

IDEKATALOG

BØRNEFØDSELSDAG I BØRNEHAVEN ELLER HJEMME

SJOV NÆRING

Kataloget er udarbejdet med afsæt i officielle anbefalinger til børns næringsindtag

FRUGT & GRØNT

DELFINER

INGREDIENSER:

ØKOLOGISKE BANANER , VINDRUER SAMT BLÅBÆR ELLER ANDRE BÆR

SORT TUDS TIL ØJNE

(Uden gluten, raf.sukker og animalske produkter)





FRUGTSPYD

INGREDIENSER:

- Økologisk valgfri frugt skåret i små stykker og sættes på spyd
(Uden gluten, raf.sukker og animalske produkter)

Kokoskugler

(Uden gluten, raf-sukker og animalske produkter)

Ingredienser:

- 1 dåse sorte bønner
- 1 håndfuld mandler
- 2 håndfulde glutenfri havregryn
- 1 pose dadler uden sten (ca 250g)
- 3 spsk kokosolie
- 3 spsk kokosmel
- 2 spsk rå kakaopulver
- 1 spsk rom aroma
- kokosmel til at rulle i

Fremgangsmåde:

Blend mandler, havregryn og rå kakaopulver helt fint

Tilsæt bønner, dadler, kokosolie, kokosmel, rom aroma og blend til en fast masse

Herefter rulles trøflerne i kokosmel.

Pære muffins

(ca. 10 små muffins)

- 3 økologiske æg
- 3 store økologiske pærer (gerne modne)
- 150g havregryn (finvalsede havregryn)
- 1/2 tsk. salt
- 25 g kokosolie
- 1/2 tsk. kardemomme
- 2 spsk. lyst mel (evt rismel/glutenfri)
- 1 dl havremælk
- 50g mørk chokolade (evt. vegansk)



Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Slå æg ud i en skål.

Riv pærer groft og kom dem i skålen.

Tilsæt havregryn, salt, smør, kardemomme, mel og mælk. Rør godt rundt.

Hak chokolade groft og rør det i dejen.

Kom dejen i muffinsforme. Jeg bruger altid muffinsforme af silikone, for så er de nemmere at få ud.

Bages til de er gyldne - de må gerne være svampede stadig.

Müslibarer (Ca. 15 styk)

- 100 gram mandler
- 50 gram sesamfrø
- 25 gram kokosmel
- 100 gram havregryn
- 150 gram dadler
- 100 gram akaciehonning
- 25 gram vegansk smør
- 1/2 tsksalt
- 100 gramtranebær eller rosiner

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Bland mandler, sesamfrø, kokosmel og havregryn sammen på en bageplade beklædt med bagepapir. Rist det hele i ovnen i 10-15 minutter, eller til det har taget lidt farve og dufter dejligt. Husk at røre rundt løbende, så det ikke brænder på i kanterne.
3. Befri imens dadlerne for sten og blend dem i en blender eller minihakker, til de er blevet til en ensartet masse eller har samlet sig til en stor klump. Har du ikke en blender eller en minihakker, bruger du bare en skarp kniv og hakker dadlerne så fint, du kan.
4. Varm langsomt honning, smør og dadler op i en gryde, mens du "hakker" og rører med en grydeske, indtil massen er blevet ensartet.
5. Rør mandler, sesamfrø, kokosmel, havregryn, salt og tranebær sammen med den lune honningmasse, indtil du har en ensartet klistret masse.
6. Fordel massen i en aflang rugbrødsform ell. lign. af silikone eller beklædt med bagepapir. Fugt hænderne og tryk massen godt sammen.
7. Bag müslimassen i ovnen i ca. 10-15 min., eller til massen har fået en flot gylden farve. Pas på ikke at give den for meget. Når de færdige müslibarer køler af, bliver konsistensen meget mere fast.
8. Lad müslimassen køle af i formen, til den er næsten helt kold. Tag forsigtigt massen ud af formen og skær den i aflange barer med en brødkniv. Pas på de ikke smuldrer. Hvis de alligevel gør, er de stadig for varme. Så lad dem køle helt af, inden du skærer dem ud.
9. Lad müslibarerne køle helt af og opbevar dem i en lufttæt beholder. Velbekomme!

Knækbrød - glutenfri

150 g mandler
1 dl græskarkerner
4 spsk. sesamfrø
3 spsk. mandelolie
1 sammenpisket æg
½ tsk. salt, gerne
Maldon

1. Hak mandlerne fint, enten med en kniv eller i en foodprocessor.
2. Vend mandlerne sammen med græskarkerner, sesamfrø, olie, æg og salt. Rul dejen ud mellem 2 stykker bagepapir, så den måler ca. 30 x 30 cm. Fjern det øverste stykke bagepapir.
3. Skær knækbrødet ud i 25 firkanter på ca. 6 x 6 cm. Læg forsigtigt bagepapiret med knækbrødene over på en bageplade, og bag dem på midterste ovnribbe i ca. 30 min. ved 150 gr.
4. Afkøl knækbrødene på en bagerist.



