

# FROKOST/LUNSJ/ENERGI PÅ TUR

## HAVREBAR

Havrebar med havregryn, peanøttsmør, mørk sjokolade og tørkede tranebær er full av karbohydrater og proteiner og passer perfekt som turmat

### INGREDIENSER

**9 dl lettkokte havregryn**  
**200 g sukker**  
**3 egg**  
**3 eggehvite**  
**350 g (1 glass) peanøttsmør**  
**100 g kokesjokolade**  
**100 g tranebær**



Ha havregryn, peanøttsmør og sukker i en bolle. Tilsett egg og eggehviter. Hakk sjokoladen i biter. Ha bitene i sammen med tranebær eller rosiner. Rør fort og godt. Fordel massen til en jevn firkant ca 20 x 30 cm på en stekeplate med bakepapir. Stek barene midt i ovnen ved 160°C i cirka 25 minutter. Skjær opp barene i passelig størrelse, for eksempel i 4 x 10 cm. Avkjøl på rist.

## **GÁHKKU – SAMISK FESTBRØD**

Gahkko er et tradisjonelt samisk brød som gjerne serveres sammen med Bidos på Samefolkets dag 6. februar. I form kan gahkko minne om polarbrød. Dette gjør at brødene både passer ypperlig alene med brunost og som tilbehør til bidos, finnbiff, supper og salater. Det finnes også mange ulike måter å steke gahkko på – gahkko passer nemlig ypperlig som turmat. Skal du ut på tur kan du blande vann og den tørre melblandingen ute i det fri eller ta med deg deigen hjemmefra i en boks. Deigen kan stekes som pinnebrød over bål eller trilles som boller og trykkes flate på steinheller og stekepanne over ild og primus. Hjemme på kjøkkenet steker du festbrødet i ovn eller på takke.

**50 g smør**

**1 ss mørk sirup**

**1 ts malt anis eller fennikel**

**5 dl melk**

**25 g gjær**

**½ ts salt**

**300 g hvetemel**

**300 g grov sammalt hvete**



Smelt smør. Bland inn sirup og malt anis eller fennikel. Rør godt så sirupen løser seg opp. Hell i melken og varm opp til blandingen er fingervarm. Smuldre gjæren med fingrene og rør den ut i melken. Ha melkeblandingen i en bakebolle og bland inn salt og det meste av melet. Kna deigen godt for hånd. Tilsett mer mel om deigen er for klissete. Deigen skal være smidig, og ikke for hard. Legg deigen i en bakebolle og dekk med et rent kjøkkenhåndkle. La den heve på et lunt sted til dobbel størrelse, ca. 1 time. Ta deigen ut på et lett melet bakebord og elt den sammen igjen. Trill den til en pølse og del den i 20 biter. Trill bitene til boller og legg dem under håndkleet igjen. La dem hvile minst 5 minutter. Trykk bollene flate og bruk hendene til å forme dem til runde leiver, ca. ½ cm tykke. Legg dem på en stekeplate med bakepapir. La dem etterheve under kjøkkenhåndkleet i ca. 30 minutter. Prikk brødene med en gaffel. Stek brødene midt i ovnen ved 200 °C i 10-12 minutter. De er ferdige når de har hevet seg litt og er gyldne. Brødene kan stekes på takke eller helle over åpen ild. Avkjøl brødene litt på rist, og server de varme og ferske.

## FROKOSTKJEKS MED GULROT

**5 dl lettkokte havregryn**  
**1 ½ dl hvetemel**  
**½ dl kokossukker eller uraffinert sukker**  
**1 ts bakepulver**  
**½ ts malt kanel**  
**¼ ts salt**  
**1 ½ dl havremelk**  
**½ dl lønnesirup**  
**2 gulrøtter, revet**  
**1 liten banan**



Sett stekeovnen på 180 grader. Gjør klar et stekebrett med bakepapir. Bland alle de tørre ingrediensene i en stor bolle. Mos banan. Bland det inn sammen med resten av ingrediensene. Bruk to spiseskjeer og lag boller av deigen som legges på stekebrettet. Klapp frokostkjeksene litt ned før du setter brettet inn i stekeovnen. Stek frokostkjeksene midt i ovnen ved 180 °C i 15 minutter til de er gjennomstekte og faste.

## FROKOSTKJEKS MED EPLE OG KANEL

Eple og kanel er en klassisk kombinasjon, og det med rette. I disse herlige frokostkjeksene er det godt med smak. Sett stekeovnen på 180 grader. Gjør klar et stekebrett med bakepapir.

**5 dl lettkokte havregryn**  
**1 ½ dl hvetemel**  
**½ dl kokossukker eller uraffinert sukker**  
**1 ts bakepulver**  
**¼ ts salt**  
**1 dl havremelk**

**½ dl lønnesirup**

**1 egg**

**1 ts malt kanel**

**1 eple revet**

Bland alle de tørre ingrediensene i en stor bolle. Bland inn resten av ingrediensene. Bruk to spiseskjeer og lag små boller av deigen. Legg dem på stekebrettet. Klapp frokostkjeksene litt ned før du setter brettet inn i stekeovnen. Stek frokostkjeksene midt i ovnen ved 180 °C i 15 minutter til de er gjennomstekte og faste. Disse frokostkjeksene holder seg fint i en tett boks på kjøkkenbenken eller i kjøleskapet i 5-7 dager. De kan også fryses.

