

Kogeskole forår 2016



Opskrifter



Middags- og frokostretter

Side 3	Afrikansk Chicken mafé
Side 4	Hurtig grøntsagsgratin
Side 5	Chili sin carne
Side 6	Kold ærtesuppe med mynte
Side 7	Æggepandekager
Side 8	Fiskedeller
Side 9	Jespers Dall
Side 10	Græske frikadeller
Side 11	Omelet med asparges
Side 12	Hyttetærte med spinat og champignon
Side 13	Fritter af søde kartofler og selleri
Side 14	Dampede muslinger med hvidvin og aioli

Salater og tilbehør

Side 15	Spidskålssalat med fennikel, syrlige æbler og salte mandler
Side 16	Frokostsalat med sommergrønt, kartofler og laks
Side 17	Libanesisk Tabbouleh med Quinoa
Side 18	Rødbedesmovs med wasabi
Side 18	Humus
Side 19	Grønkål med æbler og perlebyg
Side 20	Sommergrønt med sennepsdressing
Side 21	Råkost med balsamico
Side 23	Flutes med koldhævet fuldkornsdej

Desserter og kage

Side 24	Rabarbercrumble med syrlig vaniljecreme
Side 25	Frugtfulde muffins med fuldkorn
Side 25	Banan-is

Morgenmad og mellemåltider

Side 25	Grøn smoothie
Side 26	Morgengrød med æble og kanel
Side 26	Rabarberkompot
Side 27	Müsli

Afrikansk Chicken mafé

Ingredienser til 8 pers.:

2 kyllinger

6 fed hvidløg

1 lille knold ingefær

2-3 chili afhængig af styrke,
og hvor stærk du kan lide
retten

2-3 spsk. olie

3 dåser flåede tomater

1 dåse tomatpure

Evt. lidt høsebouillon

4 løg

1 blomkål

4 gulerødder

Evt. andre grøntsager – squash, grønne bønner

3 spsk. fiskesovs

3 - 4 spsk. peanutbutter

Limesaft



Tilbehør: ris, brød eller salat

Fremgangsmåde:

- Fjern kerner fra chili, skræl ingefær og pil hvidløg. Snit løg, hvidløg, chili og ingefær fint.
- Del hver kylling i 8 dele. Brun kyllingestykkerne i olie i en tykbundet gryde. Stil kyllingekødet til side.
- Pil løg, skræl gulerødder, del blomkål i små buketter og skær alle øvrige grøntsager i mundrette stykker.
- Sauter løg og krydderier blidt i olie.
- Kom kylling tilbage i gryden og hæld tomatpure og flåede tomater ved. Tilsæt evt. lidt høsebouillon. Kog op og lad kyllingen simre ved svag varme i 45 minutter.
- Kom efterhånden grøntsager i gryden. Faste grøntsager som gulerødder skal helst koge lidt længere end grøntsager som squash og blomkål, der først tilsættes i de sidste 15 min af kogetiden.
- Smag til med fiskesovs, peanutbutter, limesaft, salt og peber og evt. lidt tørret chili.

Hurtig grøntsagsgratin

Ingredienser:

Et lille blomkålshoved

2- 3 porrer

Ca. 2-300 g hytteost

Evt. 3 spsk. reven parmesan

1½ dl mælk

3 æg

Salt, peber og muskatnød

Rasp

Smør til fadet



Fremgangsmåde:

- Rens porrer godt og skær i mindre stykker. Del blomkålen i små buketter. Kom grøntsagerne i kogende letsaltet vand og kog i 5 minutter. Hæld vandet fra og spul grøntsagerne over med koldt vand, så du stopper kogningen.
- Del æg i blommer og hvider, og pisk hviderne stive.
- Rør hytteost, parmesan, æggeblommer, mælk sammen med krydderierne.
- Smør et ildfast fad med smør og fordel grøntsagerne i fadet. Vend de piskede hvider sammen med æggemassen og hæld ostemassen over grøntsagerne.
- Drys med rasp. Bag gratinen i ca. 40 minutter ved 200 gr.