Økologisk melon, træpinde eller lakridsrødder

Melonis



Chokoladekage

Serveringer: 12 små stykker

- 200 gram bløde dadler
- 35 gram vegan block, fra Naturli'
- 35 gram vegansk smør (blødt),
- 4 spsk ahornsirup
- Lidt salt
- 1 tsk vaniljepulver
- 1 tsk bagepulver
- 70 gram glutenfri lys melmix, evt. fra Rema1000

25 gram kakaopulver

Ca. 30 gram peanutbutter

Fordel ca. 30 gram peanutbutter (det skal være flydende) oven på dejen i et tilfældigt mønster.

Brug en kniv til at skære lidt ned i dejen og køre forsigtigt rundt på hele overfladen - både i lige linjer og bølger fra den ene side til den anden.

Dette skal fortsat lave et tilfældigt mønster med peanutbutteren.

Bag kagen i ovnen i ca. 25 min. (alm. ovn).

Lad den herefter afkøle helt (gerne på køl), inden

den skæres ud.

FREMGANGSMÅDE

Start med at fjerne stenene fra 200 gram bløde dadler og kom dadlerne i en skål.

Smelt 35 gram vegan block i microovnen og kom det ligeledes i skålen.

Tilsæt 35 gram vegansk smør, 4 spsk ahornsirup og lidt salt.

Brug en stavblender til at blende det hele godt sammen.

Kom 1 tsk vaniljepulver, 1 tsk bagepulver, 70 gram glutenfri lys melmix og 25 gram kakaopulver i skålen.

Rør godt rundt.

Tænd ovnen på 160 grader (alm. ovn).

Kom dejen i en bageform med bagepapir. Jeg har brugt en aflang form med en længde på 25 cm. Brug evt. fingrene til at fordele dejen ligeligt i formen.

Kanelnegle uden sukkerchok

Dej:

- 2 1/2 dl mandeldrik
- 10 g gær
- 1 tsk. fint himalayasalt
- 1 spsk. rørsukker
- 1 tsk. kardemomme
- 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- Ca. 400 g fint speltmel

Fyld:

- 400 g æbler
- 75 g mandler
- 3 tsk. Kanel
- 50 g kokospalmesukker
- 4 spsk. jomfrukokosolie
- Plantemælk til pensling



Bananbødder

(Uden gluten, raffinert sukker og animalske produkter)

INGREDIENSER

2 spsk. HØRFRØ (knust)

5 spsk. VAND

2 dl ÆBLEMOS

2 store MODNE BANANER

200 g HAVREMEL (glutenfri)

2 tsk. KANELPULVER

1 tsk. BAGEPULVER

½ tsk. NATRON

½ tsk. KARDEMOMME (stødt)

1 håndfuld ROSINER

1 knsp. SALT

TOPPING

BANANSKIVER

1 drys KANEL

FREMGANGSMÅDE

Sæt ovnen på 175°C.

Start med at blande hørfrø og vand i en lille skål.

Mos bananerne i en stor skål og tilsæt æblemos og "hørfrø-æg".

Bland de tørre ingredienser i en separat skål og tilsæt dem de våde ingredienser. Vend de tørre og våde ingredienser sammen, indtil det er en homogen masse – tilsæt eventuelt lidt vand, hvis den virker meget tør. Den skal hverken være for våd eller for tør. Dejen skal helst kunne "stå" selv og ikke løbe for meget.

Fordel dejen i en mini-brødform med 8 huller smurt med lidt olie eller i muffinforme bruges (undgå papirforme så vidt muligt, da dejen vil hænge fast heri). Dekorér med frisk banan og drys med kanel.

Bages v. 175°C i 55–60 minutter. Stik i dem med en strikkepind for at sikre dig, at der ikke hænger dej ved (det kan godt snyde lidt, da der er så meget frugt i dejen). Køl af i formen og derefter på en bagerist.

Snickers

(Uden gluten, raf.sukker og animalske produkter)

Ingredienser:

200 g tørrede dadler uden sten iblodsættes eller friske

2 spsk vand

100 g saltede peanuts

80 g 70% chokolade (evt. vegansk)

Sådan gør du:

Blend dadler og vand til en klistret daddelmasse i en foodprocessor, minihakker eller med en stavblender. Hak dine saltede peanuts groft. Rør dem rundt i daddelmassen.

Find en frysevenlig bøtte eller en firkantet madkasse. Læg et stykke bagepapir ned i bøtten. Fordel massen i bøtten. Smelt chokoladen og fordel den ovenpå. Drys ekstra saltede peanuts ovenpå chokoladen. Lad dine snickers stå i fryseren i ca. 20-30 minutter. Skær dem ud med en ekstra skarp kniv. Opbevar dem i en lufttætbeholder.