Flere frokostkjeks eller frokostcookies:

- Frokostkjeks med tranebær og mandler
- Frokostkjeks med gulrot
- Frokostkjeks med sitron og blåbær
- Frokostkjeks med bringebær
- Frokostkjeks med peanøttsmør og sjokolade

## **GROVE MUFFINS MED BRUNOST**

Grove muffins med brunost er perfekt turmat. De er kjempegode matmuffins med osten innbakt i deigen med havregryn, grov og fin sammalt hvete og yoghurt.

**1 dl havregryn**

**½ dl vann**

**100 - 150 g brunost**

**1 ½ dl hvetemel**

**1 dl sammalt hvete, grov**

**2 ½ dl sammalt hvete, fin**

**2 ts bakepulver**

**4 egg**



**50 g rapsolje**  
**400 g yoghurt naturell**

Legg havregrynene i bløt i vann i ca. 5 minutter. Del brunosten i små terninger. Bland mel og bakepulver i en bolle. Visp sammen egg, olje og yoghurt. Rør blandingen sammen. Rør inn havregryn og brunostbiter. Bruk et muffinsbrett med plass til 20 små eller 12 store muffins. Plasser papirformer i muffinsbrettet. Fyll formene 2/3 deler fulle. Stek muffinsene midt i ovnen på 200 °C i ca. 20 – 25 minutter. Avkjøl på rist.

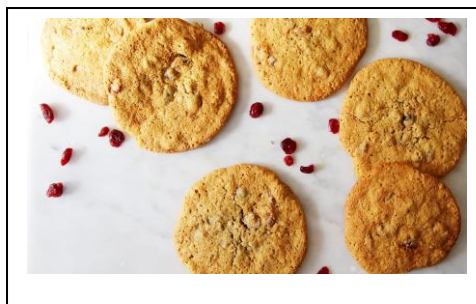
## **HAVREKJEKS**

Havrekjeks med tranebær, havremel og havregryn er deilige, sprø og lette å lage. De smaker kjempegodt til kaffen eller som turmat.

Havrekjeksene rører du raskt sammen, og med en steketid på bare 10 minutter kommer du raskt i mål med resultatet. Har du ikke tranebær, kan du sløyfe dem eller bruke rosiner istedet.

Du kan også bruke andre smakstilsetninger på havrekjeks. Rør smør og sukker lyst og luftig.

**125 g smør**  
**150 g sukker**  
**2 egg**  
**1 ts natron**  
**1 ts vaniljesukker**  
**180 g havremel**  
**40 g havregryn**  
**100 g tørkede tranebær**



Ha i ett og ett egg og visp dem lett inn. Bland natron og vaniljesukker med mel og havregryn og rør det inn. Tilsett tørkede tranebær. Sett røren med teskjeer direkte på en stekeplate dekket med bakepapir. Stek havrekjeksene midt i ovnen på 180 °C i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.

## MYSLIBITER

Myslibiter eller havrebarer er perfekte som ekstra påfyll av energi med havregryn, solsikkefrø, sesamfrø, rosiner, kanel og honning. Passer på turen, i matpakken eller like etter trening.

**320 g havregryn**  
**30 g sesamfrø**  
**45 g solsikkekjerner**  
**150 g rosiner eller annen tørket frukt/bær i biter**  
**1 ts malt kanel**  
**1 dl solsikkeolje**  
**2 dl honning**

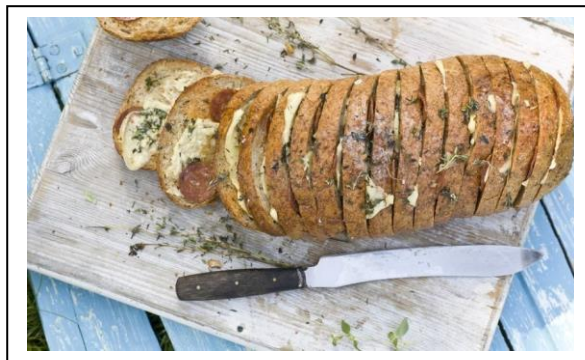


Ha havregryn, sesamfrø, solsikkefrø, rosiner og kanel i en bolle og bland sammen. Ha olje og honning i en kjele. Smelt sammen over middels varme til alt er godt blandet. Ta kjelen av plata, og rør inn de tørre ingrediensene. Hell «deigen» over i en ildfast form (ca. 20×30 cm) som er dekket med bakepapir, og press massen utover. Stek mydlibitene midt i ovnen på 180 °C i ca. 45 min. Avkjøl helt før du skjærer i biter. Prøv også **tropisk mysli** og **mysli med sjokolade**.

