



Klimatsmarta **MELLANMÅL**

Med Pernilla Hjortenskog

BARS

Sätt ugnen på 125 grader

1 dl havregryn
1 dl solrosfrön
1 dl pumpafrön
1 dl kokosflingor
1 dl russin
2 tsk vaniljpulver
1 msk kakao
2 msk flytande honung
2 st äggvitor
1 msk vatten

Blanda alla ingredienser och tryck ned smeten i en bakplåtsklädd brödform ca 1,5 liter. Se till att smeten är väl nedtryckt,
Grädda 10-15 min. Låt svalna och kyl en stund innan du skär upp den i portionsbitar.



MJUKOST PÅ OSTKANTER

Finriv ostkanterna och smält (under omrörning) tillsammans med lite valfri mjölkdryck, bara såpass att osten ej blir hård när den stelnar. När allt smält ihop till en slät smet, håll upp i en fin skål och kyl tills allt stelnar till en bredbar mjukost.

Man kan med fördel smaksätta mjukosten med tex finhackad gräslök eller annat gott.



ÄGGRÖRA

Koka ägg så de är hårdkokta. Skala och separera äggulan från vitan, lägg i olika skålar. Mixa äggulorna med stavmixer till en slät smet tillsammans med majonnäs(ca 1 tsk till 1gula). Hacka äggvitorna och blanda ner i gulorna. Salta och peppra till god smak. Servera på ett gott bröd

APRIKOSSMÖR

Smör och marmelad i ett! Innehåller mycket järn och fibrer, dessutom utan socker.

Mixa torkade, osvavlade, mjuka aprikoser med lite smör (eller mjölkfritt alternativ) tills allt är slätt. Klart! Servera på limpa, knäcke eller kex.



OLIKA RÖROR

TOMAT OCH FÄRSKOST

Blanda färskost med finhackad saltorkad tomat och lite salladslök.

Lägg på tunnbröd, rulla ihop (gärna med ett litet salladsblad i) och skär till snittar.

ÄRTOR OCH FÄRSKOST

Mixa gröna ärtor och färskost (ca hälften av varje) och vitlök efter smak, salta och smaka av.

Servera på ett gott bröd.

TOMAT OCH MANDEL

Mixa saltorkad tomat med lika mycket rostade mandlar samt vitlök. Tillsätt olivolja tills bra konsistens. Smaka av och känn om det behövs med salt.

MOROT OCH OST

Grovriv morötter. Grovriven smakrik hårdost (lite mer morötter än ost).

Finhacka lite salladslök eller purjo och blanda allt. Blanda i majonnäs och turkisk yoghurt (lika delar av detta). Smaksätt med salt och peppar.

Servera på smörgås eller bakad potatis.

PUMPA

Skär Hokaidopumpa (eller annan fast pumpa) i mindre bitar (är skalet mjukt när du trycker in en gaffel i det, kan du med fördel ha det kvar, skala annars innan du skär det i bitar). Lägg upp på bakplåtsförsedd plåt, häll på lite olivolja och salt, blanda runt. Lägg på några hela vitlöksklyftor som du bakar av samtidigt. Ugnsbaka tills allt är mjukt.

Låt svalna och mixa sedan allt till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.

Servera som den är eller ha i tex fetaost, majs-korn eller vad du vill ha. Servera på smörgås eller till bakad potatis.



FRÖSMÖR

Rosta solrosfrön och mandlar (lika mycket av var je, går även bra att byta ut mandlarna till t ex pumpafrön). Mixa i matberedare tillsammans med lite salt samt lite vaniljpulver. Mixa länge, tills oljan släpper från fröna så konsistensen blir som smör. Servera på smörgås, knäcke eller kex eller till bananpannkakor.

MUSLIKAKOR 10 st

Sätt ugnen på 175 grader

6 färska, urkärnade dadlar

½ dl jordnötssmör eller annat nötsmör 2

tsk vatten

Knappt 1 msk kanel eller kardemumma

5 dl musli

Mixa dadlar och jordnötssmöret i en mixer tills allt är slätt.

Blanda ner alla ingredienser till en kladdig smet. Forma till 10 st puckar och lägg på ett bakplåtspapper på en plåt. Grädda ca 15 min.

LÅNGPANNEBRÖD MED TORKAD FRUKT

7 dl ljummet vatten

Blanda i $\frac{1}{4}$ pkt jäst och lös upp detta.

Häll sedan i 2 dl havregryn

1 dl hackade osvavlade, torkade aprikoser

2 dl russin (eller den frukt du vill)

1 msk salt

Blanda och fyll på med dinkelsikt, ölandsvete eller annat bra mjöl (går bra med vanligt vetemjöl) tills det blir en lös, lite rinnig deg/smet.

