

MINI

”Kokebok”



Barnehage / SFO
Trondheim Kommune

BOLLER

÷melk, ÷gluten

INNHold	MÅL/VEKT
Vann	5 dl
Margarin ÷melk	100 gr
Gjær , fersk	0,5 pk
Salt	½ ts
Toro lys melblanding	500 gr
Fiberhusk	½ ss
Sukker	65 gr

Fremgangsmåte:

Bruk mikser med grind/k-spade

- Bland mel, sukker og salt i en mikserbolle
- Løs opp gjæren i ca halvparten av det lunkne vannet (37° C) Smelt margarin. Rør så ut fiberhusken i resten av vannet og tøm det straks sammen med resten av væsken.
- Tøm all væske forsiktig i mikseren mens maskinen går på lav hastighet. Deigen eltes sammen i kjøkken maskin i ca 4 minutter.
- (Deigen skal være mye løsere enn en tradisjonell gjærdeig bakt på hvetemel)
- Deigen fylles over i teflonbelagte muffinsformer/ evt.aluminiumsformer
- La deigen heve i ca ½ time eller til dobbel størrelse i formene.
- **Bollene stekes ved 200 °C i 10-15 minutter midt i ovnen.**

BOLLER

÷melk, ÷gluten
med egg

INNHold	MÅL/VEKT
Vann/melkeerstatning	4 dl
Margarin ÷melk	125 gr
Gjær , fersk	0,5 pk
Salt	¼ ts
Semper fin mix	500 gr
Fiberhusk	1 ss
Sukker	50 gr
Egg	1 stk
Evt. Kardemomme og rosiner	

Fremgangsmåte:

Bruk mikser med grind/k-spade

- Bland mel, sukker, bakepulver og salt i en mikserbolle
- Løs opp gjæren i ca halvparten av det lunkne vannet (37° C) Smelt margarin. Rør så ut fiberhusken i resten av vannet og tøm det straks sammen med resten av væsken.
- Tøm all væske forsiktig i mikseren mens maskinen går på lav hastighet, tilsett egget til slutt. .Deigen eltes sammen i kjøkken maskin i ca 4 minutter.
- (Deigen skal være mye løsere enn en tradisjonell gjærdeig bakt på hvetemel)
- Deigen fylles over i teflonbelagte muffinsformer/evt.aluminiumsformer
- La deigen heve i ca ½ time eller til dobbel størrelse i formene.
- **Bollene stekes ved 220 °C i 10-15 minutter midt i ovnen.**

BOLLER

÷melk, ÷egg

INNHold	MÅL/VEKT
Melkeerstatning	1, 2 dl
Vann	1, 2 dl
Margarin ÷melk	100 gr
Gjær , fersk	1 pk
Salt	1 ts
Hvetemel	Ca 6 dl
Sukker	75 gr
Kardemomme	1 ts

Fremgangsmåte:

Bruk mikser med grind/k-spade

- Smelt margarin og tilsett væsken , varm til 37 grader.
- Løs gjæra ut i væska, ha alt i mikserbollen
- Tilsett alt det tørre litt etter litt
- La deigen blandes godt.
- Settes til heving
- Trill så ut boller og etterhev.

Stekes ved 220 grader i 10 – 15 minutter

JYTTEMELSBRØD

Naturlig fri for gluten, hvetestivelse og melk

INNHold	MÅL/VEKT
Jyttemel	185 gr
Maizenna mel	60 gr
Gjær/tørrgjær	½ pk
Fiberhusk	½ ss
Bakepulver	½ ts
Sukker/honning/sirup	½ ss
Vann	3,7 dl
Olje eller margarin ÷ melk	0,25 dl
Salt	½ ts

Fremgangsmåte:

- Bland alt det tørre i en kjøkkenmaskin
- Løs opp gjæren i litt lunket vann (37° C)Rør fiberhusken raskt inn etter at gjæra er oppløst . Tilsett olje/ margarin og hell alt i mikseren. (Hvis tørrgjær brukes, ha den i melblandingen.)
- Deigen eltes sammen i kjøkken maskin i ca 4 minutter.
- Deigen fylles over i 1 stk godt smurt brødform på ca 1,5 liter
- La deigen heve i ca ½ time eller til dobbel størrelse i formen.
- **Brødet stekes ved 180 °C i ca 1 time på nederste rille.**
- **Egner seg godt for frysing**

Jyttemel tar veldig mye fuktighet så bruk gjerne litt Toro grov brødmix hvis du tåler det.