Chili sin carne

Ingredienser:

200 g bønner hvide, sorte og/eller
brune bønner – eller kidneybønner
lægges i blød natten over

2 stængler bladselleri

2 gulerødder

1 gul og 1 rød peberfrugt

1 squash

2 løg

50 g mandler

3 spsk. sesamfrø

200 g frosne majs-korn

4 fed hvidløg

Evt. 1 chili – vælg type efter tem-
perament

2 laurbær

2 spsk. olie

1 tsk. stødt nellike, 1 tsk. stødt kanel, 2 stjerneranis – evt. 1 spsk. knust spidskommen, 2 tsk. cayennepeber

2 dåser flåede tomater

1 øl

50 g bitter mørk chokolade

Salt og peber



Fremgangsmåde:

- Sauter løg, gulerod og selleri blidt over lav varme. Tilsæt hvidløg og de øvrige krydderier og steg blidt i et par minutter.
- Tilsæt de flåede tomater, øl, chokolade og bønner, sesam og mandler. Lad bønnerne koge møre i 1-1½ time
- Rens de sidste grøntsager og snit dem i små stykker.
- Kom grøntsagerne (bortset fra majs) i gryden og kog videre til de er møre.
- Smag til med salt og krydderier samt evt. et nip sukker.
- Kom majs i gryden umiddelbart før servering.

Kold ærtesuppe med mynte

Opskrift fra lform.dk

Ingredienser til 8 pers.:

8 skiver lufttørret skinke

1 bundt purløg

400 g fine ærter (frosne)

6 dl grøntsagsbouillon

1 agurk

2 spsk. rapsolie

1 håndfuld mynteblade

2 lime

Salt og kværnet peber



Fremgangsmåde:

- Læg skinken på bagepapir, rist den i ovnen ved 200°C i ca. 5 min. til den er sprød. Læg den til afkøling.
- Kog ærterne op med bouillon, et par minutter.
- Blend agurk, rapsolie og den friske mynte med 1 spsk. salt.
- Smag til med limesaft, salt og friskkværnet peber og evt. lidt chili efter smag.
- Anret suppen i små glas/skåle.
- Hak purløg og parmaskinke og drys ud over retten inden servering.

Æggepandekager 8 stk.

Ingredienser:

10 æg

4 spsk. hvedemel

2 dl mælk

Lidt salt

Rapsolie til stegning

Fremgangsmåde:

- Slå æggene ud i en skål.
- Tilsæt de øvrige ingredienser og pisk massen med en håndmixer til den er klumfri.
- Lad evt. massen hvile 10 min inden bagning.
- Bag pandekagerne til de er let gyldne.
- Server f.eks. med en chilli sin carne, en lækker salat med dressing eller lidt skinke, ost, spinat, champignon _ alt efter hvilket måltid den skal anvendes til.
- Pandekagerne kan gemmes på køl i 2-3 dage.

Fiskedeller

Ingredienser:

500 g torskefilet

1 tsk. salt

1 æg

2 spsk. kartoffel- eller hvedemel

1 dl mælk

Evt. friske krydderurter – timian, persille, kørvel eller dild er godt

Friskkværnet peber

Smør og olie til stegning

Fremgangsmåde:

- Fjern eventuelle ben fra fisken.
- Skyl og afdryp krydderurter.
- Skær fisken i grove stykker og kom den i en foodprocessor sammen med salt og krydderurter.
- Blend fisken til en grov fars.
- Rør mel, æg og mælk i farsen.
- Smag til med salt og peber.
- Form fiskefrikadeller med en våd ske og steg dem i en blanding af smør og olie på en varm pande til de er gyldne.



Jespers Dall

Ingredienser:

1 tsk. kardemomme eller 2 kardemomme-kapsler
2 hele nelliker
1 stjerneanis
2 tsk. koriander
1 stærk chili – eller tørret chili
4 fed hvidløg
Ca. 3-4 cm ingefærrod
2 spsk. garam masala
1 spsk. god karry
2 dåser flåede tomater
3 dl. røde linser
Grøntsagsbouillon
2 løg
1 blomkål
3 gulerødder
3 mellemstore kartofler
2 selleristængler (eller en bid knoldselleri om vinteren)
Salt og peber



Tilbehør: naanbrød eller ris

Fremgangsmåde:

- Rist kardemomme, nelliker, koriander, garam masala og karry på en tør pande under stadig omrøring til de dufter godt.
- Klargør grøntsagerne og skær dem i mindre stykker.
- Sauter løg i olie til de er klare – tilsæt hvidløg og ingefær sammen med krydderiblandingen og lad stege et øjeblik.
- Kom alle grøntsager, kanel, stjerneanis, tomater, linser og bouillon op i gryden og lad retten koge sammen til alt er mørt.
- Juster konsistens undervejs med mere bouillon. Smag til med salt og peber og server med naan brød eller ris.

