

Børnehuset Columbus

Sukkerfri opskriftsbog





Indhold

| | |
|---|----|
| Introduktion..... | 2 |
| Chokoladetrøfler med frugt og nødder..... | 3 |
| Trøfler med dadler og avocado..... | 4 |
| Chokoladeovertrukne hindbær trøfler..... | 5 |
| Chokolade dadelkage..... | 6 |
| Rosin og banan brød..... | 7 |
| Spelt bananbrød..... | 8 |
| Gulerodskage med frosting..... | 9 |
| Æble og cashew muffins..... | 10 |
| Banan og brombær muffins..... | 11 |
| Kokos og banan muffins..... | 12 |
| Spelt muffins med blåbær..... | 13 |
| Figen og valnød muffins..... | 14 |
| Zucchini muffins..... | 15 |
| Peanutbutter småkager..... | 16 |
| Banan og ingefær småkager..... | 17 |
| Havregrynssmåkager..... | 18 |
| Nutty småkager..... | 19 |
| Knækbrød..... | 20 |
| Müesli barer med æble og mandel..... | 21 |
| Butternut scones..... | 22 |
| Frugt is..... | 23 |



Introduktion

Here you will find a collection of festive 'sugar-free' treats suitable for kids. They have all been kid-approved and most pre-tested at Børnehuset Columbus. The small selection includes truffles, cakes, muffins, biscuits, scones, crisp bread and ice creams - and for busy (and organised) parents, there are a number of recipes that can be made a few days ahead.

The term 'sugar-free' is not completely accurate, since the natural sweeteners used in these recipes (such as fruits, honey and natural syrups) all contain sugars. But the amounts of natural sugars used are not as sugar-loaded as traditional cake and biscuit recipes using table-, raw- or brown- sugar, while natural sweeteners provide a great wholesome taste.

A few tips to before you start:

- Many of the recipes contain nuts – which raises two considerations 1) nut allergies and 2) choking hazards for children under 3 years. If you make any of the recipes that contain nuts for vuggestue, make sure the nuts soft nuts (cashews, walnuts macadamias) and that they are *very* finely chopped.
- All the ingredients were purchased at local Vesterbro supermarkets – so there is no need to make special trips to other shops.
- All ovens vary slightly in temperature, so cooking time may vary slightly from that stated. Each recipe states if the oven fan is to be used during cooking. Most often the recipes are not fan-force baking, so if you prefer using the oven fan, you will likely have to reduce the cooking times by 5-10 minutes.
- Most importantly, be adventurous with the recipes – the measurements are not exact and the ingredients can often be substituted with something you prefer or something that you already have in your cupboard.

God Baging ☺

Jodie Littlewood



Chokoladetrøfler med frugt og nødder



Ca. 20 stk.

Ingredienser:

100 g (8 stk.) friske dadler (fjern stenene)

80 g (8-10 stk.) soltørrede abrikoser

100 g (ca. 2,5 dl) hakkede nødder (fx, mandler, cashew-, pekan- eller hasselnødder, eller en blanding)

50 g (1,5 dl) groft kokosmel

2 spsk. usødet kakaopulver

2 spsk. kokosolie (smeltet i et vandbad eller en mikroovn)

En knivspids salt

Groft kokosmel til drys

Sådan gør du:

Kom alle ingredienser op i en foodprocessor og kør det til en ensartet masse – tilføj ekstra kokos efter behov.

Tag passende stykke med en teske og tril til kugler. Rulles i kokosmel.

Man kan også forme dem som en mus, ved at trykke på den ene side af kuglen med en finger. Brug frysetørret granatæble eller hindbær til øjne og stykker af tynde tørrede spaghetti til halen.

Opbevar trøflerne på køl i en lufttæt beholder. De kan holde sig en god uges tid (men vent med at sætte spaghetti i til lige inden de serveres).



Inspireret af: <http://nyoutritious.com/cookie-balls/>



Trøfler med dadler og avocado

Ca. 30 stk.