LOFF

÷melk, ÷gluten

INNHold	MÅL/VEKT
Vann	5 dl
Olje (mais eller raps)	0,5 dl
Gjær fersk	0,5 pk
Salt	½ ts
Toro lys melblanding	500 gr
Fiberhusk	½ ss

Fremgangsmåte:

Bruk mikser med grind/k-spade

- Bland mel og salt i mikserbollen
- Løs opp gjæren i halvparten av det lunkne vannet (37° C) Rør fiberhusken godt ut i resten av vannet og bland all væsken sammen.
- Tilsett væsken litt etter litt i mikseren mens den går på lav hastighet.
- Sett høyeste hastighet på kjøkken maskin og la den gå i ca 4 minutter. (Deigen skal være mye løsere enn en tradisjonell gjærdeig bakt på hvetemel)
- Deigen fylles over i ei godt smurte brødform, ca 2 l.
- La deigen heve i ca ½ time eller til dobbel størrelse i formene.
- **Loffen stekes ved 200 °C i 30-35 minutter på nederste rille.**

POTETLOMPER

÷melk,gluten

INNHold	MÅL/VEKT
Poteter	0,5 kg
Pepper	1/6 ts
Salt	1/2 ts
Toro lys melblanding	Ca 6 dl

NB! Poteter kan variere voldsomt med væskeinnhold derfor må du regulere melmengden etter dette. Deigen skal være fast og smidig slik at du kan kjevla den lett ut.

Fremgangsmåte:

- Kok potetene møre i vann uten salt
- Mos de så i kjøkkenmaskin med vispen sammen med salt
- Kna melet i potetene, mens potetstappen enda er varm, til du får en fast deig
- Kjevl en stor leiv
- Stikk ut lompene med evt. et lokk
- **Stek lompene på en tørr takke eller tørr stekepanne**
- Legg lompene oppå hverandre etter hvert som du steker de og pakk de inn i et kjøkkenhåndkle, da holder de seg myke.
- Kan fryses med papir i mellom
- Brukes til pøselomper eller lefser

RUNDSTYKKER

÷melk, ÷gluten

INNHOLD	MÅL/VEKT
Vann	5 dl
Olje eller melange ÷melk	0,5 dl
Gjær	0,5 pk
Salt	1 ts
Toro Grov glutenfri brødblanding el. Semper grov mix	415 gr
Fiberhusk	1/2 ss

Fremgangsmåte:

- Bland det tørre i en bakebolle
- Løs opp gjæren og fiberhusken i lunket vann (37 °C) + olje el. margarin, hvis tørrgjær brukes, ha den i melblandingen.
- Deigen røres/eltes sammen i kjøkken maskin i ca 4 minutter. (Deigen skal være mye løsere enn en tradisjonell gjærdeig bakt på hvetemel)
- Deigen fylles over i godt smurte former: (for eksempel små engangs aluminiumsformer eller teflon belagte muffinsbrett .)
- La deigen heve i ca 1/2 time eller til dobbel størrelse i formene.
- **Rundstykkene stekes ved 200 °C i 10-15 minutter midt i ovnen.**

RUNDSTYKKER

÷melk, ÷gluten
med egg

INNHold	MÅL/VEKT
Rismelk	2,5 dl
Olje eller melange ÷melk	0,5 dl
Gjær	0,5 pk
Salt	1 ts
Toro Grov glutenfri brødblanding el. Semper grov mix	240 gr
Fiberhusk	½ ss
Bakepulver	½ ts
Egg	1 stk

Fremgangsmåte:

- Bland det tørre i en mikser (bruk grind/k-spade)
- Løs opp gjæren og fiberhusken i lunket vann (37 °C) + olje el. margarin, hvis tørrgjær brukes, ha den i melblandingen.
- Bland væsken + egg i det tørre
- Deigen røres/eltes sammen i ca 4 minutter. (Deigen skal være mye løsere enn en tradisjonell gjærdeig bakt på hvetemel)
- Deigen fylles over i godt smurte former: (for eksempel små engangs aluminiumsformer eller teflon belagte muffinsbrett .)
- La deigen heve i ca ½ time eller til dobbel størrelse i formene.
- **Rundstykkene stekes ved 200 °C i 10-15 minutter midt i ovnen.**