Smörj en långpanna med rikligt med olivolja och häll i degen. Sätt ugnen på 220 grader och låt det jäsa ti lls ugnen är varm.

Ställ in i ugnen och grädda tills brödet fått färg.



ROSTADE KIKÄRTOR

Sätt ugnen på 200 grader

Sila och skölj av kokta kikärtor. Häll i en skål och blanda i lite olja samt tex tacokrydda. Vill man ha tacosmaken, kan det även räcka med att ha i spiskummin och paprikapulver, annars kan du krydda med den krydda du föredrar.

Rör runt, häll ut på plåt och rosta i ugn tills de torkat ut och fått lite färg.

Skall det serveras till barn kan man med fördel hälla upp lite i pyttesmå pappersskålar så var je barn får plocka ur sin egen.



SUPERBOLLAR

Mixa färska, urkärnade dadlar.
Blanda med havregryn, kakao,
kokosolja samt lite arrakessens.
Det skall bli en rullbar massa som
håller ihop, tillsätt mer dadlar eller
kokosolja om smeten är för torr,
smaka av så du känner att det är
sött nog och smakar gott av arrak.

Rulla bollar och strö lite kakao på.
SUPERBOLLAR 2.0

Mixa färska, urkärnade dadlar.
Blanda i havregryn och lite smör till
en lättrullad deg. Smaksätt med
citronzest och vaniljpulver, rulla till
bollar.

BRUNA BANANER ÖVER?

Här följer några recept!

BANANBRÖD

1 bröd. Sätt ugnen på 175 grader 6 st bruna bananer

50 gr smält smör (eller mjölkfritt alternativ) 2 st ägg

2 dl havregryn

4 dl dinkelsikt, ölandsvete eller annat bra mjöl (annars går det bra med vanligt vetemjöl)

2 tsk bakpulver

Lite vaniljpulver (går att utesluta). Gärna en extra banan till dekoration.

Smält smöret och låt svalna något, mosa bananerna med en gaffel.

Blanda ihop alla ingredienser till en jämn smet. Klä en avlång form med bakplåtspapper och håll i formen, skär den extra bananen i långa bitar och lägg på, tryck lätt med fingret så den sjunker ner något.

Grädda ca 45 min, tills kakan "stannat" och fått vacker färg.





BANANPANNKAKOR 4 p

4 bruna bananer

7 ägg

2 tsk vaniljsocker (går att utesluta)

Gnutta salt

Mixa allt och stek i smör eller kokosfett till valfri storlek. Servera med frukt, bär, frösmör eller annat.

BANANPÅLÄGG

Lägg 2 bananer i en kastrull och mixa dem med mixerstav. Värm bananerna och blanda i 1 tsk vaniljpulver. Tag från plattan och blanda i 2 msk smör (eller mjölkfritt alternativ). Rör tills det smält, häll i en fin skål och ställ i kylan tills det stelnat. Servera på smörgås eller kex.

SNABB BANANGLASS

Skala och skär bruna bananer i skivor. Lägg i plastpåse och frys över natt eller tills du behöver dem.

Tag fram och mixa tillsammans med kakao eller kardemumma (1 banan till 1msk kakao eller 1 tsk kardemumma). Mixa länge, till allt fått en mjukglassliknande konsistens. Servera omedelbart eller ställ i frys en lite stund.

ANDRA FÖRSLAG PÅ MELLANMÅL

Ha alltid knäckebröd och smör framme så finns det alltid alternativ om man ej vill ha det som serveras!

Ugnspannkaka med hemlagat äppelmos
Fruktsallad

Grönsaksstavar med dipp (servera gärna i små skålar så barnen får varsin egen dippskål) Dippen kan tex vara turkisk yoghurt blandat med lite majonnäs och örtsalt.

Filmjöl/yoghurt med sylt och musli

Kokta ägg

Fruktspett

Havregrynsgröt med torkad frukt

Tjock yoghurt med god sylt och mandlar
Häll ner yoghurten i en stor vacker skål, häll ner sylten och blanda lätt så man ser syltränder. Servera i skålar och häll på lite rostad, hackade mandlar eller granola.

Frysta vattenmelonbitar

Havrescones i långpanna

Chiapudding

När du använder råvaror, tänk närproducerat och gärna eko.

*När du använder råvaror vi inte har här, typ dadlar, kokosolja, kokossocker, mandlar mm tänk alltid EKO!
Använd sunt förnuft och en medveten tanke.*

Lycka till!

Pernilla Hjortenskog