

Kogebog

for dagplejere
og deres børn
i Åby dagpleje



Lavet af nogle dagplejere
der godt kan lide mad.

Kære kolleger, kære børn.

Vi har lavet denne bog i anledning af Åby dagplejes 30 års jubilæum 1.10.2000.

Når vi fandt på at lave en kogebog specielt til dagplejerne var det fordi vi selv manglede inspiration til at lave en spændende, sund og nem kost til børnene.

Vi synes at madlavning er en herlig aktivitet med de små, de elsker at røre, snitte, ælte, dufte eller bare kigge på. Og sunde børn er glade børn, derfor er det ikke ligegyldigt hvad vi putter i munden.

Opskrifterne er afprøvet og prøvesmagt af både børn og voksne, de er nemme at gå til og lavet af gode billige råvarer.

Lad jer inspirere af hvad årstiden byder på af grønt, og husk at små børn skal have små, overskuelige portioner. Der skal ikke ret megen pynt til, før det ser ud som en hel fest og hvis atmosfæren er god, så glider der gerne lidt ekstra ned.

Vi håber I vil tage godt imod bogen og bruge den til både hverdag og festlige lejligheder (f.eks. fællesspisning med forældrene)

Hvad med at droppe de individuelle madpakker i legestuen engang imellem og lave buffet ? Det er hverken dyrere eller mere besværligt, men meget sjovere !

God fornøjelse. UHM !

Helle Nielsen, Inge Jensen, Ann Bomholt, Eva Viborg
Tina Iversen, Doris Knudsen, Karen van Gogh.

Kalkunpaté med bacon.

- 650 g kalkunkød (kan erstattes med svinesmåkød)
- 300 g kyllingelever
- ca. 100 g røget bacon (kan erstattes med røget kylling)
- 2 æg
- 2-3 dl fløde
- salt
- 1 spsk Madagaskar peber
- 1 tsk basilikum
- 1 tsk merian
- 1 tsk salvie
- baconskiver



Hak kalkunkød, kyllingelever og røget kød en gang gennem kødmaskine eller i en køkkenmaskine. Rør blandingen med æg og fløde og krydder med salt, hakket Madagaskar peber, basilikum, merian og salvie. Lad blandingen hvile en time. Kom pate blandingen i en smurt paté form eller anden ovnfast form. Dæk med baconskiver.

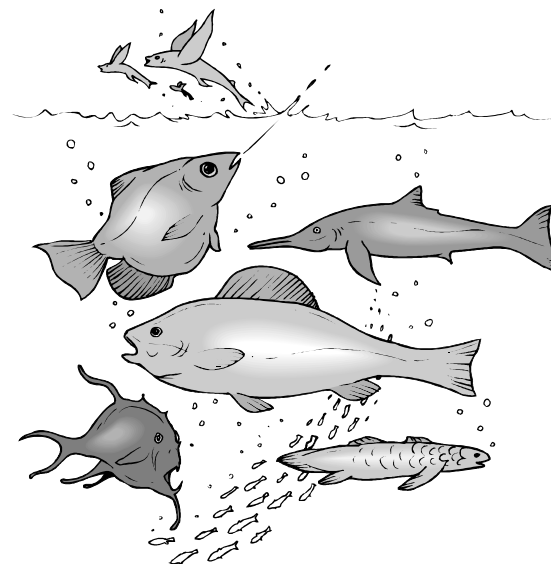
Bag patéen ca. 1 time ved 200 grader.

Kan serveres både kold eller varm.

Rognfrikadeller.

- 200 g torskeogn (1 ds.)
- 4 spsk rasp
- 4 spsk mel
- 4 spsk mælk
- 2 æg
- salt og peber
- ½ revet løg

Blandes sammen og steges ca. 5 min. På hver side.



Hvedebøffer.

25 – 30 stk.

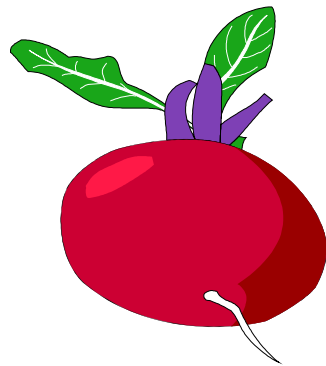
- ½ ps. 250 g hele hvedekerner
- 1 spsk olie
- ½ l vand
- 2 hele kogte kartofler
- 1 løg efter smag
- basilikum
- havsalt (eller andet efter smag)
- evt. hvidløg og persille efter smag

Er gode til
burger i
stedet for
bøfsteak

Tilbehør:

- Reven rødbede, rosiner og groft brød.

Hvede-kerner koges i vandet sammen med olien i ca ½ time.
Hvede kernerne, kartoflerne samt løg hakkes i en kødhakker.
Tilsæt basilikum og salt.
Formes som bøffer og steges.
Kan dybfrys.



Farsbrød med ansigt.

- 500 g hakket magert skinkekød
- 4 spsk. mel
- 1 revet løg
- 2 æg
- ½ tsk salt
- peber
- 2½ dl mælk
- 1 courgette (300 g)
- 4 kogte porrer
- 2 kogte gulerødder



Kødet røres med mel, løg, æg, salt, peber og mælk.

¼ af farsen kommes i en brødform (2½ l), der er foret med bagepapir. Courgetten skæres igennem på langs og kernerne fjernes. Courgette stykkerne lægges i forlængelse af hinanden over farsen som mund.

¼ af farsen fordeles over. Gulerødderne lægges i forlængelse af hinanden over farsen som næse. ¼ af farsen fordeles over.

Porrerne lægges som 2 striber i forlængelse af hinanden som øjne og dækkes med resten af farsen.

Bages i ca. 50 min. ved 200 grader.

Torskerognssalat.

- 200 g kogt torskerogn evt. 1 dåse
- ca. 100 g mayonaise
- 2 – 3 spsk ymer
- 1 tsk revet løg
- ½ tsk karry
- et par dråber citronsaft

Bland ingredienserne i en skål og mos det med en gaffel.
Serveres til brød.

Tunsalat.

Se opskriften med torskerognssalat.

Udskift torskerogn med tun.....

Tilsæt evt. kogt kold pasta, majs, ærter, rødpeber osv.

Husk at bruge
resterne fra
køleskabet

Gulerodskarbonader.

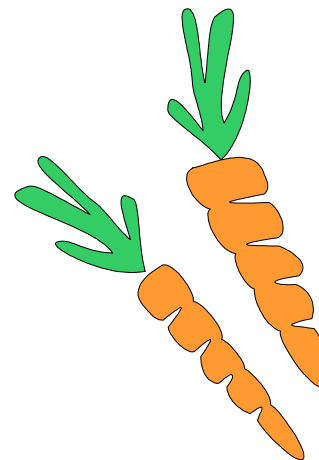
- 1½ kg gulerødder
- 3 store løg
- 3 æg
- 4 dl havregryn
- 4 dl rasp
- 150 g margarine
- salt
- peber

Løg og gulerødder rives groft og dampes i smør i ca. 10 min.

Det hele blandes sammen og skal trække en halv time.

Formes og vendes i rasp, frikadellerne lægges på bagepapir på en bageplade og

bages i ½ time ved 200 grader.



Kartoffelpålæg.

- 250 g kartofler
- 100 g pastinak
- 1 spsk smør
- 50 g valnødder (kan udelades eller erstattes af andre nødder)
- hakket persille

Kog kartoflerne og pastinakken til mos i usaltet vand. Mos begge dele i lidt af koge-vandet og rør smør i mosen. Hak nødderne og rør dem i mosen, sammen med persillen. Kartoffelmos kan røres med mos af andre grønsager, krydderurter, nødder mv.

Figen pålæg

- 1 pk figer 250 g eller 1 pk rosiner 250 g
- 1 madæble
- 1 lille gulerod (fint revet)
- 1 dl kokosmel eller 100 g hakkede nødder

Figer / nødder hakkes i kødhakkeren og blandes med resten.

Rosinpålæg.

- 150 g rosiner
- 12 bløde figer
- 50 g mandler
- 25 g solsikkekerner
- 1 spsk citronsaft
- tilsæt evt. lidt vand

Hakkes / blendes og rulles til en pølse.

Abrikospålæg.

- 125 g abrikoser
- 100 g rosiner
- 50 g mandler
- 25 g solsikkekerner
- 1 spsk citronsaft
- 2 spsk kokosmel
- tilsæt evt. lidt vand

Hakkes / blendes og rulles til en pølse.
Rulles evt. tilsidst i kokos.

Urtefrikadeller.

- 400 g kogte kartofler
- 200 g kogt blomkål
- 200 g kogte gulerødder
- 2 æg
- 2½ dl rasp
- 4 spsk mel
- evt. 2 spsk havregryn
- 1 lille revet løg
- salt
- peber
- olie eller margarine til stegning

Kartoflerne, blomkål og gulerødderne moses og blandes med de øvrige ingredienser. Formes til frikadeller, som steges ca. 10 min. på hver side.

Blomkål og gulerødderne kan udskiftes med andre af årtidens grønsager.

Frikadelle, frikadulle
Frika – flæskefad
Frederikkerne er fulde
Af den frække mad.

Grønsags-terriner.

- 500 g broccoli i små buketter
- 1 l vand
- 1 tsk groft salt
- 500 g gulerødder halveret på langs
- 6 æg
- 1½ dl mælk
- 200 g revet mild danbo 30%
- 2 tsk revet løg
- 1 tsk salt
- peber



Kom broccoli-buketterne i kogende vand tilsæt salt, og kog dem i ca. 3 min. tag dem op og læg dem til afdrypning i en sigte. Kog gulerødderne i ca. 8 min. Hæld dem til afdrypning i en sigte. Pisk æg og mælk sammen og tilsæt ost, løg, salt og peber. Pisk blandingen godt sammen. (pisk æggemassen op hver gang den hældes over grønsagerne). Læg halvdelen af broccolien i et jævnt lag med hovederne den samme vej i en smurt form ca. 1 ¼ l. Hæld 1/3 af æggemassen over. Læg de kogte gulerødder over i et jævnt lag og hæld lidt af æggemassen over. Læg resten af broccolien på og slut af med resten af æggemassen. Pres grønsagerne let sammen. Bind bagepapir over formen og

bag retten midt i ovnen ved 175 grader i ca. 1 time.

Grønsagsterrinen er også velegnet kold.

Server den med brød og en grøn dressing.

Kødpiroger.

24 stk.

Dej:

- 25 g gær
- 2 dl lunkent vand
- 2 spsk olie
- 1 æg
- 1 tsk salt
- ca 400 g hvedemel

Fyld:

- 300 g hakket oksekød eller lammekød
- 1 hakket løg
- 1 dl hakket persille
- 1 fed presset hvidløg
- 1 spsk olie
- 75 g smuldret fetaost
- 1 æg
- ¼ tsk salt
- peber

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt olie, æg, salt og mel.

Ælt det grundig og stil til hævnning i ca ¾ time.

Svits kød, løg, persille og hvidløg på en pande med varm olie. Lad det køle af og rør de øvrige ingredienser i.

Luften trykkes ud af dejen. Rul dejen ud og stik runde plader med 1 glas på ca. 8 cm. I diameter. De smøres med pisket æg og læg så fyldet på. Fold dejen henover fyldet til små buttede halvmåner. Tryk langs kanten med en gaffel og pensl med æg.

Bag dem midt i ovnen i 20 – 25 min. ved 200 grader.

Linsefrikadeller.

- 2 dl grønne linser / røde linser
- 2 håndfulde fint hakket grønkål
- Lidt stærk morga bouillion
- Rismel
- Olie eller margarine til stegning

De grønne linser sættes i blød i 8 timer.

Koges i 45 min. hæld vandet fra og mas linserne med en ske.

Rør op med det fint hakket grønkål og bouillon.

Dejen / farsen røres med rismel til en passende konsistens.

Sættes med en ske på stegepanden og steges som alm.

Frikadeller.

Holder et par dage i køleskabet.

Røde linser behøver ikke at stå i blød.

