

Mad med naturlig sødme

- lad frugten præge din smag



- en opskriftsbog specielt for diabetikere og andre,
som ønsker sund mad



DIABETESFORENINGEN



Indhold

4 Diabetesmad er sund mad

Gode oplysninger om diabetesmad, frugter, lightprodukter og kunstige sødestoffer m.m.

4



5 Sunde RYNKEBY

En gennemgang af RYNKEBY produkter samt produktnyheder, som udmærker sig ved at være uden tilsat sukker.

5



6 Delikate forretter

Lækre forretter med ris, pasta, kylling og fisk. Kalorielette og nemme at tilberede.

6



7 Flotte hovedretter

Smagfulde og ernæringsrigtige hovedretter garneret, så de tager sig flot ud og giver masser af appetit.

8



8-9 Frugtige desserter og drikke

Spændende desserter og drikke med frugt der giver masser af smag, og holder sukkerindholdet nede.

9



10-11 Kager til kaffen

Lækre Muffins, Æblehorn og en Walesstang som du kan servere, uden at få dårlig samvittighed over kalorieindholdet.

11





Udgivet i samarbejde mellem
Diabetesforeningen og Rynkeby FOOD SERVICE

Forfattere: Kliniske diætister Susanne Elman
Pedersen og Lisa Heidi Witt

Opsætning: e w a l d Reklamebureau
Fotos: Exit Studio
Tryk: Dronninglund Bogtrykkeri

Copyright® Rynkeby FOOD SERVICE
Marts 2006

Frugten af godt arbejde

Som tredje og foreløbig sidste bog i rækken af opskriftbøger skrevet i samarbejde med Diabetesforeningen, udsender Rynkeby FOOD SERVICE "Mad med naturlig sødme".

I "Mad med naturlig sødme" har vi kreeret en række opskrifter, hvor vi bl.a. fokuserer på den søde smag. En sødme som vi opnår på naturlig vis, i form af de frugter og safter, som vi har skrevet ind i opskrifterne. I lighed med de forrige bøger i rækken "Sund mad for alle" og "Let den tunge mad" har ikke mindst desserterne og kagebordet haft vores opmærksomhed, for at kunne tilbyde diabetikere spændende opskrifter med et minimalt indhold af sukker og fedt. "Mad med naturlig sødme" rummer desuden nyttige oplysninger om diabetesmad. Vi håber "Mad med naturlig sødme" kan give inspiration til nogle spændende kokkerier. Rigtig god fornøjelse.



1 stk. frugt	Vægt	Husholdningsmål
Æble, pære	100 g	1 stk.
Banan	50 g	½ stk. stor
Vindruer	75 g	12-14 stk.
Kiwifrugt	100 g	1-2 stk.
Jordbær, hindbær, ribs	150 g	
Kirsebær, tranebær	75 g	
Vandmelon, cantaloupmelon	125 g	
Meloner, andre slags	200 g	

Diabetesmad er sund mad

Diabetesmad er sund mad, hvor det er vigtigt at:

- spare på fedtstofferne, især på det mættede (dyriske) fedt
- spise mange kulhydrater f.eks. fra brød, som rugbrød og andet groft brød, pasta, ris, kartofler og gryn
- spise mange kostfibre f.eks. fra de grove grønsager som kål, rodfrugter, porrer m.m., tørrede bælfugter og fra de grove kornprodukter
- spise ca. 600 g grønsager og frugt om dagen, hvoraf mindst de 300 g er grønsager
- spise fisk, gerne dagligt og gerne i alt ca. 300 g fisk om ugen
- spise magert kød, fjerkræ, indmad og æg
- spare på sukker
- spare på alkohol eller undlade det
- spise varieret for at få dækket kroppens behov for bl.a. vitaminer og mineraler.

Det vil være passende for de fleste at spise 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider, især hvis man skal tabe i vægt. Antallet af måltider tilpasses den enkelte person.

Fakta

Kunstige sødestoffer

Kunstige sødestoffer kan inddeles i 2 grupper: Sødestoffer, der ikke giver stigning i blodsukkeret og sødestoffer, der giver stigning i blodsukkeret.

