



## Opskrifter, servering og oplæg

### ”Drop madhysteri”

Ved Diætist Malene Iskov

Jeg kommer også gerne ud til dit arrangement.

Ring og få en uforpligtende snak om mulighederne.

Se mere på [www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk)

Maleneiskov@youmail.dk tlf. 22230590

#### Chokolademousse, 2 personer

1 avocado, 1 moden banan  
3 spsk skyr, 1 spsk honning (kan undlades)  
2 tsk vaniljesukker, 3 spsk kakaopulver  
1 knivspids salt

Eller den helt simple:

250 g skyr, 3 tsk kakao, 2-3 tsk flormelis, 1 banan

Blend alle ingredienserne sammen med en stavblender. Smag til og sæt på køl. Pynt med frysetørret hindbær (eller hvad man lige har lyst til)

#### Bløde flutes med soltørret tomat

25 g gær  
2½ dl lunkevand  
1 spsk olie  
1 tsk salt  
1 spsk tørret basilikum  
3 spsk finthakkede tørrede tomater  
Evt 1 fed knust hvidløg  
ca. 500 g mel (1 dl havregryn, 4 dl hvid hvedemel og almindelig hvedemel for resten)



Udrør gæren med lunkevand og tilsæt olie, æg, salt, basilikum, tomater, hvidløg og halvdelen af melet. Slå dejen godt sammen og ælt færdig med mere mel, til den er blød og smidig.  
Dæk dejen til og lad den hæve ca. 1 time til dobbelt størrelse.  
Ælt dejen og del den i 4 klumper, som laves til lange flutes.  
Efterhæv ca. 20 minutter.  
Brødene pensles med sammenpisket æg og bages ved 220 grader i ca. 15 minutter.

#### Mini cupcakes med marcipan og hindbær, 12 stk

100 g marcipan  
100 g sukker  
50 g flydende margarine  
2 æg str. L  
120 g hvedemel  
1 tsk bagepulver  
200 g frosne optøede hindbær



-----  
100 g flormelis  
½ æggehvite  
1 tsk flydende honning

-----  
2 spsk frysetørrede hindbær til pynt  
1 spsk kandiserede violer  
evt. 1 knsp sølvstøv

-----  
12 minimuffinforme

Tænd ovnen på 175 grader.

Riv marcipanen på den grove side af et rivejern og rør den med sukker. Tilsæt margarine og rør det sammen. Rør æggene i et ad gangen.

Bland hvedemel med bagepulver og vend det i dejen sammen med de optøede hindbær. Fordel dejen i muffinforme og bag kagerne i ca. 25 minutter. Afkøl kagerne.

Rør flormelis med æggehvite og flydende honning til en tyk glasur. Fordel glasuren på kagerne og pynt med frysetørrede hindbær, kandiserede violer og sølvstøv.

#### Grøddchips, 30 stk

2,5 dl havregryn, finvalsed (ca. 75 g), 5 dl vand, ½ tsk. groft salt  
Krydderier f.eks, paprika, chili, peber, tørret oregano

Bland havregryn, vand og salt i en tykbundet gryde og kog havregrøden i 3-4 min. under omrøring. Lad den afkøle lidt.

Smør grøden ud i et tyndt lag på en bageplade med bagepapir, og drys med krydderier efter egen smag.

Bag grøddpladen ved 175° C varmluft i ca. 60 min. på midterste ovnrille. Træk bagepapiret af og lad grøddpladen afkøle på en bagerist  
Bræk den derefter i ca. 30 stykker.

#### Servering

Server grøddchips med f.eks. salsa eller hjemmelavet dip af fromage frais og friske krydderurter.

#### Tips

Grøddchips opbevares i lufttæt beholder.  
Prøv også med øllebrød.



#### Lakrids-mandler

1,5 dl vand, 1 tsk salt, 1 spsk rålakridspulver, 200 g mandler  
Eller  
1,5 dl vand, 1 spsk acacia honning, 1 spsk rålakridspulver, 200 g mandler

Opvarm ovnen til 150 grader varmluft.

Hæld vand, salt og lakridspulver på en pande og lad det koge op, imens du pisker lakridsklumperne væk. Tilsæt mandlerne hertil og rør rundt, indtil vandet er fordampet. Fordel nu mandlerne på en bageplade beklædt med bagepapir og tør dem i ovnen i ca. 20 minutter. Rør evt. lidt i dem undervejs. Tag ud, lad afkøle og drys evt. lidt ekstra lakridspulver på før servering. Opbevar i et tætsluttende glas.