

Grahamsscones (ca 10 portioner)

7 ½ dl grahamsmjöl
7 ½ dl vetemjöl
2 ½ msk bakpulver
2 msk salt
180 g margarin
7 dl surmjölk
vetekli

Sätt ugnen på 225 grader. Mät upp mjölsorterna, bakpulver, salt och margarin (i mindre klickar) i en matberedare. Kör till en gryning massa. Häll i surmjölken och kör ihop till en kletig deg.

Dela degen i bitar och rulla till platta bullar med hjälp av vetekli. Lägg på ett bakplåtspapper på en plåt och fördela sconesen på det. Sätt in plåten i mitten av ugnen och grädda i ca 15 minuter. Servera sconesen nygräddade.

Blåbärsplättar med vaniljkvarv

(ca 25 st)

3 ägg
2 dl mjölk
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk salt
1 msk socker
1 dl frysta blåbär
2 msk smält margarin
Till servering: kvarv smaksatt med vaniljsocker

Vispa ihop ägg och mjölk. Rör ner mjöl, bakpulver, salt, socker och blåbär. Häll hälften av margarinet i smeten och smörj plättpannan med resten. Grädda plättarna. Servera med vaniljkvarv.

Fruktsallad med naturell yoghurt

(2-3 portioner)

1 st banan
1 st äpple
1 st päron
1 dl frysta hallon och blåbär
½ dl russin
2 msk naturell yoghurt

Hacka frukterna i bitar. Blanda frukterna, frysta bär och russin. Klicka naturell yoghurt över fruktsalladen.

Manna-bärgröt (4 portioner)

½ dl mannagryn
2 ½ dl vatten
¾ dl saft
1 dl frysta bär t.ex. hallon, blåbär
socker

Koka upp vatten och saft. Vispa ner grynen och tillsätt bären. Låt koka på svag värme i ca 4 min. Rör om då och då. Smaka av med vaniljsocker. Häll upp gröten i en skål och vispa kraftigt med elvisp tills den blir ljus och pösig. Servera ljummen eller kylskåpskall med mjölk.

Fjällkräm med rårivet äpple och skivad banan (10 portioner)

5 dl blandsaft (t.ex. svartvinbär, blåbär)
1 l vatten
90 g potatismjöl
socker
2 rårivna äpplen
2 skivad banan

Blanda saft och vatten i en kastrull. Låt koka upp. Smaka av med socker. Gör en toppredning och häll ner den i krämen under omröring. Låt sjuda upp. Strö över frukterna och lite socker.



Vecka 2 Mellanmålsrecept

Tunnbrödsrulle (1 portion)

1 skiva kokt skinka
2 skivor ost eller 2 msk mjukost
1 tsk margarin
1 mjuk tunnbrödska
½ äpple
½ paprika
½ dl grynost

Bred margarin tunt över brödet. Strimla skinkan, riv äpplet och blanda det med grynost. Fördela blandningen över hälften av brödkakan. Strimla paprikan. Lägg ost och paprika på resten av brödet. Rulla ihop och vira rullen i plastfolie.

Morot-havtornskräm (10 portioner)

4 dl morotssaft
1 ½ dl havtornssaft
1 l vatten
90 g potatismjöl
socker

Blanda saft och vatten i en kastrull. Låt koka upp. Smaka av med socker. Gör en toppredning och håll ner den i krämen under omröring. Låt sjuda upp. Häll upp krämen. Strö över lite socker.

Potatisplättar med lingonsylt (4 portioner)

500 g kokt potatis
½ dl mjölk
5 ägg
3 msk potatismjöl
1 tsk salt
1 tsk peppar
margarin

Pressa potatisen i en potatispress och blanda med mjölk, ägg, potatismjöl till en jämn smet. Krydda med salt och peppar. Stek plättarna och servera med lingonsylt

Pizzamuffins (10 st)

2 dl kallt vatten
½ paket jäst (25 g)
4-5 dl vetemjöl
1 tsk salt
2 msk rypsolja
Topping: ost, tomatsås och skinka
Pizzakryddor

Lös upp jästen i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, salt och olja. Rör ner vetemjölet, det ska bli en ganska lös deg. Knåda degen ordentlig så att den blir smidig. Ställ degen att jäsa i minst 30 min.

Kavla ut degen rimligt tunt och lägg på "topping". Rulla sen ihop plattan som

man gör med vanliga bullar och skär i lagom storlek, som passar i muffinsformarna. Toppa med riven ost och oregano. Grädda i ordentligt varm ugn (250°C) i 10-15 minuter.

Havrekliyoghurt med hackad frukt (2 portioner)

2 portioner
1 st banan
1 st äpple
½ dl torkad frukt t.ex. russin, aprikos, plummon
2 dl yoghurt
2 msk havrekli

Hacka frukterna i bitar. Blanda i yoghurten de hackade frukterna och havrekli.

Närodlat
och kvalitet



Morotssemlor

2 dl morotssaft
1 l vatten
100 g jäst
1msk salt
100 g riven morot
1 ½ dl potatisflingor
2 dl havregryn
1 dl havrekli
½ dl solrosfrö
½ dl linfrö
½ dl rypsolja
~650 g vetemjöl

Häll fingervarmt vatten och morotssaft i en degbunke. Smula ner jästen och rör om. Tillsätt de övriga ingredienserna och arbeta tills degen släpper kanterna. Låt jäsa ca 15min.

Tag upp degen och knåda den smidig. Forma till semlor, lägg på plåt och låt jäsa. Grädda i ugn 200 grader tills semlorna fått vacker färg.