Sukker i maden kan helt eller delvist erstattes af de kunstige sødestoffer, der ikke giver stigning i blodsukkeret. Det er: Acesulfam-K, aspartam, cyklamater, sakkarin, thaumatokocin, neohesperidin DC og sucralose. Disse sødestoffer giver stort set heller ikke energi. Sødestoffer, der giver stigning i blodsukkeret, anbefales ikke til diabetikere i større mængder. Det er: Fruktose, sorbitol, maltitol, xylitol, maltitolsirup, isomalt m.fl. Disse sødestoffer giver også energi.

I produkter fra Rynkeby FOOD SERVICE anvendes kunstige sødestoffer, der ikke giver stigning i blodsukkeret. Det er Acesulfam-K og aspartam.

Frugt

Som det fremgår ovenfor, er frugt en naturlig del af en sund diabeteskost. Generelt anbefales 2-3 stk. frugt om dagen.

Fakta

Light

Betegnelsen "light" er ikke ensbetydende med, at det pågældende produkt er uden tilsat sukker. "Light" anvendes i forbindelse med både kunstigt sødende produkter og produkter sødet med både sukker og kunstige sødestoffer. Betingelserne, for at et produkt må mærkes "light", er: At reduktionen af sukker (sukkerarter og sukkeralkoholer) er mindst 30 %, og reduktionen af energi er mindst 30 % sammenlignet med et tilsvarende sukkersødet produkt. I praksis skal der være en reduktion på mindst 5 g sukker pr. 100 g produkt.

Frugt er lækkert i mange sammenhænge f.eks. som en del af hovedmåltidet i form af frugtsuppe, frugtgrød, henkogt eller frisk frugt. Til mellemmåltider er frugt også et godt supplement til f.eks. groft brød. Hvis frugten skæres ud i mundrette stykker, er den både lettere og også mere indbydende at spise.

Størrelsen af 1 stk. frugt defineres ud fra indholdet af kulhydrat, således at 1 stk. frugt indeholder ca. 10 g kulhydrat. I boksen ses eksempler på, hvad 1 stk. frugt (ca. 10 g kulhydrat) svarer til. De angivne vægte er nettovægt, dvs. den spiselige del af frugten.

Fakta

Læs mere om diabetesmad i de 2 tidligere hæfter udgivet af Rynkeby FOOD SERVICE og Diabetesforeningen. Eller læs på Diabetesforeningens hjemmeside www.diabetes.dk

Sunde RYNKEBY

I den følgende gennemgang af Rynkeby FOOD SERVICE's frugtbaserede produkter er der flere eksempler på, hvor meget 1 stk. frugt kan være f.eks., når man vælger frugtgrød.

Frugtjuice, sød frugtsaft og hyldeblomstdrik:

Generelt anbefales disse produkter ikke til diabetikere. Frugtjuice indeholder ca. 10 g kulhydrat pr. dl stam-mende fra det naturlige indhold af frugtsukker fra den anvendte frugt.

Sukkersødede drikke giver hurtig stigning i blodsukkeret pga. indholdet af tilsat sukker og det naturlige indhold af frugtsukker. Frugtjuice og sukkersødede drikke kan anvendes til behandling af hypoglykæmi (lavt blodsukker). Drikkene kan også i fortyndet form drikkes ved kraftig fysisk aktivitet.



RYNKEBY LIGHT:

NYHED

Juicedrik er fortyndet frugtjuice, der er tilsat sødestof. Indholdet af kulhydrat er ca. 5 g pr. dl. 2 dl RYNKEBY LIGHT kan drikkes om dagen, dog ikke hvis man også drikker grønsagsjuice (se nedenfor).

RYNKEBY Ice tea LIGHT:

Fersken- eller Æble/hyldeblomst sødet med både frugtsaft og kunstige sødestoffer. ½ liter kan drikkes om dagen som et alternativ til sur eller kunstigt sødet saft. Kommer på markedet i uge 20, 2006.

Grønsagsjuice inkl. tomatjuice:

Indholdet af kulhydrat er ca. 5 g pr. dl, så derfor anbefales det højst at drikke 2 dl grønsags- eller tomajuce om dagen. De naturligt forekommende kostfibre fra grønsagerne er fjernet. Grønsagsjuice tæller derfor ikke med i den anbefalede daglige mængde grønsager.