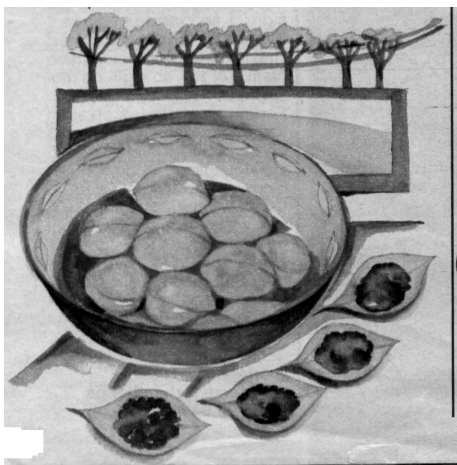
Bøgeblad om farsen.

- Friske bøgeblade
- Fars

Friske bøgeblade er både smukke og spiselige.

Tilbered en god fars, kom en lille portion på hvert lille frisk bøgeblad, rul bladet sammen og steg rullerne under folie i ovnen i **20 min. ved 175 grader.**

Velegnet som forret, frokostret eller på buffeter.



Fyld til sandwich

Til ca. 6 sandwichers.

- 40 g kogt skinke eller hamburgerryg
- 3 hårdkogte æg
- 75 g kogt kartoffel
- 1½ tsk. sur / sød sennep
- 5 spsk. klippet purløg
- salt og peber

Skær skinken i helt små terninger.

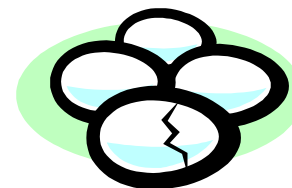
Pil æg og kartoffel, mos begge dele med en gaffel og bland det i sammen med sennep og purløg.

Smag til med salt og peber.

Æggefyld.

Til 6 sandwichers.

- 4 kogte æg
- 3 spsk. A 38
- 1½ tsk. karry
- 1 bakke karse
- salt og peber



Pil æggene, mos dem med en gaffel og rør det sammen med A 38 og klippet karse. Smag til med karry, salt og peber.

Serverer gerne majscolber til.

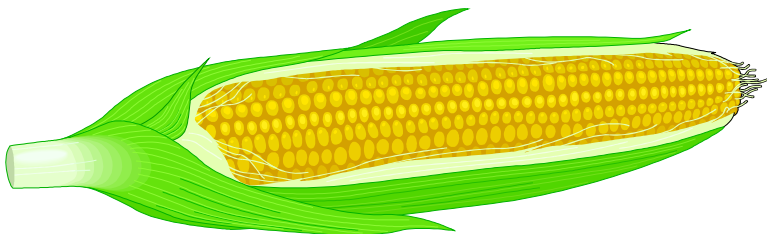
Majskroketter.

- 1¼ dl hvedemel
- ½ tsk bagepulver
- 1 dåse majserner à 310 g (afdryppede)
- ¾ dl revet , mellemlagert ost
- 2 æg sammenpiskede
- 1 spsk smør

Alt blandes sammen og steges på panden som klatkager.

Tips:

Til en forandring kan man tilsætte dejen en spiseskefuld hakket purløg eller persille inden stegning.



Indbagte minifrikadeller.

- 10 små frikadeller

Dej:

- Ca 250 g hvedemel
- 25 g gær
- 2 dl mælk
- 50 g margarine eller smør
- 10 g sukker
- 1 tsk salt

Lun mælken og opløs gæren heri.

Tilsæt de øvrige ingredienser og ælt dejen til den er ensartet og smidig. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted i ca. 20 minutter.

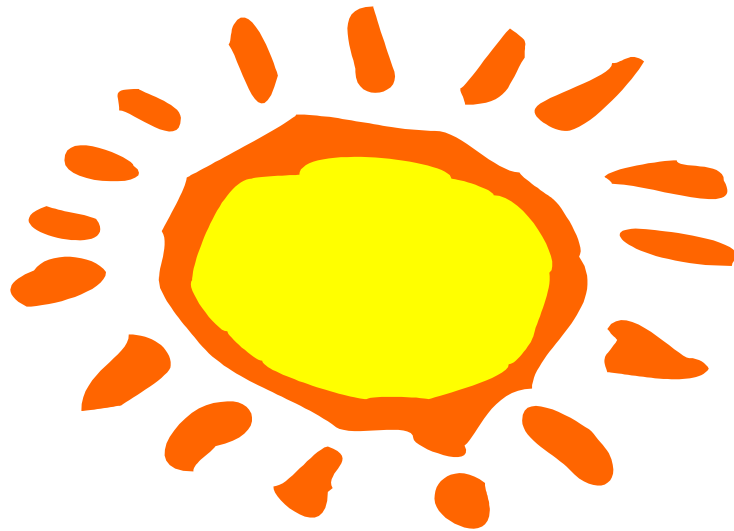
Slå dejen flad og rul den til en pølse. Del pølsen i 10 lige store stykker og form dem til boller. Pres en mini frikadelle ned i hver bolle. Lad bollerne efterhæve i ca. 30 minutter.

Bag bollerne ved 220 grader (varmluft 200 grader) i 10 – 15 minutter på midterste rille.

Tips: Kan pensels med ketchup og drysses med ost.



Forår



Indianerspyd.



- 500 g skinkekød i tern 2x2x2cm
- 1 pk. cocktailpølser 200 g

Marinade

- 3 spsk sojasauce
- 2 spsk ketcup
- 1 tsk citronsaft
- 10 – 12 små trægrillspyd

Risblanding.

- 3 dl ris
- 4½ dl bouillon
- 1 rød peberfrugt
- 1 gul peberfrugt
- 3 dl fine ærter

Tænd ovnen på 250 grader. Bland marinaden.

Beklæd en bradepande (20 x 30 cm) med bagepapir.

Sæt kød og pølser på spyd. Og læg dem i bradepanden.

Pensel marinaden på kød og pølser.

Steges i ovnen i ca 15 min. på anden øverste ribbe.

Risene koges i bouillon og kog dem.

Skyld og rens peberfrugterne og skær dem i tern.

Vend ærterne i risen, når de er optøet tilsættes peberfrugter.

Pasta / tunsauce.

4 personer

- 2 ds. Tun
- 2 dl hønse bouillon
- salt og peber
- lidt oregano / basilikum
- 300 g pasta



Varm tunen i gryden.

Tilsæt bouillon salt, peber og krydderier.

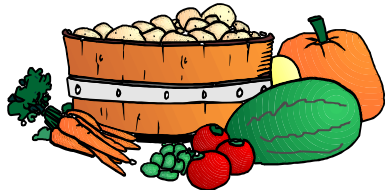
Der kan evt. tilsættes fløde for at udvide saucen.

Bland tunen med den kogte pasta.

Tilsæt evt. ærter, majs, gulerødder samt broccoli efter behov.

Serveres med flutes

Brug
hvad der
er i
køleska



Grov horn med fyld.

16 stk.

- 180 g Grahamsmel
- ca. 350 g mel
- 3½ dl mælk
- 25 g gær
- ¼ dl olie
- 1 tsk. Salt

Fyld:

- 3 hårdkogte æg
- 100 g kogt skinke
- 1 håndfuld klippet purløg

Fyldet blandes.

Lun mælk (37 grader) opløs gæren og kom resten i.

Hæve til dobbelt størrelse (ca. 25 min.)

Dejen deles i 2 og rulles ud til rund.

Deles i 8 trekanter.

Kom fyld på og rulles fra den brede ende og pensles med æg efter at ha efterhævet i ca. 20 min.

Bages ved 225 grader midt i ovnen i ca. 10 min.

Pizzasnegle.

16 stk.

Dej:

- 25 g gær
- 2 dl lun mælk
- 2 tsk. Olie
- ½ tsk salt
- 275 g hvedemel

Fyld:

- ½ fint hakket løg
- ¾ dl. Tomatpure
- 150 g kogt skinke i strimler
- 1 tsk oregano
- 60 g revet ost

Udrør gæren i mælken og tilsæt de øvrige ingredienser og ælt dejen godt. Hæver 30 min.

Rul dejen og smør tomatpure på og fordel resten af fyldet.

Rul dejen sammen som en roulade og skær dem i 16 skiver.

Læg dem på en bageplade og lad dem efterhæve i 20 min.

Bag sneglene ved 200 grader i ca. 15 min. Midt i ovnen.

Feta deller.

4 – 6 personer.

- 500 g magert oksekød
- 1 stort finthakket løg
- 1 æg
- ½ dl rasp
- ½ dl. Mælk
- ½ - 1 dl havreklid
- 2 tsk. Oregano
- 2 tsk basilikum
- 150 g fetaost i tern
- salt og peber

Rør alt sammen, på nær fetaosten, til en fars.

Bland dernæst forsigtigt fetaosten i farsen.

Form farsen til deller og sæt dem på en bageplade med bagepapir på.

Steg dellerne i ovnen ca. 30 min. Ved 200 grader.

(Dellerne kan også steges på en pande)

Serveres med pasta og brød

Kalkun krebinetter.

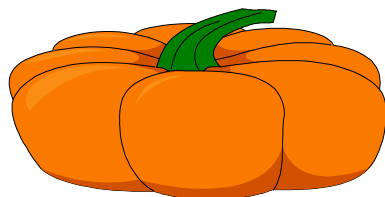
4 personer.

- 500 g hakket kalkun
- 2 kogte, kolde kartofler
- 1 rød, finthakket peberfrugt
- 1 hakket løg
- salt og peber
- olie til stegning

Mos kartoflerne og bland dem i kødet sammen med peberfrugt, løg, salt og peber.

Form farsen til 8 små krebinetter, og steg dem i olien 5 – 6 min. På hver side.

Serveres med pasta , ris samt råkostsalat.



Fiskefarsrand med spinat.

- 300 g fiskefars
- 100 g rejer
- 2 spsk pikant ost
- 2 spsk hakket dild
- 1 dl fløde
- 1 pakke hel spinat

Dressing:

- 3 dl tykmælk
- 3 spsk mayonnaise
- 1 tsk sennep
- lidt citron
- hakket dild og purløg

Spinat gør dig stærk som skipper Skræk
Så du kan hive en gulerod op der er fræk

Tilberedning:

Spinaten optøs. En randform smøres med fedtstof og spinaten lægges i bunden.

Fiskefarsen røres sammen med rejer. Pikant ost, dild, Fløde og fyldes oven på spinaten.

Bages i ovnen i vandbad i 45 min. Afkøles.

Dressingen blandes og serveres til fiskefarsranden sammen med asparges og flutes.

Sommer



Mini pizza. 16 stk.

- 1 ps. Ciabatta brødblanding
- Tomatsovs / Pesto
- Skinkestrimler / pølseskiver / kødsovs
- Ost
- Oregano

Laves efter posen og deles i 16 stk. flade boller.
Smøres med den tomatsovs I kan lide eller pesto.

Drysses med skinkestrimler / pølseskiver eller andet kødfyld
Ost rives henover.
Krydres med oregano.

Bages i ovnen ved 220 grader i ca. 15 – 20 min.
Er gode at fryse.



Brug gerne
rester fra
køleskabet

Spyd.

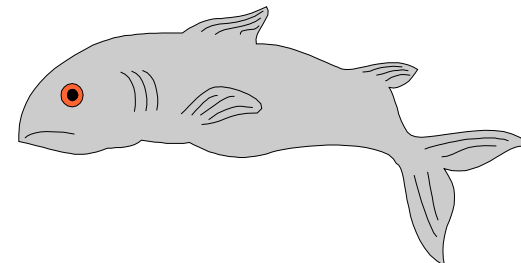


- Tomater
- Frikadeller
- Agurk,
- Små kogte blomkåls buketter

Tun-frikadeller.

- 500 g tun i vand (3 ds.)
- 1 lille løg
- 3 æg
- 2 dl cremefraiche
- 3 spsk. rasp
- salt og peber

Alt blandes og steges som almindelige frikadeller.
Serveres med agurk og gulerødder eller anden form for salat og brød.



