



BILAG 7

OPSKRIFTER PÅ TURNSNACKS

FRUGTLÆDER

Til cirka 16 ruller frugtlæder (2 bageplader) skal I bruge:

- 300 gr. frisk eller frossen frugt og bær
- ½ dl ahornsirup eller rørsukker
- Evt. lidt revet citronskal
- Lidt smagsneutral olie

Sådan gør I:

- Tænd ovnen på 75 grader
- Skær frugten i mindre stykker, og kom den i en gryde. Giv den et kort opkog.
- Blend frugt og bær sammen med sirup eller sukker, så det får en ensartet konsistens. Brug f.eks. en stavblender
- Smag mosen til med ahornsirup og evt. citronskal
- Pensl bagepapiret med madolie. Smør mosen ud på bagepapiret på to bageplader med en paletkniv eller en dejskraber.
- Sæt bagepladerne i ovnen – de skal have cirka 4 timer i ovnen. Frugtlæderet er færdigt, når mosen er tørret, slipper bagepapiret og har en læderagtig konsistens.
- Lad frugtlæderet køle helt af. Skær det i tre centimeter brede strimler og rul dem sammen.
- Opbevares i en lufttæt beholder eller en lukket plasticpose.



HJEMMELAVEDE MÜSLIBARER:

Til cirka 20 stk. skal I bruge:

- 250 gram grovvalsedede havregryn
- 50 gram kokosmel
- 50 gram sesamfrø
- 125 gram tørret frugt (rosiner, tranebær, hakkede dadler eller abrikoser)
- 125 gram nødder
- 1 dåse kondenseret mælk
- 1 tsk havsalt

Sådan gør I:

- Tænd ovnen på 125 grader varmluft
- Bland alle ingredienserne sammen i en skål til en ensartet masse.
- Læg bagepapir i et ildfast fad og pres massen godt ned i fadet.
Tag evt. lidt vand på fingrene. Müslibaren skal gerne være cirka 2,5 cm høj.
- Bag müslibarerne i en time ved 125 grader varmluft.
- Når de er kølet helt af, skæres müslibarerne ud.
- Pak dem ind i madpakkepapir og opbevar dem i en pose eller en lufttæt beholder.



FLAPJACKS

Til cirka 20 stk. skal I bruge:

- 200 gram smør
- 1 dl sukker
- 1 dl sirup, gerne mørk
- 8 dl havregryn
- 2 dl rosiner
- Evt. 100 gram mørk chokolade (hakket)

Sådan gør I:

- Tænd ovnen på 180 grader
- Smelt smør, sukker og sirup i en gryde
- Tilsæt havregryn og rosiner til massen og lad den køle af nogle minutter
- Put massen i en bradepande med bagepapir i og pres den sammen - jo mere sammenpresset massen er, desto bedre holder den sammen.
- Bag flapjacksene i ovnen ved 180 grader i cirka 20 minutter, til de er blevet gyldne.
- Tag bradepanden ud af ovnen, og pres massen sammen endnu en gang, mens den stadig er varm. Du kan bruge en dejskraber eller en grydeske.
- Skær flapjacksene ud, når de er kølet af.
- Smelt chokoladen, og dyb de færdige flapjacks i den.
- Lad chokoladen størkne
- Pak flapjacksene ind i madpakkepapir og opbevar dem i en pose eller en lufttæt beholder i køleskabet, indtil I skal på tur.