Frugtsaft light:

Saft sødet med både sukker og kunstige sødestoffer anbefales ikke til diabetikere, da man hurtigt drikker sig til mange kulhydrater og dermed får stigning i blodsukkeret.

Sur eller kunstigt sødet frugtsaft:

½ l opblandet saft om dagen kan drikkes.

Marmelade/syltetøj:

Kunstigt sødede varianter af marmelade og syltetøj kan spises frit af personer med diabetes. Sukkersødede varianter kan anvendes i begrænset mængde, hvis den enkelte diabetiker har valgt at anvende sukkersødede produkter.

Frugtgrød:

Kunstigt sødet frugtgrød kan spises i en mængde, der svarer til "1 stykke frugt" (= 10 g kulhydrat). I praksis svarer det til ca. 100 g (1 dl) grød af de forskellige smagsvarianter, da indholdet af kulhydrat er ca. 10 g pr. 100 g. Sveskegrøden indeholder 18 g kulhydrat pr. 100 g. Dvs. 60 g sveskegrød svarer til 1 stk. frugt. Grøden erstatter 1 stykke frugt.

Frugtsauce:

Kunstigt sødet frugtsauce kan serveres f.eks. som tilbehør til diverse desserter. 1 dl frugtsauce indeholder 8-10 g kulhydrat pr. 100 g. Beregn ½-¾ dl pr. pers. afhængig af kulhydratindholdet i den ret, saucen serveres til.

Frugtpuré:

Frugtpuré uden tilsat sukker kan anvendes. Blåbærpuré og abrikospuré (koncentrat) indeholder ca. 10 g kulhydrat pr. 100 g. Hybenpuré (koncentrat) indeholder 15 g kulhydrat pr. 100 g. Dvs. 100 g blåbær- eller abrikospuré svarer til 1 stk. frugt, og 70 g hybenpuré svarer til 1 stk. frugt.

Æblebåde:

Æblebåde indeholder 7 g kulhydrat pr. 100 g, dvs. 150 g æblebåde svarer til 1 stk. frugt.

Grønsagssuppe:

Suppen serveres gerne med tilsætning af grønsager. 100 g koncentrat indeholder 22 g kulhydrat.

Fakta

Anbefaling fra Diabetesforeningen
Drikke med intet eller højst 1 g kulhydrat pr. dl færdigblandet drik kan drikkes frit af personer med diabetes



Rissalat med marineret kylling

(10 pers.)

Ingredienser:

500 g kyllingeinderfileter

Marinade:

1 dl RYNKEBY 16 solmodne citrusfrugter
4 spsk. soja
1 spsk. flydende honning
1 fed hvidløg – kan udelades
1 spsk. fedtstof

Rissalat:

4 dl ris (ca. 325 g)
3 dl RYNKEBY 16 solmodne citrusfrugter
3 dl vand
salt
300 g sukkerærter
2 orange peberfrugter (ca. 250 g)
2 gule peberfrugter (ca. 250 g)
2 avocadoer (ca. 200 g)

Marinade til risblanding:

2 spsk. olie
1 dl RYNKEBY 16 solmodne citrusfrugter
salt/peber

Fremgangsmåde:

Marinaden til kyllingestykkerne piskes sammen, og de lægges heri. Kyllingestykkerne trækker i marinaden i køleskab i mindst 1 time – gerne i et døgn. Hvis sukkerærterne er frosne, tøs de op. Risene koges i juice og vand tilsat salt og afkøles. Peberfrugterne renses og skæres i strimler. Avocadoerne skæres i små firkanter. Kyllingeinderfileterne steges i fedtstoffet i 5-10 min., hvorefter de afkøles. Hvis fileterne er store, kan de skæres i mindre stykker. Marinaden til risblandingen piskes sammen. Alle ingredienserne til rissalaten blandes forsigtigt sammen. Marinaden vendes i.

Servering:

Rissalat med marineret kylling serveres som en frokostret.

Kostfakta

Energiindhold
pr. pers. 1275 kJ
Kulhydrat 32 g
Fedt 8,5 g

Køkkentip

Torsk kan erstattes af anden lys fisk f.eks. sej, kuller, pollack. Grønsagerne kan erstattes af en færdig grønsagsmix.

Kostfakta

Energiindhold
pr. pers. 1075 kJ
Kulhydrat 25 g
Fedt 3 g

Lun pastasalat med torsk

(10 pers.)