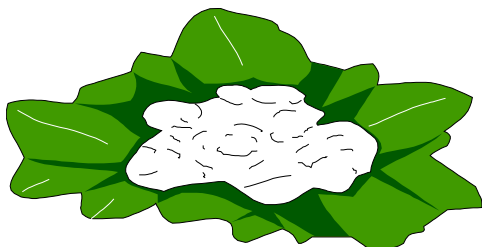
Urtepostej.

- 2 dl kogte ris
- 1 blomkålshoved
- 1 æg
- 1 dl mel (rismel eller fuldkornshvedemel)
- 1 tsk oregano
- 1 tsk urtesalt

Blomkålene rives. Alt blandes og hældes i et smurt ovnfast fad.

Bages ca. 30 min ved 175 grader.

Prøv også med porrer, squash og andre sommergrønsager. Snittes og svitses på panden inden de blandes med de øvrige ingredienser.



Madpandekager.

- 1 pisket æg
- 2 dl mel (fuldkornshvedemel eller rismel)
- ca. 1 dl vand
- ½ tsk urtesalt

Det hele blandes og pandekagerne steges på panden i olivenolie.

Fyld:

- 1 – 2 fed hvidløg
- forårsløg med top
- squash
- 1 tsk basilikum
- tomatskiver

Hvidløg svitses på panden. Evt. også forårsløg med top, nogle skiver squash kommes på sammen med basilikum til sidst tomatskiver.

Prøv også fint snittet spinat, (frisk) den skal bare lige varmes igennem. Også gerne en håndfuld finthakket persille.



Kød-slikkepinde.

- 1 kg hakket oksekød
- 2 æg
- 3 spsk soja
- peber
- 20 pinde a ca. 12 cm (blomsterpinde)

Blandes sammen og steges lidt aflange bøffer, hvorefter man sætter en pind i hver.



Lasagne med fiskefars.

- 500g fiskefars
- 1½ dl fløde
- 1 tsk muskat
- 1 revet squash
- 100 g karotter
- 1 løg
- 6 – 8 forkogte lasagne-plader
- 50 g mozzarella-ost
- Tomatsauce:
- Ca. 75 margarine
- 2 finthakkede løg
- ca. 4 spsk mel
- 2 dåser flåede tomater
- 2½ dl fløde
- ca. 2 dl letmælk
- 75 g reven mozzarella-ost
- salt

Tilberedning:

Fiskefarsen blandes med fløde, muskat, squash, karotter og løg.

Tomatsauce: Løgene svitses i margarine, mel tilsættes.

Saucen bages op af væden fra de flåede tomater samt fløde og letmælk. Til sidst tilsættes de flåede tomater og reven mozzarella ost. Smages til med salt.

I et smurt, ildfast fad hældes først lidt sauce, derefter 3 – 4 plader lasagne, til sidst fiskefars. Dette gentages og slutter med sauce, som drysses med lidt ekstra mozzarella-ost.

Pasta tærte.

- 200 g pasta (sløjfer / spiraler)
- 300 g porrer i skiver
- smør til fadet
- 2 spsk rasp
- 125 g kogt skinke i terninger
- 100 g revet ost
- 3 æg
- 2½ dl piskefløde
- salt og peber



Brug gerne
rester

Kog pastaen, et minut før pastaen er færdig tilsættes porre - skiver. Lad blandingen dryppe af i et dørslag.

Fordel det i et smurt og rasp drysset fad.

Fordel skinke oven på pasta og porrerne.

Pisk æg og fløde sammen og krydder med salt og peber og hæld blandingen over fyldet.

Drys med revet ost.

Bages 30 – 40 min ved 200 – 225 grader.

Æggekage med fyld.

4 personer.

- ½ pose (500g) Grønsagssymfoni (færdig frosset grønsagsblanding)
- 4 kyllingepølser
- 6 æg
- 2½ spsk hvedemel
- 1½ dl mælk
- ½ tsk. salt
- peber
- 20 g margarine til stegning

Pynt : Karse

Tilbehør: Rugbrød eller andet brød.

Grønsagsblandingen gives et opkog 2 min. i letsaltet vand.

Kommes i en sigte til afdrypning.

Pølserne skæres i 1 – 2 cm tykke stykker.

Æggene piskes sammen, hvedemel, mælk, salt og peber piskes i.

Margarinen gyldnes på en pande.

Æggemassen kommes på.

Grønsagspølseblandingen fordeles over.

Låg lægges over.

Stivner for svag varme ca. 10 min.

Pyntes med karse.

Efterår



Spyd.



- Babymajs skåret i skiver
- Gulerødder kogt og i skiver
- Pastinak kogt og i skiver
- Små frikadeller

Tun og kartoffelkrebnetter.

4 personer.

- 400 g kartofler
- 1 ds. Tun i vand
- 100 g mandelflager
- 3 spsk hakket persille
- 1 tsk salt
- peber
- 3 spsk hvedemel
- olie til stegning



Skræl og skær kartoflerne i tykke skiver, kog dem møre i usaltet vand ca. 15 min. Hæld vandet fra og mos kartoflerne med en gaffel eller el-pisker. Tilsæt tun, persille, salt og peber samt mandelflager (gem lidt til pynt). Bland farsen godt, hvorefter du former 8 krebnetter og vender dem i mel.

Steg krebnetterne på panden i olien ca. 4 – 5 min. På hver side.

Pynt dem med lidt mandelflager.

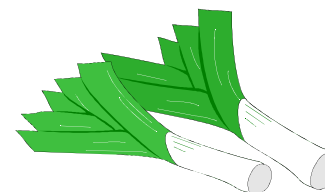
Serveres med grønsager og brød.

Se brød
afsnit

Hytteret.

4 – 6 personer.

- 1 hakket løg
- 4 porrer
- 2 gulerødder
- 400 g hytteost
- 1 bdt. Persille
- 1 dl rasp
- 2 dl mælk
- 2 æg
- 1 spsk frisk hakket merian
- salt og peber
- olie til stegning



Skær porrerne i strimler og riv gulerødderne groft. Svits løg, porrer og gulerødder i olie, til de tager lidt farve. Afkøl grøntsagerne og rør dem sammen med hytteosten. Hakket persille, rasp, mælk, æg og merian tilsættes. Blandingen røres sammen, tilsæt salt og peber.

Hældes i et smurt ovnfast fad og sættes i ovnen ved **200 grader i ca. 40 min.** Indtil overfladen er gylden. Serveres med råkostsalat og brød.

Pølsetærte.

4 personer.

Dej:

- 125 g hvedemel (2 dl)
- 75 g koldt smør
- 3 spsk. vand

Fyld:

- 1 røget medisterpølse (350 g)
- 3 æg
- 2 dl letmælk
- 1 groft hakket løg
- 1 groft skåret grøn peberfrugt
- 1 – 2 tsk groft salt
- ½ tsk peber
- 3 spsk. revet mild danbo ost 30 %

Tilbehør: yoghurt – agurkesalat

Smuldre smørret i melet. Tilsæt vand og saml dejen hurtig.

Læg den koldt ½ - 1 time.

Tænd ovnen og indstil den på 225 grader.

Fjern skindet på pølsen og skær den i terninger.

Pisk æggene let sammen og tilsæt mælken, løg, peberfrugt og krydderier.

Rul dejen ud på et let melet bord i en lidt større plade end tærte-formen (ca. 24 cm i diameter). Beklæd tærte-formen.

Hæld fyldet i og drys revet ost over.

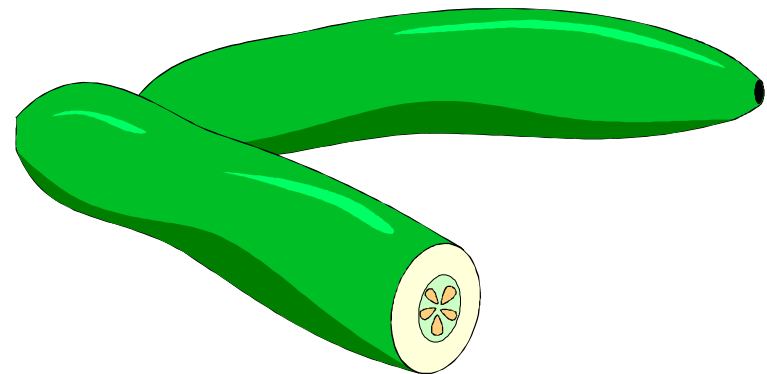
Bag tærten i ovnen ca. 30 min. Server den lun.

Yoghurt – agurkesalat.

- ½ agurk
- 2 dl yoghurt naturel
- ¼ - ½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- ½ - 1 fed hvidløg

Skær agurken i små terninger.

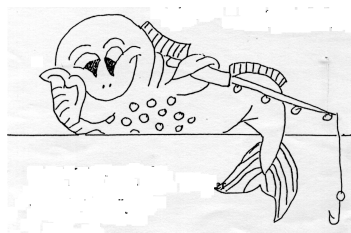
Bland yoghurten i og smag til med krydderier.



Fiskefrikadeller.

4 personer.

- 750 g hakket filet af torsk og mørksej
- salt og peber
- 2 æggehvider
- 2 spsk kartoffelmel
- 1 lille løg
- 3 dl mælk eller kaffefløde



Fars:

Finhak løget og kom det i en gryde med mælk/fløde og varm blandingen op. Afkøl.

Det hakkede fiskekød røres med salt og peber. Tilsæt æggehvider, mælk og strø til sidst kartoffelmelet i. Farsen formes til frikadeller og steges lysebrune på panden.

Serveres med remoulade-sovs og en form for kartofler.

Remoulade-sovs:

50 g remoulade røres op med 1 dl creme fraiche 18%.

Kyllingesalat.

6 – 8 personer.

- ca. 500 g kogt kyllingekød (svarer til en hel kylling)
- ca. 5 dl løs kogte ris
- ca. 2 dl strimlet rodselleri
- 2 æbler
- 1 dl valnødder
- grøn salat
- 3 tomater til pynt

Dressing:

- 5 spsk vindrukerne olie
- ca. 2 tsk lys sennep
- 1 spsk vineddike
- ca 1 dl hakket dild eller persille
- salt og peber

Tilbehør:

Flutes

Skær kyllingekødet i terninger

Rør olie og sennep sammen, smag til med vineddike, salt og peber.

Hak urterne og tilsæt dem.

Skær æblerne i tern og bland straks æbler og fin strimlet rodselleri i marinaden. Hak valnødderne groft.

Bland kyllingekødet og de kolde ris i dressingen sammen med valnødderne.

Snit salaten og læg den i en salatskål eller et dybt fad.

Fordel kyllingesalaten i skålen / fadet.

Pynt med tomat både.



Urtepostej.

- 1 lille løg
- 2 fed knust hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- 250 g champignons
- 2 spsk citronsaft
- 2 gulerødder
- 2 spsk boghvedemel / majsmelet
- 1 dl vand
- 2 store kartofler
- 1 dl rasp / havregryn
- 50 g mandler
- 1 bdt. Persille

Postej:

Løgene hakkes og svitses i olien sammen med hvidløg. Champignoner hakkes og tilsættes sammen med citronsaft. Gulerødderne rives fint og tilsættes. Det hele simrer 5 min. Melet røres ud i vandet og koger med i nogle min. Kartofflerne rives groft og røres i farsen sammen med rasp/havregryn. Hakke mandler og persille tilsættes. Der smages til med salt. Farsen trykkes fast ned i en smurt postejform og **bages i en 200 grader varm ovn i ca. 45 min.**

Serveres med rissalat og eller brød.

Se afsnit
for
bageværk

Rissalat.

- 3 dl ris
- 1 rød peberfrugt
- 3 dl. ærter
- 1 bdt. dild
- 1 bdt persille
- 1 dl græskarkerner
- 4 store bladbedeblade / salat / grønkål

Kog risene og afkøl.