Ingredienser:

100 g (2,5 dl) valnødder

100 g (8 stk.) friske dadler (fjern stenene)

1 moden avocado

3 spsk. kokosolie

½ tsk. vanilje ekstrakt

30 g (0,6 dl) usødet kakaopulver

ca. 25 g (0,6 dl) finvalset havregryn

En knivspids salt

Drys: Groft kokosmel, finthakkede nødder eller ristede og hakket solsikkekerner

Sådan gør du:

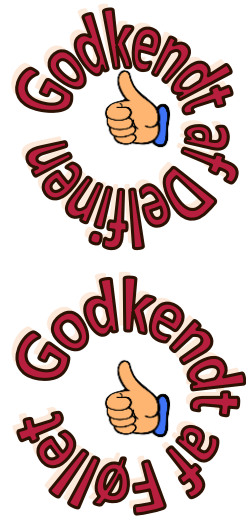
Kom alle ingredienser i en foodprocessor (eller brug en stavblender) og kør, til det bliver en lind masse – tilføj ekstra havregryn efter behov.

Tril dejen til små mundrette kugler og rul dem i lidt kokosmel, nødder eller solsikkekerner.

Lad dem hvile i køleskabet i 30 minutter, før de servers. De kan holde sig 3-4 dage, opbevaret i en lufttæt beholder i køleskabet.



Inspireret af
<http://wholenevmom.com/recipes/chocolate-avocado-truffles-chocolate-truffles-recipe-truffle-recipe/>





Chokoladeovertrukne hindbær trøfler

25 - 30 stk.

Ingredienser:

Chokoladeovertræk:

3 spsk. kokosolie
1½ tsk. vanilje ekstrakt
5 spsk. usødet kakaopulver
1½ tsk. honning
Lidt afkølet, kogt vand (efter behov)

Hindbær Trøfler:

70 g (10-15 stk.) friske hindbær*
40 g (0,8 dl) hasselnøddemel**
40 g (0,8 dl) groft kokosmel
1 spsk. honning
En knivspids salt

Sådan gør du:

Skyl hindbærrene og tør dem med lidt køkkenrulle.

Chokoladeovertræk: Kom kokosolie, vanilje ekstrakt, kakaopulver og honning i en lille skål. Tilsæt langsomt vandet og rør indtil blandingen har en glat konsistens.

Hindbær fyld: Bland alle ingredienser i en foodprocessor, til en klæbrig masse (du kan også bruge en stavblender og en høj skål).

Tril kuglerne til en passende størrelse og dæk dem forsigtigt med chokolade-blanding. Kuglerne placeres på en bakke beklædt med bagepapir. Det kan hjælpe at sæt hindbærkuglerne i køleskab eller fryser 10-15 minutter før chokoladen komme på.

Lad kuglerne "sætte sig" i køleskabet i mindst 1 time og server dem kolde (chokoladen smelter ved stuetemperatur).

Kan opbevares i køleskabet i op til 3 dage.

*Hvis du bruger frosne hindbær, kan hindbærfyldet bliver for fugtigt og svært at arbejde med.

** Du kan lave din egen hasselnøddemel; hak hasselnødder i en minihakker eller en foodprocessor, indtil hasselnødderne danner en fin, kornet konsistens..



Inspireret af (og foto 2 fra)
<http://nyourititious.com/raw-raspberry-chocolate-truffles/>



Chokolade dadelkage

15-20 små stykker

Ingredienser:

250 g soltørrede dadler

2 modne bananer

180 g mandler

2 tsk. vanilje ekstrakt

2 spsk. usødet kakaopulver

2 tsk. kanel

75g kokosolie (smeltet i et vandbad eller en mikroovn)

En knivspids salt

5 store æg

1 tsk. appelsinskal (valgfrit)

Saft af ½ appelsin (valgfrit)

Drys (valgfrit): Hakkede hasselnødder eller groft kokosmel

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 175 grader.

Beklæd en rund 26 cm kageform med bagepapir.

Bland alle ingredienser i en foodprocessor, indtil det er en jævn dej (du kan også bruge en stavblender og en høj skål, men nødderne skal hakkes først).