# **PULL-APARTBRØD PÅ GRILLEN**

Pull-apartbrød på grillen er godt og enkelt å lage. Skjær brødet i skiver nesten gjennom, fyll med ost, pepperonipølse, hvitløk og urter og sleng det rett på grillen i folie.

- 1 stk godt, grovt brød**
- 200 g hvitost**
- 50 g pepperonipølse i skiver**
- 150 g smør**
- 1 båt finhakket hvitløk**
- 1 neve finhakkede urter**
- 2 blad aluminiumsfolie til innpakking**

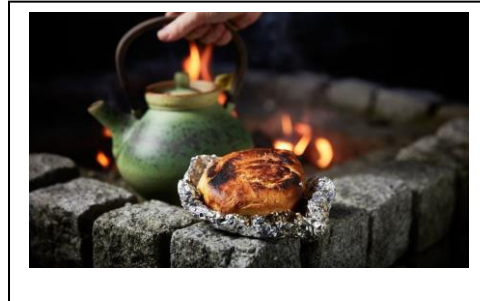


Bland smør, hvitløk og urter godt sammen. Del brødet i skiver nesten helt gjennom, men la det henge sammen i bunnen. Skjær osten i skiver med en ostehøvel. Fyll brødet med urtesmøret, pepperonien og osten. Pakk inn brødet i et dobbelt lag aluminiumsfolie. Grill på indirekte varme i 15 minutter eller til smøret og osten har smeltet. Fyll brødet med det du liker best og varier med flere typer ost. Kan også tilberedes på bål.

# DAMPERBREAD FRA AUSTRALIA

Brødet har få ingredienser og trenger ikke heving.

**450 g hvetemel**  
**80 g smør**  
**4 ts bakepulver**  
**½ ts salt**  
**1 ts sukker**  
**180 g melk**  
**40 g vann**



Blande smør og mel sammen ved å gni smøret inn i melet med fingertuppene, til massen minner om brødsmuler. Tilsett resten av ingrediensene og bland sammen. Ikke jobb med deigen for lenge, for å unngå at den blir seig og at brødet blir tørt. Form deigen til et rundt brød. Oppskriften kan varieres med å tilsette revet ost og urter.

## **Om du vil steke damperbread på bål:**

Pakk brødet i bakepapir og aluminiumsfolie og plasser det i varme glør i et bål. Stek brødet i cirka 30 minutter. Pass på underveis, så brødet ikke blir for svidd.

## **Om du vil steke damperbread hjemme:**

Sett en støpejernsgryte med lokk inn i stekeovnen og skru ovnen på 250 °C. La gryten stå i stekeovnen i 30 minutter slik at den blir god og varm.

Ta den varme formen ut av stekeovnen. Strø litt mel i bunnen av gryten. Løft deigen forsiktig over i gryta. Ha på lokk og sett gryten tilbake i stekeovnen. Stek brødet i 20 minutter på nederste rille.

Ta av lokket på gryten, skru stekeovnen på 200 °C, og stek videre i 10 – 15 minutter til brødet har fått en fin gyllen farge og en sprø stekeskorpe. Vend brødet ut av gryten og avkjøl på rist.



## Ferskt pannebrød

Pannebrød er enkelt, også på langtur. Du tar bare med deg tørrvarene, ferdig blandet eller hver for seg. Oppskrift på pannebrød passelig på to store og to små som er sånn ganske sultne:

**2 kopper hvetemel**  
**2 kopper sammalt hvete**  
**2 ss bakepulver**  
**ca 1,5 kopp vann**  
**litt smør til steiking setter god smak**

( 1 kopp  $\approx$  2,5 dl)



Bland det tørre, rør inn vann. Ha evt litt olje eller smør i panna og klem deigen ut i panna, som en ganske tykk pizzabunn. Steik den på begge sider til den er passe gylden og gjennomstekt. Deigen holder til tre små panner. Kanskje enklere er å lage «rundstykker» og klemme de litt flate. Det er fint at brødet er litt tykt for da kan det deles i to. Steikeflatene blir gjerne litt harde og glatte, men når brødet er delt så renner ikke syltetøyet like lett av.

## Snickerskake i muffinsformer

**Lys sirup: 1 l**  
**Sukker: 4 dl**  
**Kokosmasse: 4 dl**  
**Peanøttsmør: 4 glass**  
**Corn Flakes: 4 liter**  
**Vaniljesukker: 4 ts**  
**Kokesjokolade: 8 plater**  
**Delfiafett: 8 ss**

Muffinsformer: 32 stk

Varm opp sirup, sukker, kokosmasse og peanøttsmør. Bland i corn flakes og vaniljesukker. Ha dette i muffinsformene. Smelt kokesjokoladen i delfiafettet og hell dette over. Settes til kjøling. Oppbevares kaldt.

