

Efter Webinaret vil der blive lavet et dokument med de billeder som deltagene har lagt på facebook. Find dokument på www.diaetist-iskov.dk under Kok Amok.

Fastelavnsboller med fuldkorn (16 stk)

Dejen

- 2,5 dl A38 (eller lignende surmælksprodukt)
- 50 g gær
- 1 æg (+ 1 æg til pensling)
- 2 spsk flydende margarine eller rapsolie
- 1 tsk salt
- 2 tsk sukker
- ½ tsk stødt kardemomme
- 2 dl HVID hvede (fuldkornsmel)
- 2 dl hvedemel (den vi oftest bruger)

Creme

- 1 æg
- 4 spsk sukker
- 1 spsk citronsaft
- 2 spsk maizena majsstivelse
- 2 dl mælk
- 2 spsk vanille

1 dl hindbærmarmelade

Glasur: 1 ½ dl flormelis, 2 tsk kakao, 5-6 tsk varmt vand

Først dejen

1. Alle ingredienser bortset fra melet røres sammen
2. Hvid hvede røres i
3. Hvedemel tilsættes lidt af gangen og dejen æltes igennem.
4. Stil dejen til hævnning

Dernæst cremen

5. Alle ingredienser blandes i en gryde og koges igennem under omrøring. Tag cremen af varmen

Tilbage til dejen

6. Ælt dejen igennem og rul den ud til en stor firkant på størrelse med en bageplade.
7. Rids dejen i 16 firkanter – 4x 4.
8. Smør midten af hver firkant med hindbærsaube
9. Læg 1 spsk creme på hver fastelavnsbolle
10. Luk bollerne omkring fyldet og vend den, så samlingen er nederst
11. Pensl fastelavnsbollerne med æg.
12. Lad fastelavnsbollerne hæve i 30 minutter
13. Bag fastelavnsbollerne 12-15 minutter ved 180 grader.

Køl fastelavnsbollerne af

Rør glasuren sammen og smør den på fastelavnsbollerne eller drys et lag flormelis over fastelavnsbollerne igennem en sigte.

Frugt Snacks med dip

3 slags frugt – 1stk (ca. 100 g) frugt til hver person i familien
F.eks. banan, vindruer eller æble

2 dl Skyr eller andet naturel surmælksprodukt

1 spsk flormelis

1 spsk vanille

Tandstikker

1. Frugt vaskes eller skrælles og skæres i tern
2. 1 stk af hver frugt sættes på en tandstik, så der er 3 stk frugt på hver tandstik
3. Skyr blandes med flormelis og vanilje
4. Servér frugten sammen med skyr

Indkøb til Kok Amok 5/2 – 21

FASTELAVN

Fastelavnsboller

2,5 dl A38 (eller lignende surmælksprodukt)

50 g gær

2 æg

2 spsk flydende margarine eller rapsolie

1 tsk salt

2 tsk sukker

½ tsk stødt kardemomme

2 dl HVID hvede (fuldkornsmel) – kan købes i nogle supermarkeder f.eks. Føtex og Kvickly.

3 dl hvedemel, almindelig hvedemel

1 dl hindbærmarmelade

Creme (Kan også købes som færdig creme – husk at købe den bagefaste)

1 æg

4 spsk sukker

1 spsk citronsaft

2 spsk maizena majsstivelse

2 dl mælk

2 spsk vanilje

Glasur

1 ½ dl flormelis

2 tsk kakao

Frugt Snacks med dip

3 slags frugt – 1stk (ca. 100 g) frugt til hver person i familien

F.eks. banan, vindruer eller æble

2 dl Skyr eller andet naturel surmælksprodukt

1 spsk flormelis

1 spsk vanille

Tandstikker