



# MADOPSKRIFTER

Kvindelejren FEMØ 2024



# LØRDAG AFTEN

## PASTA BOLOGNESE

Plantebaseret kød til alle

## SALAT

MED SPIDSKÅL-ÆBLER-GULERØDDER-NØDDER

**Note til køkkenansvarlig:** Hvis du har mulighed for det, så køb ind og hak alle grøntsager inden ankomst (feks. med en food processer) så er retten hurtig at lave og kræver 2 kvinder.

Pr. 10 kvinder (husk børn tæller som ½ voksen)

### Pastasovs

200 g soya granulat  
 500 g frosne hakket løg  
 8 fed hvidløg  
 Evt. 1 dl rødvin  
 1 tsk. honning  
 1,5 kg blandet auberginer  
 squash og peberfrugter  
 ½ bladselleri  
 1,2 kg hakkede flåede tomater  
 250 g koncentreret tomatpuré  
 1 spsk. oregano  
 Salt og peber



Soya granulat sættes i blød i 1 liter grøntsags bouillon

Auberginerne skæres i små terninger og saltes for at trække bitterstofferne ud i ½ - 1 time. Saltet skal skylles af inden de tilsættes

Skær squash, peberfrugter og selleri i små terninger

Svits løgene og hvidløg i rigelig olie i en stor gryde

Tilsæt de afdryppede auberginer

Svits squash, peberfrugt og selleri sammen med løg/aubergineblandingen

Tilsæt honning og rødvin. Lad vinen koge lidt ind

Tilsæt tomatkoncentrat, flåede tomater og det opblødte granulat

Dæmp varmen når retten har kogt op

Tilsæt oregano og smag til med salt og peber

Skal simre i ½ time, gerne længere



# LØRDAG AFTEN side 2

## Pasta

750 g Pasta

NB. Glutenfri kun til glutenallergikere

Kog pastaen efter anvisning på posen  
Tilsæt olie så pastaen ikke klistrer

**Køkken tip:** kog vandet til pastaen op. Hæld pasta i, rør rundt en gang imellem. Tjek pastaen når det er ved at kom i kog/er lige kommet i kog. Med de store mængder behøver det ikke altid koge i flere minutter.

## Salat

0,5 pose snittet hvidkål  
2 stk. groft revne æbler  
0,5 pose gulerødder  
100 g ristede hasselnødder



Riv æbler og gulerødder.  
Rist og hak nødderne  
og bland det hele sammen  
Hæld en god dressing over

**Note til køkkenansvarlige:** hvis der er rester fra aftensmad, kan man fryse dem og bruge dem til torsdag



# Søndag Aften

## Vegetar Caribisk Gurkemejesuppe

Pr. 10 kvinder

### Gurkemejesuppe

100 g	røde linser
2	løg
3 spsk	olivenolie
3 fed	hvidløg
500 gr.	helbladet spinat (frost)
5 tsk	gurkemeje
1 liter	kokosmælk
kokosmel	
2 ds. <sup>(0,8 kg)</sup>	flåede tomater
1 liter	vand samt grøntsagsbouillon
75 g	smørbonner/butterbeans ristet på panden ved siden af (fra dåse)
10	pitabrød

Skyld linserne og kog dem i 15 min. Hæld vandet fra  
 Hak løg fint. Svits i smørret m/knust hvidløg og spinat  
 Rør gurkemeje ud i lidt vand og tilsæt  
 Tilsæt kokosmælk og kokosmel, flåede tomater og vand m/bouillon, de kogte  
 linser og lad simre under låg. Server med pita brød.

### Kartofler

Kartofler 1 kg

Kog kartoflerne



# Mandag Aften

## RISTAFFEL M. BLOMKÅL OG MANDEL SALAT

Pr. 10 kvinder (husk børn tæller som ½ voksen)

### 750 g(½ dåse) kogte kikærter stegt med tamari og 3 fed hvidløg

Gem og servér med taffel buffet til ovenpå ris med sovs

På en pande varmes 4 spsk olie og 3 fed finthakkede hvidløg godt op, og når hvidløget er gyldent tilsættes 3 spsk tamari. Der røres rundt og de kikærter tilsættes. Steges til kikærterne har taget farve og er blevet sprøde.