## Pinnebrød med chorizopølse

**200 g chorizopølse**

**0,5 potte frisk basilikum**

**500 g hvetemel**

**2 ts bakepulver**

**5 ss sukker**

**1 ts salt**

**1 dl nøytral olje**

**2 dl lunket vann**



Pinnebrød kan lages i mange varianter og kan stekes både på grillen eller over bålet.

Bland det tørre. Spe med vann og olje til du får en smidig deig. Finhakk chorizo og basilikum og elt det godt inn i deigen. Del deigen i fire klumper. Tvinn dem rundt en pinne.

Stek brødet på grill eller bål til det er gjennomstekt og slipper pinnen.

## Arme riddere på primus

**3 egg**

**2 ss sukker**

**1 dl melk**

**1 ts malt kanel**

**8 skiver brød**

**2 ss smør til steking**

**Syltetøy eller friske bær**

4 porsjoner



En perfekt måte å bruke opp daggammelt brød på - dypp i eggemiksen og pakk i matboks. Så er brødskivene klare til steking på primus eller en stekepanne på bålet.

Visp sammen egg, sukker, melk og kanel, og hell blandingen i et fat med kanter. Dynk brødskivene i eggeblanding, og la dem bli gjennombløte. Ta opp brødskivene og legg dem i en matboks med mellomlagspapir eller plastfolie mellom skivene. Ta med boksen på tur. Husk også å ta med en liten boks smør eller margarin. Tenn på primusen. Stek brødskivene i litt smør i primusens stekepanne. Bruk middels varme og stek på begge sider til de er pent gyllenbrune. Du kan også steke de arme riddere i en stekepanne på bålet.

Spis de arme riddere som de er, eller server med litt syltetøy eller friske bær.

## Energikake for lange turer

10 porsjoner

- **4 stk. egg**
- **3 dl sukker**
- **6 dl hvetemel**
- **2 ts natron**
- **2 ts vaniljesukker**
- **1 ts malt kanel**
- **1 ts salt**
- **4 stk. moden banan , most**
- **150 g mørk sjokolade, 70% kakao**
- **100 g tørket aprikos**
- **100 g hasselnøtter**
- **1 dl rapsolje**



Banan er mye brukt for å gi rask energi til både idrettsfolk og turgåere, men blir fort svart og trist i kulde. Overmodne og stygge bananer er supre å bruke i denne kaken, og gjør den saftig og smakfull.

Pisk egg og sukker til eggedosis. Vend inn mel, natron, vaniljesukker, malt kanel og salt. Mos godt modne bananer. Grovhakk mørk sjokolade og tørkede aprikoser. Bland inn bananer, sjokolade, aprikoser, hasselnøtter og olje. Fordel røren i to godt smurte brødformer. Stek kakene på 150 °C i ca. 1 time. Sjekk med en pinne om de er gjennomstekt. Avkjøl dem i formen i 10 minutter, deretter på rist til de er helt kalde.

Aprikos kan godt byttes ut med annen tørket frukt, for eksempel tranebær. Nøttene kan også varieres etter hva du har og liker. Oppbevar kakene i tett boks, eller skjær dem i skiver og frys dem. Da er det lett å ta opp et par skiver når man skal ut på tur!

## Havregrøt

**Energi-innhold: 1719 kJ/100 g 3569 kJ/porsjon**

Frokost på tur er for mange lik havregrøt! Noen opplever at havregrøten metter hele formiddagen, mens andre blir sulten igjen med en gang.

Vær forsiktig med mengden gryn, ellers blir det lim. Ha oppi mer gryn etterhvert hvis den blir for tynn. Istedenfor å koke grøten, kan kokende vann helles over gryn, melkepulver, margarin og salt.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Havregryn (store/små, eller firkorn)	2 pk = 38 dl	1500	115
Viking helmelkspulver	0,5 pk = 5 dl	250	19
Sukker	3 dl	250	19
Rosiner	3 pk	500	38
Margarin		200	15
Kanel, salt (Brunost, frukt, sjokolade, blåbærsuppe)			
Tilsammen		2700	<b>208</b>

## Gnufle

**Energi-innhold: 1623 kJ/100 g 3683 kJ/porsjon**

Bland alt. Mandler og tørket frukt gjør blandingen bedre. Syltetøy er forfriskende.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Havregryn	1,5 pk = 28 dl	1125	87
Viking helmelkspulver	0,5 pk = 5 dl	250	19
Sukker	3,3 dl	300	23
Havrekli	0,5 pk	325	25
Kruskakli	0,5 pk	200	15
Rosiner	2 pk	500	38
Solsikkefrø	0,5 pk	250	19
Tilsammen		2950	<b>227</b>

### **Bjørns frokostblanding**

**Energi-innhold: 1780 kJ/100 g 4108 kJ/porsjon**

Denne frokostblandingen er søt, feit og god. Havregryna dampes i margarin og brunes gylne i honning. Man kan lett spise mer frokostblanding enn dette.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Havregryn store	2 pk = 38 dl	1500	115
Viking helmelkspulver	0,5 pk = 5 dl	250	19
Honning		250	19
Margarin	1 pk	500	38
Rosiner	2 pk	500	38
Tilsammen		3000	<b>231</b>

