt dejen til den er smidig.
4. Hæver lunt og tildækket i 45 minutter.
5. Hæld dejen ud på et meldrysset bord og del dejen i ca. 18 stykker.
6. Form bollerne, lav dem evt. lidt flade, som burgerboller.
7. Lad bollerne efterhæve i 30 minutter.
8. Pensel med mælk og stil bollerne i ovnen v. 200 grader i ca. 15-20 minutter.

Kager/desserter

Fastelavnsboller med fyld

(ca. 12 stk.)

Dej:

- 2 dl hvid hvede
- Ca. 3 dl. hvedemel
- 25 gr. flydende margarine
- 1 dl surmælksprodukt
- 1 spsk. sukker
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. kardemomme
- 1 æg
- 1 dl mælk
- 25 g gær

Fyld:

- 1 æg
- 1 spsk. sukker
- ½ tsk. vanille
- 1 spsk. maizena
- 2 dl mælk

Fremgangsmåde, fyld:

1. Æg, sukker, maizena piskes sammen i en kold gryde.
2. Mælken tilsættes.
3. Cremen koges op med konstant omrøring og tages af varmen.
4. Efter opkogningen tilsættes vanillen.

Fremgangsmåde, boller:

1. Skær margarinen i stykker og smulder det i melet.
2. Kardemomme, sukker og æg tilsættes.
3. Mælken lunes og gæren udrøres heri.
4. Dejen samles og rulles ud til 12 firkanter.
5. 1 tsk. fyld på hver firkant og derefter samles bollen og ligges på en plade med samlingen nedad.
6. Hæver ca. 20 min., pensles med æg og bages ved 200 grader i ca. 15 min.

Skildpadder med creme

(ca. 15 stk.)

Vores søde skildpadder har maven fuld af creme og syltetøj og skjoldet dækket med chokolade.

Det er en stor fornøjelse at lave skildpadderne – børn og voksne sammen.

Dej:

- 50 g gær
- ½ dl minimælk
- 3 dl kvark
- 45 g (½ dl) sukker
- 50 g flydende margarine
- 1 æg
- 100 g hvid hvede
- ca. 250 g hvedemel

Creme:

- 1 æg
- 1 spsk. sukker
- ½ spsk. majsstivelse
- 1 ¼ dl mælk
- ¼ tsk. vanillesukker
- 1 dl hindbærmarmelade

Pynt

- 100 g overtrækschokolade
- ½ spsk. smør



Gæren udrøres i lunken fløde eller mælk. Kvark, sukker, margarine, æg og mel røres i. Dejen æltes, til den er smidig. Stilles til hævnings tildækket i en skål et lunt sted ca. 1 time. Kagecremen laves, mens dejen hæver.

Æg og sukker piskes sammen i en tykbundet gryde. Majsstivelse og mælk piskes i. Cremen bringes i kog ved konstant piskning. Smages til med vanillesukker. Cremen hældes op i en skål og drysses med lidt sukker og stilles i køleskabet.

Dejen lægges på et meldrysset bord. Luften trykkes ud med knoerne. Dejen trilles til en pølse og skæres i 15 stykker.

Følg nu fremgangsmåden til hver skildpadde:

1. Del dejstykket i 2. Den ene af klumperne deles i 2 igen.
2. Udrul den ene af de små dejklumper, så den måler 5 X 7 cm.
3. Lav hoved og fødder af den lille dejklump. Pres dem på.
4. Læg 2 tsk. kagecreme og 1 tsk. syltetøj på bunden.
5. Udrul den store dejklump så den måler 7 x 8 cm. Tryk skjoldet fast om fyldet.
6. Skildpadderne stilles på bagepapir.
7. Efterhæver tildækket ca. 10 min.
8. Bagetid: 15-18 minutter midt i ovnen ved 200 grader.
9. Skildpadderne afkøles.
10. Smelt chokoladen og smørret i et vandbad.
11. Smør chokolade på skjoldet af skildpadderne og lav mønster på skjoldet med en kniv, når chokoladen er kold.