### 1,5 kg. Kalkun skåret i tern og stegt med salt og peber

*-Skal kun bruges hvis ugen er kødspisende*

Kødet afpuddes og skæres i 2 cm tern, herefter steges det på en pande

Kom i en bradepande og dæk med bagepapir, holdes varm ved svag varme i ovnen - servér med taffel buffet til og ris med sovs

### Karry sovs

2 spsk.	karry	Skyld linserne og kog dem i 15 min.
1 spsk.	spidskommen	Hvidløg presses og ingefær rives
1 spsk.	koriander	Peberfrugter skæres i tern og løg hakkes.
5 tsk.	gurkemeje	
1 spsk.	chili	Svits karry, spidskommen, koriander, gurkemeje og chili til det dufter
2 spsk.	revet ingefær	
5 fed	hvidløg	
4 store	løg	Varm ingefær og hvidløg
2	røde peberfrugter	
300g	linser	Stege peberfrugt og løg.
2 dl	vand	Kom linser, vandet, kokosmælken og flåede tomater i ...
2 dåser	kokosmælk	
2 dåser	flåede tomater	Lad retten simre under låg.

Olie til stegning

Salt og peber



## **Blomkål med mandler!**

2 stk.	blomkål	Blomkålen deles i mindre buketter,
250 g	mandler	dyppes 10 sekunder i kogende vand.
1 fed	hvidløg	<i>De må IKKE koges møre!</i>
2 spsk.	dijonsennep	Skylles forsigtigt i iskoldt vand.
2 spsk.	honning	Mandlerne hakkes groft.
4 spsk.	citronsaft	Sennep, honning, citronsaft og olivenolie
8 spsk.	olivenolie	piskes sammen.
Alle ingredienser vendes sammen.		

## **Ris**

**750 g ris** (ca. 10 dl) skylles grundigt og koges i en gryde med vand, så vandet står en god fingerlængde over risene. Rør rundt så alt er gennemvædet. **HUSK salt.** Koges i 10 min. Trækker i 10 min.

## **Taffel buffet**

1/2	agurk i tern
1/2 dl	rosiner
150ml	kokosmel ristet på en pande indtil det er gyldent
1/2 bundt	persille hakket
1/2	banan
1 dl	peanuts
1/2 ds.	majs
1/2 dl	græskarkerner



# Tirsdag Aften

## CHILI SIN CARNE & CHILI CON CARNE M. RIS OG TORTILLA CHIPS Iceberg-avocado-agurk-lime

Pr. 10 kvinder (husk børn tæller som ½ voksen)

### GRUNDOPSKRIFT TIL ALLE,

Når man har lavet sovsen, deles den i 2,  
der kan herefter tilsættes kød i den portion som er beregnet til 'con carne'  
(med kød)

2 stk.	aubergine
2 stk.	squash
5 stk.	løg
5 stk.	peberfrugt
1 tsk.	chili
2 tsk.	paprika
2 tsk.	spidskommen
1 tsk.	kanel
5 fed	hvidløg
1 kg	flåede tomater
1 spsk.	kakaopulver
250 gr.	røde bønner fra dåse
250 gr.	sorte bønner fra dåse
2½ spsk.	tamari



500 g Granulat eller hakket oksekød – hvis ugen er kødspisende.

### Ris

750 g Ris (ca. 10 dl)

Skylles grundigt og koges i en gryde med vand, så det står en god fingerlængde over risene

Rør rundt så alt er gennemvædet

HUSK **salt**. Koges i 10 min. trækker i 10 minutte



# Tirsdag Aften side 2

## Tilbehør

1 bundt	koriander
400 g	revet ost
1 stk.	lime
1 ds. / <sup>340</sup> g	majs
300 ml	crème fraiche
300 g	tortilla chips



## SALAT

1 stk.	iceberg salat
2 stk.	agurk
1 pk.	frossen avocado
1/2-1	lime





# Onsdag Aften

## FALAFEL KARTOFFELSALAT & AGURKSALAT & KALKUNBRYST MED BACON

Pr. 10 kvinder (husk børn tæller som ½ voksen)

### Falafel

30 stk. frosne falafler  
steges i rigelig olie

### Kalkunbryst med bacon

- hvis ugen er kødspisende  
1,5 kg kalkunbryst  
250 g bacon i skiver  
Salt og peber



Hvert stykke omvikles med et stykke bacon. Læg stykkerne på en bradepande med bagepapir og bag stykkerne i ovnen til baconen er sprød ca. 1 time. (hvis I vil reducere bagetid, så skær brystet i mindre stykker og dæk med bacon)

### Kartoffelsalat

30 mellemstore kartofler  
3 stk. agurker  
½ bundt radiser  
¼ bladselleri  
200g frosne ærter

**Man kan enten komme alt i kartoffelsalaten eller servere som separat salat:**

Husk vask og kog kartoflerne i god tid.  
De skal nå at køle af.