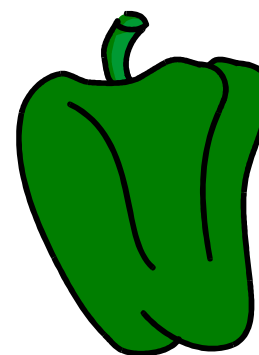
Skær peberfrugten i tern.

Bælg ærterne og hak krydderurterne.

Snit salaten.

Bland alle del i en skål.

Serveres til urtepostej sammen med et brød.



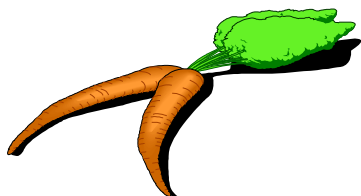
Kalkun-frikadeller og pasta med gulerodscreme.

- 400 g kalkun kød
- 1 lille løg
- ½ lille squash
- 1 æg
- 1 tsk. tørret basilikum / 1 spsk. frisk basilikum
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk maizena mel
- ½ dl vand

Kalkun-frikadeller:

Alle ingredienserne røres godt sammen til en fars. Lad farsen hvile lidt i køleskabet. Form den dernæst til frikadeller, der placeres i et velsmurt ovnfast fad og sættes i **ovnen ved 200 grader i ca. ½ time.**

Serveres med pasta og gulerodscreme.



Gulerodscreme.

- 8 store gulerødder
- 3 dl grønsags bouillon / fløde 13%
- 4 squash eller 500 g champignons
- 1 spsk olivenolie
- 2 spsk klippet purløg
- **1 tsk tørret rosmarin**

Squash.

Flæk squashene 2 gange på langs og skær dem i skiver således at de danner trekanter. Rist dem let gyldne i olien tilsat rosmarin.

Gulerodscreme.

Gulerødderne skæres i små stykker og koges i usaltet vand. Vandet sies fra, men gem det. Blend gulerødderne med grøntsags bouillon / fløde og smag til med salt.

Kog pastaen og si vandet fra.

Bland pastaen med gulerodscremen. Fortynd evt. med gulerodsvandet hvis retten virker tør.

Tilsæt squash og drys med purløg.

Serveres med kalkun frikadeller.

Gulerod-og hvidkålssalat.

4 personer.

- 4 dl fint strimlet hvidkål
- 2 revne æbler
- 2 revne gulerødder
- 2 spsk hakket persille

Salatsauce.

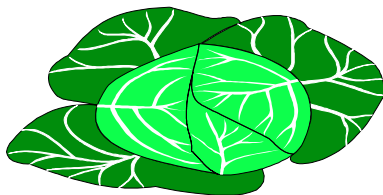
- 3 spsk olie
- 1 spsk citronsaft
- salt og peber

Kål, æbler og gulerødder blandes i salatskålen, og der drysses med hakket persille.

Olie og citronsaft røres til en marinade, der smages til med salt og peber.

Marinaden hældes over salaten og denne blandes.

P.s. For at æblerne ikke bliver misfarvede, kan man blande dem med lidt citronsaft, straks efter at de er revet.



Råkostsalat.

4 – 6 personer.

- 1 mellemstor selleri
- 4 gulerødder
- 4 syrlige æbler

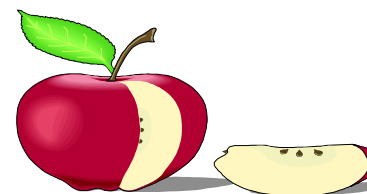
Dressing:

- 1 dl kvark 5+
- 1 dl A – 38
- 1 spsk. sød sennep

Skræl sellerien og gulerødderne og skær æbler i både.

Riv det hele groft gerne i foodprocessor.

Bland kvark, A – 38 og sennep sammen, og vend råkosten heri.



Vinter



Spyd.



- Gulerødder
- Rødbeder kogt og i skiver
- Små hakke-bøffer

Selleripostej.

4 – 6 personer.

- 1 selleri ca. 600 g
- 2 store kartofler
- 2 æg
- 4 spsk. friskhakket løvstikke
- 1 spsk. friskhakket basilikum
- 2 dl granula eller rasp
- 1 avocado
- 2 spsk. citronsaft
- olie til form

Selleri og kartofler skrælles og skæres i små terninger.

Kog grønsagerne møre og hæld vandet fra.

Mos grønsagerne og lad mosen afkøle lidt, hvorefter den blandes med æggene, krydderurter og granula (eller rasp).

Tilsæt lidt salt og peber. Skræl avocadoen og skær den i skiver og vend dem i citronsaften. Smør en aflang bageform med olie og læg halvdelen af farsen i og kom avocado skiverne henover. Kom resten af farsen over.

Bag postejen i ovnen ved 200 grader i ca. 40 min.

Indtil overfladen er gylden.

Serveres med brød.(se i brødafsnit)

Pastasalat.

- 270 g pasta
- 170 g ærter
- 170 g kogt skinke i tern
- 1 rød peber
- 170 g agurk
- 1 bdt. persille
- 1 bdt. dild

Pastaen koges og af køles.

Ærterne optøes.

Skinke, agurk og rød peber skæres i terninger.

Alle ingredienserne blandes i en skål.

Serveres med en dressing efter egen smag.

Samt et brød.(se brødafsnit)

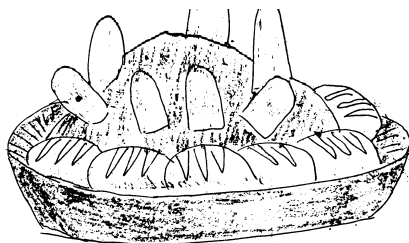


Pindsvin med unger.

4 portioner.



- 400 gram hakket oksekød
- 2 skiver franskbrød
- 1 æg
- ½ kop mælk
- 1 kop ærter
- 2 skefulde tomat-ketchup
- 1 teskefuld salt
- 1 lille dåse cocktailpølser
- 8 mellemstore kartofler
- 6 skefulde margarine
- 2 skefulde rasp
- 1 dusk persille



Bland kødet med franskbrød, æg, mælk, ærter, ketchup, og salt til et farsbrød. Kom det i et ovnfast smurt fad og stik pølserne ned i farsen. Skræl kartoflerne og lav dem til hassel kartofler. Læg dem rundt i kanten af farsbrødet pensel dem med smeltet margarine og drys lidt rasp over retten. Pynt med persille.

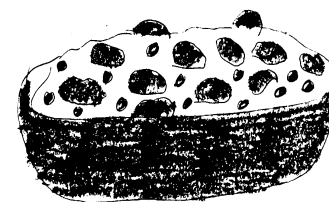
Steges i ovnen i 45 min. Ved 225 grader.

Små frikadeller i sne.

4 portioner.

Frikadeller:

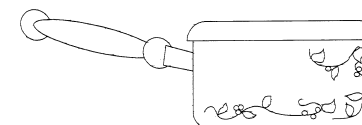
- 200 gram hakket svinekød
- 200 gram hakket kalvekød
- 1 løg
- 1 æg
- 5 skefulde mel
- ½ kop vand
- 1 tsk salt
- 1 knivspids peber
- 3 skefulde margarine



Blandes til fars og steg små frikadeller

Kartoffelmos:

- 8 store kartofler
- 2 skefulde smør
- 1 tsk salt
- ½ kop mælk



Kartofler koges og moses og blandes med smør, salt og mælk.

Pynt: 1 kop frosne ærter

Kartoffelmosen kommes i et fad, frikadeller og ærter kommes oven på.

Pølsetårne.

4 personer.

- Kartoffelmos af ca. 1 kg kartofler (gerne en rest)
- 8 pølser eller nogle cocktailpølser
- Tomater til pynt

Tænd ovnen på 225 grader.

Smør et ildfast fad og læg kartoffelmosen i bunden af fadet.
Skær hver pølse i 3 stykker og stik dem ned i kartoffelmosen.
Stil fadet i ovnen på midterste ovnribbe i **15 minutter**.
Pynt med tomater.



Kartoffelklatter.

4 personer.

- Ca. 6 kogte kartofler (eller en rest kartoffelmos)
- 3 æg
- purløg 1 lille bdt.
- Salt og peber
- Olie til stegning

Kartoflerne moses og æggene røres i, et ad gangen.

Purløgene hakkes og kommes i.

Smages til med salt og peber.

Konsistensen skal været meget blød.

Med en spiseske kommes kartoffelmosen nu i klatter på en varm pande med olie.

Steges til de er temmelig gyldne på begge sider.

Serveres som tilbehør til kødretter.

Kartoffel pandekage.

4 personer.

- 2 små eller 1 stor pastinak
- ca. ½ kg kartofler

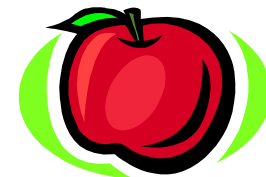
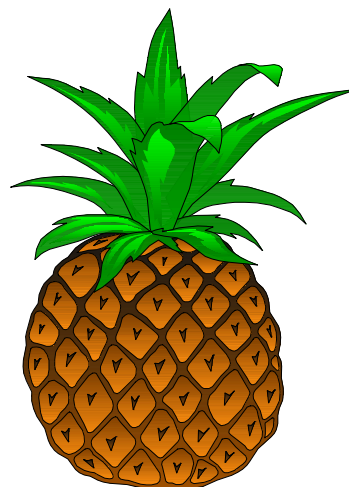
Det hele skrælles og rives i fine strimler, blandes med salt.
Varm lidt olie på panden og steg hele blandingen på panden.
Vend pandekagen efter ca. 10 min. med et låg og steg videre
til den er mør.

Kartofflen bor i jordens dyb
Hvor den har mange venner
Blandt alt det krible-krable-kryb
Som alle drenge kender.

Hvidkålssalat.

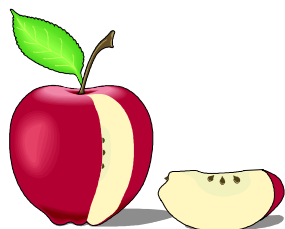
- Snittet hvidkål
- Æbler i stykker
- Ananas / appelsin i stykker
- Rosiner

Alt blandes og over hældes med saft fra appelsin / ananas
eller citron.



Æbleskiver med æble.

- 5 dl mel
- ½ tsk salt
- 2 tsk sukker
- 1 tsk kardemomme
- 1 tsk natron
- 3 æg
- 4 dl kærnemælk
- reven skal af 1 citron
- 3 spsk olie
- Æbletern



Bland mel, salt, sukker, kardemomme, natron og reven citronskal. Pisk æggeblommer og kærnemælk sammen og rør det i melet. Tilsæt olien. Hæld dejen i en kande og lad den hvile en ½ time. Pisk derefter æggehvider og vend dem i dejen. Opvarm æbleskive panden og hæld lidt olie i hvert hul til den første omgang. Til de øvrige er det ikke nødvendigt, når der er olie i dejen. Fyld hullerne tre kvart op med dej. Lig et stykke æble i hvert hul lige inden æbleskiverne skal vendes. Vend æbleskiverne når de er begyndt at stivne og hæve i kanten. Drej æbleskiverne flere gange under bagningen. Prøv om de er færdig bagte ved at stikke i en med en strikkepind. Hænger dejen ved, er de ikke færdige. Hold æbleskiverne varme i ovnen. Serveres med syltetøj og sukker.

Risklatter.

- 1 tallerken risengrød
- 1 dl mel
- 1 spsk. sukker
- ½ tsk salt
- 1 æg
- reven skal af 1 citron
- ½ dl rosiner
- evt. lidt hakkede mandler
- smør til stegning

Rør risengrøden med de øvrige ingredienser og steg risklatterne straks. Varm fedtstoffet på panden, til det er brunt. Læg dejen på som klatter og bag dem mørkebrune på begge sider. De serveres med syltetøj, sukker, frugtmos eller flødeskum.

Jordbærkoldskål.

- ¼ kg jordbær (blendes)
- ca 3 spsk sukker
- 1 – 2 dl piskefløde
- 1 l kærnemælk

Jordbær, sukker og fløde røres sammen. Bland det med kærnemælken. Serverer kammerjunker til.