Tip:

Du kan lave mange andre dyr, bare du giver dem en tyk mave til fyldet. Du kan også lave mariehøns. Det er den samme krop, men uden ben og hoved. Skjoldet dækkes med glasur af flormelis farvet med frugtfarve. Når den er stivnet, laver du pletterne af smeltet chokolade eller farvede linser.

Scones med chokolade

(12 stk.)

Dej:

- 25 g gær
- 2 dl vand
- 1 tsk. salt
- 2 tsk. rørsukker
- 2 dl fromage frais 0,5 %
- 1 æggehvite
- 150 g hvid hvede
- ca. 300 g hvedemel
- 100 g grofthakket chokolade

Sådan gør du:

1. Bland og ælt ingredienserne og lad dej hæve lunt i en skål i ca. 40 minutter.
2. Ælt dejen igen og form den til boller der efterhæver 30 minutter på en bageplade med papir.
3. Bollerne pensles med kold kaffe eller mælk.
4. Bages nederst i ovnen ved 200 grader i 20-25 minutter.

Gulerodskannelsnegle

(14-16 stk.)

Tilberedningstid: ca. 2 timer

Arbejdstid: ca. 30 min.

Dej:

- 15 g gær
- 1 ½ dl mælk
- 1 tsk. groft salt
- ½ spsk. sukker
- ¾ dl olie eller 60 g smør
- 75 g fint rugmel (1 ½ dl)
- 75 g grahamsmel (1 dl)
- ca. 125 g hvedemel

Fyld:

- 250 g gulerødder (3-4 stk.)
- 50 g smør
- 3 spsk. honning
- 2 ½ spsk. hvedemel (25g)
- 2 tsk. kanel

Pensling: 1 æg

Drys: Solsikkefrø eller nigellafrø / jomfru-i-det grønne

Smuld gæren og rør den ud i lunkent mælk. Rør salt, sukker og olie eller blødgjort smør i. Tilsæt rugmel og grahamsmel og rør sammen. Ælt hvedemelet gradvis i til en smidig og glat dej. Lad dejen hæve tildækket ca. 45 min. ved stuetemperatur. Fyldet tilberedes af skrællede og kogte gulerødder, der blendes eller røres sammen med de øvrige ingredienser.

Rul dejen ud til et rektangel på ca. 20x25 cm. Smør fyldet på dejen og rul den sammen. Skær den i 14-16 skiver. Sæt dem på bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve ca. 15 min. Pensl med æg og drys solsikkefrø eller nigellafrø på.

Bag sneglene midt i ovnen ved 200 grader ca. 20 min. Sneglene er færdigbagte, når de lyder hule ved bank på undersiden. Afkøl på rist.

Fuldkornssnegle med dadler og nøddecreme

20 børn

Dej:

- Gær 25 g
- Vand, lunkent 1 dl
- Surmælksprodukt, maks. 1,5 % 2 dl
- Groft salt ½ tsk.
- Olie 1 tsk.
- Fuldkornshvedemel 250 g, 4 dl
- Hvedemel Ca. 275 g, 4 ½ dl

Fyld:

- Hasselnødder 135 g
- Dadler 100 g
- Olie 1 spsk.
- Vand 3 spsk.
- Kanel tilsmagning

Pensling:

- 1 sammenpisket æg, surmælksprodukter eller vand

Sådan gør du:

1. Gæren smuldres i vandet, hvorefter resten af ingredienserne tilsættes. Tilsæt mere mel, hvis dejen er for våd. Dejen sættes til hævnings ca. 1 time.
2. Hasselnødderne lægges på bagepapir i ovnen ved 200 grader i ca. 10 min. De skal ud af ovnen, når de er gyldne, og skallen er løs. De må ikke blive brændte.
3. Blend hasselnødder med olie og vand, til de får en smøragtig konsistens. Dadlerne blendes også og tilsættes hasselnøddesmørret. Smag til med kanel. Der kan tilsættes vanilje eller kardemomme efter smag. Suppler evt. lidt ekstra vand, hvis konsistensen er for fast.
4. Dejen rulles ud til en stor tynd flade, ca. 35 x 40 cm. Fyldet spredes ud på fladen, og den rulles sammen, hvorefter man skærer sneglene i ca. 1 cm tykkelse.
5. Sættes til hævnings i ca. 30 min. Herefter pensles sneglene og bages ved 200 grader i 20-25 min.

