



WWW.TWIN-FOOD.DK



WWW.TWIN-FOOD.DK



WWW.TWTN-FOOD.DK



WWW.TWTN-FOOD.DK

ASPARGESTÆRTE MED GEDEOST

Ingredienser (1 lang tærte - 10 x 35 cm)

Dej	Fyld
1 dl græskarkerner	Ca. 100 g gedeost
2 dl hørfrø	10-15 asparges
1 1/2 dl grahamsmel	3 æg
2 æg	2 dl hytteost
1 tsk salt	Salt og Peber

1. **DEJ:** Blend først hørfrø og græskarkerner og bland det herefter med salt, æg og mel - dejen kan godt være en smule klistret
2. Rul dejen ud til passende størrelse afhængig af tærteform
3. **FYLD:** Bland æg, hytteost samt salt og peber
4. Skær gedeosten i mindre skriver og del aspargesene i passende længder
5. Læg aspargesene i bunden af dej'en og fordel fydet henover. Læg gedeosten på toppen
6. Bag tærten i ovnen ved 200 grader i ca. 30 min - lad den gerne stå lidt inden spisning

CHOKORUG

Ingredienser (giver ca. 40 stk.)

Dag 1	Dag 2
80 gram hørfrø	5 dl vand
140 gram solsikkekerner	320 gram rugmel
400 gram rugkerner	30 gram salt
4 dl koldt vand	2,5 spsk maltmel
150 ml surdej	200 gram hakket mørk chokolade

Til pynt: 100-200 gram hakkede hasselnødder

1. **DAG 1:** Op løse går i vand
2. Kom derefter de andre ingredienser ved og bland det hele godt rundt
3. Lad det stå over natten (ca. 12 timer)
1. **DAG 2:** Tilsæt vand til skål'en fra dag 1
2. Kom derefter de andre ingredienser i undtagen chokoladen - bland det godt sammen
3. Kom chokoladen i og sorg for at få den jævnt fordelt i hele dej'en
4. Form små klumper af dej'en og rul dem i de hakkede hasselnødder
5. Læg klumperne på en bageplade med bagepapir og lad dem have 1 time
6. Bag dem i ovnen ved 180 grader i ca. 20 min. og lad dem køle af på en rist

HINDBÆR CHEESECAKE MUFFINS

Ingredienser (12 stk.)

Hindbær sirup:

100 gram frosne hindbær 2 tsk sukker

2 tsk vand 2 tsk hindbær ekstrakt

1. Tø hindbærerne op sammen med vand, sukker, samt ekstrakt og lad det blive op løst
2. Si massen og stil den klare hindbær sirup i køleskabet indtil den skal bruges

Bund:

10 fuldkorns kiks 3 spsk smør

(svarende til 100-120 gram)

1. Knus kiks fint, bland dem med smeltet smør

og fordel massen i muffins forme

2. Bag bundede i 5 minutter ved 175 grader

Fyld:

150 gram philadelphia 150 gram yoghurt

100 gram sukker 1 tsk vaniljeekstrakt

2 æg 1 knips salt

50 gram mel

1. Bland philadelphia, yoghurt, sukker og æg godt sammen
2. Tilsæt vanilje ekstrakt, salt og mel og fordel dej'en over bundene
3. Kom et par dråber hindbær sirup på toppen og brug en skarp genstand til at lave mønster på toppen af kagen
4. Bag ved 175 grader i ca. 20 minutter og lad dem afkøle godt

PEANUTBUTTER BIDDER

Ingredienser (ca. 24 små bidder)

250 g tørrede dadler

100 g mandler

3,5 spsk kakao

50 g kokosmel

2,5 spsk peanutbutter

- Til toppen: 80 g mørk chokolade og yderligere 1-2 spsk peanutbutter (vi brugte nogle peanutbutter chips)
1. Blend dadler, mandler, kakao, kokos og peanutbutter til en ensartet tyk masse
 2. Spred den ud i et fat (ca. 20x20) og stil den i køleskabet til afkøling
 3. Smelt den mørke chokolade og fordel den over den afkølede masse
 4. Smelt peanutbutteren (vi gjorde det i mikroen) og fordel lidt tilfældigt i den smelte mørke chokolade
 5. Stil massen tilbage i køleskabet og lad alt køle af inden den kan skæres
 6. Opbevar bidderne i køleskabet i en boks



