



KNÆKBRØD

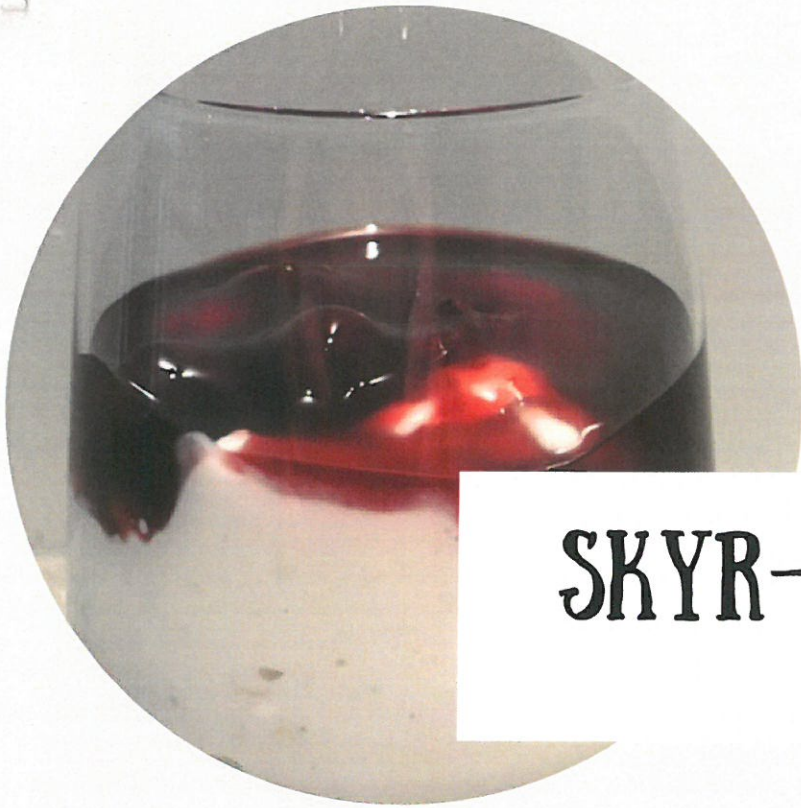
INGREDIENSER

- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl hørfrø
- 1 dl sesamfrø
- 1,5 dl havregryn
- 2,5 dl. hvedemel
- Lidt salt
- 1 tsk. bagepulver
- 3/4 dl olie
- 3 dl vand

FREM GANGSMÅDE

1. Alle ingredienser blandes.
2. Massen fordeles på 2 stk. bagepapir.
3. Massen rulles ud mellem 2 stk bagepapir, så den er jævn og lige tyk over det hele.
4. Skær i passende stykker, brug evt. et pizzahjul
5. Bages ved 180 grader i ca.12 min. til de er gyldne og sprøde.

2 plader.



SKYR-ALAMANDE

INGREDIENSER

- 1,5 dl skyr vanilje
- 1,5 dl hytteost
- 10 smuttede
hakkede mandler

Bærsaucen:

- 1 dl. frosne bær
- 1 knivspids
vaniljesukker
- Vand
- Ideal jævning (til
frugtgrød)

FREM GANGSMÅDE

1. Rør skyr, hytteost og mandler sammen og sæt det i køleskabet.

Bærsaucen:

1. Varm bærrerne i en gryde.
2. Tilføj lidt jævning udrørt i vand, og lad det koge i 1 minut.
3. Hæld sovsen over skyr-alamanden, pynt med flere mandelsplitter og nyd den kold.

2 personer.