Æblehorn

(12 stk.)

Ingredienser:

- ½ dl rapsolie eller oliemargarine
- 2 dl. skummetmælk
- ½ pk gær
- 1 tsk. sukker
- ½ tsk. salt
- 1 æg
- 100 g hvid hvede
- 300 g hvedemel

Fyld:

- 2 æbler
- ½ tsk. kardemomme
- 3 tsk. sukker
- Æg til pensling og hasselnøddeflager.

Lad dejen hæve ½ - 1 time.
Lun mælk og olie, rør gæren ud heri når mælken er lillefingervarm.
Tilsæt sukker, salt og æg.
Tilsæt melet og ælt til dejen er smidig.
Lad dejen hæve ½ - 1 time.

Skræl æblerne og skær dem i små tern, som blandes med kardemomme og sukker. Ælt dejen godt igennem og del den i to. Hver klump rulles til en cirkel, hvoraf der skæres 12 trekanter. Fordel æblefyldet på trekanternes brede ende. Rul æblehornene fra den brede ende mod spidsen. Sæt dem på en bageplade beklædt med bagepapir og lad dem efterhæve ½ time. Pensl med sammenpisket æg og drys med hasselnøddeflager. Bag æblehornene ca. 15 min. ved 200 grader.



Æblekage med kanel

(til stor tærteform)

- 3 æg
- 150 g rørsukker
- 4 store æbler
- 225 g mel
- 3 tsk. bagepulver
- korn fra ½ stang vanille

Pynt:

- 1 æble
- 1 spsk. rørsukker
- 1 tsk. stødt kanel
- korn fra ½ stang vanille
- 8 finthakkede mandler

Tilbehør:

- 1 bæger fromage frais 0,5 %
- 1 stang vanille

Fremgangsmåde:

1. Pisk æg sukker godt.
2. Fjern kernehusene fra æblerne og skær dem i tern – skrællen bevarer, hvis der er ubehandlede æbler.
3. Vend æblestykkerne i æggeblandningen sammen med mel sukker og bagepulver.
4. Hæld dejen i en tærteform.
5. Bland sukker, kanel, vanillekorn og mandler og drys det over dejen.
6. Afslut med ét æble skåret i tynde skiver uden kernehus.
7. Kagen bages ved 200 grader i ca. 40 minutter.
8. Afkøl kagen og server den med fromage frais og vanillekorn.

Kanelkage

Ingredienser:

- 80 g rapsolie
- 250 g sukker
- 2 æg
- 250 g hvedemel
- 2 tsk. bagepulver
- 1 tsk. natron
- 3 tsk. kanel
- 2 tsk. vanillesukker
- 300 g revet æble

Fremgangsmåde:

1. Olie og sukker piskes sammen.
2. Æggene tilsættes et af gangen og der piskes godt.
3. Resten af ingredienserne tilsættes og dejen røres sammen.
4. Dejen hældes i en lille bradepande.
5. Bages ved 200 grader i 35 min.

Bagte æbler med kanel

(4 personer)

Ingredienser:

- 2 store æbler, skrællet og skåret i både
- 2 spsk. kanel
- 100 g fromage frais
- 1 tsk. vanillesukker
- 1 spsk. sukker

Fremgangsmåde:

1. Æblerne lægges i et smurt ildfast fad og drysses med kanel.
2. Bages i ovnen ved 175 grader i 20-25 minutter.
3. Fromage frais, vanillesukker og sukker røres sammen.
4. Æblerne serveres varme med den rørte fromage frais.