### **Syrlig frukostblanding**

**Energi-innhold: 2167 kJ/100 g 4658 kJ/porsjon**

Bland sukker ut i juicen som bør være litt oppvarmet (ikke for varm slik at havregryna svulmer opp!). Havregryn, juice/sukker og olje blandes i ei langpanne. Viktig at røra ikke blir for fuktig og grautete. Ovnens bør stå på 200 grader (helst varmluft). Det er viktig å røre ofte slik at blandinga ikke svir seg (hvert 5. minutt). Etter 30-45 minutter er snadderet klart. Nøtter og rosiner blandes inn til slutt. Eplejuicen er ikke medreknet i vektene nedenfor pga. at vannet fordamper. Ønsker du ekstra syrlig blanding kan du ta mer eplejuice.

	9 porsjoner Enheter	9 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Havregryn store	1,3 pk = 25 dl	1000	111
Matolje (helst olivenolje)	5 dl	450	50
Eplejuice	3 dl	(300)	(33)
Sukker	1,5 dl	135	15
Mandler/ hasselnøtter		100	11
Rosiner		100	11
Viking helmelkspulver	3 dl	150	17
Tilsammen		1935	<b>215</b>

Det er viktig å drikke rikelig til energirike turkaker og brød.

## Havrebomber

**Energi-innhold: 1782 kJ/100 g 3502 kJ/porsjon**

Nydelig og energirik turkake..

Bland det tørre. Egg og margarin blandes i til deigen såvidt svetter væske når du trykker på den med ei sleiv. Jevn ut deigen til maks. 2 cm tykkelse i langpanne.

Stek ved 180 grader til bombene er gyldenbrune (ca 40 min).

	70 porsjoner Enheter	70 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Havregryn lettkokte	2,5 pk = 47 dl	1875	27
Hvetemel	34 dl	1700	24
Sammalt hvete fin/grov	28 dl	1400	20
Rugmel	0,5 pk = 9 dl	500	7
Sunt og godt kornblanding	ca 30 dl	1200	17
Sukker	2,5 pk = 28 dl	2500	36
Margarin	5 pk	2500	36
Egg	28 stk	1680	24
Kokesjokolade (has i når deigen er kald)	4 plater	400	6
Bakepulver, vaniljesukker	14 ss, 14 ss		
Tilsammen		13755	<b>197</b>

Smakstilsetninger has i deigen: Kanel (mye), nugatti, raspet gulrot, rosiner, kokosmasse mm.

## Snickers-kake

**Energi-innhold: 2117 kJ/100 g 3446 kJ/porsjon**

Oppskrift fra Torbjørn Sætre (Øytun-elev 1998-99). Skikkelig nam-nam.

Varm opp sirup, sukker, kokosmasse og peanøttsmør. Bland i corn flakes og vaniljesukker. Ha deigen i ei lita langpanne med bakepapir. Jobb deigen flat.

Smelt kokesjokolade og delfiafett og ha oppå. Frys kaka til den er stivnet.

	8 porsjoner Enheter	8 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Sirup	2,5 dl	375	47

Sukker	1 dl	90	11
Kokosmasse	1 dl	90	11
Peanøttsmør	1 glass	350	44
Corn flakes (Kellogs Special K)	1 liter	167	21
Vaniljesukker	1 ts		
Kokesjokolade	2 plater	200	25
Delfiafett	2 ss	30	4
Tilsammen		1302	<b>163</b>

### Sirupskake

**Energi-innhold: 1436 kJ/100 g 3109 kJ/porsjon**

Sirup, farin og vann blandes, smeltes og avkjøles. Resten blandes i. Den jevne røren helles i smurt brødform og stekes i 5 kvarter ved 150 grader. Kan spises som den er eller med smør og pålegg.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Sirup	1 flaske	500	38
Brun farin	7 dl	650	50
Vann	2 dl	200	15
Egg	4 stk	240	18
Hvetemel	20 dl	1000	77
Rosiner	0,5 pk	125	10
Kokesjokolade	1 plate	100	8
Natron	3 ts		
Tilsammen		2815	<b>217</b>

### Lavvobrød

**Energi-innhold: 1637 kJ/100 g 3274 kJ/porsjon**

Stekes i stekepanne over bålet eller på stormkjøkken. Kan også steike på steiner som står på skrå ved siden av bålet. Bland det tørre ferdig heime, tilsett vann ute. Steik med rikelig med smør. Spis med smør og pålegg.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Hvetemel	1 pk = 40 dl	2000	154
Bakepulver, salt	6 ts, 6 ts		



Pålegg: Soya margarin	200	15
Pålegg: Brunost 27 %	400	31
Tilsammen	2600	<b>200</b>

### Grovt pannebrød

**Energi-innhold: 1904 kJ/100 g 3975 kJ/porsjon**

Bland det tørre. Smelt margarinen eller smuldre den i. Se lavvobrød.