Fordel dejen i kageformen og drys med hakkede hasselnødder eller kokos.

Bages i ca. 35-40 minutter.

Holder godt i køleskabet i 2-3 dage.



Inspireret af : <http://www.udeoghjemme.dk/opskrifter/soedt/kager/chokoladecake-2>



Rosin og banan brød

22-26 små stykker

Ingredienser:

340 g (5 dl) rugmel

2 tsk. bagepulver

½ tsk. natron

½ tsk. kanel

4 modne bananer (mosede)

1 æg

80 ml olivenolie

100 ml frisk presset appelsinsaft

1 dl rosiner

50 g (1,25 dl) hakkede valnødder (valgfrit)

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 180 grader. Beklæd en (ca.) 10 x 35 cm kageform med bagepapir.

Pisk æg og bananer godt sammen i en lille skål/dybtallerken.

Sigt mel, bagepulver, natron og kanel i en stor skål og bland dem.

Hæld æg- og bananblandingen i den store skål, tilsæt de øvrige ingredienser og rør det hele sammen.

Bag i oven i 40-50 minutter (afhængig af formens størrelse) indtil kagen er gylden brun. Stik en grillpind eller lignende i kagen for at teste om den er færdig, når der ikke hænger dej fast på pinden, er kagen færdig. Afkøles på bagerist.

Kan godt laves aftenen før.



Opskrift og foto fra: <http://www.food.com/recipe/sugar-free-banana-bread-192871?photo=94544>





Spelt bananbrød

22-26 små stykke.

Ingredienser:

- 3 modne bananer (mosede)
- 3 store æg
- 60 ml olivenolie (eller kokosolie)
- 1 tsk. citronsaft
- 2 spsk. honning
- En knivspids salt
- 160 g (3,3 dl) fuldkorns speltmel
- 2 tsk. kanel
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. natron
- 45 g cashewnødder (hakket)
- 45 g valnødder (hakket)

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 170 grader. Beklæd en ca. 10 x 35 cm kageform med bagepapir.

Pisk bananer og æg sammen indtil de er blandet godt.

Tilføj olie, citronsaft, salt og honning og pisk godt igen.

Sigt melet, kanel, bagepulver og natron i, og vend det forsigtigt i med en ske.

Rør nødderne i (du kan gemme nogle til at drysse på toppen af kagen) og kom dejen i bageformen.

Bag i oven i 30-40 minutter indtil det er gylden brunt. Halvvejs gennem bagning kan man pynte toppen med 2 tynde banan skiver (foto 2). Stik en grillpind eller lignende i, når der ikke hænger dej fast på pinden, er det færdigbagt.

Kan godt laves aftenen før, men smager bedst samme dag det laves.



Opskrift og foto 2 fra
<http://nyourtritious.com/spelt-banana-bread/>





Gulerodskage med frosting

22-26 små stykker

Ingredienser:

250 g (5 dl) revne gulerødder

5 mellemstore æg

2 spsk. kokosolie

60 ml ahornsirup (eller honning)

1 spsk. citronsaft (appelsin eller mandarin kan også bruges)

½ tsk. citronskal (eller appelsin eller mandarin)

45 g (1 dl) kokosfibermel

25 g (0,6 dl) mandelmel

1½ tsk. natron

1 spsk. kanel

½ tsk. stødt ingefær

½ tsk. stødt muskatnød

40 g (0,6 dl) hasselnødder (hakket)

35 g (0,6 dl) rosiner (valgfrit)

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 150 grader.

Beklæd en rund 20 cm kageform med bagepapir.

I en stor skål piskes æg og gulerødder sammen.

Tilsæt olie, ahornsirup, saft og skal og pisk godt sammen.

I en anden skål, blandes kokosfibermel, mandelmel, natron, kanel, ingefær, muskatnød, nødder og rosiner sammen. Bland de tørre ingredienser sammen med æg og gulerødder.