Ingredienser:

300 g tørret pasta, f.eks. penne, skruer
700 g torskefilet
1 citron
10 forårsløg (ca. 200 g)
6-7 gulerødder (ca. 500 g)
1 squash (ca. 300 g)
1 spsk. fedtstof
2 dl RYNKEBY æblejuice
300 g rejer
2 dl fromage frais
½ dl hakket persille
salt, peber

Fakta

Fedtstof

I flere af opskrifterne står der fedtstof uden nærmere specifikation. Der kan anvendes oliemargarine, olie f.eks. raps- eller olivenolie eller evt. plantemargarine. Hvis der skal bruges et bestemt fedtstof, er det nævnt i opskriften.

Fremgangsmåde:

Pastaen koges i letsaltet vand som angivet på emballagen. Torskekødet skæres i tern på ca. 2 x 2 cm. Citronen presses, og saften hældes over fisken. Fisken trækker i køleskab i ½-1 time. Forårsløgene renses og skæres i ca. 1 cm stykker. Gulerødderne skrælles og skæres i tynde skiver eller stave. Squashen skæres i tynde stave. Grønsagerne svitses let i fedtstoffet. Æblejuicen tilsættes, og blandingen småkoger i ca. 2 min. Torsk med citronsaft tilsættes og koger med i ca. 5 min. Rejerne kommer i, og retten koger yderligere i ca. 2 min. Blandingens krydder med salt og peber, tages af varmen og afkøles let. Fromage frais vendes i sammen med persille. Den kogte lune pasta vendes i.

Servering:

Lun pastasalat med torsk serveres som frokostret eller let middagsret. Brød kan evt. serveres til.

Skinkeschnitzler med abrikostopping og løgsauce

(10 pers.)

Ingredienser:

10 tynde skinkeschnitzler á ca. 125 g
2 spsk. fedtstof
salt, peber

Topping:

100 g KOLDING abrikospuré
1 spsk. Dijonsennep
1 spsk. Balsamico eddike
2 spsk. rasp
1 tsk. tørret salvie
salt, peber

Pynt:

10-20 friske salvieblade

Sauce:

2 løg (ca. 200 g)
1-2 fed hvidløg efter smag
1 spsk. Dijonsennep
1 l bouillon
100 g KOLDING abrikospuré
jævning, evt. kulør
salt, peber

Fremgangsmåde:

Skinkeschnitzlerne bankes let. De brunes i fedtstoffet og krydres med salt og peber. Schnitzlerne lægges i et ildfast fad eller en bradepande. Ingredienserne til toppingen blandes og smages til med salt og peber. Blandingen fordeles på schnitzlerne, og salviebladene lægges på. Schnitzlerne steger færdig i ca. 10 min. ved 175 °C. Løgene til saucen pilles, halveres og skæres i tynde skiver. Hvidløgene pilles og presses. Løg og hvidløg svitses let på panden, hvor skinkeschnitzlerne blev brunet. Dijonsennep tilsættes og svitses med i 1-2 min. Boullonen tilsættes, og blandingen småkoger i ca. 10 min. Abrikospuréen tilsættes, og saucen jævnes. Kulør kan tilsættes. Saucen smages til med salt og peber.

Servering:

Skinkeschnitzler med abrikostopping og løgsauce serveres som hovedret med grønsager, KOLDING tyttebær syltetøj K/S og f.eks. kartofler til.

Kostfakta

Energiindhold	
pr. pers.	800 kJ
Kulhydrat	4 g
Fedt	6 g

Fakta

Tilberedning i ovn

De angivne temperaturer og tider er ved tilberedning i varmluftovn. Tilsætning af damp har indflydelse på tilberedningstiden.

Køkkentip

Kalkun- eller kyllingebryst kan anvendes i stedet for skinkeschnitzel.





Kødboller i tomatsauce

(10 pers.)