SCONES

÷melk, ÷ gluten

INNHold	MÅL/VEKT
Vann	4 dl
Bakepulver	1 ss
Salt	½ ts
Melange ÷ melk	75 gr
TORO lys melblanding	500 gr
Sukker	1-2 ss

Fremgangsmåte:

- Bland alt det tørre, smuldre margarin i melet og rør inn væsken.
(Evt. ha alle ingrediensene i en foodprosessor og kjør deigen raskt sammen)
- Elt deigen til den blir jevn, uten at den blir seig.
- Klapp eller kjevle ut leiven til en flat kake direkte på bakepapir eller silikonmatte
- Del leiven opp i passe serveringsstykker, men ikke helt i gjennom.
- Prikkes så med gaffel
- **Stekes ved god varme (240 °C midt i ovnen), så de blir lette og friskt gulbrune (ca.10 min)**
- **Scones smaker best når de serveres nystekte**

BIFF STROGANOFF

INNHold	1 PORSJON	4 PORSJONER
Okse kjøtt i terninger	125 gr	500 gr
Løk i terninger	30 gr	120 gr
Margarin ÷ melk	11 gr	45 gr
Kraft/vann/buljong	1 dl	4 dl
Sjampinjong med kraft	24 gr	180 gr
Salt /Pepper		
Jevning:		
Hvetemel/glutenfritt	7 gr	30 gr
Vann	0,25 dl	1 dl
Erlet		1 dl
Tomatpure	10 gr	40 gr

Fremgangsmåte:

- Brun kjøttet i små mengder ved sterk varme slik at det dannes stekskorpe raskt. Kjøttet kryddres med salt og pepper under steikingen
- Brun løken og tilsett så det brunede kjøttet i gryten
- Tilsett vann/buljong og krydder og la det hele småkoke til kjøttet er nesten mørt. Ca 40 minutter
- Lag jevning av mel og vann, som tilsettes gryten under omrøring
- Tilsett sjampinjongen og kok ferdig under svak varme
- Smak til med salt og pepper
- Tilsett tomatpure etter smak

BLOMKÅL/BROKKOLISUPPE

INNHold	1 PORSJON	4 PORSJONER
Blomkål/brokkoli	88 gr	350 gr
Margarin ÷ melk	7,5 gr	2 ss/ 30 gr
Løk (kan sløyfes)	2,5 gr	10 gr
Hvetemel / glutenfritt mel	7,5 gr	3 ss/ 30 gr
Salt / pepper		
Høse-, grønnsakkraft(fra kokingen)	2 dl	Ca 8 dl

Fremgangsmåte:

- Blomkålen / brokkolien renses og deles i små buketter (+ stilk) og kokes møre. Ikke slå ut kokevannet!!!
- Ca. halvparten av blomkålen/brokkolien moses (bruk stilkene + noen buketter)sammen med litt av kokevannet. Den resterende delen av blomkålen/brokkolien has i suppen like før servering
- Smelt margarin (og fres løken,) ha i melet og spe med kraften.
- Ha i den mosete grønnsakmassen og kok opp, la småkoke i ca 15 minutter
- Smak til med salt og pepper
- Det kan tilsettes litt melkeerstatning eller Erlet like før servering

GRØNNSAKSLASAGNE

KJØTTSAUS

INNHold	4 PORSJONER
HVIT SAUS	
Margarin uten melk	25 gr
Glutenfritt mel	25 gr
Melkeerstatning	5 dl
Erlet	1 dl
Salt og pepper	etter smak
TOMATSAUS	
Tomater flådd og hakket	4 stk
Løk, liten	1 stk
Margarin uten melk	25 gr
Krydder etter valg	ca 1 ts
GRØNNSAKER	
Gulrøtter	200 gr
Broccoli	250 gr
Blomkål	250 gr
PASTAPLATER GLUTENFRIE	ETTER BEHOV

Fremgangsmåte :

HVIT SAUS : smelt margarinet i en kasserolle og rør inn melet, spe med melkeerstatningen. La det koke noen minutter under omrøring. Tilsett Erlet og salt/pepper

TOMATSAUS: lag et snitt i skinnet og dypp tomatene i kokende vann i ca 30 sekunder. Ta de opp og fjern skallet: Hakkes i små biter. Skjær løken i små biter og fres den forsiktig i margarinet, tilsett så tomatene og la det hele koke opp. Bruk gjerne litt krydderurter hvis du tåler det (laurbærblad, timian osv)

GRØNNSAKER: alle grønnsakene kuttes i små terninger evt. buketter og forkokes i ca 3 minutter i lettsaltet vann. Haes så over i tomatsausen.