GROVFLUTES

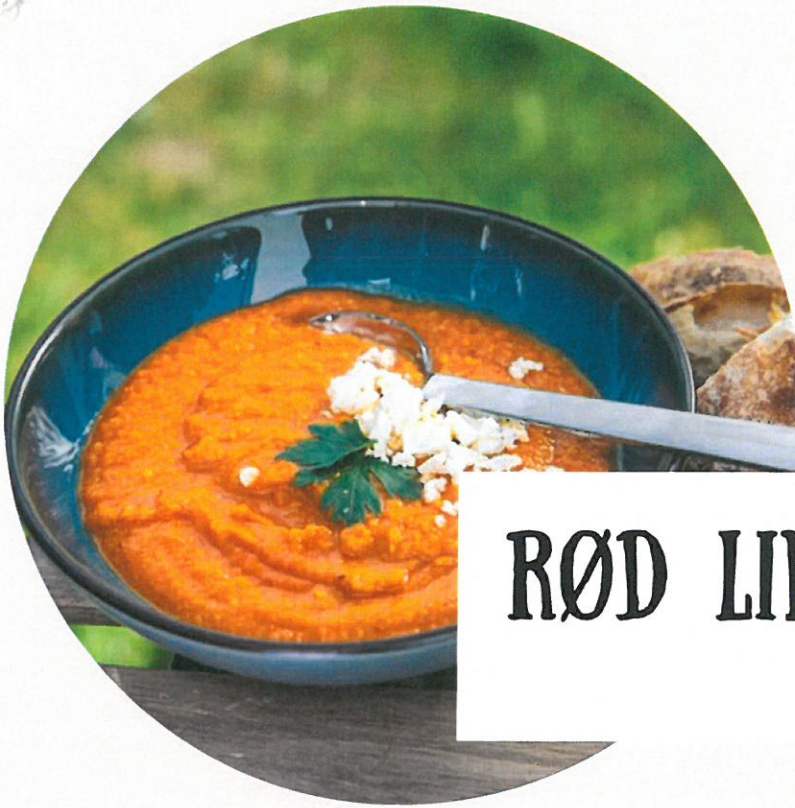
INGREDIENSER

- 2 æg
- 2 gulerod (100 gram i alt)
- 30 gram græskarkerner
- 30 gram hørfrø
- 60 gram fuldkornshvedemel
- 20 gram hvedemel
- 2 tsk. bagepulver
- ¼ tsk salt
- 2 tsk. rosmarin
- 2 tsk sesamfrø

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 180 grader, og gør en bageplade klar med bagepapir.
2. Pisk æggene godt sammen med et håndpiskeris.
3. Riv gulerødderne og tilsæt dem til æggemassen sammen med de øvrige ingredienser.
4. Lad dejen hvile ca. 10 min.
5. Form dejen til 4 flutes med våde hænder, og læg dem på bagepladen.
6. Drys med lidt groft salt, rosmarin og sesamfrø.
7. Bages ca. 30 min. til de er gyldne.

4 flutes.



RØD LINSESUPPE

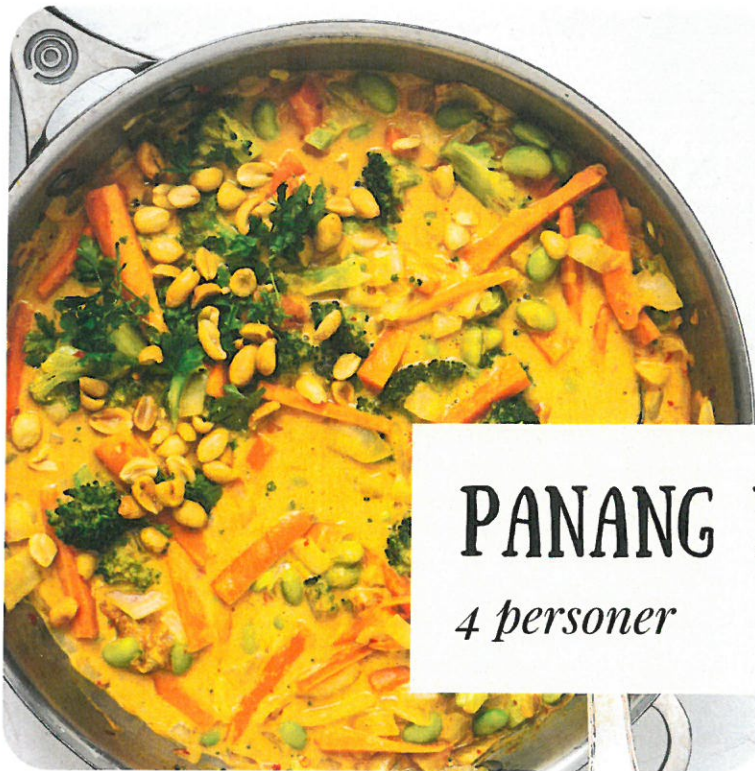
INGREDIENSER

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 3 gulerødder
- 1 æble
- 2 dl. røde linser
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. spidskommen
- 1 spsk. tørret oregano
- 1 dåse hakkede tomater
- 6 dl. vand
- 1 grøntsags-bouillon-terning
- 1 dl. madlavningsfløde ca. 8%
- 1 tsk. peber
- 1 tsk. salt