Ingredienser:

2 løg (ca. 200 g)
2 fed hvidløg
1 bdt. persille
750 g hakket oksekød med højst 12 g fedt pr. 100 g
2 æg
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. stødt kanel
1 rød chili – kan erstattes af ¼ tsk. stærk stødt chili
2 tsk. salt
peber

Sauce:

1 løg (ca. 100 g)
1 ds. hakkede tomater (ca. 400 g)
1 l RYNKEBY grønsagsjuice
2 grønne peberfrugter (ca. 250 g)
2 tsk. olie
salt, peber
evt. jævning

Fremgangsmåde:

Løgene pilles og skæres i små tern eller blendes. Frø og mellemvægge fjernes på chilien, hvorefter den skæres i meget små stykker. Hvidløgene presses, og persille hakkes fint. Alle ingredienserne til farsen røres sammen. Farsen formes til små boller, der koges i vand tilsat salt. Bollerne tages op af vandet, når de er gennemkogte.

Sauce:

Løget pilles og skæres i små tern. Peberfrugterne skæres i strimler. Olien varmes op, og løgene svitses i et par min., uden at de skifter farve. Hakkede tomater og grønsagsjuice tilsættes, og saucen koger igennem i ca. 10 min. Peberfrugter tilsættes og koger med de sidste 5 min. Smages til med salt og peber og jævnes evt. Kødbollerne varmes igennem i tomatsaucen.

Servering:

Kødboller i tomatsauce serveres som hovedret med grønsager og f.eks. ris til.

Kostfakta

Energiindhold
pr. pers. 1100 kJ
Kulhydrat 11 g
Fedt 12 g

Fuglereder med abrikos-is

(12 pers.)

Ingredienser:

Bund:
3 æggehvider
75 g sukker
50 g Atwel® eller Perfect Fit®

Fyld:

½ l vanilleis med lavt fedtindhold
f.eks. Isis, Mini vanille fra Polar el. lign.
150 g KOLDING abrikos marmelade K/S

Pynt:

Frisk frugt

Kostfakta

Energiindhold
pr. stk. 250 kJ
Kulhydrat 11 g
Heraf tilsat
sukker 6 g
Fedt 0,5 g



Fremgangsmåde:

Æggehviderne piskes meget stive. Sukkeret tilsættes lidt ad gangen, mens der piskes. Sødemiddel piskes forsigtigt i. Der drysses mel på en bageplade med bagepapir. Dejen fordeles i 12 cirkler på pladen. En sprøjtepose kan evt. anvendes. Bundene bages ved 100 °C i ca. 1 ¼ time. De afkøles på en bagerist.

Fyld:

Isen tøs så meget op, at den kan røres. Is og marmelade røres sammen og fordeles på bundene lige inden servering. De pyntes med frisk frugt.

Servering:

Fuglereder med abrikos-is serveres som en dessert.

Fakta

Fedtstof

Bundene bliver en smule mere seje end traditionelle marengsbunde p.g.a. sødemiddel.

Jordbær-rabarbermousse

(12 pers.)

Ingredienser:

300 g rabarber, gerne frost
1 dl vand
sødemiddel svarende til ca. 50 g sukker
12 blade husblas
800 g RYNKEBY jordbærgrød K/S
2 tsk. vanillesukker
2 bg. past. æggehvider (ca. 100 g)
2 dl piskefløde 38 %
½ l RYNKEBY jordbær/blåbærsauce K/S

Kostfakta

Energiindhold	
pr. pers.	500 kJ
Kulhydrat	11 g
Fedt	7,5 g

Fremgangsmåde:

Rabarberne (i stykker á ca. 1 cm) koges i vandet i 5–10 min. og moses. Sødemiddel tilsættes, og blandingen afkøles. Husblasen lægges i blød i koldt vand i ca. 5 min. Jordbærgrøden røres godt med vanillesukker, og rabarberne blandes i. Husblasen knuges fri for vand og smeltes i vandbad eller mikrobølgeovn. Den hældes i jordbær-rabarbergrøden, mens der røres. Æggehviderne piskes stive. Piskefløden piskes til flødeskum. Når jordbærgrøden begynder at stivne, vendes flødeskum og æggehvider i.

Servering:

Jordbær-rabarbermousse serveres som dessert med RYNKEBY jordbær/blåbærsauce K/S til.

Køkkentip

Pr. person serveres ca. 125 g jordbær-rabarbermousse og ca. 40 g frugtsauce K/S.



Appelsinsmoothie

(10 pers.)