Græske frikadeller

Ingredienser:

3 dl kogende vand
50 g soltørrede tomater
450 g hakket svine-/kalve-/kyllingekød
1 tsk. groft salt
1 dl havregryn
2 æg
2 finthakkede løg
2 fed hvidløg
1 tsk. frisk rosmarin
1 tsk. oregano
Friskkværnet peber
100 g fetaost
Evt. mælk/danskvand
3 tsk. olivenolie



Fremgangsmåde:

- Hæld det kogende vand over de soltørrede tomater og lad dem trække i ca. 2 min. Lad tomaterne dryppe godt af i en sigte - gem 1 dl. af udblødningsvandet.
- Hak tomaterne fint.
- Rør farsen sej med salt i ca. 1 min.
- Tilsæt havregryn og æg - stadig under omrøring.
- Pres hvidløg, snit løg og rosmarin og tilsæt alle dele sammen med oregano, soltørrede tomater og peber.
- Tilsæt ca. 1 dl af udblødningsvandet fra de soltørrede tomater. Evt. lidt mælk/danskvand. hvis farsen er for tør.
- Smuldr osten og vend i farsen. Lad farsen trække tildækket i køleskabet i ca. 15 min.
- Form farsen til 20 små frikadeller. Lad olien blive varm i en pande. Steg frikadellerne ved jævn varme til de har en gylden og sprød skorpe. Giv dem evt. det sidste stegning i ovnen ved 180 gr.

Omelet med asparges

Ingredienser:

2 grønne eller hvide asparges

Smør eller olie til stegning

3 æg

2 spsk. vand

Salt og peber

Parmesanost



Fremgangsmåde:

- Knæk den træede ende af aspargesene. Hvis du bruger hvide asparges, skal de skrælles med tyndskræller.
- Skær asparges i mindre stykker og damp dem møre i lidt smør i en pande. Sæt til side.
- Pisk æggene sammen med vand, salt og peber.
- Steg omeletten på en lille pande i smør.
- Læg asparges på æggemassen og riv lidt parmesanost over, når æggene næsten er stivnede. Fold omeletten sammen.
- Server omeletten med lidt brød og måske en tomat salat.



Hyttetærte med spinat og champignon

Ingredienser:

Tærtedej:

100 g grahamsmel (havregryn, rugmel, fuldkornsspelt eller hvad du har)

100 g hvedemel

50 g smør

50 g skyr

½-1 dl vand

½ tsk. Salt

Fyld:

400-500 g markchampignon

1 skalotteløg

Lidt smør

1 spsk. estragon (frisk eller tørret)

250 g babyspinat (1 pose)

Salt og peber

Æggemasse:

400 g hytteost

1 spsk. dijonsennep

4 æg

3-4 spsk. friskrevet parmesan



Fremgangsmåde:

- Smuldr smør i melet og rør dejen med dejkrog på køkkenmaskine eller håndmixer.
- Tilsæt skyr og salt.
- Rør forsigtigt væske i dejen og se, hvor meget den kan binde. Den skal være fast samlet og må ikke være for klistret. Lad dejen hvile i ca. 30 min. på køl.
- Rens champignon og løg. Skær løg i fine tern og champignon i kvarte. Svits det på en pande i smør.
- Skyl spinaten og svits det med på panden til det er faldet sammen. Dræn resterende væske fra.
- Pluk, skyl, snit og tilsæt den friske estragon.
- Smag til med salt og peber.
- Rul tærtedejen ud med en kagerulle på et meldrysset bord og læg den i en tærteform.
- Forbag tærtedejen i 20 min. ved 200 gr. (læg bagepapir over tærten og fordel nogle tørrede bønner over, og bag tærten med dette på – bagepapiret kan genbruges næste gang du bager tærte)
- Bland hytteost med æg, sennep og revet parmesan.
- Når tærten er forbagt fordeles fyldet og æggemassen over.
- Bag tærten i 25-30 min. ved 200 gr.