FREMGANGSMÅDE

1. Pil løg og hvidløg. Skær dem i store stykker.
2. Skræl og skyl gulerødderne. Skær dem i store stykker.
3. Skyl og skær æblet i store stykker.
4. Skyl de røde linser under koldt vand, til vandet, der løber fra, ser rent ud.
5. Kom olie i en stor gryde og varm den op til middel varme.
6. Kom løg og hvidløg i. Steg det i cirka 2 minutter. Rør rundt imens.
7. Kom gulerødder, æbler, spidskommen og oregano i gryden og steg videre i 2 minutter. Rør indimellem.
8. Kom de røde linser, hakkede tomater, vand og grøntsags-bouillon-terning i gryden.
9. Kom låg på og bring suppen i kog.
10. Skru ned på lav varme og lad suppen koge i cirka 30 minutter. Rør undervejs, så suppen ikke brænder på.
11. Blend suppen til en cremet konsistens.
12. Kom fløde i suppen, rør rundt og lad den koge 1 minut mere.
13. Smag suppen til med salt og peber

4 personer.



PANANG MED KYLLING

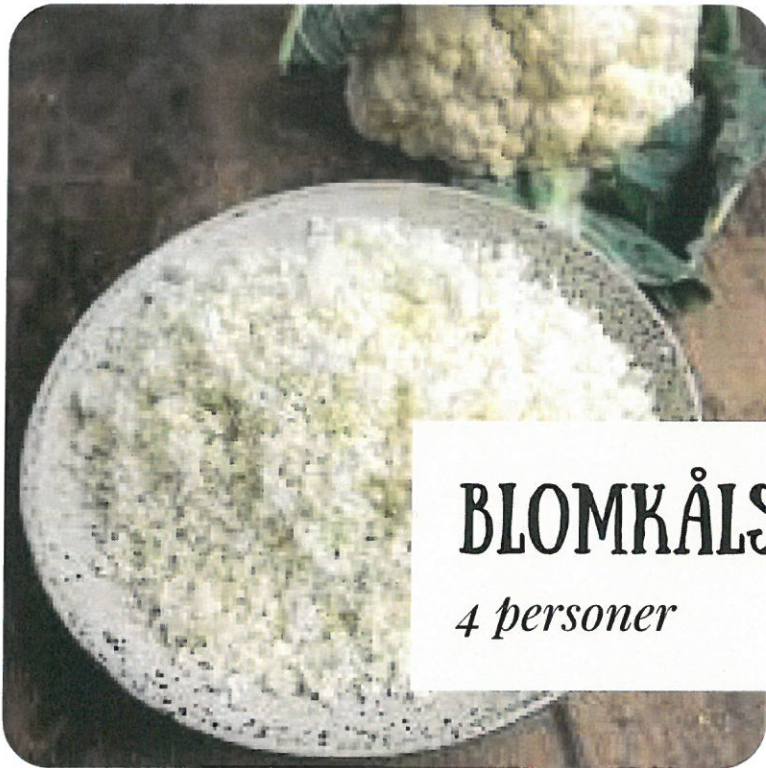
4 personer

INGREDIENSER

- 200 gram kylling
- 1 stort løg
- 3 fed hvidløg
- 1 spsk. olie
- 2×2 cm frisk ingefær
- 3 tsk. rød karrypasta
- 2 gulerødder
- 200 g friske grønne bønner
- 1 rød peberfrugt
- 200 gram edamame bønner frosne (uden bælg)
- 1 dåse stor kokosmælk light (ca.8%)
- 2 spsk. peanutbutter
- saft af 1/2 citron
- salt
- 20 gram saltede peanuts