Ingredienser:

2 mangofrugter (ca. 500 g)
6 dl Cheasy med vanillesmag
6 dl RYNKEBY appelsin LIGHT
1 citron
15 isterninger
evt. sødemiddel

Fremgangsmåde:

Mangofrugterne skrælles og skæres i mindre stykker. Citronen deles, og saften presses. Alle ingredienserne kommes i en blender. Der blendes, indtil frugterne har konsistens som en milkshake. Der smages evt. til med sødemiddel.

Servering:

Appelsinsmoothie hældes i høje glas og serveres straks.

Variation:

Andre frugter og juice kan anvendes.

Kostfakta

Energiindhold	
pr. pers.	300 kJ
Kulhydrat	13 g
Fedt	0,5 g

Køkkentip

Yoghurt naturel med højst 1,5 g fedt pr. 100 g kan anvendes i stedet for Cheasy med vanillesmag. 1 tsk. vanillesukker tilsættes da.



Iste med æble/ tranebær saft

(10 pers.)

Ingredienser:

50 g soltørrede tranebær

vand

1 l kold stærk te f.eks. Earl Grey

1 l RYNKEBY æble/tranebær LIGHT

evt. sødemiddel

Fremgangsmåde:

Tranebærrene fordeles i en isterningebakke, og der fyldes op med koldt vand. Bakken sættes i fryseren, gerne til næste dag. Te og æble/tranebær saft blandes og smages evt. til med sødemiddel.

Servering:

Teblandingen hældes over isterningerne, og drikken serveres straks.

Kostfakta

Energiindhold	
pr. pers.	175 kJ
Kulhydrat	8 g
Fedt	0 g



Gulerodsmuffins

(12 stk.)

Ingredienser:

2 gulerødder (ca. 125 g)

2 æg

50 g brun farin

125 g hvedemel (ca. 2 dl)

75 g Atwel® eller Perfect Fit®

2 tsk. bagepulver

1 tsk. stødt kanel

2 spsk. oliemargarine

1 dl RYNKEBY appelsinjuice

100 g RYNKEBY ferskengrød K/S

Kostfakta

Energiindhold	
pr. stk.	450 kJ
Kulhydrat	13 g
heraf tilsat	
sukker	4 g
Fedt	4 g

Fremgangsmåde:

Gulerødderne skrælles og rives fint eller groft. Æggene deles, og æggeblommerne piskes godt med farinen. Mel, sødemiddel, bagepulver og kanel blandes og sigtes i æggemassen. Margarine, appelsinjuice og revne gulerødder tilsættes, og dejen piskes sammen. Ferskengrøden røres i. Æggehviderne piskes stive og vendes forsigtigt i til sidst. Dejen fordeles i 12 muffinsforme (ca. 5 cm dybe), der bages ved 175 °C i ca. 20 min.

Servering:

Gulerodsmuffins serveres som et mellemmåltid f.eks. til kaffebordet.

Køkkentip

Det kan være en fordel at spraye eller smøre formene med fedtstof, inden dejen kommes i.

Gulerodsmuffins kan fryses.



Walesstang med hindbærcreme

(12 pers.)

Ingredienser:

2 ¾ dl vand
60 g oliemargarine (ca. 4 spsk.)
150 g hvedemel (ca. 2 ½ dl)
3 æg

Kostfakta

Energiindhold	
pr. stk.	575 kJ
Kulhydrat	13 g
Fedt	7,5 g

Cremer:

2 æg
sødemiddel svarende til ca. 20 g sukker
1 spsk. majsstivelse
2 ½ dl letmælk
kornene fra ½ vanillestang
125 g KOLDING hindbær marmelade K/S

Fremgangsmåde:

Oven tændes på 175 °C. Vand og oliemargarine bringes i kog. Melet tilsættes på én gang, og der røres godt, til dejen er blank og "slipper" gryden. Dejen afkøles lidt. Æggene piskes i, og dejen samles igen. Den kommes i en sprøjtepose og laves som en stang (ca. 10 x 30 cm) på en bageplade med bagepapir. Stangen bages i ca. 25 min. Ovndøren må ikke åbnes i de første 20 min., da dejen så nemt falder sammen. Walesstangen afkøles på en bagerist.