Banankage med appelsin

(til en mellemstor tærteform)

Dej:

- 2 æg
- 3 dl rørsukker
- 5 tsk. bagepulver
- korn af 1 stang vanille
- 3 tsk. kardemomme
- 2 mosede modne bananer
- revet skal og saft af 2 appelsiner
- 3 ½ dl hvedemel
- 1 dl Cheasy A-38

Pynt:

- 50 g hvid chokolade
- 50 g mørk chokolade
- 8-15 pistacienødder

Fremgangsmåde:

1. Bland alle kagens ingredienser og hæld dejen direkte i en tør tærteform.
2. Bag ved 180 grader i 30-40 minutter.
3. Lad kagen afkøle lidt og skær den eventuelt ud i harlekintern.
4. Vær opmærksom på, at der i så fald går en del kage til spilde.
5. Smelt de 2 typer chokolade forsigtigt i et vandbad.
6. Læg den mørke chokolade i striber på kagestykkerne.
7. Afslut med en hvid plet i midten af hvert stykke, hvori der placeres en pistacienød.

Råkostkage

- 100 g rødbede
- 2 æbler
- 50 g hvidkål
- 1 gulerod
- ½ dl hasselnødder
- 1 spsk. solsikkekerner
- 1 spsk. sesamfrø
- 2 dl. ananas i mindre tern (u/saft, men gem saften)
- 1 spsk. honning
- 1 ½ dl. piskefløde
- ½ bæger fromage fraiche
- 1 tsk. vanillesukker



Fremgangsmåde:

1. Rens rødbederne og riv dem fint.
2. Tag kernehuset ud af æblerne og riv dem.
3. Rens gulerod og riv fint.
4. Skyl hvidkål og snit den ganske fint.
5. Svits nødder, solsikkekerne og sesamfrø på pande med honningen
6. Kom lidt ananassaft ved.
7. Læg de forskellige grønsager i en skål og slut af med ananas
8. Pisk fløden til skum og bland dem med cremefraiche og vanillesukker
9. Læg blandingen oven på råkostkagen.

Lidt for "rå", for mange kerner til børn under 3 år.

Tropiske muffins

(12 store)

- 1 appelsin
- 1 banan
- 1 dl. kokosmel
- 240 g (4 dl) hvedemel
- 2 tsk. bagepulver
- 1 drys salt
- 2 tsk. vanillesukker
- 3 æg
- 170 g (2 dl) sukker
- 100 g Flydende margarine
- 1 dl. mælk
-

Fremgangsmåde:

1. Vask appelsinen med skræl og del den i både.
2. Skær bådene i små tern.
3. Mos bananen.
4. Bland appelsin, banan og kokosmel sammen i en skål.
5. Rør mel, bagepulver og salt sammen i en skål.
6. Pisk æg og sukker skummende i en skål og bland med melblandingen.
7. Rør flydende margarine og mælk med æg- og melblandingen.
8. Rør frugten i.
9. Fordel dejen i 12 store muffinsforme og sæt dem i en 200 grader varm ovn i 20-25 minutter.
10. Lad dem afkøle i formen.

Muffins med banan og citron

(ca. 12 stk.)

Dej:

- 2 æg
- 1 spsk. flydende honning
- 1 citron, usprøjtet
- 1 dl hvedemel
- 1 dl groft durummel
- 2 spsk. blå birkes
- 1 tsk. bagepulver
- 50 g hasselnøddekerner
- 3 modne bananer
- 1 æble
- 1 spsk. vindrukerneolie
- 24 muffinforme af papir

Pynt:

- 100 g mørk chokolade

Fremgangsmåde:

1. Sæt muffinformene oven i hinanden 2 og 2, så holder kagerne bedre facon, når de bages. Stil muffinformene på en bageplade
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Pisk æg, rørsukker og honning sammen i en skål med en elpisker til en luftig masse.
4. Riv skallen af citronen på den fine side af et rivejern og pisk det i dejen.
5. Rør de 2 slags mel sammen med birkes og bagepulver i en skål.
6. Hak hasselnødderne groft og bland dem i melet.
7. Rør melblandingen i den piskede dej med en ske.
8. Skræl bananerne og mos dem med en gaffel.
9. Skyl æblet og riv det på den grove side af rivejernet.
10. Vend moset banan og revet æble i dejen sammen med vindrukerneolie.
11. Fordel dejen i muffinformene.
12. Bag kagerne i ovnen i ca. 20 min.
13. Lad dem afkøle på en rist.
14. Pynt. Hak chokoladen groft med en kniv på et skærebræt. Læg den hakkede chokolade i en varmekfast skål, og placer skålen over en lille gryde med kogende vand i bunden. Lad chokoladen smelte i skålen, og undgå at der kommer damp eller vandsprøjt op i den. Pynt de afkølede muffins med smeltet chokolade.

Honninghjerter

(20 stk.)

Ingredienser:

- 75 g farin
- 100 g honning
- 75 g flydende margarine
- 1 æg
- 350 g mel
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. kanel
- ½ tsk. stødt ingefær
- ½ tsk. stødt nelliker
- 1 pasteuriseret æggehvite
- 150 g flormelis

Fremgangsmåde:

1. Smelt farin, honning og margarine i en gryde
2. Lad det afkøle og pisk ægget i
3. Bland mel, bagepulver og krydderier og sigt det i honningmassen
4. Ælt dejen sammen
5. Rul dejen ud til den er 1 cm tyk
6. Lad børnene udstikke forskellige julefigurer
7. Kom kagerne på en bageplade
8. Bag dem ved 200 grader i ca. 12 min.
9. Afkøl kagerne på en bagerist

Glasur:

Bland æggehvite (eller vand) og flormelis og rør det til en sej og glat glasur. Dekorér kagerne med glasuren.

Cookies

Ca. 18 stk.

4½ dl havregryn eller mysli (uden sukker)
3 store modne bananer (ca. 400 g)

Vælg mellem følgende fyld:

2 spsk kakao og 3 spsk kokos
4 spsk frysetørrede jordbær, hindbær eller blåbær
50 g mørk chokolade 70%
2 spsk peanutbutter

Tænd ovnen på 200 grader.

Mos bananerne og bland med havregryn eller mysli. Vælg det fyld du bedst kan lide, og bland det i dejen.

Kom 1 spsk dej pr. kage på en bageplade beklædt med bagepapir og bag dem ca. 14 minutter.

NB. Kagerne bliver ikke sprøde som småkager – men de smager godt ☺

Konfekt

Der skal 4 ting i grundmassen:

200 g dadler (kan suppleres med anden tørret frugt, fx abrikoser)
100 g mandler – eller andre nødder, gerne kokosmel
ca. 3 spsk. kakaopulver
1 spsk. Jomfrukokosolie
Den valgte variationsingrediens – se nedenstående

Kom alle grundingredienser + den valgte variations ingrediens i foodprocessor og kør dem til en jævn masse. SMAG TIL. Justér evt. konsistens med kokosmel (det kan være en god idé først at køre mandlerne og herefter tilsætte de resterende ingredienser).

Kom derefter massen i en form beklædt med bagepapir og skær ud i tern/trekanter, eller rul til kugler.

Overtræk evt. med chokolade eller rul dem i drys, der passer til variationen.

Variationer:

- Orankekonfekt: Tilsæt lidt appelsinsaft og revet appelsinskræl + evt. vanilje
- Myntekonfekt: Tilsæt et par dråber æterisk pebermynteolie + tørret/frisk mynte
- Hindbærkonfekt: Tilsæt lidt hindbærsirup og frysetørret hindbær
- Lakridskonfekt: Tilsæt lakridsrodspulver
- Knas konfekt: Tilsæt knuste cornflakes og lidt fintrevet appelsinskræl
- Romkugler: Tilsæt lidt romessens

Konfekten kan med fordel fryses. Holder sig også rigtig længe på køl.