Mens jordbær smiler
rundt og rødt
Til alle himlens skyer
Og smilet er så englesødt
Som pigebørn i py'er.

- 1 l yoghurt med f.eks. med jordbær
- ½ l kærnemælk
- ca. 3 spsk. Sukker

Det hele blandes. Serveres med friske jordbær samt kammerjunker.

Koldskål med frugt.

- 4 dl kærnemælk
- 1½ dl let cultura (eller anden letmælksyoghurt)
- 1 tsk vanillesukker
- ca. 3 spsk sukker
- 150 – 200 g frugt

Alle ingredienser røres sammen og frugt tilsættes.

150 – 200 g frosne jordbær der moses med en gaffel eller piskes.



Eller:

150 – 200 g frosne hindbær, der inden optøning drysses med ½ - 1 spsk sukker.



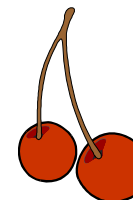
Eller:

Banan i skiver.



Eller:

Syltede kirsebær.



Koldskålen er især god næste dag, hvor frugtsmagen er trængt ind i koldskålen.

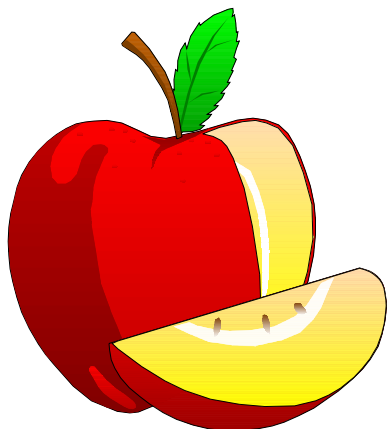
Æblesuppe.

- 1 kg æbler evt. filippa
- vanille sukker
- sukker
- kammerjunker

Æblerne skrælles og skæres i både koges i vand der lige godt dækker æblerne.

Når æblerne er gennemsigtige tilsættes vanille sukker og sukker efter smag.

Serveres varmt med kammerjunker.



Kold rabarber suppe.

- 500 g rabarberstilke
- 7 dl vand
- ca. 100 g sukker
- 1 - 1½ spsk kartoffelmel
- ½ dl koldt vand

Skær rabarberne i ca. 2 cm. lange stykker.

Kog vand og sukker sammen i en gryde.

Tilsæt rabarberne og lad dem koge møre ved svag varme på 5 – 6 min., afhængig af rabarberens tykkelse.

Tag gryden fra varmen. Rør kartoffelmel (mængden afhænger af hvor jævn du ønsker suppen) og vand sammen.

Hæld jævningen i suppen, sæt den atter over varmen og lad den lige netop koge op. Tag gryden fra varmen. Hæld suppen i en skål, drys lidt sukker på, så den ikke trækker skind, og afkøl suppen.

Suppen er dejlig på en varm sommerdag.

Serverer kammerjunkere eller tvebakker til suppen.

Sommer salat.

Ca. 4 personer.

- 4 modne bananer
- ca. 250 g jordbær
- frisk ananas eller fra dåse
- 1 u sprøjtet appelsin
- 1 citron
- 75 – 100 g rørsukker
- evt. stjernefrugt

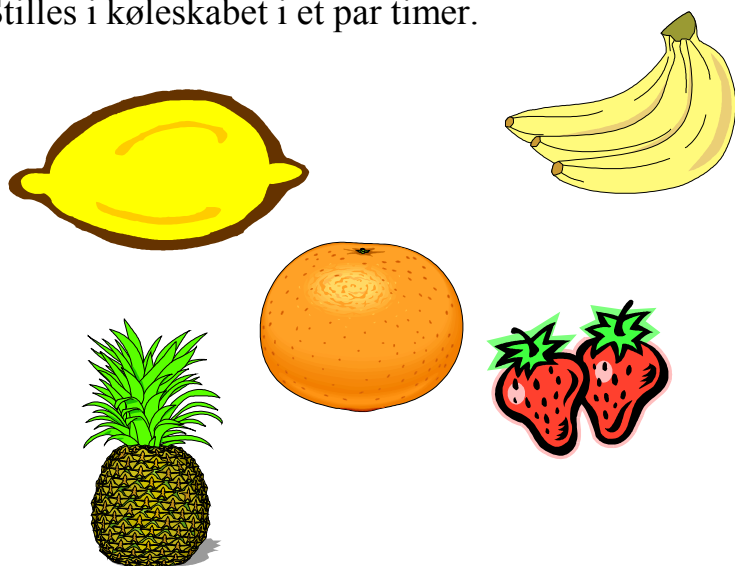
Skær frugterne i små stykker og læg det i en skål.

Vask appelsinerne og riv skallen fint.

Pres citron og appelsinen, bland saften med sukker og hæld det over frugterne.

Pynt evt. med stjernefrugt.

Stilles i køleskabet i et par timer.



Frugtspyd

Årstidens frugt skåret eller stukket ud med små forme og sættes på spyd.



Abrikos appelsin kugler.

- 450 g tørrede hakkede abrikoser
- 1 skrællet appelsin skåret i små stykker
- 65 g kokos mel
- 65 g hakkede nødder
- evt. chokolade

Hak alle ingredienser i en blender eller kødhakker.

Tril det til kugler.

Lad det afkøle i køleskabet.

Put evt smeltet chokolade på.

Mælkebøttesaft.

- Ca. 250 g mælkebøtter (blomsten)
- Saft fra 6 citroner
- 3 – 4 l vand
- ca. 1½ kg sukker

Mælkebøtte hovederne overhældes med det kogende vand og citronsaft og trækker 1 døgn.

Koges op med sukker og afkøles og hældes på rene flasker.

Skal fortyndes med 1 – 4



Hjemmelavet ost Med frugt eller grønt.

- 1 l kærnemælk
- 1 bæger creme fraiche
- frugt eller grønsager
- evt. extra creme fraiche

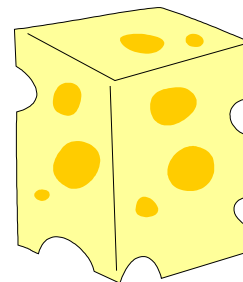
Mælk og creme fraiche varmes i en gryde til det skiller.

Hældes op i et klæde. (husk at gemme den valle, der løber fra til brødbagning), hvis det har stået forlænge røres det op med lidt creme fraiche.

Ost – stoffet røres med enten grønsager eller frugter. (rosiner er også gode), der er skåret i helt små stykker eller revet.

Kan spises på både rugbrød eller franskbrød.

Har du ikke lige tid til selv at lave ostemassen kan kvark eller hytteost bruges, men det er ikke helt det samme.



Havrekiks.

- 175 g hvedemel
- 35 g havregryn
- 1 tsk bagepulver
- 75 g smør eller margarine
- 50 g sukker
- 5 – 6 spsk mælk

Husk børn elsker
at stikke
kager ud.

Varm ovnen op til 180 grader.

Bland mel og bagepulver og fedtstoffet smuldrer i og æltes sammen. Tilsæt sukker og mælk ælt det til en elastisk dej.

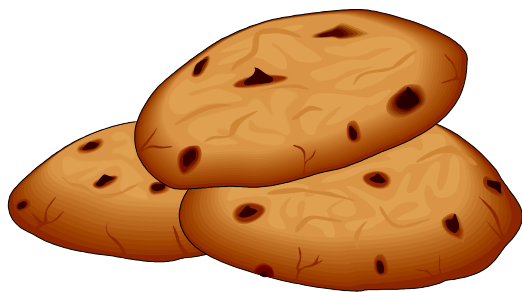
Rul den tynd ud og skær eller stik dem ud.

Sæt kiksene på en plade med bagepapir.

Bag dem i 20 min.

Serveres evt. med syltetøj.

Er også godt tilbehør til yoghurt med frugt eller kold rabarbersuppe.

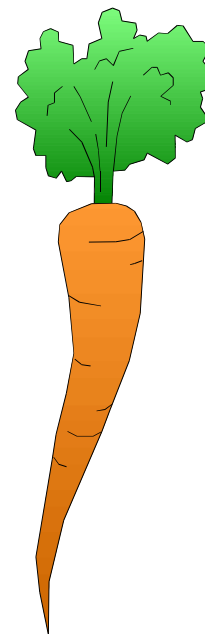


Grovkiks med gulerod.

- 1 dl hvedemel
- 2 dl havregryn
- 1 dl grahamsmel
- ½ dl bagepulver
- 40 g blødt smør
- 1 fint revet gulerod ca. 75 g
- evt. æg og sesam frø

Alt blandes rulles ud og stik kager ud.

Bages ca. 15 min. Ved 200 grader.



Små brødstænger.

Når du bager brød / boller så prøv at tage en rest dej fra. Dejen rulles ud med kagerulle, helt tyndt som så skæres i stænger (1 cm x 10 cm). Brug evt. en klejnesporer. Stængerne pensles med æg eller A-38 med lidt vand i (de kan evt. stikkes ud med glas). Drysses derefter med krydderier f.eks. timian, oregano, chili, kanelsukker eller revet ost. Eller fint hakkede grønsager (løg eller Hvidløg, o.l.) Tomatkoncentrat eller ketchup evt. sammen med ost. Kun fantasien sætter grænser. Bages efter behag, de kan bages hel hårde og opbevares i dåse ligesom kiks.

Tvebakker.

- Lyst gerne gammel brød.

Brødet udstikkes med en form. Brødstykkerne ristes langsom i ca. 1 time indtil de er tørrer og hårde. Lad dem køle godt af og gem dem i en dåse. Kan evt. drysses med ost eller rørsukker, kanel eller krydder salt inden de går i ovnen.

Når børn får tænder.

- Kold agurk (skrælles til de mindste)
- Kold rå gulerod
- Kold ananas
- Koldt skrællet æble
- Tvebakker

Disse ting er gode for gummerne der er ømme.



Saftige muffins med tusindfryd.

Ca. 22 – 25 stk.

- 100 g smør
- 2 æg
- 2 dl farin eller rørsukker
- 2 tsk kanel
- 1 dl revet æble
- 1 dl blomster af tusindfryd
- 2 spsk kronblade af mælkebøtte
- 3 dl mel
- 1 tsk bagepulver
- 1 dl mælk

Rør alle dele sammen og kom dejen i smurte papirforme.

Bages i ovnen ved 225 grader i ca. 15 min.



Hjemmelavede spirer.

Du kan dyrke dine egne spirer på køkkenbordet.

Det er både nemt, billigt og meget sundt.

Du skal bruge.

- 1 spirebakke (kan købes i helseforretninger for ca. 25 – 50 kr.)
- Tørrede linser, bønner, ærter, kikærter, lucerne, hele korn, F.eks. solsikke, hvede) og mange andre.

De fleste kan købes i supermarkedet til 10 – 20 kr. for en stor pose, men udvalget er større i helseforretninger.

Følg brugsanvisningen på spirebakken og i løbet af få dage har du friske spirer og børnene syntes det er sjovt at følge med i.