### Grøn salat fad

1 romainesalat  
500 g ærter  
500 g grønne bønner



# Onsdag Aften side 2

## Dressing

1/2 l creme fraiche  
1/2 l A 38  
1/2 dl mayonnaise  
1 hakket løg  
1 bundt purløg  
1 bundt dild



Salt og peber, evt. lidt karry

Rør en dressing af de øvrige ingredienser og vend de kolde skiveskårne kartofler heri.

Serveres med agurkesalat fra værkstedsteltet, (stor dåse)  
regn med ca. 500 g pr.10 kvinder



# Torsdag Aften - ALLE

## DAHL

INDISKE GRØNTSAGER - RIS - FLADBRØD & RAITA

"UGEREVY" AF RESTER

Pr. 10 kvinder (husk børn tæller som ½ voksen)

### Dahl

5 spsk. Olie  
2 stk. Løg (hakket)

Hvis der ikke er noget Dahl krydderiblanding, kan man lave det selv:

Per 10 kvinder  
3 spsk. (45ml) Karry  
1 spsk. (15ml) Stødt koriander  
1 tsk. (5ml) Stødt kardemomme  
1 tsk. Chili

MILD VERSION	STÆRK VERSION
Til den hele halvdel af blandingen tilsættes: 2 spsk. Dahl-krydderiblanding (findes færdigblandet i lejren)	Til den anden halvdel tilsættes: 5 spsk. Dahl-krydderiblanding (findes færdigblandet i lejren)

4 fed hvidløg  
1 stk. revet ingefær (ca 3 cm)  
1 liter grøntsagsbouillon  
500 g linser  
1 liter kokosmælk  
1 lille ds. flåede tomater (ca. 0,5 kg)  
Salt, peber  
+ evt andre krydderier efter smag



Brug to gryder til denne ret, da ikke alle kan lide stærk mad. Spørg evt. til frokost, hvor mange der vil have stærk hhv. mild Dahl.

Skyl linserne grundigt.

Opvarm olien i to gryder.

Steg løgene til de er bløde og klare.

Tilsæt krydderiblandingen, hvidløg og ingefær og stege til det dufter.

Tilsæt linser og varme til de bliver lidt klare i kanterne.

Tilsæt bouillon og kokosmælk og kog ved svag varme og rør jævnlige, helt i bunden, til linserne er møre ca. 30 min.

Pas på de ikke brænder på.



# Torsdag Aften side 2

## Ris:

750 g Ris (ca. 10 dl)  
 skylles grundigt og koges i en gryde med vand, så vandet står en god fingerlængde op over risene. Rør rundt så alt er gennemvædet. Husk salt.  
 Koges i 10 min og trækker i 10 min.

## Indiske grøntsager:

4 spsk. olie  
 2 stk. løg hakkede  
 1 stk. blomkål  
 2 store squash  
 3 slanke auberginer  
 250 g groft hakkede grønne bønner

Vendes i olie og bages i ovnen.

## Agurk raita:

2 stk. agurk revet (pres gerne lidt vand ud af dem)  
 1 liter græsk yoghurt  
 salt  
 mynte



Blandes sammen

**Køkken tips:** man kan lave raita ud af det man vil, har i andet grønt eller frugt, forsøg jer med det

Retten serveres med frisk koriander og  
 10 pitabrød pr. 10 kvinder, varmet i ovnen



# Fredag Aften

Valgfri menu - besluttet mandag  
**Vegetar - Vegetar burger**  
**Kød – Burger med bøf**

Med  
**Ovnstegte kartofler**

Pr. 10 kvinder (husk børn tæller som ½ voksen)