Fritter af søde kartofler og selleri

Ingredienser:

4 søde kartofler (batat)

1 knoldselleri

5 spsk. olivenolie

1 spsk. chilipulver, hvidløgpulver eller allround krydderi efter smag.

Salt



Fremgangsmåde:

- Skyl og skræl de søde kartofler og skær skrællen af knoldsellerien.
- Skær dem i 1x1 cm brede stave.
- Bland olie og krydderier i en pose og vend fritterne heri, luk posen tæt og bland det godt rundt.
- Fordel fritterne på 1-2 bageplader beklædt med bagepapir og bag dem i ovnen ved 200 gr. i 20-30 minutter til de er sprøde. Det er en fordel, at der er luft mellem fritterne.
- Drys med salt og server.

Dampede muslinger med hvidvin og aioli

Opskrift fra www.aarstiderne.dk og www.madogbolig.dk

Ingredienser:

Muslinger:

- 1 kg linemuslinger (blåmuslinger)
- 2 gulerødder
- 1-2 løg
- 1 fennikel
- 2 tomater
- 2 spsk. olivenolie
- 3 dl hvidvin
- 1 bundt persille

Aioli:

- 2 æggeblommer, pasteuriseret
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. dijonsennep
- 1½ dl vindrukerneolie/rapsole
- 1 fed hvidløg



Fremgangsmåde:

Muslinger:

- Rens muslinger og smid de åbne ud.
- Rens alle grøntsagerne og skær dem i små fine tern.
- Varm en tykbundet gryde op, hæld 2 spsk. olivenolie i og lad den blive rigtig varm.
- Svits grøntsagerne, tilsæt hvidvin og muslinger.
- Læg låg på gryden og damp muslingerne i 3-4 minutter.

Aioli:

- Pisk æggeblommerne hvide og seje med salt.
- Tilsæt sennep og pisk igen.
- Tilsæt olien lidt ad gangen i en meget tynd stråle, mens du pisker. For meget olie på en gang vil få mayonnaisen til at skille.
- Bliv ved med at piske til du har brugt al olien, og det er blevet til mayonnaise.
- Pres hvidløgsfeddet, og pisk det i mayonnaisen.
- Smag evt. til med salt, sennep og hvidløg.
- Alternativt kan den blendes med en stavblender.

Spidskål med fennikel, æble og salte mandler

Ingredienser:

1 spidskål
2 fennikel
2 syrlige æbler
1 dl vand
1 tsk. salt
75 g mandler
4 spsk. olivenolie
4 spsk. lys eddike som f.eks. æble-
eddike, hvidvinseddike/havtor-
næbleeddike eller lys balsamico
1 tsk. salt
1 spsk. flydende honning, sirup
eller sukker



Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 150 gr. og kog vand og salt op på en stegepande, rør rundt indtil saltet er opløst, tilsæt mandlerne og fortsæt med at røre, indtil alt vandet er fordampet. Hæld mandlerne på en bageplade, beklædt med bagepapir og tør dem i ovnen i ca. 10 min. Lad mandlerne køle af.
- Skyl, rens og snit spidskål, fennikel og æble helt fint med en skrap kniv eller på et mandolinjern.
- Rør dressing af olivenolie, eddike, honning og salt.
- Vend dressingen rundt i salaten. Anret i en flot skål og pynt salaten med de saltede mandler.

Frokostsalat med sommergrønt, kartofler og laks

Ingredienser:

1 kg nye kartofler
2 bundt grønne asparges
4 bundt dild (eller 1 stort)
4 forårsløg
1 bundt radiser
2 lime
4 spsk. olivenolie
1 tsk. salt
1 spsk. honning
350 g varmrøget laks
Parmesanost



Fremgangsmåde:

- Rens og kog kartoflerne, køl dem af. (Koges evt. dagen før)
- Skyl og rens de grønne asparges, "knæk dem der hvor de selv vil knække". Blancher i ca. ½-1 min i kogende vand og skyl med koldt vand.
- Rens og snit forårsløg og radiser og skær i fine skiver.
- Pres saften fra lime og bland med olivenolie, salt og honning.
- Pluk og hak dilden.
- Skær kartoflerne i halve, snit asparges i grove stykker.
- Bland dressingen i salaten sammen med forårsløg og dild.
- Anret kartoflerne på et fad.
- Pluk laksen over i mundrette stykker.
- Slut af med at høvle grove skiver af parmesanost over og pynt evt. med lidt forårsløg/dild på toppen.