Kom dejen i bageformen og bag i varmluftovn i 25-35 minutter indtil kagen er gylden brun. Stik en grillpind eller lignende i kagen for at teste om den er færdig, når der ikke hænger dej fast på pinden, er kagen færdig. Afkøl kagen i formen i 20 minutter og derefter på en bagerist.

Holder godt i køleskabet i 2-3 dage.



Frosting

- 60 g cashew- eller macadamia nødder (gennemvædet i vand i 2 timer)
 - 60 ml citron-, appelsin- eller mandarinsaft
 - ½ tsk. citron- appelsin- eller mandarinskal
 - 1 spsk. kokosolie
 - 1-2 spsk. honning eller ahornsirup
 - 1-2 spsk. vand
- Kom alle ingredienser i en foodprocessor og kør indtil frosting bliver glat og cremet.



Opskrift fra: <http://nyoutritious.com/carrot-cake-with-vegan-lemon-cream-frosting/>



Æble og cashew muffins

15 små muffins

Ingredienser:

- 2 mellemstore æbler, hakket/revet
- 3 mellemstore æg
- 2 tsk. vanilje ekstrakt
- 3 spsk. honning
- 1 tsk. citronsaft (eller appelsin)
- 1 tsk. citronskal (eller appelsin)
- 1 tsk. æblecidereddike
- 200 g (3,75 dl) mandelmel
- 60 g (1,25 dl) fuldkorns speltmel
- ½ tsk. natron
- ½ tsk. arrowroot pulver (eller maizena)
- 30-40 g (0,6 dl) rå cashewnødder, hakkede (valgfrit)
- Sigtet kanel (valgfrit)

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 175 grader.

Skræl æblerne og fjern kernehuset. Riv det ene æble og hak det andet i små stykker. Sæt til side.

Pisk æg, vanilje ekstrakt, honning, citronsaft, citronskal og æbleeddike.

Tilsæt spelt- og mandelmel, natron og maizena og bland indtil det er en jævn dej.

Rør cashewnødder, revet æble og æblestykker i.

Hæld blandingen i muffins forme. Sigt eventuelt lidt kanel på toppen.

Anbring formene i midten af ovnen, og bag i 20-25 minutter.

Vip dem ud af formene (hvis du har brugt silikoneform), og lad dem afkøle på en bagerist.

Er bedst hvis de serveres friske, men kan opbevares i køleskabet i 2-3 dage. Kan serveres med flødeskum eller græsk yoghurt blandet med citronskal og vanilje ekstrakt.



Disse muffins var ikke et hit hos Vuggestue børn, men var virkelig populære hos børnehave børn



Inspireret af: <http://nyourtritious.com/apple-cashew-cupcakes/>





Banan og brombær muffins

12-15 små muffins

Ingredienser:

3 små modne bananer

4 mellemstore æg

1,5 dl kokosmælk (ikke 'light')

2 tsk. kanel

1 tsk. stødt kardemomme

½ tsk. vanilje pulver

½ tsk. stødte nelliker

1,5 dl kokosfibermel

1,5 dl frosne brombær

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 185 grader.

Skær bananerne i skiver og put dem i et litermål sammen med æg, kokosmælk og alle krydderierne. Blend massen sammen med en stavblender.

Tilsæt kokosfibermelet og blend igen. Dejen bliver nu tyk og klæg.

Rør de frosne brombær (eller blåbær eller hindbær) i med en ske og fordel den klæge dej i muffins forme.

Bag i ovnen i ca. 20-25 minutter, eller indtil de begynder at blive let gyldne på toppen.

Tag dem ud, vip dem ud af formene (hvis du har brugt silikoneform), og lad dem afkøle på en bagerist.

Opbevar dem i køleskab (holder godt i køleskabet i 2-3 dage).



Opskrift og foto 2 fra: <http://www.madbanditten.dk/2015/02/28/sunde-muffins-med-banan-og-brombaer/>



Kokos og banan muffins



15-18 små muffins.