**Frokostholdet skal koge kartoflerne !**

## VEGETAR/VEGANER – retten

### Vegetar burger

20 stk. vege bøffer  
 20 stk. burger boller

Løg, ketchup og salatblade, tomat og agurk,  
 agurkesalat, ristede løg, mayonnaise,  
 lav evt. en dressing  
 lav evt. bollerne på grill



## KØD – retten

### Burger

20 stk. bøffer af hakket oksekød  
 20 stk. burger boller

Løg, ketchup og salatblade, tomat og agurk,  
 agurkesalat, ristede løg, mayonnaise,  
 lav evt. en dressing



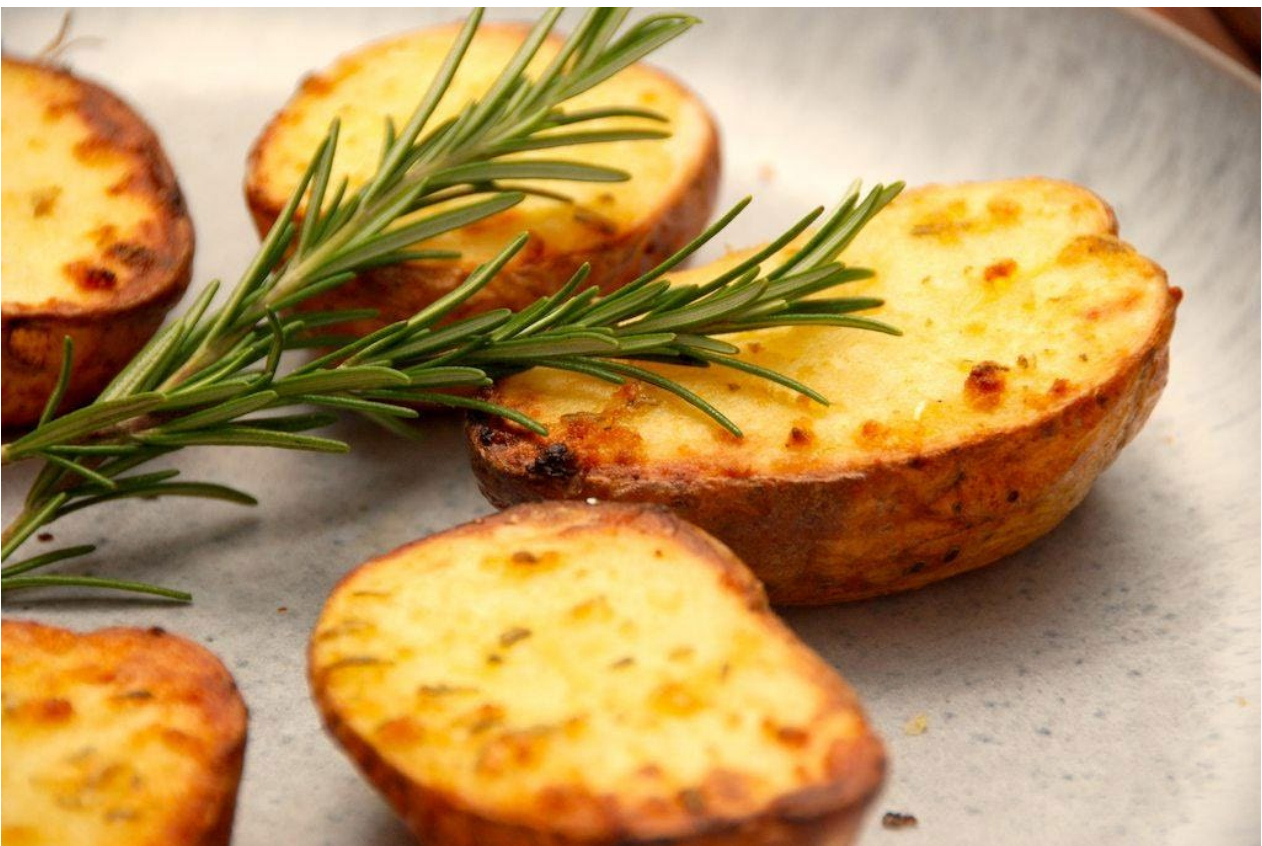
# Fredag Aften side 2

Til både kød- og vegetarretten serveres...

## Kartofler

30 stk. mellemstore kartofler.