WWW.TWIN-FOOD.DK



WWW.TWIN-FOOD.DK



WWW.TWIN-FOOD.DK



WWW.TWIN-FOOD.DK

COOKIES MED CHOKOLADESTYKKER

Ingredienser (giver ca. 12 stk.):

240 gram mel 3/4 tsk salt
140 gram smør 145 gram brun farin
115 gram sukker 1 1/2 tsk vaniljepulver
1 æg 1/2 tsk natron
1 tsk bagepulver 150 gram chokolade
(evt. 100 gram hakket hasselnødder)

- Rør sukker, brun farin og smør godt sammen
- Tilsæt æg og rør godt rundt igen
- Tilsæt salt, bagepulver, vaniljepulver, natron og mel - rør det sammen
- Vend hakket chokolade og evt. hakkede nødder i dejen (hvis man har tålmidighed så lad dejen stå i køleskabet i alt fra 1-72 timer)
- Lav klumper på en bageplade med god afstand, da de flyder meget ud (hvis de ønskes store, så lad dem veje 85 gram hver og hvis de ønskes mellem lav dem 70 gram hver)
- Bag dem i ovnen ved 175 grader (over - undervarme) Store: Skal have 17 min, mellem skal have 16,5 min
- Når de er færdige tages bagepapiret med cookies over på en rist - lad dem afkøle 10 min
- Tag derefter cookies'ne af og lad dem køle helt af på risten

BANANIS MED PEANUTBUTTER OG CHOKOLADE

Ingredienser (500 ml):

3 mellemstore bananer
25 g peanutbutter
70 g hakket mørk chokolade

- Skær bananerne i mindre stykker og frys dem ned. Det tager ca. $\frac{1}{2}$ - 1 time inden bananerne er frosne.
- Bananerne blændes til en ensartet tyk lækker mos hvorefter peanutbutter blændes med.
- Chokoladestykkerne vendes i og massen hældes i en frysevenlig beholder.
- Sæt isen i fryseren hvor den efter et par timer har en god konsistens og er klar til spisning. Rør gerne lidt i den undervejs så frysningen bliver ens i hele beholderen.

SNOEDE GRISSINIER MED CHEDDAR OG SERRANO SKINKE

Ingredienser (ca. 15 stk.)

50 gram gær 7 dl vand
2 tsk salt 1 tsk sukker
8 dl sigtemel 6 dl hvedemel

Fyld: Æggebłomme til pensling, cheddar ost, serrano skinke og persille

- Oplos gær i vand og tilsæt derefter salt
- Tilsæt sukker og mel (Tilsæt mere mel, hvis dejen er for våd)
- Lad dejen have i 1 times tid
- Rul dejen ud (ca. 0,5 cm) på et mel drysset bord
- Pensl dejen med æggebłommer og fordele derefter persille og cheddar på overfladen
- Tilslut fordeles serrano skinke
- Skær stænger af 1,5-2 cm af dejen. Rul hver stang et par gange og læg dem på en bageplade med bagepapir
- Man kan evt. pensle stængerne lidt ekstra når de er kommet på bagepladen Bag dem ved 250 grader i ovnen i 20-25 min (de skal være gyldne)

HAVREGRYNSTERTER MED BLÅBÆR

Ingredienser (3 små tærter)

Tærter

50 gram græsk yoghurt
80 gram havregryn
3 æggebłommer (kan nok godt erstattes af 1-2 æg)

- Bland alle ingredienserne sammen i en skål
- Smør de små tærteforme og fordej dejen i dem og bag dem i ovnen ved 200 grader i 10-15 min.

Fyld

80 gram græsk yoghurt
100 gram blåbær (friske eller optøede)

- Pynt: Hakket chokolade, hakkede pistacienødder, friske hindbær
- Bland græsk yoghurt og blåbær - mos evt. nogle af blåbærenne
 - Kom blandingen i de færdigbagte afkølede tærtebunde og pynt dem