Ingredienser:

150 g soltørrede dadler

100 g mandelmel

2 modne bananer

4 mellemstore æg

2 spsk. olivenolie

1 dl. yoghurt naturel

2 tsk. vanilje ekstrakt

1 tsk. kanel

½ tsk. kardemomme pulver

½ tsk. natron

1 tsk. citronsaft

150 g groft kokosmel

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 175 grader.

Kom alle ingredienserne op i en foodprocessor - undtagen kokosmelet - og kør det til en ensartet masse.

Tilsæt kokosmelet til sidst og kør meget kort, så kokosmelet lige bliver fordelt.

Fordel dejen i muffins forme.

Bag i ovnen i ca. 20 minutter, eller indtil de er hævede og begynder at blive let gyldne.

Tag dem ud, vip dem ud af formene (hvis du har brugt silikoneform), og lad dem afkøle på en bagerist.

Smager bedst nybagt.



Opskrift inspireret af:

<http://www.udeoghjemme.dk/opskrifter/soedt/kager/kokos-og-bananmuffins>



Spelt muffins med blåbær

ca. 20 små muffins.

Ingredienser:

5 mellemstore æg

3 modne bananer (mosede)

80 ml kokosolie (smeltet i et vandbad eller en mikroovn) (eller olivenolie)

1 tsk. æblecidereddike (eller citronsaft)

2 tsk. vanilje ekstrakt

0,6 dl honning

En knivspids salt

200g (ca. 4,5 dl) fuldkorns speltmel

1,5 tsk. bagepulver

1,5 tsk. natron

90 g groft hakkede nødder (fx mandler, pekan-, hassel- eller valnødder)

125 g (ca. 2,5 dl) blåbær (friske eller frosne)

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 160 grader.

Pisk æg og bananer godt sammen med en håndmikser.

Tilsæt olie, eddike, vanilje, honning og salt og pisk godt

Sigt mel, bagepulver og natron i, og bland forsigtigt med en ske.

Rør nødder (du kan gemme nogle til at drysse på toppen af kagen) og blåbær i med en ske og fordel dejen i silikone* muffins forme.

Bag i ovnen i ca. 15-20 minutter, eller indtil de begynder at blive let gyldne på toppen.

Tag dem ud, vip dem ud af formene og lad dem afkøle på en bagerist.

*Disse muffins sidder godt fast i papir muffins forme – de er derfor bedst at lave i silikone forme.



Opskrift og foto 1 fra:
<http://nyourititious.com/blue-berry-spelt-muffins/>



Figen og valnød muffins

ca.20-24 små muffins.

Ingredienser:

4 mellemstore æg

4 tsk. vanilje ekstrakt

5 spsk. (60 ml) ahornsirup

6 spsk. (80 ml) kokosolie (smeltet i et vandbad eller en mikroovn)

1 tsk. æblecidereddike (eller citronsaft)

6 spsk. (80 ml) kokosmælk (eller yoghurt naturel eller vand)

2 spsk. chiafrø (valgfrit)

100 g (0,7 dl) fuldkorns speltmel

4 tsk. kanel

2 tsk. bagepulver

1 tsk. natron

En knivspids salt

150 g figner (fint hakkede)

100 g valnødder (fint hakkede)

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 160 grader.

Pisk æg, vanilje, sirup, olie og eddike godt sammen med en håndmikser.

Tilsæt kokosmælk og chiafrø og pisk. Lad dejen stå i 10 minutter for at chiafrøerne kan vokse.

I en anden skål, blandes de tørre ingredienser sammen (mel, kanel, bagepulver, natron og salt). Sigt det i æggemassen, og bland det forsigtigt sammen med en ske.

Rør nødder og figner i med en ske (du kan gemme nogle til at drysse på toppen af kagen). Fordel dejen i muffins forme.

Bag i ovnen i 10-15 minutter, indtil de er hævede og begynder at blive let gyldne.

Tag dem ud, vip dem ud af formene og lad dem afkøle på en bagerist.



Opskrift fra:

<http://nyourtritious.com/fig-walnut-muffins/>



Zucchini muffins

ca.15-18 små muffins.