Januar

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Rødbeder
Hellefisk		Persillerod
Helleflynder		Jordskokker
Ising		Gulerødder
Laks		Selleri
Pighvar		Pastinak
Rokke		Porre
Slethvar		Rosenkål
Stenbider		Rødkål
Torsk		Grønkål
Torskerogn		Hvidkål

Februar

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Rødbeder
Hellefisk		Persillerod
Helleflynder		Jordskokker
Ising		Gulerødder
Laks		Selleri
Makrel		Pastinak
Pighvar		Porre
Sild		Rødkål
Torsk		Grønkål
Torskerogn		Hvidkål

Marts

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Rødbeder
Hellefisk		Persillerod
Helleflynder		Jordskokker
Ising		Gulerødder
Laks		Selleri
Makrel		Pastinak
Sild		Porre
Torsk		Rosenkål
Torskerogn		Rødkål
		Grønkål

April

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Rødbeder
Hellefisk		Persillerod
Helleflynder		Jordskokker
hornfisk		Gulerødder
Ising		Asparges
Laks		Pastinak
Makrel		Hovedsalat
Sild		Hvidkål
Stenbider		Grønkål

Maj

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Asparges
Hellefisk		Fennikel
Helleflynder		Majroer
hornfisk		Icebergsalat
Ising		Hovedsalat
Laks		Blomkål
Makrel		Spinat
Sild		Tomat
Stenbider		Agurk

Juni

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Asparges
Hellefisk		Slikærter
Helleflynder		Ærter
hornfisk		Bønner
Ising		Majs
Laks		Icebergsalat
Rødspætte		Spinat
Rødtunge		Tomat
Skrubber		Agurk

Juli

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Rødbeder
Hellefisk		Fennikel
Helleflynder		Bønner
Hornfisk		Majs
Ising		Slikærter
Pighvar		Ærter
Rokke		Gulerødder
Rødtunge		Bladselleri
Slethvar		Broccoli
Rødspætte		Blomkål
Skrubber		Spinat
		Ananas
		Banan
		Blommer
		Blåbær
		Druer
		Jordbær
		Kirsebær
		Melon
		Rabarber
		Solbær
		Æbler

August

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Aubergine
Hellefisk		Rødbede
Helleflynder		Bønner
Hornfisk		Majs
Ising		Courgetter
Pighvar		Fennikel
Rokke		Tomat
Rødtunge		Grønkål
Slethvar		Broccoli
Rødspætte		Blomkål
Skrubber		Spinat
		Ananas
		Banan
		Blommer
		Brombær
		Druer
		Hindbær
		Kirsebær
		Melon
		Rabarber
		Pærer
		Æbler

September

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Aubergine
Hellefisk		Rødbede
Helleflynder		Persillerod
Tun		Jordskokker
Ising		Courgetter
Skrubber		Fennikel
Laks		Tomat
Makrel		Grønkål
Sild		Selleri
Torsk		Blomkål
		Ananas
		Banan
		Blommer
		Citron
		Druer
		Hindbær
		Grapefrugt
		Melon
		Hyldebær
		Æbler

Oktober

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Gulerødder
Hellefisk		Rødbede
Helleflynder		Persillerod
Tun		Jordskokker
Ising		Bladselleri
Rødspætte		Rødkål
Laks		Pastinak
Makrel		Salat
Sild		Hvidkål
		Grønkål
		Ananas
		Banan
		Blommer
		Brombær
		Druer
		Lime
		Grapefrugt
		Melon
		Hyldebær
		Æbler

November

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Gulerødder
Hellefisk		Rødbeder
Helleflynder		Persillerod
Tun		Jordskokker
Ising		Bladselleri
Rødspætte		Rødkål
Laks		Blomkål
Makrel		Salat
Skrubber		Porrer
Ål		Rosenkål
		Ananas
		Banan
		Citron
		Brombær
		Druer
		Lime
		Grapefrugt
		Melon
		Æbler

December

Fisk	Grøntsager	Frugt
Havtaske		Gulerødder
Hellefisk		Rødbeder
Helleflynder		Persillerod
Torskerogn		Jordskokker
Ising		Bladselleri
Rødspætte		Rødkål
Laks		Pastinak
Makrel		Salat
Skrubber		Porrer
Torsk		Rødkål
		Ananas
		Banan
		Citron
		Appwlsiner
		Druer
		Lime
		Grapefrugt
		Melon
		Æbler
		Kiwi

Grønne flutes.

- 50 g margarine
- 4 dl mælk
- 50 g gær
- 100 g hytteost naturel
- 2 tsk. Groft salt
- 1 spsk. Sukker
- 1 dl frisk klippet purløg
- 1 dl friskhakket persille
- 1 dl sesamfrø
- 300 g sigtemel
- 300 g hvedemel ca. 5 dl
- pensling med æg
- pynt: Sesamfrø

Bagetid: 25 min ved 200 grader.

Smelt margarinen og tilsæt mælken.

Hæld blandingen ud i en røre skål og rør gæren ud heri.

Tilsæt hytteosten og de øvrige ingredienser (hold lidt af hvedemelet tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen til og stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 45 min. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Til sæt evt. resten af melet.

Del dejen til 4 stykker og tril dem til flutes, ca. 30 cm lange.

Lad dem efterhæve på en plade med bagepapir i ca 30 min.

Bag flutene midt i ovnen.

Squashbrød 1 stk.

Eller 40 mini flutes.

- 50 g smør
- 4 dl. Mælk
- 1 dl ylette
- 50 g gær
- 2 tsk groft salt
- 2 tsk sukker
- 200 g groft revet squash
- 1 dl friskhakket persille
- 800 g hvedemel.

Pensling: æg

Bagetid ca. 35 min ved 200 grader nederst i ovnen.

Smelt smørret og tilsæt mælk.

Hældes i en skål og tilsæt ylette.

Gæren røres ud heri.

Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage)

Slå dejen ned. Dæk skålen med f.eks. et låg og stil dejen til hævnning i ca. 1 time. Tag dejen ud på bordet og æltes igennem. Tilsæt evt. resten melet.

Form dejen til et rundt brød og stil til efterhævning på en plade med bagepapir i ca. 30 min.

Pensel brødet og klip det i overfladen med en saks.

Tip: Af dejen kan der formes 40 mini flutes ca 11 cm lange, som bages ca. 15 min. Ved 225 grader midt i ovnen.

Kartoffelbrød med solsikkekerner.

3 stk.

- 50 g gær
- 6 dl lunkent vand
- 4 kogte kartofler (200 g)
- 2 dl yoghurt naturel
- 4 tsk salt
- 2 spsk olie (tidselolie)
- 160 g Natura boghvedegryn
- 100 g hakkede solsikkekerner
- 500 g sigtemel
- ca. 600 g hvedemel

Pensling: æg

Gæren røres ud i vandet.

Kartoflerne moses og røres i.

De øvrige ingredienser tilsættes.

Dejen æltes igennem, til den er smidig og stilles lunt til hævnning, dækket med et klæde ca. 1 time.

Dejen slås ned. Og formes til 3 runde brød.

Efter hæver i ca. 30 min.

Pensels med æg og skær et kryds i hver.

Bages 40 min. ved 200 grader nederst i ovnen.

Mini pitabrød.

20 stk.

- 3 dl lunkent vand
- 15 g gær
- $\frac{3}{4}$ tsk salt
- 60 g fuldkornshvedemel
- 390 g hvedemel

Vand og gær røres sammen og resten tilsættes.

Dejen æltes godt og hæver i 45 min.

Luften trykkes ud af dejen på et meldrysset bord.

Del dejen i 20 stykker og rul dem til små runde plader.

Efter hæver i 5 min.

Bages i 10 min. ved 225 grader nederst i ovnen.

Mini rugbrød.

12 stk.

- 25 g gær
- 2 ¼ dl vand
- 1 spsk honning
- 2 spsk olie
- 1 tsk salt
- 1 revet gulerod (100 g)
- (1 dl rosiner) til eftermiddagsmad
- 300 g groft rugmel
- ca. 175 g hvedemel

Gæren og vand udrøres og de øvrige ingredienser kommes i .
Dejen æltes og hæver ca 1 time.

Luften trykkes ud af dejen på et meldrysset bord og deles i 12 stykker og formes.

Efter-hæver i 15 min.

Bages i ca. 15 min. ved 225 grader midt i ovnen.

Pålægsbolle med havregryn.

Ca. 40 stk.

- 150 g havregryn
- 150 g solsikkekerner
- 500 g grahamsmel
- 400 g hvedemel
- 30 g gær
- ¾ l vand
- 2 dl olie
- 2 spsk salt
- 2 spsk sukker/ honning

Gæren udrøres i 37 grader varmt vand.

Salt og sukker røres i og olie tilsættes.

Havregryn, solsikkekerner blandes i og Grahamsmel og hvedemel blandes i.

Dejen æltes grundigt og stilles til hævnning i ca. 1 time, hvorefter den slås op til ca. 40 boller som efter hæver i ½ time. Pensles med æg.

Bages ca. 15 min. ved 225 grader.

Dejen skal være smidig, brug mindre mel om nødvendigt.

Små majsboller.

Ca. 30 – 35 stk.

- 6 dl grønsagsvand/ vand
- 2 dl olie
- 30 g gær
- 500 g grahamsmel
- 500 g hvedemel
- 1 tsk salt
- 2 spsk sukker
- 250 g majs mel

Væsken varmes op til 37 grader, hvorefter gær, salt og sukker tilsættes. Derefter tilsættes olien.

Resten af ingredienserne kommes i og dejen æltes sammen.

Dejen skal hæve et lunt sted i ca. 20 min gerne 1 time.

Dejen formes til små boller der skal hæve i ca. 20 min.

Bollerne bages ca. 15 – 20 min. ved 200 grader.

Sallings brud.

25 stk.

- 5 dl vand
- 100 g gær
- 2 tsk salt
- 40 g sukker
- 130 g smeltet margarine
- 1 æg
- 900 g mel
- 2 æg
- 200 g revet gulerødder
- 100 g solsikkekerner

2 æg, revet gulerødder og solsikkekerner røres sammen med en ske eller gaffel og lad det trække.

Vandet hældes i den smeltede margarine og gæren tilsættes.

Æg salt og sukker slås sammen og melet røres i. Når alt er rørt godt sammen kommes æggemassen i.

Sættes på en plade med 2 skeer.

Hæver ca. 30 min.

Bages 10 – 15 min. ved 225 grader (220 grader ved varmtluft)

Boller uden mælk.

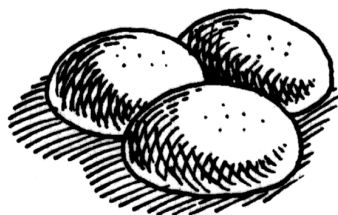
(ca. 50 stk.)

Ingredienser:

- 1 l vand
- 200 g sukker
- 250 g gær
- 2 dl olie
- 25 g salt
- 4 æg
- 2200 g hvedemel

Vand, gær, mel, sukker, æg og olien blandes til en dej. Hæver $\frac{1}{2}$ time hvor efter den slås op til boller og stilles på plader (16 stk. på hver plade). Bollerne holdes fugtige med vand fra en forstøver og hæver i 45 min.

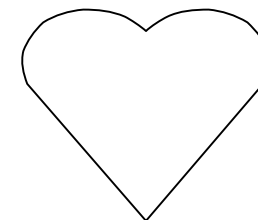
Bages i 15 min. ved 240 – 250 grader uden varmluft.



Små Hjerter.

16 stk.

- 25 g gær
- 3 dl lunkent vand
- 1 bæger kvark 5 % (200 g)
- $1\frac{1}{2}$ tsk salt
- 1 spsk olie (tidsel)
- 100 g fuldkornshvedemel
- 80 g hel boghvede
- ca. 600 g extra hvedemel



Pynt: æg til pensling, fuldkornshvedemel, et lille hjerte af pap.

Gæren røres ud i vandet

De øvrige ingredienser tilsættes.

Dejen æltes godt til den er smidig.

Stilles lunt i ca. 1 time.

Dejen slås ned og rulles ud $2\frac{1}{2}$ - 3 cm tyk.

Stikkes ud som hjerter med en form eller skæres ud efter en skabelon.

Efterhæver i 30 min.

Pensles med æg , læg det lille hjerte på og drys med fuldkornshvedemel og fjern hjertet igen.

Bages ca. 20 min. ved 200 grader midt i ovnen.

Rugkonvolutter.

Ca. 20 stk.

- 25 g gær
- 3½ dl lunkent vand
- 1½ tsk salt
- 1 spsk olie (tidsel)
- 1 dl revet æble
- 2 spsk akaciehonning
- 120 g groft rugmel
- 450 g hvedemel

Gæren røres ud i vandet.

De øvrige ingredienser tilsættes.

Dejen æltes igennem til den er smidig.

Stilles lunt i ca 1 time.

