

OPSKRIFT PÅ KNÆKBRØD

HAVREGRØD AF:

2 dl havregryn

4 dl vand

Heri blandes:

1/2 dl olie

*5 spsk. frø og kerner, fx chiafrø, græskarfrø,
hørfrø og solsikkekerner*

1 tsk salt

Dejen samles og rulles ud på bagepapir
i en stor tynd firkant.

Bages på 160 grader i ca. 60 min på varmluft.
Den skal være sprød og gylden.

OPSKRIFT PÅ MARMELADE MED APPELSINSKRÆLLER

300 g reven gulerødder

300 g økologiske appelsinskræller

Ca. 5 dl vand

300 g sukker

Gulerødderne koges sammen med skrællerne, både det orange og det hvide indeni, koges til de er møre.

Vandet hældes fra. Gulerødderne og skrællerne hakkes fint eller blendes til den ønskede konsistens. Koges op med vand og sukker, til det har konsistens som grød.

Hældes i steriliserede glas (glad der er skyllet i kogende vand), og låg sættes på.

Marmeladen er lidt bitter, men smager godt sammen med for eksempel knækbrød eller rugbrødschips.

HVID BØNNEHUMMUS

Hvide bønner, tørrede 115 gram

Tahin 14 gram

Hvidløg 3 gram

Spidskommen 3 gram

Cayennepeber 0,4 gram

Olivenolie 22 gram

Citron, saft og skal 14 gram

Vand 35 gram

Dagen før: Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Kog de hvide bønner i 45-50 minutter, til de er møre.

Blend de hvide bønner med valnøddetahin, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, olivenolie, fintrevet skal fra citronen, citronsaft og lidt vand. Justér evt. konsistensen med mere vand.

Smag til med citronsaft, salt og peber og evt. mere cayennepeber, og køl ned.