Legg pastaplater, tomatsaus og hvit saus lagvis i en godt smurt ildfast form. Avslutt med saus på toppen. Stek i ca 35 minutter ved 190 ° C. Knus gjerne litt potetgull på toppen etter steking.

KYLLINGFRIKASSÊ

INNHold	4 PORsjONER
Kylling	1 stk
Saus:	
Melange ÷melk	24 gr
Hvetemel /glutenfritt	30 gr
Kraft av kylling	Ca 7 dl
Salt /pepper	
Persille	
Grønnsaker:	
Gulrot	160 gr
Kålrot	160 gr
Brokkoli /Mais	160 gr

Fremgangsmåte:

- Kyllingen deles i fire og overflødig fett skjæres bort
- Beregn ca 2 ts salt per liter vann, vannmengden skal dekke kyllingen
- Kok opp og skum av. Kjøttet må ikke fosskoke, bare trekke like under kokepunktet i ca 40 minutter til de er møre
- Kyllingene renses mens de ennå er varme
- Alt blandes i sausen til slutt

Sausen:

- Smelt margarinen (surr litt løk hvis ønskelig)
- Rør inn hvetemelet/glutenfritt mel og spe med varm hønsekraft
- Smak til med salt og pepper
- Grønnsakene kokes møre i hønsekraft eller lettsaltet vann

LASAGNE

KJØTTSAUS

INNHold	4 PORSJONER
Kjøttdeig	400 gr
Gulrot	160 gr
Løk	200 gr
Margarin ÷ melk	Til steking
Vann	Ca 2-3 dl
Salt og pepper	etter smak
Tomatpure	85 gr
Oregano	ca 1 ss
Basilikum	ca 1 ts
Timian	ca 1 ts

Hvit saus uten melk

Margarin uten salt og melk	32 gr
Glutenfritt mel	32 gr
Grønnsakbuljong	4 dl
Erlet	1 dl
Salt/pepper	

Potetgull strøs over etter steking, erstatter osten

Glutenfrie lasagneplater

Fremgangsmåte :

Kjøttsaus.

- Skrell løk og gulrøtter
- Stek kjøttdeigen i to omganger, slik at det blir en fin og brun stekeskorpe
- Gulrøttene rives på rivjern. Løken kuttes i terninger og svisses blank og mør i stekepanne.
- Bland så sammen stekt kjøttdeig og løk + revne gulrøtter og spe med vann, la det hele småkoke i ca 10 minutter, smak til med salt og pepper (bland i tomatpure og krydderurter hvis man ønsker) Forts.neste side

Hvit saus, ÷melk

- Smelt margarin og rør inn glutenfritt mel
- Spe med kokende kraft under stadig omrøring, la sausen småkoke i ca 10 minutter. Smak til med salt og pepper
- Tilsette Erlet til sausen, og den er ferdig til bruk.
- Legg hvitsaus, lasagneplater og kjøttsaus lagvis i smurt form, 3 lag
- Avslutt med hvitsaus.
- **Stekes ved 200 C i ca 1 time**
Strø knust potetgull på toppen etter steking

MOUSSAKA

KJØTTSAUS

INNHold	4 PORSJONER
Kjøttdeig(evt. kyllingkjøtt kvernet)	400 gr
Gulrot	160 gr
Løk	200 gr
Margarin ÷ melk	Til steking
Vann	Ca 1,5 dl
Salt og pepper	
Hermetisk tomat	1 boks
Oregano	Etter smak
Kanel	Etter smak
Laurbærblad	Etter smak

OSTESAUS med melk

Melk	5 dl
Margarin	2 ss / 32 gr
Hvetemel	3 ss / 32 gr
Ost	80 gr

Hvit saus uten melk

Margarin uten salt og melk	32 gr
Hvetemel /glutenfritt mel	32 gr
Grønnsakbuljong	4 dl
Erlet	1 dl
Salt/pepper	
Poteter	440 gr

Fremgangsmåte neste side

Fremgangsmåte :

Kjøttsaus.