Snackpose

(4 stk.)

Ingredienser:

- 35 g tørrede frugter fx abrikoser, tranebær, figner, dadler og rosiner
- 50 g små friske frugter fx vindruer, kirsebær eller klementiner

Sådan skal du gøre:

1. Bland det hele i en skål.
2. Fordel blandingen på 4 servietter fold sammen og pynt med flotte bånd.

Knas

(opskrift til 5 personer)

- 2 store æbler
- 1 rødbede
- lidt salt

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 150 grader.
2. Skyl æblerne.
3. Skær kernehuset ud med en udstikker.
4. Skær æblerne i meget tynde skiver på et agurkejern.
5. Kom æblerne på en bageplade med bagepapir.
6. Sæt dem i ovnen i 15-20 minutter.
7. Vend skiverne efter 10 minutter.
8. Tag chipsene ud af ovnen, når de er sprøde og læg dem til at køle af på en bagerist.

Sådan gør du med rødbederne:

1. Skræl rødbederne.
2. Skær dem i tynde skiver med en kartoffelskræller.
3. Kom rødbederne på en bageplade med bagepapir.
4. Sæt bagepladen i den varme ovn.
5. Vend skiverne efter 20 minutter.
6. Bag videre i 10 minutter og sluk ovnen.
7. Lad rødbederne stå i ovnen i 10 minutter.
8. Drys med salt.

Festlig frugtsalat

(4 personer)

- 4 pærer
- 8 blommer eller jordbær
- 2 æbler eller bananer
- 1 appelsin (saften)
- 25 g smuttede mandler

Sådan gør du:

1. Skræl pærerne og fjern kernehus. Skær pærerne i mindre stykker.
2. Skyl blommerne, fjern stenen. Skær blommerne i mindre stykker.
3. Skyl æblerne, fjern kernehuset. Skær æblerne i mindre stykker.
4. Pres saften af appelsinen.
5. Kom frugten i en skål og hæld appelsinsaften over.
6. Kog mandlerne et minut i 1 dl. vand. Smut skallen af.
7. Hak mandlerne og drys dem over.

Flot frugt i melon

Ingredienser:

- 2 små meloner (galia eller og en melon)
- 250 g jordbær, hindbær eller vindruer
- 2 bananer
- 25 g chokolade

Sådan gør du:

1. Skær melonerne igennem på tværs eventuelt ved at "takke" dem i kanten.
2. Tag frugtkødet ud af melonerne med en ske og skær det i mindre stykker.
3. Skyl jordbærerne og skær dem i skiver.
4. Skær bananerne i skiver.
5. Hak chokoladen.
6. Bland frugterne i en skål og læg dem derefter op i de halve meloner.
7. Drys chokoladen over og servér.

Frugt med chokolade

Dyp hele vaskede jordbær i smeltet chokolade og lad dem størkne.



En god erstatning for slik og is til fødselsdage og særlige lejligheder. Ikke til hverdag.

Frugt-Spyd

Forskellige frugter skæres i store tern og stikkes skiftevis på et træspyd.

F.eks.: druer, melon, jordbær, æble, banan, fersken, pære osv.



Frugt-rugbrøds hapses

Smør et rugbrød med en flødeost naturel eller lidt hytteost og læg tynde skiver frugt på brødet. Evt. æbler, kiwi eller banan og pynt med rosiner.
Dryp evt. frugtskiverne med lidt citronsaft, så de ikke bliver brune.

Kong Magnus`s mango/mandarinsorbet

Ingredienser:

- 1 stor moden mango eller 1 ds. mango (255 g)
- 1 ds. mandariner (175 g)
- 60 g sukker
- 5 dl appelsinjuice

Mango og mandariner blendes til en fin puré. Sukker og juice tilsættes. Hæld i en form og fryses. Der bliver ca. 1 liter færdig sorbet.