Libanesisk tabbouleh med quinoa

Tabbouleh er en aromatisk salat af tomater, bulgur, citron og olie med masser af persille og mynte. I denne udgave er bulguren udskiftet med det sydamerikanske frø quinoa, som er både rig på fibre og proteiner. Salaten er god til en kraftig gryderet, fiskeret eller som tilbehør til tapas.

Ingredienser:

3 dl quinoa

6 dl vand

2 økologiske citroner, saft og skal

4 spsk. olivenolie

2 tsk. spidskommen

1 tsk. salt

1 spsk. honning

1 stort bundt mynte

1 stort bundt bredbladet persille

1 rød peberfrugt

5 tomater

1 agurk

1 rødløg



Fremgangsmåde:

- Skyl quinoaen i en si, i rigeligt koldt vand, hæld det i en gryde med 6dl vand og kog i ca. 10 min. Hæld det overskydende vand fra gennem en sigte og køl af.
- Riv citronskal, pres saften og hæld det i en stor skål. Bland med olivenolie, spidskommen, honning og salt.
- Skyl mynte og persille, pluk bladene fra stænglerne og snit urterne fint.
- Rens tomater og agurk for kærner (det våde fyld) og snit kødet i små fine tern.
- Rens og skær rødløg og peberfrugt i fine tern.
- Vend først dressingen over det afkølede quinoa og bland derefter resterende urter og grønt i, anret i en flot skål og så er den klar til servering.

Rødbedesmovs med wasabi

Ingredienser:

- 700 g rødbeder (ca. 500-550 g rensset vægt)
- 3 dl cremefraiche 6-9 %
- Urtesalt, eller alm. salt
- Wasabipasta (kan erstattes med høllet peberrod)
- Salt



Fremgangsmåde:

- Rens rødbederne og riv dem fint på foodprocessor eller rivejern.
- Hæld dem i et dørslag eller en si med en skål under til afdrykning, pres så meget af saften fra som muligt (den kan du evt. drikke med lidt citronsaft i).
- Rør cremefraiche med 1-2 tsk. urtesalt og smag til med wasabi. Den kan variere i styrken, men dressingen skal være lidt stærk, da den neutraliseres, når den blandes med de revne rødbeder.
- Bland dressingen med de drænede rødbeder og anret i en skål.
- Kan holde sig min. 3 dage i køleskab og kan anvendes som dypelse til både dampet grønt, fisk, fjerkræ og kød.

Humus

Ingredienser:

- Ca. 250 g kogte kikærter (svarer til en dåse)
- 2 tsk. tahin
- 1 spsk. olivenolie
- Saft af 1 citron
- 1-2 fed hvidløg
- Evt. 1/4 tsk. spidskommen
- Evt. 1/4 tsk. paprika
- Evt. 1/4 tsk. cayenne

Fremgangsmåde:

- Knus eller riv hvidløget.
- Blend kikærter sammen med olie, citronsaft, tahin og hvidløg.
- Smag til med salt, citronsaft og krydderier.



Grøn kål med æbler og perlebyg

(opskrift inspireret fra www.aarstiderne.com)

Ingredienser:

2-3 dl perlebyg (du kan også anvende perlerug eller perlespelt)

1 pose rød grøn kål

2 æbler

2 økologiske appelsiner, skal og saft

4 spsk. sojasovs

1 tsk. honning/sirup/sukker

3 spsk. sesamolie

1 spsk. fiskesovs

1 frisk rød chili



Fremgangsmåde:

- Skyl perlebyg godt i en sigte, kog dem i vand i 15-20 minutter, hæld overskydende vand fra.
- Riv skallen af 2 økologiske appelsiner og pres saften i en skål.
- Bland appelsinsaften med soja, honning, sesamolie og chili, og hæld marinaden over de kogte korn.
- Skyl og snit grøn kål helt fint, vend den i de lune perlebyg.
- Skær æblerne i små tern og vend dem med salaten.