- Skrell løk og gulrøtter
- Stek kjøttdeigen(kyllingefarsen) i to omganger, slik at det blir en fin og brun stekeskorpe
- Gulrøttene rives på rivjern. Løken kuttes i terninger og svisses blank og mør i stekepanne.
- Bland så sammen stekt kjøttdeig og løk + revne gulrøtter og spe med vann, la det hele småkoke i ca 15 minutter, smak til med salt og pepper (bland i hermetiske tomater og krydderurter hvis man ønsker)

Ostesaus /Hvit saus, -melk

- Smelt margarin og rør inn hvetemelet /glutenfritt mel
- Spe med kokende melk/kraft under stadig omrøring, la sausen småkoke i ca 10 minutter
- Tilsett $\frac{3}{4}$ av oste mengden og smak til med salt
- Istedetfor ost tilsettes Erlet til sausen, og den er ferdig til bruk. La sausen småkoke under omrøring til osten er smeltet

Poteter

- Potetene skrelles og kuttes i tynne skiver
- Legg ostesaus / uten melk saus, poteter og kjøttsaus lagvis i smurt form, 3 lag
- Avslutt med ostesaus eller uten melk saus og legg den resterende osten på toppen
- Potetmos pulver vanlig type, strøes over før steking, erstatter osten.
- **Stekes ved 200° C i ca 1 time**

PANNEKAKER

÷gluten og ÷ egg

INNHold	4 PORSJONER
Toro fin glutenfri brød og kakemix	200 gr
Maismel	80 gr
Eggerstatningspulver	2 ts
Melk/melkeerstatning/vann	8 dl
Margarin	40 gr

Fremgangsmåte :

Bland alle ingrediensene ÷margarin godt sammen. Smelt så margarin, avkjøl litt og ha den i røren. Stek som vanlige pannekaker. Gir ca 12 stk.

PIZZA

÷ gluten og ÷ melk

INNHold	4 PORSJONER
Deig:	
Toro Lys melblanding	5 dl
Lunkent vann	2,5 dl
Fersk gjær	20 gr
Salt	1/2 ts

Fyll:	
Kjøttdeig	300 gr
Hakket løk	1 stk liten
Gulrot	1 stk
Vann (litt etter behov)	1-2dl
Tomatpure etter smak	
Salt, pepper, oregano, basilikum	etter smak
Potetgull med salt	etter smak

Fremgangsmåte deig:

Bruk mikser med grind/k-spade

- Bland mel og salt . Tilsett gjær som er utrørt i lunkent vann 37°C. Miks deigen godt sammen
- Deigen skal være så løs at du kan smøre den ut på bakeplate, husk bakepapir eller silikonmatte.
- Heves i ca 30 minutter. Bunnen stekes ved 225° C i 5 minutter. **NB!! Den skal ikke stekes etter at du har tatt på fyllet, så det er lurt å vente med steking til like før servering**

Fremgangsmåte fyll:

- Skrell løk og gulrøtter
- Stek kjøttdeigen i to omganger i steikepanne, slik at det blir en fin og brun stekeskorpe
- Gulrøttene rives på rivjern. Løken kuttet i halve ringer eller i terninger, og svisses blank og mør i steikepanne
- Bland så sammen stekt kjøttdeig og løk + revne gulrøtter og spe med vann, la det hele småkoke i ca 10 minutter, smak til med salt og pepper. Bland i tomatpure og urter etter smak
- For å erstatte osten bruker du knust potetgull med salt som du strør over pizzaen når den er ferdig stekt

POTET & PURRELØK SUPPE

INNHold	4 PORSJONER
Poteter middels store	4 stk
Purreløk	100 gr
Margarin uten melk og salt	25 gr
Høsebuljong	1,2 l
Erlet	Etter smak
Salt/pepper	Etter smak

Fremgangsmåte:

- Skjær poteter og purreløk i biter
- Smelt margarinet på svak varme i en kasserolle og tilsett purreløken først. La den surre litt. Tilsett så potetene.
- Tilsett buljongen og la småkoke i ca 25 minutter
- Når alt er skikkelig mørt tar du alt av potet og purreløk opp med en hullsleiv. Ha det i en hurtigmikser og tilsett omtrent halvparten av den varme buljongen. Kjør mikseren til alt er godt moset.
- Sil så denne massen gjennom en sikt tilbake i kasserollen der resten av buljongen er.
- Smak til suppa med salt og pepper og litt Erlet før servering

TOMATSUPPE

INNHold	1 PORSJON	4 PORSJONER
Margarin ÷ melk	7,5 gr	2 ss / 30 gr
Hvetemel/ glutenfritt mel	7,5 gr	3 ss/ 30 gr
Tomatpurê	17,5 gr	70 gr
Kraft / buljong	2 dl	Ca 8 dl
Melk eller Erlet	0,25 dl	1 dl
Sukker	3 gr	Ca 1ss / 15 gr
Salt/pepper		

Fremgangsmåte:

- Smelt margarin og ha i mel og tomatpure
- Spe med varm kraft under omrøring, la det småkoke i ca 15 minutter
- Tilsett melken /Erlet og gi suppen et oppkok
- Smak til med salt og pepper

BANANKAKE

uten egg og melk

INNHold	MÅL/VEKT
Sukker	200 gr
Hvetemel	200 gr
Semulegryn	2 ss
Vaniljesukker	1 1/2 ss
Bakepulver	3/4 ss
Natron	1 ts
Margarin u/melk	100 gr
Melkeerstatning	vel 1 dl
Modne bananer	2 små

Fremgangsmåte:

- Bland alt det tørre sammen . Smelt margarin og bland med væsken. Rør dette i det tørre.
- Mos bananene med en gaffel og rør i
- Hell røra i ei smurt kakeform 22-24 cm og stek i 40-45 min på 180 ° C.

COOKIES

÷egg og melk,

INNHold	Mål
Melkefri sjokolade	75 gr
Margarin ÷ melk	75 gr
Sukker hvitt	60 gr
Sukker brunt	30 gr
Hvetemel	100 gr
Bakepulver	1 ts
Vaniljesukker	1/2 ts
Vann	8-10 ss

Fremgangsmåte:

- Rør mykt margarin og sukker hvitt. Bland mel, bakepulver og vaniljesukker for seg, tilsett dette gradvis i margarin, sukker blandingen, rør om.
- Tilsett vannet.
- Ha i grovhakkede sjokoladebiter
- Sett kjeksene på stekplate med skje

Stekes ved 190 °C i 10-15 minutter

EPLEPAI

- melk, egg og gluten

INNHold	1 PAI
Toro lys melblanding	200 gr
Margarin ÷ melk	100 gr
Sukker	45 gr
Vann	evt etter behov
Epler	Ca 700 gr
Sukker	Ca 200 gr
Kanel	Etter smak

Fremgangsmåte:

- Smuldre margarin i mel og sukker
- Tilsett evt.vann og arbeid deigen raskt sammen (den skal være fast og fin)
- La deigen hvile kaldt i ca 30 minutter før 2/3 av deigen kjevles ut eller klemmes ut i formen slik at den dekker bunn og kanter
- Skrell og fjern kjernehus, kutt eplene i båter og kok de knapt møre med ca 2 ss vann, sukker og kanel etter smak. Rosiner hvis ønskelig
- Kjevl den resterende deigen til en rund leiv, noe større enn formen
- Legg deigløkket over fyllet slik at det dekker kanten av formen
- Stikk hull i lokket med en gaffel, så dampen kan slippe ut
- Sett paien i varm ovn
- **Stekes ca 40 minutter ved 175- 200 °C**

KOKOSBOLLER

INNHOLD	Mål
Vann	2 dl
Sukker	5 dl
Gelantin	8 plater
Kokesjokolade u/melk	100 gr
Kokosfett	2 ss
Kokosmasse	2 ts

Fremgangsmåte:

- Kok sukker og vann på svak varme i ca 3 minutter
- Bløt opp gelatin i kaldt vann og smelt dem deretter i det varme sukkervannet
- Avkjøl denne væsken litt før du har den i en mikser og pisker massen kraftig (det kan ta 10-15 minutter) til den blir kald. (massen vil få en hvit farge og vil utvide seg enormt i bollen)
- Når massen så er stiv tar vi den i en sprøytepose og lager små topper på et brett med bakepapir.
- Sjokoladen og kokosfettet smeltes forsiktig i vannbad.
- Dypp deretter de små toppene/bollene i sjokoladen og deretter i kokosmasse.
- Settes tilbake på brett og avkjøles skikkelig i kjøleskap.