Vaskes og halveres drysses med olie og bages i ovnen på bradepander med bagepapir



# Brunch

Valgfri menu - besluttet mandag  
**Brunch**  
 eller mulige supplementer til frokoster

Hvis I ikke holder en brunch kan I vælge at bestille nedenstående varer og bruge dem løbende til frokoster.

*Opskrifter til brunch findes i madmappen*

**Amerikanske pandekager**  
**Bananpandekager til veganerne**

**Røræg**

**Scrambled tofu**

Mos tofuen med en gaffel og svits med lidt olie.  
 Salt og peber, evt. lidt karry kan tilføjes.  
 Steges til det er gennemvarmt.

**Bacon**

**Frugt**

Vandmelon  
 Æbler  
 Appelsin

**Ost**

Sædvanlige morgenmadsoste

**Grøntsager**

Peberfrugt  
 Agurk  
 Tomat



## Pandekager (Amerikanske) ca 30 stk:

**3¼ dl hvedemel**  
**1 dl boghvedemel**  
**2 tsk bagepulver**  
**1 tsk natron**  
**1 tsk sukker**  
**1 tsk salt**  
**2 æg**  
**5 dl A38**  
**4 spsk olie**

Melet blandes med bagepulver, natron, sukker og salt (tørre ingredienser).

Æggene piskes med A38 og olie (våde ingredienser)

Våde ingredienser blandes i tørre ingredienser.

Bages til små tykke pandekager. Serveres med agavesirup.

## Røræg til ca 20 kvinder

**8 æg**  
**16 spsk A38**  
**Smør**  
**Salt, peber**

Æg og A38 piskes sammen. Smelt smørret ved lavt blus. Æggemassen hældes i og når den begynder at stivne, samles den i flager med en flad træske.

Lad massen stå et par minutter under låg for slukket blus, så bliver den blank. Salt og peber drysses først over ved anretningen ellers bliver røræggen vandet og grynet.

## Veganske banan pandekager

**2 dl. mel**  
**1,5 tsk. bagepulver**  
**2 tsk. vaniljepulver**  
**1 tsk. kanel (kan udelades)**  
**1,5 dl. havremælk**  
**3 bananer, modne**  
**1 tsk. salt**

Plantesmør til stegning

I en skål blandes mel, bagepulver, vaniljepulver, salt og kanel.

Tilsæt mælk og pisk godt. Mos bananerne med en gaffel og vend dem rundt i dejen. Lad gerne dejen stå og trække i 10-15 minutter, så den får lov at samle sig og blive lidt tykkere.

Put lidt plantesmør på en pande ved middel varme. Når smørret er smeltet hældes dejen på og formes til små pandekager. Steg et minuts tid på hver side.

Server pandekagerne med det samme med bananskiver og sirup.

Alternativt:  
 3 bananer  
 3 dl havregryn  
 1-2 spk. Sirup  
 ½tsk salt  
 1 tsk bagepulver  
 2 dl havremæl el lign.  
 ½ tsk vaniljepulver





### Ristede kikærter

**200 g kikærter** fra dåse

**2-3 fed hvidløg**

**1 løg**

**2-3 spsk** (eller efter smag) **Tamari**

**1 bdt Timian frisk**

På en pande ristes kikærter med hvidløg og løg i olie. Når løgene er lysebrune tilsættes tamari. Kikærterne tilsættes og steges med. Tilsæt frisk timian.

### Ingefær Butterbeans

**200 g butterbeans** fra dåse

**+ div. grøntsager**

**Olie**

**Chilli**

**Revet ingefær**

**salt**

Svits et udvalg af lækre grøntsager i olie med chili. Bland bønnerne i og tilsæt revet ingefær og massere af salt (godt mod tømmer-kvinder).



# Frokost inspiration

---

*Inspiration til ugens frokoster og ideer til anvendelse af rester*

*Alle frokostopskrifter er beregnet til 30 kvinder (medmindre andet er angivet)*

---

## Æggesalat

1/2 l A38

Mayonnaise

10 groft hakkede hårdkogte æg

1 spk. kapers

Karry, salt og peber

1 bundt finthakket purløg

1 finthakket lille løg

Alle ingredienserne blandes og der pyntes med tomatbåde.