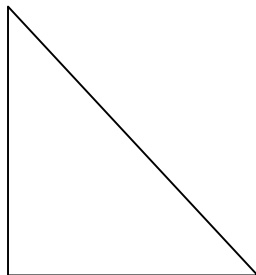
Dejen rulles ud til en firkant ca 1 cm tyk skæres ud i firkanter
à 8 x 8 cm.

Foldes diagonalt til trekanter.

Efterhæver ca. 20 min.

Pensles med vand.

Bages ca. 20 min. ved 200 grader midt i ovnen.



Sesamkranse.

12 stk.

- 25 g margarine
- ¼ l vand
- 25 g gær
- 2 spsk sesamfrø
- 1 tsk salt
- 150 g sigtemel
- ca. 250 g hvedemel

Pensling: æg, sesamfrø.

Margarinen smeltes, vandet tilsættes og gæren udrøres heri.

De øvrige ingredienser tilsættes og dejen æltes godt igennem.

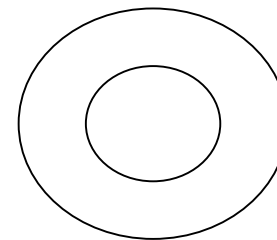
Stilles til hævnning i ca. ¾ time.

Dejen slås ned og deles i 12 stykker, der formes til kranse.

Efterhæver på pladen i ca. 15 min.

Pensles med æg og drysses med sesamfrø.

Bages ca. 15 min. ved 200 grader.



Rødebedeboller.

20 stk.

- 4 dl valle, urtete eller vand
- 20 g gær
- 1 tsk salt
- 1 dl reven rødbeder
- ca. 300 g hvedemel
- 150 g grahamsmel

Gæren udrøres i væsken.

Rødbeden og salt tilsættes.

Melet æltes i.

Hæver 30 minutter.

Dejen formes til ca. 20 boller.

Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 30 min.



Frugtbrød.

- 25 g smør
- ½ dl vand
- 25 g gær
- 1½ dl yoghurt naturel
- 1 tsk salt
- 1 spsk honning
- 1 banan skåret i små stykker
- 1 æble skåret i små stykker
- 120 g fuldkornsmel
- 300 g hvedemel

Smelt smørret og kom vandet i. Udrør gæren heri.

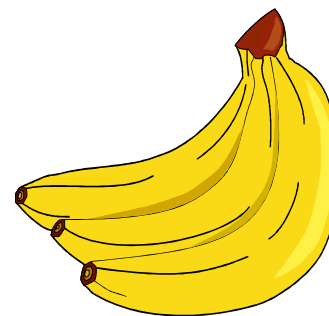
Tilsæt resten af ingredienserne og stilles til hævnning i ca. 45 min.

Ælt dejen og form det til et brød.

Efterhæver i 15 minutter.

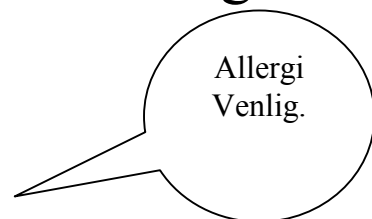
Rises og pensles med æg.

Bages i ovnen i ca. 15 min ved 225 grader.



Kanelkage uden æg.

- 600 g sukker
- 7 ½ dl kærnemælk
- 400 g sukker
- 3 tsk. natron
- 175 g smeltet smør
- 12 tsk. kanel = 1 brev, 30 g.



Kagen bages i ovnsens bradepande.

Bland natron i melet og bland de øvrige ingredienser sammen i et fad. Rør godt, til alt er blandet og dejen er glat. Hæld dejen i en smurt bradepande

Bag den ved 200 grader i 40 min.

Bagetiden er afhængig af bradepandens størrelse og kagens tykkelse.

Glasur.

- 175 g smeltet smør eller Margarine
- 350 g flormelis
- 3 spsk. Kakao

Rør ingredienserne til glasuren sammen og smør den ud over den kolde kage.

Havreflan.

- Ca. 65 g havregryn
- 75 g smør
- 175 g sukker
- 1 æg
- 1 spsk. Hvedemel
- 1 tsk. vanillesukker
- 1 tsk. bagepulver

Smelt smør og bland det i havregrynene. Rør sukker i. Pisk ægget let sammen og rør det i. Bland mel med vanillesukker og bagepulver og rør det i. Rør dejen godt sammen og sæt den med 2 teskeer på en plade med bagepapir. Beregn rigeligt plads til kagerne, da de flyder noget ud ved bagningen.

Sæt pladen i ovnen ved 180 g. i ca. 10 min.

Lad kagerne stå lidt på pladen, før de med en bredbladet paletkniv tages af og af køles. Kan evt. lægges sammen med et stykke pålægschokolade i mellem.

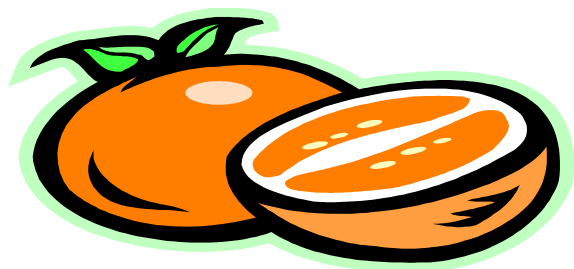
Muffins med appelsin.

- 100 g smør eller margarine
- 170 g sukker
- 3 æg
- 180 g hvedemel
- 1 tsk. bagepulver
- reven skal af 2 appelsiner
- saft af 1 appelsin ca. ½ dl.
- Ca. 100 g hakket mørk chokolade.

Rør smør og sukker til det er smidigt og blødt. Rør æggene i ét ad gangen. Bland mel med bagepulver og kom det i dejen. Tilsæt appelsin saft og skal. Rør forsigtigt chokoladen i. Fordel dejen i 20 muffins forme og sæt dem på en bageplade.

Bages ved 225 grader i ca. 10 min.

Når kagerne er afkølede pyntes de med en klat glasur og en chokolade knap eller vingummi bamser.



Carobkage.

- 3 æg
- 100 g rismel, hvedemel eller havremel
- 80 g rørsukker eller melasse. Evt mere.
- 1 stor tsk. vanillesukker
- 1 stk. bagepulver
- 3 spsk. Carob (johannesbrøds mel)
- ½ dl. Olivenolie
- 75 g knuste sesamfrø og solsikkekerner
- Solsikkekerner kan erstattes af græskarkerner eller 75 g finthakket mandler

Det tørre og det våde røres sammen hver for sig og blandes til sidst.

Portionen passer til en springform.

Bages 20 min. Ved 200 grader.

Portionen kan ganges med 4 og passer så til en bradepande.

Til jul kan man komme kanel, kardemomme eller allehånde i.

Kan fryses – holder sig 5-6 dage i køleskab.

Bamsekage.

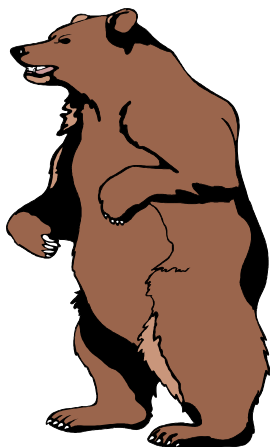
- 125 g smeltet smør
- 400 g sukker
- 400 g mel
- 4 tsk stødt kanel
- 2 tsk natron
- ½ l kærnemælk

Glasur:

- 50 g smeltet smør
- 250 g flormelis
- 2 tsk vanille
- 1 spsk kakao
- 4 spsk varm stærk kaffe

Smør og sukker røres sammen derefter kærnemælk, Mel, kanel og natron blandes i til sidst.

Bages i ca 1 time og 20 min i bamse forme ved 200 grader.



Kageslikkepinde.

Ca. 18-20 stk.

- 125 g mel
- 65 g smør
- 180 g sukker
- 2 æggeblommer
- ½ tsk hjortetakssalt
- ispinde
- Chokolade til pynt

Mel, sukker og hjortetakssalt. Smør hakkes i.

Æggeblommerne æltes i. Formes til kugler der trykkes lidt flade på bagepapir. Gi rigelig plads, da de vokser ca. 3 gange i bredden.

Stik en isvind i vandret og tryk den fast.

Bag ved 150 grader i 20-25 minutter.

Til de er svagt lysebrune.



Havregrynskage med frugt.

- 25 g havregryn eller müsli
- 75 g sukker
- 150 g smeltet smør
- 1 tsk. bagepulver
- 100 g tørret frugt og appelsinskal

Bland havre og sukker og bagepulver. Tilsæt smør, frugt og appelsinskal og bland godt. Fordel dejen i en lille bradepande

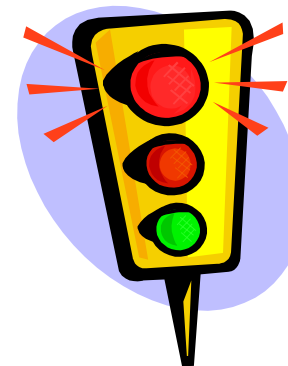
Bages i 20 min. ved 150 grader.

Indtil den er gyldenbrun. Skær i firkanter inden den er afkølet.



Det sunde trafik lys.

- 4 æg
- 200 g mørk farin
- 1½ dl olie
- 250 g hvedemel
- 2 tsk bagepulver
- 2 tsk kanel
- 3 fint revne gulerødder (300 g)
- 1 dl rosiner
- 1 dl havregryn



Æg og farin piskes skummende.

Olien piskes i.

Mel, bagepulver og kanel røres i.

Gulerødder, rosiner og havregryn røres i.

Kommes i en bradepande (20 x 30 cm) foret med bagepapir.

Bages 40 – 50 min ved 175 grader midt i ovnen.

Skæres ud i tre stykker samt et lille stykke til stolpe.

Som pyntes med chokoladeglasur,

Jordbær, ananas samt kiwi.

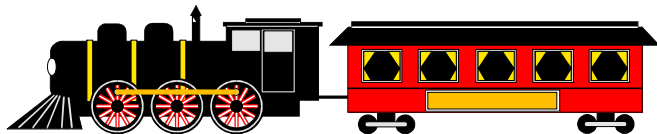
Bentes gulerodskage.

- 300 g farin
- 2 dl olie
- 4 æg
- 225 g mel
- 1 tsk. vanille
- ½ tsk. salt
- 2 tsk. Bagepulver
- 1 tsk. natron
- 2 tsk. kanel
- 300 g reven gulerødder
- 35 g hakkede nødder
- 1 dl rosiner



Farin og olie piskes sammen. Æggene piskes og blandes i. Mel, vanille, salt, bagepulver, natron og kanel sigtes i. Gulerødderne, nødderne og rosiner tilsættes. Det hele blandes sammen, hældes i en lille bradepande og **bages ved 185 grader godt en time.**

Når kagen er afkølet kan den pyntes med chokolade glasur og krymmel eller kokos eller andet. F.eks. lidt farvet glasur sprøjtet på i mønster.



Jyttes Guld aks krans.

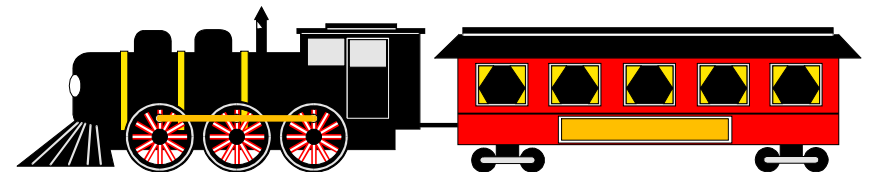
- 125 g smeltet margarine
- 125 g sukker
- 3 æg
- 150 g mel
- 2 tsk. bagepulver
- reven skal og saft af en lille appelsin

Margarinen og sukker piskes godt sammen og æggene røres i et af gangen. Mel, bagepulver samt skal og saft fra appelsinen røres i.

Dejen røres godt sammen og fyldes i en smurt randform.

Bages i vandbad ½ time ca. ved 200 grader.

Når kagen er kold glaseres den med kakaoglasur, og pyntes med kokosmel.



Lones grønne mazarinkage.