FREM GANGSMÅDE

1. Skær kyllingen i små tern.
2. Varm olie på en pande og steg kyllingen mør.
3. Kom den stegte kylling i en dyb tallerken og stil det til siden.
4. Pil og hak løg og hvidløg.
5. Kom olie i en gryde og tilsæt løg og hvidløg. Lad det stege lidt ved middel varme.
6. Riv ingefær fint og tilsæt det til panden sammen med karrypasta.
7. Skyl gulerødderne og skær dem i tynde strimler.
8. Skær bønnerne i mindre stykker.
9. Tilsæt gulerødder, bønner og edamamebønner til gryden. Lad det stege lidt under omrøring.
10. Tilsæt kokosmælk, peanutbutter, citronsaft og kylling.
11. Lad retten koge til gulerødderne er møre, men stadig har lidt bid.
12. Retten smages til med salt og citronsaft.
13. Spises med evt. blomkålsris (se næste side) eller fuldkornsris



BLOMKÅLSRIS

4 personer

INGREDIENSER

- 1,5 ps. frosne blomkålsris
- ½ tsk. salt

FREM GANGSMÅDE

1. Kom de frosne blomkålsris i en gryde.
2. Hæld letsaltet kogende vand henover blomkålsrisene, og lad dem stå med låg på i ca. 3 min.
3. Hæld vandet fra og server med panang.



KOLDSKÅL MED SKYR OG HAVREGRYNS-CRUNCH

4 personer

INGREDIENSER

FREM GANGSMÅDE

Havregryns-crunch:

- 75 g havregryn
- 30 g græskarkerne
- 30 g mandler
- 1 knivspids salt
- 2 spsk. honning
- 25 g smør til stegning

Koldskål:

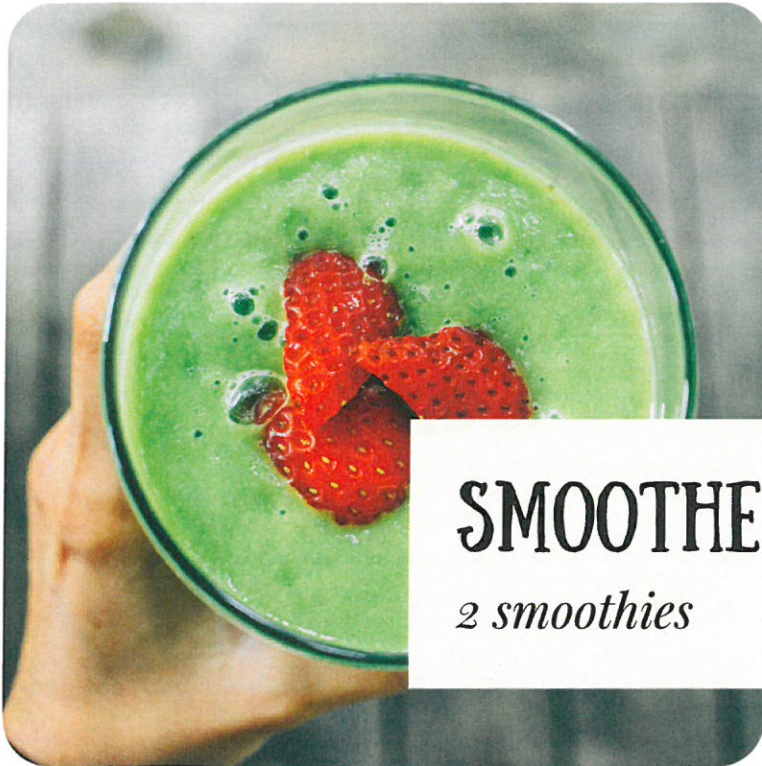
- 2 1/2 dl. vaniljeskyr
- 1/2 L kærnemælk
- 1 spsk. friskpresset citronsaft
- 250g jordbær

Havregryns-crunch:

1. Hak mandler groft og bland dem i en skål sammen med havregryn, græskarkerner, honning og salt.
2. Rist det på en varm pande med smør. Kernerne skal ristes, og tage farve uden at de bliver brændte.
3. Fordel crunchen på en rist, beklædt med bagepapir, og lad det køle ned.

Koldskål:

1. Pisk skyr, kærnemælk og citronsaft sammen i en stor skål.
2. Anret koldskålen i 4 skåle og drys med crunch og jordbær.



SMOOTHE MED SPINAT

2 smoothies

INGREDIENSER

- 100 g ananas
- 100 g jordbær
- 100 g moden banan
- 1,5 dl mandelmælk
- 2 spsk skyr (med top)
- 1 stor håndfuld frisk babyspinat

FREMGANGSMÅDE

1. Blend alle ingredienserne sammen i en blender
2. Nydes kold evt. med isterninger