## Hummus

500 g kikærter fra dåse

4 spsk tahin

8 spsk tamari

4 spsk olivenolie

Saft af 2 citroner

4 fed hvidløg

8 spsk A-38

Hakket persille til pynt

Paprika til pynt

Oliven til pynt



Kom kikærterne i en gryde sammen med de pillede hvidløg. Tilsæt vand og kog op. Skru ned og lad kikærterne simre i 30 min.

Findel de kogte, afkølede kikærter i en råkostmaskine.

Bland de øvrige ingredienser med de findelte kikærter i en skål. Tilsæt evt. lidt af kogevæde til massen har en passende konsistens. Smag til med salt og peber og citronsaft. Pynt med paprika, hakket persille og oliven.



## Pasta med champignon i flødesovs

500 g pasta – gerne rester fra dagen før

500 g champignon (fra frost)

3 løg

1 bdt. persille

¼ l piskefløde

Champignon svitses. Løg hakkes og svitses. Tilsæt piskefløde. Pastaen blandes i og retten varmes igennem. Serveres med hakket persille.

## Rissalat med nødder

Vask, kog og afkøl 2 dl ris eller brug rester fra i går.

Blandes med hakkede hasselnødder, appelsinstykker, bladselleri og evt lidt hvidkål. Overhældes med grunddressing.

## Spansk løgomelet

4-5 løg skæres i tynde skiver og brunes på panden. 7 æg piskes sammen med lidt salt og en anelse chili. Æggemassen hældes over løgene. Når æggemassen er stivnet vendes den ved hjælp af et grydelåg.

Omeletten skal være gylden på begge sider – men blød inden i. Pyntes med purløg og tomater

## Pastasalat

Kog 1 kg pasta al dente efter anvisning på posen.

Rist en håndfuld hasselnødder på en tør pande og hak dem i mindre stykker.

Skær 6 tomater og 2 agurker i mindre stykker og bland i den afkølede pasta sammen med nødder og et lille fintsnittet løg. Blandes med grunddressing og pyntes med hakket persille.



## **Tunsalat**

2 små dåser tun (å 250 g)  
3 spsk mayonnaise  
3 spsk creme fraiche  
1/2 hakket løg  
Salt, peber, lidt paprika, karry  
Citronsaft

Alle ingredienserne blandes og pyntes med citronskiver.

## **Tamariristede hvide bønner**

Der anvendes 750 g hvide bønner.  
På en pande varmes 4 spsk olie og 3 fed finthakkede hvidløg godt op, og når hvidløget er gyldent tilsættes 3 spsk tamari. Der røres rundt og de hvide bønner tilsættes. Steges til bønnerne har taget farve og er blevet sprøde. Serveres med hakket persille.

## **Torskerognssalat:**

1 dåse torskerogn (600 g)  
1/4 dl olie  
2 citroner  
3 spsk mayonnaise  
1 tsk salt  
1/2 tsk peber

Torskerognen røres jævnt med olie, saften af 1 citron, salt, peber, og mayonnaise. Pyntes med citronskiver.



## Tre slags dressing

2 dl olivenolie  
1 dl citronsaft  
1 dl vand  
10 fed hvidløg  
4 tsk dijonsennep  
Salt og peber

2 dl olivenolie  
1 dl alm eddike  
1 tsk sukker  
Hvidløg  
Citronsaft  
Salt og peber

2 dl olie  
1 dl alm. eddike  
Dijonsennep  
Hvidløg  
Salt og peber



## Bønnepostej (kan evt laves i en stor portion og kommes på køl og fryses)

Det er virkelig nemt at lave denne bønnepostej, og den skal ikke engang bages. Den er proppet med gode sager, så spis bare løs på dit yndlingsbrød. Brug den også som dyp til gulerødder eller som spread i en sandwich.

### I portion

1 dåse kidneybeans  
1 fed hvidløg  
35 g soltørrede tomater  
50 g solsikkekerner  
1 tsk. røget paprika  
1 tsk. tørret timian  
2 spsk. olie  
1 tsk. salt  
peber  
saft af ½ citron

Hæld vandet fra bønnerne, og lad dem dryppe godt af. Kom dem i foodprocessoren sammen med resten af ingredienserne (en stavblender kan også bruges), og blend, til du har en lækker cremet postej. Smag til med salt, peber og citronsaft.



## Rester med ris

### Risfrikadeller

Ingredienserne røres sammen og formes til frikadeller, der steges på en pande.