Sommergrønt med sennepsdressing

Ingredienser:

- 1 blomkål
- 1 bundt asparges
- 1 dl A38 eller yoghurt naturel
- 1 dl skyr
- 1 spsk. dijonsennep
- 1 tsk. sukker
- 1 stk. salt
- 1 bundt purløg



Fremgangsmåde:

- Rens og snit blomkål i små buketter.
- Knæk det nederste stykke af aspargesene, skyl dem godt, læg dem i en skål og overhæld med kogende vand, lad dem trække 1 minut og overhæld med koldt vand. Snit den efterfølgende i grove stykker.
- Bland dressing af A38, skyr, sennep, salt og sukker, hak purløg og tilsæt 2/3 af det i dressingen.
- Bland blomkål og asparges i en skål, hæld dressingen over og drys til sidst med purløg som pynt.

Råkost med balsamico

Ingredienser:

6 store gulerødder

2 rødbeder

3 spsk. valnøddeolie/rapsolie

3 spsk. balsamico eddike

1 tsk. sukker

1 stk. salt



Fremgangsmåde:

- Skræl, rens og riv gulerødder og rødbeder.
- Bland olie, eddike, salt og sukker sammen, og rør blandingen rundt i råkosten.
- Kan evt. pyntes med lidt nødder eller hakket persille.

Flutes med koldhævet fuldkornsdej

Ingredienser:

Evt. en klat dej fra dagen før

5 dl koldt vand

25 g gær

2 tsk. sukker eller honning

2 tsk. salt

300 g fuldkornsmel f.eks. grahamsmel eller fuldkornsspelt

300 g hvedemel

100 g blandede græskarkerner, solsikkekerner, hørfrø, nødder eller chiafrø.

Fremgangsmåde:

- Rør gær, salt og sukker ud i vandet (evt. sammen med en klump dej fra sidst). Rør gerne dejen på en køkkenmaskine med dejkrog eller med en håndmixer.
- Tilsæt mel og kærner/frø/nødder.
- Rør dejen i 5-10 min til den er godt elastisk.
- Lad den hæve på køl til dagen efter, kan stå 1-3 dage i køleskab, så du kan have friskt brød hver dag, hvis du vil.
- Form boller eller flutes med våde hænder eller to skeer og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Drys evt. med kerner, frø eller birkes – alt efter hvad du bager.
- Lad boller/flutes hæve igen i ca. ½-1 time.
- Bag i en forvarmet oven på 250 gr. i ca. 12-20 minutter. Hold øje med brødene, sænk evt. temperaturen til 200 gr. efter 10 minutter.

Dejen kan også lægges i en lille bradepande beklædt med bagepapir efter den er rørt sammen, og laves til en foccacia ved at hælde lidt god olivenolie over sammen med frisk rosmarin og saltflager. Lad den hæve i bradepanden med film over. Forvarm ovnen til 250 gr., sæt brødet ind og bag 15 min. ved høj varme, sænk temperaturen til 180 gr. og bag yderligere 30-40 min.

Kogekone tip:

Evt. en klat dej fra dagen før

5 dl koldt vand

25 g gær

2 tsk. sukker eller honning

2 tsk. salt

300 g fuldkornsmel f.eks. grahamsmel eller fuldkornsspelt

300 g hvedemel

100 g blandede græskarkerner, solsikkekerner, hørfrø, nødder eller chiafrø.

Rabarbercrumble med syrlig vaniljecreme

Ingredienser:

Fyld:

700 g rabarber
150 g sukker
1 spsk. vaniljesukker
50 g knuste makroner

Crumble:

100 g smør
100 g grahamspeltmel
100 g brun farin
75 g havregryn
1 tsk. vaniljesukker
1 tsk. kardemomme
100 g mandler

Creme:

2½ dl piskefløde
5 dl skyr
Kornene fra 2 vaniljestænger
4 spsk. sukker

Fremgangsmåde:

- Rens og snit rabarber i skiver.
- Bland vaniljesukker, sukker og knuste makroner med rabarberne.
- Smør et ildfast fad og hæld blandingen i.
- Rør smør med farin, tilsæt derefter grahamsmel, havregryn, vaniljesukker, kardemomme, hak mandlerne og tilsæt halvdelen.
- Fordel crumble over rabarberne og pynt med resterende mandler.
- Bag i ovnen ved 180 gr. og lad den køle lidt.
- Pisk fløden til let skum, flæk vaniljestangen og rør vaniljekorn og sukker i skyren, vend den let piskede fløde i og anret i en skål inden servering.