Fylld pannkaksrulle (10 portioner)*Pannkakssmet:*

1 ¼ dl vetemjöl
1 ¼ dl grahamsmjöl
1 tsk salt
5 dl mjölk
3 ägg

Fyllning:

2 morötter
½ purjolök
200 g champinjoner
2 msk rypsolja

Stuvning:

2 msk margarin
6 msk vetemjöl
3 dl mjölk
2 krm muskotnöt
2 krm svartpeppar
½ tsk salt
2 dl riven ost

Börja med pannkakassmeten. Blanda de två mjölksorterna och salt. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en jämn smet. Häll i resten av mjölken. Vispa äggen, ett åt gången. Låt smeten stå och svälla en liten stund och grädda sedan pannkakorna.

Riv morötterna och strimla purjolöken. Skiva champinjonerna. Värm dem i en gryta på svag värme. När vattnet som bildats kokat in, tillsätt olja, purjolök och morötter. Låt det fräsa i 10 minuter.

Rör ut mjölet med lite av mjölken till stuvningen. Koka upp resten av mjölken och rör ner mjölkblandning och margarin. Smaksätt med riven muskot, salt och svartpeppar.

Häll de frästa grönsakerna i stuvningen och fördela fyllningen på pannkakorna. Rulla ihop dem och lägg på ett ugnsäkert fat. Strö riven ost över pannkakorna och grädda ca 15 minuter i 200 grader.

Tomat-ostmuffins (10 portioner)

100 g tomat
2 dl mjölk
2 st ägg
1 dl olja
4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt

1 tsk oregano
1 tsk basilika
svartpeppar
2 dl svart emmental ost riven
tomatklyftor till garnering
Dela och tag ur kärnhuset ur tomaterna. Skär i små tärningar.

Vispa mjölk, ägg och olja i en skål. Tillsätt hälften av osten och de övriga ingredienserna. Blanda väl. Häll smeten i muffinsformar. Garnera med en tomatklyfta och strö över ost. Grädda i ugn 200 grader ca 20 min

Nyttigare piroger med köttfärsfyllning (16 st piroger)

3 dl grahamsmjöl
10 dl vetemjöl
50 g jäst
½ dl rypsolja
5 dl mjölk

Köttfärsfyllning:

800 g nötfärs
2 påsar taco kryddmix
2 burkar tacosås
1 dl vatten
1 rödlök
2 dl hackad persilja
Ägg till pensling

Finfördela jästen i en bunke. Värm mjölken till 37 grader. Rör ut jästen i litet av mjölken. Tillsätt resten av mjölken, oljan och saltet. Tillsätt det mesta av mjölet och arbeta till en smidig deg. Jäs under duk i ca 40 minuter. Förbered under tiden fyllningarna och sätt ugnen på 225 grader.

Köttfärsfyllning: Fräs köttfärsen, tillsätt kryddor, vatten och tacosås. Koka ihop köttfärsblandningen. Låt svalna något.

Ta upp degen på mjölat bord. Dela den i 16 bitar, rulla till bullar och kavla ut dem till rundlar. Lägg fyllning på ena halvan av plattorna och vik ihop dem till halvmånar. Tryck med en gaffel runt kanterna. Pensla med ägg. Grädda i ca 12 minuter.

Vecka 4 Mellanmålsrecept

Mättande bärsmoothie (1 portion)

1 dl mjölk
1 dl vaniljyoghurt
1 msk florsocker
1 dl frysta bär (hallon, jordgubbar, blåbär)

Mixa de otinade bären, florsockret, yoghurten och mjölken tills allt är blandat. Häll upp i glas.

Äppel-kanelpannkaka (4 portioner)

2½ dl vetemjöl
½ tsk salt
6 dl mjölk
3 ägg
3 msk smör

Värm ugnen till 225 grader. Blanda mjöl och salt i en bunke. Vispa i hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Vispa i resten av mjölken och äggen. Om du har tid - låt gärna smeten svälla i cirka 30 minuter.

Smöra en rymlig ugnsfast form och häll i smeten. Grädda pannkakan i ugnen i ca 20-25 minuter.

Grönsaksmuffins (15 st)

2 tsk bakpulver
2 dl mjölk
3 ägg
1 dl grovt rivna morötter
6 dl vetemjöl, gärna vetemjöl special
1 dl matolja
1 dl hackad purjolök

1 dl hackad squash
½ tsk salt
svartpeppar
Blanda mjöl, bakpulver, salt, svartpeppar. Vispa äggen pösigt i en skål och blanda sedan försiktigt ner olja, mjölk, grönsaker. Rör försiktigt ihop grönsaksblandningen med mjölkblandningen. Fyll muffinsformarna. Grädda i 200 grader cirka 20 min.

Naturell yoghurt med hemlagad müsli och skivad frukt (2 portioner)

200 g havregryn
100 g veteflingor
100 g råg flingor
1 msk vaniljsocker
2 msk kanel

Blanda allting i en bakplåt och häll över 4 msk olja och 4 msk vatten. Rosta blandningen cirka 10 minuter i 200 graders ugnsvärme, rör om och rosta ytterligare 5 min.

Blanda sedan med tillbehör efter smak, till exempel: mandel, hasselnötter, solrosfrön, pumpafrön, russin, torkade aprikoser.

Servera yoghurten med müsli och skivad frukt.

Vardagspizza (4 portioner)

½ squash, ca 200g
250 g körsbärstomater
200 g rökt skinka
2 dl smaksatt creme fraiche tex tomat+kryddor
150 g riven pizzaost
4 st tortillabröd

Sätt ugnen 250 grader. Skiva squasch tunt och dela tomaterna. Skär skinkan i små bitar. Blanda grönsakerna, skinka, creme fraiche och ost.

Bred blandningen på bröden. Grädda i ca 10 minuter.

Närodlat
och kvalitet