Ingredienser:

3 mellemstore æg

2 tsk. vanilje ekstrakt

1 spsk. kokosolie (smeltet i et vandbad eller en mikroovn)

1½ tsk. honning

1 dl revet zucchini (squash)

6 spsk. (0,8 dl) mandelmel

100 g (0,7 dl) fuldkorns speltmel

3-4 tsk. kanel

1½ tsk. bagepulver

6 spsk. (0,8 dl) hørfrø (stødt/blended i en minihakker)

En knivspids salt

0,6 dl (35-40 g) rosiner (hakkede)

3 spsk. valnødder (fint hakket)

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 180 grader.

Pisk æg, vanilje, olie honning og zucchini godt sammen med en håndmikser.

Tilsæt mel, kanel, bagepulver, hørfrø og salt og bland forsigtigt med en ske.

Rør nødder i.

Hæld dejen i muffins forme, eller put det i med en ske. Dejen er ganske tynd, men bare rolig, den bliver fast under bagningen.

Bag i ovnen i 12-15 minutter, indtil de er hævede og begynder at blive let gyldne.

Lad dem køle lidt af (ca.5 min) før du vipper dem ud af formene og afkøler dem på en bagerist.



Opskrift fra:

<http://simplyhealthyhome.com/gluten-free-zucchini-muffin-in-a-mug/>



Peanutbutter småkager

20-25 stk.

Ingredienser:

100 g blødt smør

5 friske dadler

1 æg

0,8 dl (ca. 40g) mandelmel

1 tsk. bagepulver

2-3spsk. peanutbutter ('crunchy' er bedre end 'smooth')

0,6 dl (ca. 30 g) hvede- eller rugmel

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 175 grader.

Blend smør og dadler til en luftig masse.

Tilsæt æg og pisk det hele godt sammen.

Bland de tørre dele i. Sæt dejen i toppe på en bageplade (beklædt med bagepapir) med en ske. De flyder ud og former sig selv i den varme ovn.

Bag i ovnen i 10-12 minutter - hold øje med dem, så de ikke bliver for mørke i bunden.

Lad dem stå og køle af.



Inspireret af:

<http://www.madbanditten.dk/2012/04/07/farlige-peanutcookies/>



Banan og ingefær småkager

ca. 25 stk.

Ingredienser:

- 1 mellemstor moden banan
- 2 spsk. ahornsirup
- 75 g (ca. 1,5 dl) fuldkorns speltmel
- 50 g (ca. 0,8 dl) rugmel
- 100 g (ca. 2 dl) hvedemel
- ¼ tsk. stødt ingefær
- ¼ tsk. kanel
- ¼ tsk. salt
- 75 g smør
- 1 lille æg (pisket – til pensling)



Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Mos banan sammen med ahornsirup i en lille skål/dybtallerken.

I en anden større skål, gnides smør og alle tørre ingredienser let mellem fingerspidserne, til hele blandingen har en konsistens som rasp.

Tilsæt banan- ahornsirupmos og bland sammen til en blød, helt glat dej.

Drys lidt mel på køkkenbordet og rul dejen ud til ca. ½-1 cm. Brug forskellige udstiksforme, og stik så mange figurerer ud som muligt.

Sæt småkagerne på en bageplade (beklædt med bagepapir) De vokser ikke så meget, så småkagerne kan ligge tæt på hinanden. Saml den dej, der er tilovers, og rul den ud igen. Stik flere kager ud, og bliv ved, indtil der ikke er mere dej tilbage. Når alt dejen er brugt, pensles småkagerne med pisket æg.

Bag i ovnen i 15-20 minutter – indtil de er let gyldne og let hårde. Lad dem køle af på pladerne et par minutter, og flyt dem herefter over på en bagerist.

Opbevar småkagerne i en lufttæt beholder. De kan holde sig en god uges tid. Lige før servering – kan du pyntede afkølede småkager med flødeost – brug en gaffel til fx at lave dyrehår og brug rosiner som øjne.





Havregrynssmåkager

ca. 20-25 stk.