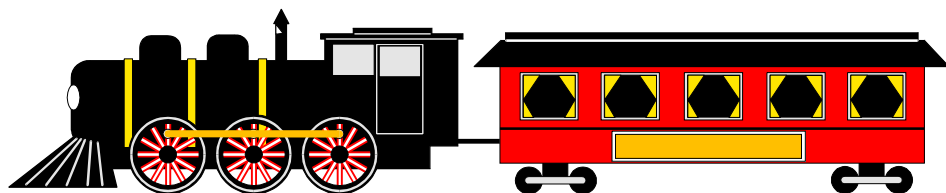
- 200 g margarine
- 250 g sukker
- 2 æg
- 250 g mel
- 3 tsk. bagepulver .
- 1 ½ dl mælk
- lidt mandelessens
- grønfrugtfarve.

Margarine, sukker og æg piskes godt sammen.

Mel og bagepulver tilsættes.

Mælken røres i sammen med lidt mandelessens og frugtfarve.

Alt blandes godt sammen, hældes i en lille bradepande, **og bages ca. 1 time ved 200 grader.**



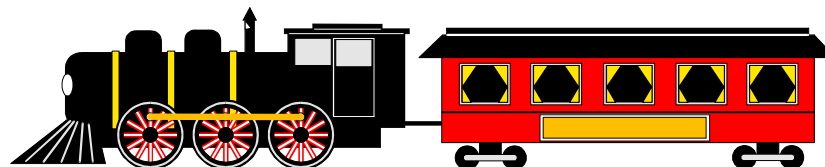
Hannes kage.

- 2 æg
- 200 g sukker
- 100 g smør
- 1 dl. vand
- 200 g mel
- 1 ½ tsk. vanillesukker (eller reven skal af en citron)
- 1 ½ tsk. bagepulver

Æg og sukker røres godt sammen. Fedtstoffet smeltes i vandet. Derefter røres alle ingredienser godt sammen, og dejen hældes i en smurt og melet springform, ca. 20 cm i diameter.

Bages midt i ovnen ved 200 grader ca. 20-25 min.

Pyntes evt. med glasur eller drysses med flormelis og frisk frugt.



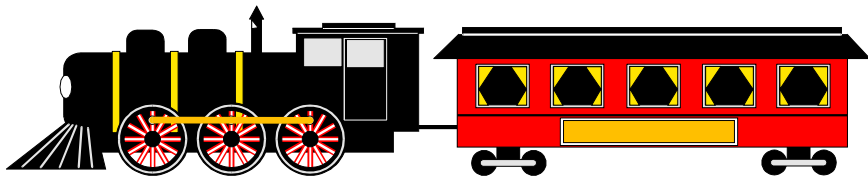
Pias togvogn.

- 400 g mel
- 100 g kakao
- 1 tsk. natron
- 350 g sukker
- ½ dl appelsin juice
- 4 æg
- 200 g margarine.

Alt blandes godt. Og hældes i en bradepande.

Bages ved 175 grader ca. 35 min.

Pyntes med flormelis.



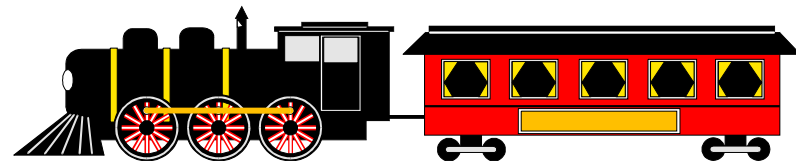
Karins chokoladekage.

- 4 æg
- 4 dl sukker
- 4 dl mel
- 1 dl kokosmel
- 2 tsk. bagepulver
- 2 tsk. vanille
- 4 spsk. kakao
- 2 dl stærk kaffe
- 200 g smør

Æg og sukker røres godt. Bland det tørre og sigt det i æggemassen lidt af gangen. Afkølet kaffe blandes med smeltet smør og blandes i dejen.

Hældes i en smurt bradepande af passende størrelse og **bages midt i ovnen ved 175 grader ca. 20-25 min.**

Denne togvogn havde hvidt glasur pyntet med chokoladekrymmel, men den kan selvfølgelig pyntes efter smag.



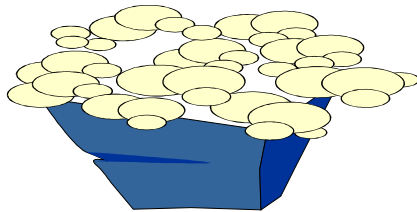
Jordnøddeslik.

- 2 spsk. Jordnøddesmør
- 1-2 spsk. Fløde eller appelsinsaft
- 2 tsk. honning
- ½ dl. rosiner
- ½ dl hakkede jordnødder eller solsikkekerner
- kokosmel

Alle ingredienser blandes godt sammen, formes til kugler og trilles i kokosmel.

Alternativer til slik.

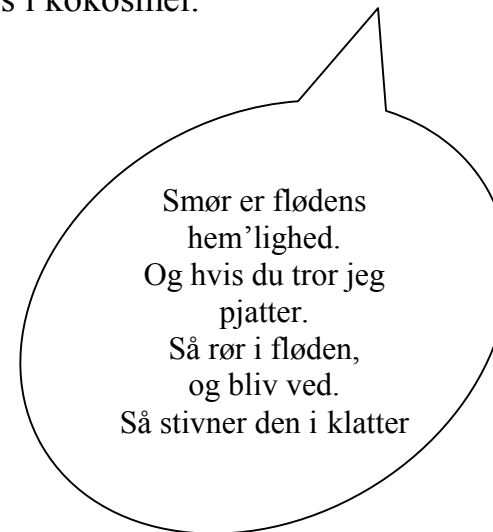
- Popcorn
- Cornflakes
- Honningristet müsli
- God chokolade
- Carobbar
- Tørret frugt
- Hjemmelavet is
- Hjemmelavet småkager
- Frugtbrød



Havrekugler.

- 3 dl havregryn
- 1 dl kokosmel
- 1 dl hakkede dadler
- 2 spsk. melasse eller honning
- 2 spsk. smør eller 1/3 dl solsikkeolie
- 1 spsk. kakao eller carob
- ½ dl solsikkekerner eller andre nødder
- 1 dl æblesaft
- kokosmel

Alle ingredienser blandes godt sammen, formes til kugler og trilles i kokosmel.



Frugtmarcipan.

- 150 g tørret frugt, fx
- 50 g figner
- 50 g abrikoser
- 50 g rosiner
- æblesaft
- 2 dl havregryn
- $\frac{3}{4}$ dl mandler eller solsikkekerner

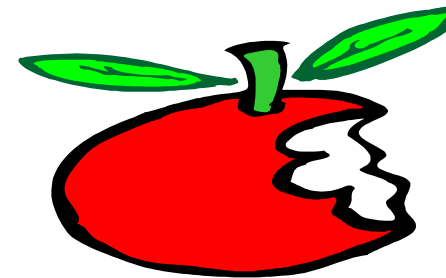
Skyl den tørrede frugt og læg den i blød i æblesaft i nogle timer. Kør frugten gennem persillehakkeren sammen med mandler og havregryn. Ælt frugtmarcipanen sammen og tril den til kugler. Kuglerne kan trilles i kokos eller smeltet chokolade.



Æbleringe.

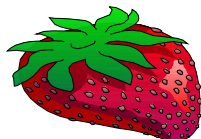
Faste, modne æbler med skræl.

Stik kernehuset ud med en kernehusudstikker og skær æblerne i tynde ringe. Sæt æbleringene på en rundstok og hæng dem til tørre, gerne over varmen. Ved stuetemperatur tørrer æbleringene ca. på 3-4 dage. De skal være helt tørre, før de fyldes på glas med tætsluttede låg.



Jordbærsorbet.

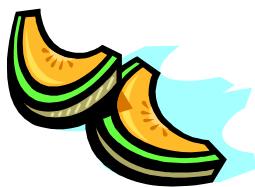
- 2 dl. sojamælk
- 1-2 bananer
- 3 dl. frosne jordbær (eller hindbær)



Sojamælk og bananer blendes og mens blenderen kører kommes jordbærerne i lidt efter lidt. Når det er blevet til en tyk softice og blenderen ikke kan tage mere, er det færdigt. Serveres med det samme, da det smelter hurtigt – resten kan fryses eller bruges på morgengrøden næste dag.

Melonsorbet.

- 1 honningmelon
- 150 g hindbær
- saften fra ½ citron
- 1 spsk. honning
- evt. 1 dl. vand
- evt. 2 stiftpiskede æggehvider (husk pasteuriserede)



Blend melonkød og hindbær og smage til med honning, citronsaft og tilsæt evt. vand. Frys sorbeten. Rør gerne i den et par gange med ca. en halv times mellemrum, for at knuse store iskrystaller. Sorbeten bliver lettere, hvis du rører 2 stiftpiskede æggehvider i, efter ca. 1 times frysning. Tag isen op af fryseren og stil den i køleskabet ca. ½ time før den skal spises.

Yoghurt is.

- 5 dl. yoghurt naturel
- 200 g udblødt, tørret frugt, fx abrikoser
- 1 dl koncentreret frugtsaft, fx abrikossaft.

Blend alle ingredienser sammen og frys isen ned. Rør i isen hver halve time, indtil den er fast. Tag isen op af fryseren ca. ½ time før den skal spises. Server evt. isen med frisk frugt og nødde- eller chokoladedrys.

Honning is.

- 250 g jordbær
- Saften af en appelsin
- Saften af en citron
- 3 spsk. Honning
- 4 dl. piskefløde

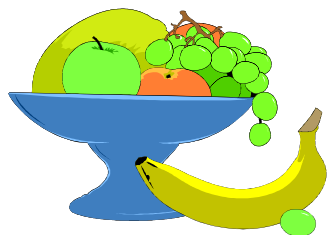
Mos bærerne og rør dem med frugtsaften. Pisk honning i. Pisk fløden til stift skum og bland Jordbærpureen. Rør gerne i den nogle gange indtil den er halvfrossen, frys derefter isen færdig. Pynt med hele jordbær ved servering.

Bananis.

Modne bananer tages ud af skrællen, skæres i passende stykker. En ispind stikkes i hvert stykke. Fryses. Kan overtrækkes med smeltet chokolade. Hvis de overtrækkes kan de vendes i farvet krymmel.

Dessert tallerkenen.

Anret frugt, fx bananskiver, kiwi, melon eller anden blød frugt sammen med en kugle hjemmelavet is fx melonsorbet, og et lille stykke sød kage. Prøv med en chokoladekage. Fx:



Jacobs chokoladekage.

- 150 g Margarine
- 4 æg
- 4 dl sukker
- 6 spsk. Kakao
- 1 dl mælk
- 3 dl mel
- 2 tsk. bagepulver

Margarinen smeltes. Sukker og æg piskes til ”snaps”. Kakao, mel og bagepulver blandes.

Mælk blandes med fedtstof og æggesnaps.

Det tørre piskes sammen med resten og hældes i en smurt lille bradepande. **Bages ved 175 grader i ca. 50 min.** Mærk efter med en strikkepind.

Buffet.

Buffet er en god måde at få noget sund og godt i børnene. Anret med frisk frugt eller tørret ind i mellem is, kage, småkager. Melon kugler, æble-pære tern med små pinde i, jordbær eller hvad der nu er sæson for!

Chokolade toppe.

- 25 g smør
- 50 g hakkede hasselnødder
- 50 g smuttede hakkede mandler
- 200 g mælkechokolade
- 50 g rosiner
- 25 g let knuste cornflakes (1 ½ dl)

Smelt smør på en pande ved kraftig varme men uden at det bruner. Svits nødder og mandler i ca. 2 min. Bræk chokoladen i mindre stykker, og kom dem i panden. Lad chokoladen smelte ved svag varme og under omrøring i ca. 1 min. Tag panden af varmen og vend rosiner og cornflakes i. Sæt, med 2 teskeer, 25 chokoladetoppe på en bakke med bagepapir. Stil toppene i køleskabet i mindst 1 time eller til de er kolde og faste.

Kan opbevares tildækket eller i kagedåse 3 døgn i køleskab.