	4 porsjoner Enheter	4 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Sammalt hvete fin	5 dl	250	63
Hvetemel	5 dl	250	63
Sukker	1 ts	5	1
Margarin	5 ss	150	38
Salt, bakepulver	4 ts, 5 ts		
Vann tilsettes ute	3-4 dl		
Pålegg: Margarin		60	15
Pålegg: Brunost 27 %		120	30
Tilsammen		835	<b>209</b>

### Lunch a la Lars Monsen

**Energi-innhold: 1300 kJ/100 g 2400 kJ/porsjon**

	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Sjokolade	1300	<b>100</b>

### Vestlandslefsa

**Energi-innhold: 1821**

**kJ/100 g 3642 kJ/porsjon**

Vestlandslefsa e bært! Rør sammen margarin, sukker og kanel på forhånd.  
Lefsene blautes ute (i bekk/vann eller hell over).

	3 porsjoner Enheter	3 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Vestlandslefsa (tørr)	1 pk	350	117
Soya margarin	0,5 pk	125	42
Sukker		125	42
Kanel			
Tilsammen		600	<b>200</b>

## Cowboybrød

**ca. 5 dl hvetemel**

**1/2 ss bakepulver**

**1 ts salt**

**1 1/2 dl vann**

**ca. 1/2 dl olje el. smør (til steking)**

Deigen knas i 4 min. Del deigen i to. Lag to runde kaker. Stekes på stormkjøkken, ca. 2 min. pr. side.

## BANNOCKBRØD

Bannock er en tradisjonell skotsk brødkake som bakes i ovn eller stekepanne.

**5 dl hvetemel**

**2 ts bakepulver**

**0.25 ts salt**

**2 ts sukker**

**2 dl vann (juster etter behov)**

**0.5 dl olje til steking**



Bland det tørre godt med bakepulveret slik at det blir jevnt fordelt.

Spe på med vann til deigen er fast nok til å gå i stekepanna, men ikke så fast at den ikke kan presses flat med hendene.

Stekes i litt olje i stekepanna.

Del brødet i 4 eller 6 biter etter at det er ferdig stekt.

**Tips:** Brødet kan fylles med varierte ingredienser, for eksempel ost som smelter ved steking eller sjokolade hvis du ønsker en søtere variant.

## Superfrokost

50 g havregryn

50 g Crüsli solfrokost, eller annen müsli som du liker

10 – 20 g tørrmelk

10 – 20 g sukker

20 tørka frukt

10 g sukker



# **Loganbrød**

**1,25 kg grov sammalt hvete**

**0,5 kg fin sammalt hvete**

**0,5 kg semulegryn**

**0,25 kg rugmjøl**

**2 ts salt**

**250 g hakkede tørkede aprikoser eller rosiner eller lignende**

**250 g hakkede hasselnøttkjerner**

**250 g kokosmasse**

**(2ss kakao)**

**Alt det tørre blandes, og det følgende varmes opp (lunkent) og has i:**

**300 g smeltet smør**

**200 g sirup / honning**

**250 g sukker**

**1 l mjølk**

Deigen må eltes en del da den er svært seig.

Deles i to og kjevles ned til 2 cm tykkelse, og stekes i langpanne i ca 1 time på 180 gr.C

Fordel å lage rutemønster på deigen før steiking.

Oppskriften gir totalt 15000 kcal.

Brødet er holdbart 2 måneder i romtemp.

## NO BAKE BROWNIES

**300 g mørk sjokolade**  
**250 g smør**  
**300 g knuste havrekjeks (f.eks. Digestive Sibas e.l.)**  
**300 g Philadelphia kremost naturell**  
**1 teskje vaniljesukker**  
**250 g melis**



### **Pynt**

50 g hakkede hasselnøtter, pistasjnøtter e.l.

Ha bakepapir i en form som er ca. 20 x 30 cm.

Knus kjeksene fint i foodprosessor eller lignende. Hakk sjokoladen i mindre biter. Smelt smøret i en kasserolle. Ta kasserollen av varmen når alt smøret er smeltet. Tilsett sjokoladen og kjeksene, rør til du får en jevn og glatt blanding. Ha kremost, vaniljesukker og melis i en røremaskin. Rør forsiktig sammen til alt er akkurat blandet. Tilsett sjokoladeblandingen og rør lett til alt er godt blandet.

Ha blandingen i formen. Strø hakkede nøtter over. (Hvis du ønsker en ekstra god smak, kan du riste dem lett på en tørr stekepanne først, avkjøl dem før du bruker dem.) Dekk med plastfilm og sett blandingen i kjøleskapet i en times tid.

Skjær kakene i mindre biter (ca. 4 x 4 cm).