Ingredienser:

150 g (3,7 dl) finvalset havregryn

1 mellemstor moden banan

1 spsk. honning

3 spsk. kokosolie

2 tsk. bagepulver

2 tsk. vanilje ekstrakt

¼ tsk. salt

75 g (1,2 dl) hasselnødder (hakkede)

3 spsk. tørrede tranebær eller rosiner

2-3 spsk. vand (efter behov)

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 150 grader.

Kom havregryn, banan, honning, kokosolie, bagepulver vanilje og salt i en skål, og bland godt.

Tilsæt nødder, tørret frugt og bland.

Tilsæt lidt vand ad gangen, og rør dejen indtil den ikke smuldrer.

Læg skefulde af dejen på bagepladerne (beklædt med bagepapir). Flad småkagerne ud med bagsiden af en våd ske eller våde hænde.

Bag i ovnen i 15-20 minutter, indtil de blive let gyldne. Lad dem køle af på pladerne et par minutter – de bliver først hårde når de begynde at køle af - flyt dem forsigtigt over på en bagerist så de kan køle helt af.

Opbevar småkagerne i en lufttæt beholder. De kan holde sig 3-4 dage i køleskabet.



Opskrift fra:
<http://nyourititious.com/healthy-breakfast-cookies/>



Nutty småkager

20-25 stk.

Ingredienser:

2 bananer

1 fint hakket æble

0,8 dl groft kokosmel

1,8 dl mandelsmør

½ tsk. bagepulver

80 ml kokosmælk

50 g (0,8 dl) valnødder (hakkede)

1 spsk. kanel

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 175 grader.

Kom alle ingredienser i en skål og bland godt sammen.

Brug 2 skeer til at forme småkagerne på bagepladerne (beklædt med bagepapir).

Bag i ovnen i 25 minutter, indtil de blive let gyldne. Lad dem køle af på pladerne et par minutter og flyt dem forsigtigt over på en bagerist så de kan køle helt af.

Opbevar småkagerne i en lufttæt beholder. De kan holdes 3-4 dage i køleskabet.

Opskriften er fra Hector (Kompasset) og Lauras (Sekstanten) mor





Knækbrød

30-50 stk.

Ingredienser:

1,25 dl (60 g) havregryn

1,25 dl (85 g) hørfrø

1,25 dl (70 g) sesamfrø

1,25 dl (70 g) græskarkerner

1,25 dl (70 g) solsikkefrø

8,75 dl (270 g) rugmel

1 tsk. salt

1 tsk. bagepulver

250 ml vand

125 ml olivenolie

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 175 grader.

Blande alle de tørre ingredienser sammen i en stor skål.

Tilsæt vand og olie og rør dejen godt sammen. Den skal være klistret.

Deles i 3 portioner. Rulles ud, en ad gangen, mellem 2 stykker bagepapir (2-3 mm) (foto 1). Det øverste bagepapir fjernes og dejen skæres i passende stykker (med en kniv eller pizzahjul) (foto 2).

Løft forsigtigt over på bagepladen (det nederste bagepapir skal bliver siddende). Bages midt i ovnen i ca. 15-20 min - hold øje, de skal være lysebrune, men toppen bør være sprød. Afkøl på bagerist og opbevar i en lufttæt beholder. De kan holde sig en god uges tid



Opskrift og fotos 1 og 2 fra:
<http://thedomesticationofjune.blogspot.dk/2011/05/hannes-knknbrd-danish-crisp-bread.html>





Müesli barer med æble og mandel

ca. 30 små barer.

Ingredienser:

80 g (2,5 dl) æbletern

2 spsk. kokosolie (smeltet i et vandbad eller en mikroovn)

8 friske dadler (fjern stenene)

2 spsk. ahornsirup

2 tsk. vanilje ekstrakt

¼ tsk. salt

80 g (1,25 dl) mandler

3 spsk. hasselnødder

3 spsk. solsikkekerner

120 g (2,5 dl) havregryn

3-4 spsk. vand

Drys: chokolade*, kokosmel, frysetørret granatæble eller hindbær, nødder (valgfrit)

Sådan gør du:

Kom æbletern, kokosolie, dadler, ahornsirup, vanilje og salt i en foodprocessor (en blender kan til nød også bruges) og blend til en klæbrig masse.