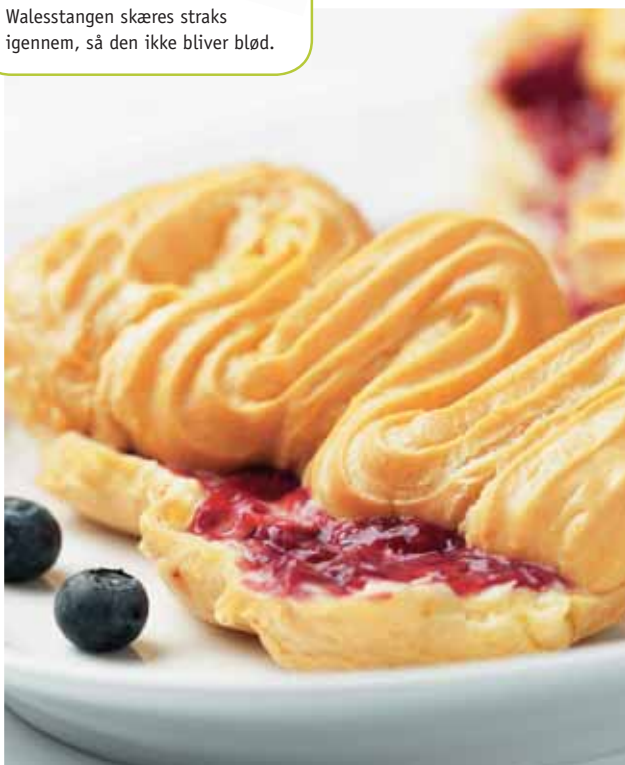
Alle ingredienser til cremen piskes sammen i en gryde og varmes op til kogepunktet under omrøring og afkøles.

Servering:

Walesstangen skæres igennem, og creme og marmelade fordeles på bunden. "Låget" lægges på igen. Walesstang med hindbærcreme serveres som dessert eller til kaffebordet.

Køkkentip

Walesstangen skæres straks igennem, så den ikke bliver blød.



Æblehorn

(24 stk.)

Ingredienser:

1 ½ dl vand
100 g havregryn, finvalsede (ca. 3 dl)
3 dl mælk med højst 1,5 g fedt pr. 100 g
1 pk. gær (50 g)
1 spsk. fedtstof
2 spsk. sukker
½ tsk. salt
½ tsk. stødt ingefær
ca. 500 g hvedemel (ca. 8 dl)

Fyld:

400 g RYNKEBY æblegrød K/S
1 tsk. stødt kanel

Pensling/pynt:

mælk
hasselnøddeflager

Kostfakta

Energiindhold	
pr. stk.	500 kJ
Kulhydrat	22 g
Fedt	1,5 g

Fremgangsmåde:

Vandet koges og hældes over havregrynene, der trækker i et par min. Mælken lunes, og gæren røres ud i den. Havregrynene kommes i. De øvrige ingredienser tilsættes – hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes grundigt. Den dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 45 min.

Fyld:

Kanel og æblegrød røres sammen.

Dejen slås ned og deles i 3 stykker. De rulles ud i 3 cirkler, som hver skæres i 8 trekanter. 1 spsk. æblegrød lægges på hver trekant. Trekanterne rulles sammen fra den brede ende mod spidsen og formes til horn. Hornene stilles på en bageplade med bagepapir. De efterhæver i ca. 15 min. Æblehornene pensles med mælk og drysses med hasselnøddeflager. Hornene bages ved 175 °C i ca. 15 min. De afkøles på en bagerist.

Servering:

Æblehorn serveres som et mellemmåltid f.eks. til kaffebordet.



Rynkeby FOOD SERVICE har altid haft et mål for øje: Vi ønsker at lave mad til mange, men i samme kvalitet som det bedste hjemmelavede. Målsætningen gælder vores brede sortiment, der omfatter juice, saft, marmelade, syltetøj, puré, frugtgrød og andre frugtbaserede produkter.

Vi samarbejder med storkøkkener, institutioner, hospitaler, kantiner m.m., og vi går også i luften som leverandør til forskellige flyselskaber.

Ud over det faste sortiment har Rynkeby FOOD SERVICE tradition for også at kunne tilbyde „sæsonvarer“. Nye varianter solgt i en bestemt periode og i begrænset mængde. Dette er inspirerende for vores kunder, som på den måde altid kan være sæsonaktuelle. Rynkeby FOOD SERVICE følger altid de nyeste trends.