*Tips: Kaken blir ekstra god av å stå noen timer i kjøleskap, den kan derfor med fordel lages dagen før.*

# SMULDREPAI MED BLÅBÆR

Dette trenger du til fire personer:

## Smuldredeig:

150 g hvetemel(=2,5dl)  
75 g havregryn (små, lettkokte)(1,5dl)  
200 g smør  
50 g sukker(1/2dl)

Blåbær til det dekker panna



Bruk hendene(engangshansker?) og smuldre sammen mel, havregryn, smør og sukker i en bolle til deigen samler seg. Hvis du skal på tur kan du gjøre dette hjemme og legge deigen i en pose. Dekk bunnen av panna med blåbær og legg klatter med smuldredeigen oppå. Hvis dere ønsker en mer stekt deig, kan dere legge deigen nederst i panna og bærene over. Vær obs så det ikke svir seg. Sjekk ofte. La det hele steke i minimum 10-15 minutter under lokk.

Server gjerne med vaniljekesam

# NANBRØD Å 30 MINUTTER

300g hvetemel  
1 ts bakepulver  
1 ts natron  
1 ts salt  
300ml yoghurt  
1-2 ss melk



Elt hvetemel, bakepulver, natron, salt, yoghurt og 1 ss melk sammen til en glatt deig, Tilsett mer melk om nødvendig.

Deigen skal være litt klissete (slik at du trenger litt mel på benken for å kjevle den ut) og myk.

Del deigen i 6 emner (eller flere om du vil ha mindre nanbrød) og kjevle de ut til ca. 1/2 cm tykkelse.

Varm opp en stekepanne eller grillplate på grillen.

Vent til den er ordentlig varm og legg nanbrød oppi stekepannen/på grillen.

La brødet steke et par minutter på den ene siden til den har fått god farge og vend. Press den gjerne litt ned i pannen/grillen slik at motsatt side stekes jevnt.

Legg stekte nanbrød til side og dekk med et rent kjøkkenhåndkle etterhvert som de blir ferdige.

## **STEKEPANNECOOKIE PÅ BÅL**

<b>150g</b>	<b>smør</b>
<b>160g</b>	<b>brunt sukker</b>
<b>1</b>	<b>stort egg</b>
<b>1ts</b>	<b>vaniljesukker</b>
<b>1ts</b>	<b>bakepulver</b>
<b>1/2ts</b>	<b>salt</b>
<b>225g</b>	<b>hvetemel</b>
<b>(2ss</b>	<b>bakekakao hvis du ønsker sjokoladesmak)</b>
<b>200g</b>	<b>kokesjokolade eller ½ pk non stop</b>

Vaniljesaus eller is til servering

Mål opp ingrediensene i poser før tur. Bland mel, (bakekakao), vaniljesukker, bakepulver og salt i en pose.

Ta med en ca 23 cm non-stick stekepanne som tåler bål. Aluminiumsfolie til lokk. Stekespade i tre eller hardplast.

Sett panna over bålet. Smelt smøret. Ha i sukkeret og smelt. Avkjøl litt. Tilsett melblandingen og egget i panna og bland til en jevn røre. Press røra ned i panna og strø over sjokoladebiter. La stå over lav bålvarme i 15-20 minutter. Bruk aluminiumsfolie som lokk.

Kaken skal være spør i bunnen(ikke brent) og seig på toppen. Server med iskrem eller vaniljesaus.

## Tarte tatin på bål

Bunnen

**125 g smør**

**100 g sukker**

**1 stk egg**

**150 g hvetemel**

**1 ts salt**



Fyllet

**2-4 stk epler**

**100 g smør**

**2,5 dl sukker**



## **Bunnen**

Bland sammen smør og sukker til en kremete masse. Visp egget lett og bland det inn. Kna inn litt og litt av melet og form deigen til en ball. Bruk nok mel til at deigen blir smidig og fin.

Dekk med folie og legg den i kjøleskapet/fryseren (når deigen er varm er den veldig vanskelig å håndtere).

## **Fyllet**

Om du ikke vil ha skallet på må du skrelle eplene (ikke nødvendig).

Del opp hvert eple i fire. Fjern det innerste (eplehuset). Del hver bit i to igjen (slik at hvert eple nå er i åtte båter).

Smelt smøret i en stekepanne. Ha i sukkeret. La det smelte og få en gyllenbrun farge. Ha i eplebåtene. Vend dem i sukker og smøret og la det steke i ca 10-15 minutter.

Ta av varmen. Ta ut eplene og ha i litt smør(hvis panna er tørr for smør). Legg eplene og pærene i et pent mønster i stekepanna.(gjerne en sirkel som går innover mot midten)

Kjevle ut deigen til en sirkel som er stor nok til å dekke panna. (Hvis panna er liten kan det bli litt deig til overs.) Legg den på toppen. Bruk et lokk eller aluminiumsfolie for å dekke kaken.

Prøv å ikke sette stekepanna på direkte flamme, da svir den seg lett. Sett panna på glør, og sop litt glør opp langs sidene av stekepanna.

Steketid ca 20-45 minutter, avhengig av varmen.

Avkjøl litt. Hvelv kaken ut på et fat. (Det er lettest å legge kakefatet på kaka og hvelve det rundt i en rask bevegelse).

