

Opskrifter TSK

Ingredienser (ca 20 stk.):

50 g mandler
15 dadler (med sten, men blendes uden!)
20 g mørk chokolade
1 1/2 dl havregryn
1 spsk chiafrø
1/4 vaniliestang
1 spsk kokosolie
1 kold espresso shot
Evt. 1 stor spsk kakao
Lidt gourmetsalt



Sådan gør du:

Trin 1: Hak først mandlerne groft i foodprocesseren.

Trin 2: Kom resten af ingredienserne i processeren og kør rundt til ensartet masse.

Trin 3: Tril 20 små kugler og rul dem i eks. chiafrø, kokosflager, havregryn, eller hakkede nødder.

Læn dig tilbage, slå bene op og nyd et par stykker af disse kugler med en kop kaffe!

HUMMUS

1 dåse kikærter (400g)
1 lille fed hvidløg
1/2 chili
1 spsk. presset citronsaft
4 spsk. olivenolie
1 spsk. sesampaste Tahini
Lidt salt og peber

Sådan gør du:

Kom det hele i en foodprocessor og mikse til en jævn masse. Smag til med salt og peber.

Opskrifter TSK

ÆGGEMUFFINS

10 æg
2 revne gulerødder
1/2 reven squash
1 dl reven ost
Skinke /bacon i tern



Sådan gør du;

Pisk æggene, grøntsagerne, osten og skinke/bacon sammen i en skål. Krydre med lidt salt og peber. Fordel dejen i 10-12 muffins forme og bag dem i ovnen ca 15 min på 180 g varmluft.

Går at fryse ned. Perfekte til madpakken eller til en lang dag i skøjtehallen.

ÆBLEMUFFINS

3 æg
3 dl fine havregryn
2 små danske æbler
1 tsk kanel
salt
1-2 spsk honning
20g smør / kokosolie



Sådan gør du;

Skær æbler i små tern.

Bland æbler, havregryn, kanel, honning, smeltet fedtstof, salt og æg.

Kom dejen i silikonforme.

Bages ved 200g varmluft i 15-20 minutter (hold øje med dem!)

Opskrifter TSK

VERDENS NEMMESTE BOLLER 9 stk.

10 g gær
1 tsk salt
1 tsk sukker
5 dl vand
4 håndfuld blandet kerner
1 håndfuld havregryn
ca 400 g fuldkornsspeltmel

Sådan gør du:

Rør gær, salt og sukker sammen til det ændrer konsistens og bliver flydende. Tilsæt vand og dernæst kerner og havregryn. Kom til sidst fuldkornsmælet i og rør til en klistret masse (den skal ikke hænge sammen).

Dæk dejen over med sølvpapir og stil i kølskabet over natten, eller minimum i 5 timer.

Brug to skeer til at klikke bollerne op på en bagplade dækket med bagepapir.

220 grader i 20-25 min.