Tilsæt de øvrige ingredienser (hak nødderne groft, inden du tilsætte dem), og bland det hele sammen til en sammenhængende masse.

Fordel massen i en form (ca. 20 x 25 cm) med plastikfolie eller bagepapir (så det er nemt at løfte det ud af formen senere). Det er vigtigt at trykke massen godt ned, så barerne kommer til at hænge ordentlige sammen.

Sæt derefter formen i køleskabet et par timer, så massen kan blive fast, inden du skærer barerne ud i den ønskede størrelse. Det er nok til omkring 30 barer på størrelse med en tændstikæske.

Opbevar müesli barerne i køleskabet - de bør kunne holde sig 1 uge på køl.



* Chokoladedryset

• 3 spsk. kokosolie (smeltet)

• 1½ tsk. vanilje ekstrakt

• 5 spsk. usødet kakaopulver

• 1½ tsk. honning

Kom alle ingredienser i en lille skål og rør/pisk godt sammen. Chokoladen bliver stiv når den bliver afkølet



Opskrift og foto 1 fra:

<http://nyouritious.com/apple-almond-muesli-bars/>



Butternut scones

25-30 små scones

Ingredienser:

2,5 dl (250 g) kogte og mosedede butternut græskar (afkølede)

30 g smør

4 friske dadler (fjern stenene)

¼ tsk. salt

1 æg

ca. 80 ml mælk

420 g (6,3 dl) hvedemel

5 tsk. bagepulver

1 tsk. kardemomme

1 tsk. kanel

½ tsk. stødt muskatnød



Inspireret af: <http://www.nigella.com/recipes/view/pumpkin-scones-3727>

Sådan gør du:

Forvarm ovnen til 225 grader.

Blend smør, dadler og salt med en stavblender (eller foodprocessor), til en lind masse.

Tilsæt æg og pisk godt sammen. Tilsæt græskar og pisk godt sammen. Tilsæt mælk og pisk godt sammen.

Sigt mel, bagepulver kardemomme, kanel og muskatnød i en anden skål. Bland det godt.

Sigt alle tørre ingredienser i æggemassen. Saml dejen hurtigt og let med en palet- eller spisekniv til en blød dej. Det er vigtigt ikke at ælte for meget med hænderne.

Rul dejen ud på et melet bord. Tryk forsigtigt dejen flad med hænderne til 2 cm. Udstik sconesene med et drikkeglas eller en kageudstikker (5 cm i diameter). Saml den resterende dej, og rul den ud igen. Stik flere scones ud, og bliv ved, indtil der ikke er mere dej tilbage.

Læg sconesene på en bageplade (beklædt med bagepapir), pensel forsigtigt med mælk og bag dem i 12-15 minutter i den øverste del af ovnen.

Del sconesene i to og serveres med smør.



Frugt is

8-10 små is

Ingredienser:

2 moden bananer

2,5 dl frugt (hindbær, jordbær, blåbær, brombær, mango m.m.)

0,8 dl skyr- eller yoghurt naturel eller græsk yoghurt

1 vaniljestang - kornene herfra (valgfrit)

Blend bananer, skyr/yoghurt og vanilje korn sammen med en stavblender.

Fordeles i så mange portioner som du vil gerne have forskellige is varianter.

Tilsæt passende portioner frugt til hver banan-yoghurt blanding (1,25 dl for 2 forskellige is eller 0,8 dl for 3).

Blend hver varianter indtil det bliver helt glat

Hæld dejen i is-forme, eller put det i med en ske.

Bank fuld isforme forsigtig på bordet – til at få luftbobler ud.

Formene sættes i fryseren i mindst 2 timer.

De er nu klar til servering



Hindbær og mango is, lavet i 60 ml forme fra IKEA