Den serveres gjerne som den er - eller med is/krem. Aller helst skal kaken serveres varm (men den smaker godt når den er avkjølt også).

# Sjokoladekake i appelsin

Disse halve appelsinene fylt med sjokoladekake blir en flott avslutning på bålkosten. Og en fin måte å utnytte både den siste varmen i bålet og drøye hviletiden litt ekstra.

## Antall porsjoner

6

**Tilberedning** 30 minutter

## Sjokoladekake

2 stk egg

2.5 dl sukker

100 g smør

1.5 dl melk

2.5 dl mel

1 ss vaniljesukker

1.5 ss kakao

2 ts bakepulver

## Du trenger også

3 stk appelsiner

aluminiumsfolie



Del appelsinene i to og skrap ut innholdet. La saften renne av.

Innholdet fra appelsinene skjæres i små biter.

Egg og sukker piskes til eggedosis. Smelt smør i en kjele og ha i melken.

Ha alt det tørre i eggedosisen, tilsett det våte og bland lett i noen minutter.

Ha appelsinen i røren og fyll appelsinskallene halvfulle.

Ha aluminiumsfolie rundt hele appelsinskallet slik at alt blir dekket.

Pakk dem godt ned i en pose eller stor matboks slik at røren ikke renner ut under transporten.

Legg dem på bålet og la dem stekes i 20-30 minutter.

## Tips:

Bålkakene kan lages med hvilken som helst sjokoladekakedeig eller browniesrøre. Bruk din favorittoppskrift og lag en ny vri på påskekosten.

# Foccacia Pinnebrød

- 6dl mel
- 1 pose gjer
- 3 dl lunket vann
- 1 ts salt
- 1 ts sukker
- 2 ss olivenolje

1. Bland alt det tørre i en bolle

2. Tilsett lunket vann

3. Deigen skal ikke være så klissete at den setter seg fast, så tilsett vann/mel til deigen akkurat ikke klistrer seg.

4. Tilsett 2ss olje, oljen skal bare knas inn til den fint dekker hele deigen.

5. Kutt opp ønsket mengde av rosmarin, soltørkede tomater og oliven og ha med i en boks ved siden.

## Tips:

*Lag deigen en times tid før dere skal ut på tur, da rekker den å heve litt. Når du skal lage pinnebrødet tar du en liten del deig (husk at den heves når den stekes) og ha i ønsket mengde soltørkede tomater, rosmaring og oliven. Surr deigen rundt spydet og dryss over litt olivenolje og flaksalt før den stekes.*

## FROKOSTGRØT OVER NATTEN

### Ingredienser 1 porsjon:

1dl		store		havregryn
1dl				melk
1dl	yogurt	(gresk	eller	naturell)

1/4ts  
1 ts sukker

salt

### **Slik gjør du:**

Alle ingrediensene blandes i en bolle (dekkes med folie) eller et glass med lokk og settes kaldt over natten eller i minst 3 timer.

Toppingen kan varieres i det uendelige. Jeg foretrekker ferske bær eller frukt kombinert med nøtter eller granola. For eksempel en håndfull skogsbærblanding og banan i skiver.



## **Stine Granvikens sydpolkake**

Her er tur- og julekaken som polfarere drømmer om. Denne oppskriften er til fem store former, med 400 kcal per 100 gram. Kaken er svært holdbar, og klarer fint 1-2 måneder utenfor kjøleskap.



- 900 g sukker
- 900 g smør
- 12 egg
- 250 g lys sirup = 1/2 boks
- Sherry/likør/juice/melk
- 900 g mel
- 3 store ts bakepulver
- 1 pose kanel
- 1 pose kardemomme

- 3 store ts muskat
- 2 store ts nellik
- 2 store ts ingefær
- 2 pk rosiner = 500 g
- 2 plater kokesjokolade = 250 g
- 1 pose svsker = 200 g
- 1 pose aprikos = 200 g
- 1 pose hasselnøtter = 250 g
- 1/2 pose mandler = 125 g
- 1 boks valnøtter = 200 g
- Evt. fiken/dadler/appelsinskall

Rør sukker og smør hvitt, rør inn eggene – ett om gangen. Rør inn sirup og væsken, mengden væske justeres slik at deigen får passe konsistens. Her må man prøve seg frem, kakene bør være saftige. Mel og krydder blandes. Krydderblanding og mengde kan varieres etter smak og behag. Litt av blandingen blandes inn i all frukten, men resten røres lett inn i deigen. Frukten hakkes opp i passe biter. Hasselnøtter og rosiner kan has i som de er. Hvor mye og hva som velges av frukt kan varieres, men jo mer frukt jo bedre. Men husk å tilpasse væsken, slik at det ikke blir for tørt. All frukten blandes godt, og vendes i mel, før den tas opp i deigen og blandes der. Deigen fordeles i fem former. Stekes ved 175 grader i 60 – 75 minutter og avkjøles i formene, før kakene tas ut på rist.