Romkugler (Uden gluten, raf.sukker og animalske produkter)

Romkugler

75 g friske dadler uden sten

2 modne bananer

2 spsk. glutenfrie havregryn

2 spsk. kakaopulver

100 g mandelmel

2 spsk. peanut butter

1 spsk. rom aroma

Overtræk

Mørk chokolade smelte (evt. vegansk)t

Krymmel

Finthakkede mandler

Kakaopulver

Chiafrø



Sådan gør du

Blend mandelmel, bananer, dadler, kakaopulver, havregryn, peanutbutter samt rom aroma fint i en foodprocessor. Lad trøffel-massen hvile i køleskabet i 15 minutter.

Form massen til store trøffel-kugler, dyb dem i smeltet, mørk chokolade, og rul dem i ristede, hakkede mandler eller andet drys.

Kanel-snegle med dadler

15 stykker

INGREDIENSER

40 g. gær

1/2 dl. olie

1 1/2 dl. plantemælk

1 dl. vand

1 æg

470 g. hvedemel

4 spsk. flydene honning

1/2 tsk. kardemomme

1 knsp. salt

FYLD:

150 g. dadler (dem fra papæske)

1/2 dl. vand

50 g. smør

3 tsk. kanel

SÅDAN GØR DU:

Fjern sten fra dadlerne og læg dem i blød i en skål med 1/2 dl. vand
Lun plantemælk og vand i en lille kasserolle til det er "fingervarmt". Kom væsken i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt æg, honning og olie og bland det godt sammen. Mel, kardemomme og salt kommes i og æltes godt sammen. Har du en røremaskine skal dejen have mindst 5 minutter på mellemhastighed - dejen skal slippe kanterne så er den rigtig god og får en blød og lidt "te-bolle" agtig konsistens. Kom husholdningsfilm på skålen og et klæde og lad dejen hæve i en time. Kom dadler med vandet, smør og kanel i en minihakker eller brug en stavblender og blend det til en ensartet masse. Drys mel på bordpladen (også på dejen) og brug en kagerulle til at rulle dejen ud. Dejen skal være ca. 1/2 cm. tyk. Ca. så stor som en bageplade. Når den rulles ud må den gerne blive lidt bredere vandret og lidt kortere lodret. Dadelblandingen smøres ud på hele overfladen og derefter rulles dejen fra kanten tættest på dig og hen til anden ende. Brug en god skarp kniv til at skære "pølsen" i 15 stykker og om sneglene i en bageform med bagepapir. Husk at vippe enden af dejen på sneglen ind under selve sneglen, inden den lægges i formen. Så undgår du at de går op under bagningen. Tænd ovnen på 180 grader (varmluft)
Sneglene efterhæver 30 minutter. Pensles med mælk og bages i 30 minutter. Velbekomme!

Pølsehorn

(Uden sukker og animalske produkter)

- Ingredienser:

3 dl lunkent vand

25 g gær

1 tsk. salt

1 tsk. sukker

200 g grahamsmel / fuldkornshvedemel

250 g hvedemel

Veganske pølser (fx spir ell. Naturli fra Netto, tofupølser Aldi)

Evt. sojamælk eller sojafløde til pensling og sesamfrø som drys

-
-

- Fremgangsmåde:

Opløs gæren i vandet og tilsæt derefter salt og sukker. Tilsæt grahamsmel og hvedemel lidt efter lidt og rør rundt. Drys lidt mel på køkkenbordet og ælt dejen. Stil den til hævnings tildækket et lunt sted i cirka 45 minutter.

Ælt dejen igen efter hævnings og del den i to lige store klumper. Drys lidt mel på køkkenbordet og rul den første klump tyndt ud. Skær dejen i 8 stykker (ligesom hvis du ville skære en pizza ud). Læg hver pølse på den brede ende af hvert stykke dej. Rul dejen om pølserne. Gentag med anden halvdel af dejen.

Pensl pølsehornene med sojamælk eller sojafløde og drys dem med sesamfrø. Bag pølsehornene ved 200 grader almindelig ovn i cirka 15 minutter

HAWAI

INGREDIENSER:

Økologiske bananer,
kiwi og
appelsin/mandarin



Pindsvin

Ingredienser:
Økologisk pære, blå og
grønne vindruer



Drager

- Ingredienser:
- Økologisk agurk, cherrytomat, banan, vindruer, blåbær og rød peber eller gulerod..
- Små mozarellakugler som øjne.
- Evt. ostefirkanter på toppen (kan undlades og/eller erstattes med vegansk ost)

Ingredienser:

Økologiske
bananer

Sort tuds

Gavepapir

Pirater





Banan-Pingviner

- Ingredienser:
- Økologiske bananer og gulerødder
- 70% mørk smelte chokolade (evt. vegansk eller raw kakao blendet med dadler og vand)

Pingviner

- Ingredienser:
- Sorte økologiske oliven
- Mozarellakugler
- Økologiske gulerødder
- Julepingviner:
- Økologiske cherrytomater
- Pisket kokosmælk (den tykke del)



Krøllet-wrap



Ingredienser:

Fuldkorns wraps

Økologiske radiser og oliven som øjne

Cherrytomat som næse

Agurk eller andet som mund

Gulerods- og salathår

Grøntsags-tog

Ingredienser:

Økologiske agurker,
gulerødder, peberfrugt,
selleri eller andet.

