

Rugstykker

Ingredienser (giver 18 stk.):

25 g gær
1 tsk. salt
4 dl vand
50 g solsikkekerner
25 g hørfrø

25 g græskarkerner
100 g hvedemel
250 g rugmel
50 g sigtemel
100-200 g hakket mørk chokolade

1 dl tranebær
1 dl mandler, hakkede

Pynt: Græskarkerner eller hakkede nødder

Fremgangsmetode

1. Rør gæren ud i vandet sammen med saltet
2. Tilsæt kerner og melet og bland det hele godt
3. Hak chokoladen og bland det derefter i dejen til det hele er godt blandet
4. Tag et par klatter dej med vand på hænderne (så er det ikke så klistret) og form et langt fladt brød med ens højde over det hele eller flade små boller
5. Brug en dejskraber til at del dejen i passende rektangler
6. Stil dem til hævnning i 45-60 min. hvorefter de bages i en 225 grader varm ovn (alm.) i 30 min. i midten af ovnen.
7. Spis dem lune med et lag smør på, eller put dem i fryseren og tag dem med på madpakken

Müesli-boller

Ingredienser

- 50 g græskarkerner
- 1 stor spsk. akaciehonning
- 1 dl. kokosmel
- 3 dl. lunkent vand
- 50 g. Gær
- 1 dl yoghurt
- 1,5 tsk. Salt
- 1 spsk. olie
- 200 g müesli (eller 200 g blandet havregryn, tørret frugt og nødder)
- 200 g. hvedemel
- 200 g. rugmel
- 2-3 blommer
- 15 figner
- 2 håndfulde rosiner
- 1-2 cm. friskrevet ingefær
- 2 tsk. kanel

Fremgangsmetode

1. Vend græskarkerner, honning og kokosmel sammen i en skål. Fordel derefter massen på en bageplade og bag ved 150 grader i 10-15 min. Lad pladen køle af.
2. Bland vand og gær sammen, og tilsæt derefter salt. Kom mel, müesli, kanel, friskrevet ingefær og rosiner i. Vend derefter de ristede græskarkerner og kokos i dejen. Skær blommer og figner i små tern, og bland med resten af dejen.
3. Dejen kan godt fremstå en anelse klædt, men det skal du ikke blive urolig for. Form blot dejen til boller (cirka 12 stk.) og læg dem på en bageplade. Lad bollerne hæve i en times tid. Bag dem derefter ved 200° i 30-40 min.

Müesli-bar med dadler

Ingredienser

2 ½ dl dadler
1 ½ dl grov valsede havregryn
1 ¼ dl blandede frø (græskar, solsikkekærner, blendet hørfrø)
1 ¼ dl blandede nødder, groft hakket (Mandler, hasselnødder, pistacienødder)
1 ¼ dl tørret frugt (rosiner, hakkede abrikoser, tranebær)
1/2 – 1 tsk. kanel
1/4 – 1/2 tsk. ingefærpulver
2 spsk. smeltet kokosolie eller anden kerne/nøddeolie

Fremgangsmetode

- 1) Start med at tilføje dadlerne til en foodprocessor og puls indtil du får en smattet masse.
- 2) Tilføj dadlemassen, kokosolie, nødder, frø, tørret frugt, kanel og ingefær til en skål. Juster mængden af krydderier til din smag (Forslag: 1 tsk. kanel og 1/2 tsk. ingefær).
- 3) Bland det hele godt og sørg for at ælte ingredienserne sammen, indtil alt er godt blandet og du har en sammenhængende dej.
- 4) Læg bagepapir eller film i en plastikbeholder eller hvad du har og tilføj dejen. Sørg for at du trykker på den i det virkelige stramme og lade den stå i fryseren i mindst en time til at hærde.
- 5) Skær massen til barer i den ønskede størrelse, og de er klar til at spise , god fornøjelse!

Ingredienser

5 spsk. peanut-butter
2 spsk. honning
2 spsk. rosiner
2 dl havregryn
2 dl ristet müsli/cornflakes
2 spsk. malet hørfrø
1 tsk. vanilje pulver
evt. 50 g Hakket mørk chokolade
Pynt: kokos eller kakao

Fremgangsmetode

Bland alle ingredienser i en skål. Med en ske formes der kugler af massen i en passende størrelse. Kuglerne rulles i kokos, kakao eller hakkede nødder og stille på køl i minimum en time.

Bananbrød

Ingredienser

3 dl hvedemel
½ dl kokosmel
2 ¼ dl grov valsede havregryn
1 ¼ dl brunfarin
½ tsk. salt
½ tsk. natron
¼ tsk bagepulver
½ tsk. kanel
3 tsk. canola or walnut oil
1 æg, pisket
2 æggevider, pisket
3 store modne bananas
1 ½ dl dadler, hakket
1 ½ dl nødder, groft hakket
100 g mørk chokolade, groft hakket

Fremgangsmetode

Forvarm ovnen til 175°C . Smør og mel en brødform.

- 1) I en stor skål, bland de tørre ingredienser.
- 2) I en mindre skål moser bananer med en kartoffelmoser eller gaffel. Tilsæt olie og det hele æg og blandes grundigt.
- 3) Tilsæt de våde ingredienser i de tørre og bland godt. Dejen vil være temmelig tyk.
- 4) I en mellemstor skål, piskes æggeviderne til de er medium stive (så der kan dannes toppe forme).
- 5) Tilsæt 1/3 af æggeviderne ad gangen til dejen. Det blandes forsigtigt sammen ved at folde dejen.
- 6) Hæld dejen i formen og bage indtil toppen af brødet er fast at røre ved (45 til 50 minutter). Fjern fra ovnen og lad den afkøle i gryde i 5 minutter. Flip ud og køle af på en bagerist i yderligere 10 minutter.