500 gram ris

1 æg

1 dl rasp

1 fint hakket løg

Finthakkede krydderurter

Mælk eller fløde

Salt, peber og evt hvidløg

### Tamariristede ris

En rest ris steges på panden i olie. Tilsæt finthakkede grøntsager, løg og hvidløg. Tilsæt evt ristede bacontern, men tag først fra til vegetarerne.

### Rissalat

Bland en rest kogte ris med finthakkede tomater, agurker, majs og løg. Overhældes med en god hvidløgsdressing.

## Rester med pasta

### Pastasalat

Bland de kogte skruer med hakkede tomater, salat, tun og løg. Hæld en god dressing over.

### Ristet pasta

Rist en rest kogt pasta i olie og forskellige krydderurter, som oregano eller timian. Hæld sammenpisket æg krydret med salt og peber over. Lad det stivne mens du rører i retten.

## Rester med kartofler

### Brasede

Brases med løg og evt squashtern og serveres med spejlæg.

### Som pålæg

Skæres i skiver og bruges som pålæg. Gerne med klippet purløg til.

### Kartoffelæggekage

Kartofler og løg ristes på en pande. Overhældes med en æggestand af 1 æg og 2 spsk mælk. Krydr med salt og peber. Steges ved svag varme. Pyntes med tomatskiver og klippet purløg.



## Nøddepostej

Til 10 kvinder  
 Hasselnødder 250 g  
 Ris 3 dl(eller røde linser)  
 Valnødder 120 g  
 Svampe 1000 g  
 Løg 3 stk  
 Hvidløg 5 fed  
 Æble 3 stk  
 Rodfrugt 500 g(kartofler eller gulerødder)  
 Hørfrø 5 spsk  
 Vand 18 spsk  
 Fløde(vegansk) 2 dl  
 Tahin 4 spsk  
 Timian 3 tsk  
 Smør 3 spsk  
 Soja 4 spsk



## Veganske bønnefrikadeller

Til 10 kvinder  
 Hørfrø 5 spsk  
 Vand 18 spsk  
 Havregryn 5 dl  
 Sorte bønner(kogt) 5 dåser  
 Olie 5 spsk  
 Tomatpure 5 spsk  
 Hvidløg 7 fed  
 Løg 3 stk  
 Paprika 3 spsk  
 Spidskommen 3 spsk  
 (chili 1 tsk)  
 Mel 3-4 spsk



## Linsefrikadeller

Til 10 kvinder

Hørfrø 5 spsk

Vand 18 spsk

Røde linser 500 g

Hvidløg 5 fed

Løg 3 stk

Mel 10 spsk

Bagepulver 2 tsk

Paprika 2 tsk

Spidskommen 2 tsk

Havremælk 5 spsk

Grønt (spinat el. basilikum el. persille) 3 håndfulde





## Gittes gode rugbrød – (1 rugbrød)

**225 g** surdej  
**6,75 dl** håndvarmt vand  
**3 spsk** salt  
**150 g** hvedemel  
**280 g** rugmel  
**280 g** knækkede rugkerner  
Det hele blandes sammen og står 5-12 timer

### **HUSK AT TAGE SURDEJ FRA før de knækkede rugkerner kommes i!**

**1 fl.** hvidtøl  
**1 spk** honning/sirup  
**150g** knækkede rugkerner  
**225 g** hørfrø  
**225 g** solsikkekerner

**Kommes i form og hæver ca. 8 timer**  
**Bag 1½ time ved 200 grader**



## Boller /lactose og glutenfri

Giver ca. 10 stk – gang op efter behov



**4 stk æg**  
**½ dl hørfrø**  
**½ dl sesamfrø**  
**½ dl solsikkekerner**  
**2 tsk bagepulver/ eller 5 g gær**  
**3 dl boghvedemel**  
**2 dl vand**  
**2 dl havregryn (glutenfri)**  
**1 tsk salt**  
**5-6 mellemstore gulerødder/squash eller kartofler**

**Læg havregryn i blød i vandet**

**Pisk æggene sammen og kom derefter de revne gulerødder i**

**Tilsæt hørfrø, sesam og solsikkekerner og bland sammen**

**Der kan tilsættes mere havregryn eller risemel indtil dejen kan forme boller med en ske, men dejen skal stadig være våd.**

**Bages ved 200 grader i 15-20 minutter**