Tages op af fryseren ca. en halv time før servering.
Pyntes evt. med lidt revet chokolade.

Yoghurt-is med appelsin (softice)

Får du lyst til is, er denne udgave – til to personer – både frisk og nem at lave.

Fremgangsmåde:

1. Rør 200 g græsk yoghurt 0,1 % sammen med saft af 2 store appelsiner og 20 g akaciehonning.
2. Hæld massen i en lufttæt beholder med låg og frys i ca. 3 timer.

Drikke

Energi-saft

Ingredienser:

- ½ liter kærnemælk
- ¼ liter gulerodssaft
- 1 spsk. honning
- et par dråber citronsaft

Blendes ca. 3 minutter, ved højeste hastighed. Hæld drikken i et glas og server med en omhyggeligt rengjort gulerod som rørepend.

Guldmedalje-bowle

Ingredienser:

- 2 appelsiner
- 2 citroner
- ½ liter kold hyben-te
- ½ liter appelsinjuice
- 1 spsk. honning
- Vand, evt. danskvand

Appelsiner og citroner skæres i skiver og hældes i en bowle
Hyben-te og appelsinjuice hældes over skiverne og trækker i ca. 1 time
Tilsæt honning og lige inden servering tilsættes vandet/danskvandet

En varm dag er det dejligt med isterninger i saften og det ser festligt ud, når man kommer små stykker mynte, citronmelisse eller andre milde krydderurter i isterningebakken inden der fyldes op med vand. Er appelsin og citron økologiske, kan man også rive skralden og komme den i isterningebakken. Et lille dryp fra en kogt rødbede giver en flot rød farve.

Jordbær-appelsindrik

(2 store glas)

- 200 g jordbær (evt. fra frost)
- 3 dl appelsinjuice

Blend jordbær og appelsinjuice.
Hæld drikken i et glas, kom evt. isterninger lavet af appelsinjuice i og pynt med hele jordbær.

Jordbær/banansmoothie

Ingredienser:

- 200 g jordbær, frosne
- 2 stk. bananer
- 3 dl. yoghurt-naturel
- 3 dl. minimælk
- 2 spsk. sukker

Fremgangsmåde:

1. Alle ingredienser kommes i en blender og blendes til en ensartet konsistens.
2. Den skal være milkshakeagtig, så den kan drikkes med sugerør.
3. Juster med mælk hvis den er for tyk.
4. Det er vigtigt at hindbærrene er frosne, da det er dem der gør drikken kold.

Chokoladesmoothie

(2 glas)

Ingredienser:

- 1 banan
- evt. 1 tsk. sukker
- 2 spsk. kakao
- 4 dl. Kold skummet/mini mælk

Blend ingredienserne til en cremet drik.
Hæld den i høje glas og server med sugerør.

Nektarinlassi

(2 portioner)

Ingredienser:

- 2 meget modne nektariner
- 3 dl A38
- 1 spsk. appelsinsaft

Nektariner uden skræl og sten blendes godt med A38 og appelsinsaft. Serveres med det samme. Er drikken for tyk til de helt små, kan den gives med ske.

Mælkebøtte

(1 glas)

Ingredienser:

- 1 dl yoghurt naturel
- 1 ½ dl appelsinsaft
- appelsinstykker
- evt. mynteblade

Bland yoghurten, appelsinsaften og appelsinstykkerne godt. Kom blandingen i glasset og pynt evt. med mynteblade.

Solformørkelse

(1 glas)

Ingredienser:

- ½ dl kirsebærsaft
- saften af ½ citron
- 1 ½ dl danskvand
- 1 appelsinskive

Kirsebærsaften og saften af den halve citron blandes. Derefter kommes danskvanden i og til sidst appelsinsaften.