Frugtfulde muffins med fuldkorn

(opskrift fra www.fuldkorn.dk)

Ingredienser:

100 g rørsukker

100 g blødt smør

4 æg

2 dl mælk

2 æbler

2 bananer

3 tsk. Kanel

2 tsk. Revet ingefær

Revet skal fra 2 økologiske appelsiner

6 dl havregryn

4 tsk. bagepulver

2 tsk. natron

1 dl rugmel

2 dl hvedemel

Mandler til topping

16 muffinsforme



Fremgangsmåde:

- Pisk rørsukker og smør til det er lyst, tilsæt æg og herefter mælk.
- Skræl æblerne og skær i små tern og mos bananerne
- Bland frugten i dejen
- Bland de tørre ingredienser og tilsæt under omrøring til dejen er ensartet
- Fordel dejen i muffinsformene
- Hak mandler og drys over kagerne.
- Bages i 15-20 min ved 200 gr.

Banan-is

Ingredienser:

4 pers.

200 g frossen banan

50 g peanutbutter

2 dl skummet mælk/minimælk

Fremgangsmåde:

- Blend alle ingredienserne sammen og server i små skåle.

Grøn smoothie (2 portioner)

Ingredienser:

100 g frossen helbladet spinat

1 lille avocado ca. 60-70 g

Saft fra 2 lime

2½ dl A38

1½ dl god æblemost

1 spsk. agavenektar eller lidt sukker efter smag.

Fremgangsmåde:

- Mål alle ingredienser af, hæld dem i en blender.
- Blend til smoothien er ensartet.
- Kan smages til med ingefær, chili eller andet efter smag.



Morgengrød med æble og kanel

Ingredienser:

- 1 dl grovvalsedede havregryn
- 2 dl vand
- 1 lille æble
- 5 mandler
- 1 tsk. sukker blandet med 1 tsk. kanel
- 1 nip salt

Fremgangsmåde:

- Hak mandlerne groft. Skræl æblet og fjern kernehus. Skær æblet i små stykker.
- Giv æblestykker og mandler et kort opkog i vandet i en lille gryde. Hæld gryn ved og kog grøden godt igennem under stadig omrøring i et minuts tid.
- Smag til med salt og drys med kanelsukker.

Rabarberkompot

Ingredienser:

- 300 g rabarber (renset vægt)
- 3 spsk. sukker (60 g)
- 1 spsk. vaniljesukker (15 g) Det bliver endnu bedre, hvis du bruger en vaniljestang.
- ½ dl vand.

Fremgangsmåde:

- Snit rabarberne fint, kom dem i en gryde.
 - Tilsæt sukker, vaniljesukker og vand.
 - Kog kompotten i ca. 10.min. under omrøring.
 - Hældes på et skoldet marmeladeglas og køles ned. Opbevares efterfølgende i køleskab ved 5 gr.
- Holdbarhed ca. 5 dage.

Hjemmeristet müsli

Ingredienser:

250 g grovvalsedede havregryn

150 g hele boghvedekerner

150 g blandede frø og nødder f.eks. mandler, græskar-kerner og hasselnødder

2 spsk. honning 20 g

Evt. 50 g tørret frugt f.eks. lyse rosiner



Fremgangsmåde:

- Forvarm ovnen til 180°C.
- Smelt honningen på en stor pande ved lav varme. Vend gryn og kerner godt rundt i honningen. Fordel grynene på et stykke bagepapir i en bradepande.
- Rist grynene i ovnen i 15 min ved 180 gr. varmluft. Rør jævnlige undervejs.
- Hak nødder og mandler groft og bland dem sammen med græskarfrø - eller andre frø - i gryn blandingen. Rist videre i ovnen indtil müeslien er gylden. Rør jævnlige i blandingen, så det hele bliver gyldenbrunt og ikke brænder på. Det tager ca. 15-20 min.
- Køl blandingen af, bland eventuelt med tørret frugt og opbevar i glas eller bøtte under tæt-sluttende låg.



KØBENHAVNS KOMMUNE



Kræftens Bekæmpelse