KRINGLER

÷egg og melk og gluten

INNHOLD	Mål
Melkeerstatning	4 dl
Gjær	1 pk
Fiberhusk	1 ss
Margarin ÷ melk	150 gr
Sukker	1 dl
Semper lavprotein mix el. Fin mix	450 gr
Kardemomme	1 ts
Eggerstatning	3 ss
Evt. rosiner, sukker og kanel	

Fremgangsmåte:

Bruk mikser med grind/k-spade

- Lunk væsken til 37°C. Rør fiberhusken ut i halvparten av væsken og gjæra i den andre halvparten. Bland så alt sammen. Ha i smeltet margarin, eggerstatning, sukker, kardemomme og mel. Tilsett gjerne også rosiner i deigen hvis du ønsker.
- Ta litt og litt av deigen med skje og legg utover plate med bakepapir og form som ei kringle. Dryss sukker og kanel over hvis du ønsker.
- Settes til heving i ca 30 minutter på en lun plass.

Stekes ved 200 °C i ca 30 minutter

MUFFINS

÷egg, melk

INNHOLD	Mål
Hvetemel	250 gr
Sukker	90 gr
Kardemomme	1/2 ts
Bakepulver	2 ts
Margarin ÷ melk	60 gr
Rismelk	ca 2 dl

Fremgangsmåte:

- Smelt margarin og tilsett rismelk .
- Bland alt det tørre i en mikser og spe med væsken. Visp kraftig ca 2 minutter.
- Ha røren i muffinsformer (strø litt sukker og kanel på toppen hvis du ønsker)
- Stekes midt i ovnen ved 220 ° C i 10-15 minutter.

SJOKOLADEKJEKS

÷ GLUTEN, MELK OG EGG

INNHold	Mål
Margarin ÷ melk (romtemperatur)	100 gr
Sukker	200 gr
Eggerstatning	1 ts
Vann	2 ss
TORO Lys melblanding	ca185 gr
Maizenna	2 ss
Vaniljesukker	1 ts
Bakepulver	1 ts
Salt	1/2 ts
Husets mørke kokesjokolade(evt.pellets)	50 gr

Fremgangsmåte:

- Rør margarin og sukker hvitt på en kraftig mikser
- Rør ut eggerstatningen i vann og tilsett i blandingen.
- Sikt inn det tørre litt etter litt(vær litt forsiktig sånn at det ikke blir for tørt)
- Kokesjokoladen hakkes i hurtigmikser og tilsettes til slutt
- Lag små kuler som du setter på stekebrett med godt mellomrom
- **Stekes i 10-12 minutter ved 170 ° C**
- Kjeksene skal være litt løse i konsistensen når du tar dem ut. De vil "sette" seg når de blir kalde.

TYSKE SKIVER

÷ EGG, MELK OG GLUTEN

INNHold	Mål
Margarin ÷ melk (romtemperatur)	300 gr
Melis	130 gr
Potetmel	100 gr
Toro lys melblanding	300 gr
Vaniljesukker	1 ss

Fremgangsmåte:

- Alt eltes sammen i kjøkkenmaskin med grind/k-spade
- Trill deigen ut til 2 små pølser, tykkelsen på pølsene bestemmer du selv
- Dekk til pølsene og legg de i kjøleskapet i 30 minutter
- Ta ut pølsene og skjær tynne skiver (ca 1/2 cm) som legges på stekebrett med bakepapir
- **Stekes i 10-12 minutter ved 180-20 ° C**

Du kan også tilsette kakao etter smak i halvparten av deigen, og trill ut to hvite og to med kakao og legg de sammen til sjakkbrikker

Perlesukker kan også strøes på hver kjeks før steking

VAFLER

÷ EGG ,MELK OG GLUTEN

CA 6 PLATER

INNHold	Mål
TORO lys brødblanding	Ca 250 gr
Vann el. Melkeerstatning	6 dl
Sukker	50 gr
Bakepulver	½ ts
Maismel	20 gr
Margarin ÷melk (smeltes)	75 gr
Eggerstatning	2 ½ ts

