

Förrätter & Smårätter



Minipizza

Med dadlar, ost och honung

INGREDIENSER

RUNDA MJUKA BRÖD – KÖPTA
FÄRSKOST
MÖGELOST
SALT OCH PEPPAR
TORKADE DADLAR UTAN KÄRNOR OCH DELADE
HONUNG

TILLAGNING

- Sätt ugnen på 225 grader.
 - Lägg de runda bröden på plåtar med bakplåtspapper.
 - Bred färskosten på bröden och lägg på dadlarna.
 - Smula sedan över mögelosten, salta och peppra.
 - Tillaga i ugn ca 10 minuter eller tills mögelosten har smält.
 - Ta ut pizzorna och ringla lite flytande honung över dem.
- Servera och njut.

TID 15 minuter



Toast

Med getost och honung

INGREDIENSER

8 SKIVOR FRANSKBRÖD
8 SKIVOR GOD GETOST
PESTO
FLYTANDE HONUNG AV EGET VAL
– BEECENTER REKOMMENDERAR AKACIA
SPENATBLAD

TILLAGNING

- Sätt ugnen på 250 grader.
 - Gör runda skivor av brödet genom att pressa ner ett runt glas med öppningen neråt så formas brödet efter glaset, runt och fint.
 - Bred på peston på brödet och lägg getosten ovanpå.
 - Sätt i ugnen i 5-10 minuter.
 - Ta ut och låt svalna lite, lägg spenatblad på och ringla över flytande honung.
- Servera och njut.

PORTION 8 personer **TID** 10 minuter

INGREDIENSER

DEGEN

FÖRBERED SURDEGEN GENOM ATT BLANDA

80 GRAM MJÖL (RÅG JÄSER BÄST)

20 GRAM BIPOLLEN

100 GRAM VATTEN

FÖRVARA I EN VARM PLATS, LÅT JÄSA OCH MATA DEN MED SAMMA MÄNGD SOM OVAN VAR 24 E TIMME I TVÅ DYGN.

GRÖTEN

2 DL AV BIPOLLEN DEGEN

1 HANDFULL HAVRE

1 MATSKED JORDNÖTSSMÖR

4 DL MJÖLK

4 DL VATTEN

1 MATSKED FÄRSK ELLER MALEN INGEFÄRA

1 NYPA SALT

1 HALVERAD BANAN AVLÅNGT

NÅGRA SKIVOR PERSIKA

1 MATSKED HONUNG

TILLAGNING

- Rosta havregrynen i en liten stekpanna tills gyllene brun.
- Tillsätt mjölk, bipollen degen, vatten, ingefära, jordnötssör och salt.
- Koka långsamt och rör om.
- Värm under tiden en nonstick panna och stek bananen och persikan på båda sidorna tills de blir gyllene bruna.
- Äntligen är det dags att servera och avnjuta medans det är varmt.

Degen kan användas vid flera tillagningar.

GRÖT – SMÅRÄTT PORTION 6 personer om det serveras som smårätt

GRÖT – FRUKOST PORTION 3 personer

TID 2 dygn för degen, 20 minuter för gröten