Fremgangsmåte:

- Pisk alt sammen godt til en glatt røre
- La røren svulle ca 1 time
- Husk å spreie vaffeljernet med formfett mellom hver steking

ERLET IS MED BÆR

÷ melk og egg

INNHold	Ca 10 beger
Erlet	4 dl
Sukker	100 gr
Bær evt. syltetøy etter smak	300 gr
Melis	50 gr

Fremgangsmåte:

- Erlet og sukker piskes stiv i mikser i ca 4 minutter
- Bær og melis moses i hurtigmikser og passerer/moses gjennom sikt for å ta bort steiner
- Ha bærmassen i den piskede Erlet massen
- Dersom du ønsker isen søtere tilsett mer melis
- Helles i små beger og fryses
- I stedet for bær kan man benytte syltetøy

FROMASJ MED BÆR

INNHold	4 PORsjONER
Bær, valgfritt	200 gr
Erlet	1,5 dl
Gelatinplater	3 stk
Sukker til bær	Ca 1 dl

Fremgangsmåte :

- Legg gelatinplatene i kaldt vann ca 10 minutter
- Bærene kjøres i hurtigmikser med noe av sukkeret, press bæra gjennom en sikt for å ta ut steiner.
- Pisk Erlet og sukker til krem, og rør inn bær mos.
- Smelt gelatinplatene i litt kokende vann over svak varme
- Avkjøl gelatinen litt og tilsett den i krem/bær blandingen i en jevn , tynn stråle under omrøring
- Ha massen i egnede små former og sett til avkjøling
- Vil du ha andre smaker som for eksempel sjokolade eller karamell så er det bare å smake seg frem med evt. kakaopulver , smeltet sjokolade eller karamellsaus

RISKREM MED SAUS

÷ melk

INNHold	4 PORSJONER
Grøt ÷ melk	240 gr
Sukker	ca30 gr
Erlet	1 dl

Fremgangsmåte :

- Bruk rester av grøt og rør den opp
- Visp Erlett stiv med sukker og rør den inn i grøten
- Smak til med vaniljesukker, evt. mer sukker og salt.

RØD SAUS

INNHold	4 PORSJONER
Saft og vann	4 dl
Sukker	Etter smak
Potetmel	10 gr

Fremgangsmåte:

- Bland saft og vann slik at det får en frisk smak uten å være for sterk. Blandingsforholdet varierer ut i fra hvilken type saft du bruker. I enkelte tilfeller trenger man litt ekstra sukker
- Kok opp saften
- Rør potetmelet ut i litt kaldt vann, og tilsett jevningen i en tynn stråle i den kokende saften under omrøring
- La det varmes igjen helt til kokepunktet og trekk kasserollen av platen
- Avkjøl

SJOKOLADEPUDDING

÷ melk og gluten

INNHold	4 PORSJONER
Erlet	3 dl
Rismelk	3 dl
Kakao	21 gr
Vaniljesukker	1 ss
Sukker	90 gr
Maisenna	80 gr

Fremgangsmåte :

- Kok opp melkeerstatning og erlet med kakao, sukker og vaniljesukker
- Visp maisenna med litt kaldt vann til en jevn masse
- Tilstett blandingen forsiktig opp i den varme væsken under stadig visping
- Kok opp under stadig omrøring, la koke et par minutter og trekk kjelen til side
- Hell puddingen over i serveringsbolle og avkjøl
- Dryss litt sukker på toppen for å unngå snerk

VANILJESAUS

÷ melk

INNHold	4 PORSJONER
Melkerstatning, rismelk	5dl
Vaniljestang	1 stk
Sukker	25 gr
Maisenna	16 gr
Vaniljesukker	Etter smak
Erlett (med litt sukker)	0,5 dl

Fremgangsmåte :

Her er det viktig å smake på sausen underveis slik at du bruker nok vaniljesukker!

- Kok opp melkerstatningen sammen med snittet vaniljestang , sukker og vaniljesukker
- Visp sammen maisenna med litt kaldt vann til en jevn masse
- Tilsett maisennablandingen i den varme melken under stadig visping
- La det hele koke et par minutter og avkjøl hurtig i kaldt vannbad
- Erlet røres inn i sausen med litt sukker når den er blitt kald!