

# Sund mad for alle

- fattig på fedt og sukker, men rig på smag



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



DIABETESFORENINGEN



## Indhold

4-8

### Værd at vide om diabetes

Generelt om diabetes- typer, omfang, behandling, diætprincipper, diætprincipper i praksis, kunstige sødestoffer, fuldkost uden sukker, og hvad er light produkter?



4

9-10

### Lækre frokostretter

En velsmagende forret med rejer eller tun kan anbefales, retten er sund og mættende. Pirogger serveres lune, fyldet består af æblebåde, grønsager og juice.

9



11-13

### Fire spændende hovedretter

Den daglige mad kan let blive anderledes; prøv skinkeruller med fyld af abrikoser og sveskegrød, fiskefad med lækre grønsager.



11

14-17

### Desserter og drikke

Nyd gode desserter og velsmagende drikke f. eks. milkshake, som er en spændende smagsoplevelse og velegnet som mellemmåltid.

14



18-19

### - og til kaffebordet

Alternativet til de fede og søde kager – vi har udviklet opskrifter på herlige kager. En chokoladekage med kirsebær, ferskenkringle eller smagfulde hindbærsmagle.

18





## Et frugtbart samarbejde

Diabetesforeningen og Rynkeby Catering har indgået et spændende samarbejde, og første resultat er opskriftbogen, som du står med i hånden. Ud over opskrifter rummer bogen også en kort gennemgang af diabetes (type 1 og type 2) samt en mængde nyttige oplysninger vedrørende diæter m.m.

I opskriftdelen har temaet været "velegnet diabetesmad", MEN vi gør opmærksom på, at opskrifterne med stor fordel kan benyttes af alle, som ønsker at spise sundt, og vi kan love, at det ikke bliver kedeligt. Ikke mindst har vi fokus på, at tilbyde nogle gode opskrifter til desserter og kaffebordet. De indeholder alle et minimum af fedt og sukker, og er derfor velegnede til diabetikere.

Vi håber, at bogen kan virke inspirerende og ønsker god fornøjelse med „kokkerierne“.

Udgivet i samarbejde mellem Diabetesforeningen og Rynkeby Catering

Forfattere: Kliniske diætister Susanne Elman Pedersen og Lisa Heidi Witt

Opsætning: Reproff Online Graphic  
Fotos: Exit Studio  
Tryk: Dronninglund Bogtrykkeri

Copyright® Rynkeby Catering • Juni 2005





# Værd at vide om diabetes



# Generelt om diabetes

## Diabetes

Diabetes er en tilstand, hvor effekten eller produktionen af insulin er væk eller for lille i forhold til behovet. Insulin er et hormon, der normalt produceres i bugspytkirtlen.

Insulinets funktion er at bringe glukose ind i cellerne, hvor det forbrændes til energi.

Hvis der ikke er tilstrækkelig insulinvirkning til stede i kroppen, resulterer det bl.a. i, at blodsukkeret bliver for højt.

## Flere typer diabetes

De to mest almindelige typer af diabetes er:

Type 1 diabetes, tidligere kaldet insulinkrævende diabetes. Kroppens insulinproducerende celler nedbrydes langsomt af kroppens eget immunsystem med det resultat, at produktionen stopper helt på et tidspunkt.

Type 2 diabetes, tidligere kaldet gammelmandssukker-syge eller aldersdiabetes, er en tilstand, hvor kroppen danner rigeligt med insulin, men den virker for dårligt ude på cellerne. Det skyldes, at musklernes evne til at reagere på insulin er nedsat. Det kaldes også nedsat insulinfølsomhed.

Begge typer af diabetes er kroniske, dvs. de kan ikke helbredes.

## Omfang

Ca. 25.000 danskere har type 1 diabetes og ca. 150.000 har fået konstateret type 2 diabetes. Derudover skønnes det, at mange danskere har en udiagnosticeret type 2 diabetes.

Type 2 diabetes forekommer hyppigt blandt overvægtige, der samtidig får for lidt motion, men ses også hos normalvægtige (10-15% af type 2 diabetikere).

Type 2 diabetes er arvelig.

## Behandling

Diætbehandling er en vigtig del af behandlingen af såvel type 1 som type 2 diabetes. Ud over diæten består behandlingen af motion i det omfang, det er muligt og evt. medicin (insulin og/eller tabletter). Herudover er viden og egenomsorg vigtige elementer i hverdagen med diabetes.

Hos overvægtige type 2 diabetikere er vægttab et vigtigt led i behandlingen, da selv et mindre vægttab øger insulinfølsomheden. Samme effekt har motion.

## Diabetesmad

### Formål med diabetesdiæt

Kort resumeret er formålene med diabetesdiæt:

- ❖ at holde blodsukkeret godt reguleret.
- ❖ at holde blodets indhold af fedtstoffer (kolesterol og triglycerid) på det anbefalede niveau.
- ❖ at holde vægten eller evt. tabe i vægt, hvis personen er overvægtig.
- ❖ at forsinke og evt. forhindre sendiabetiske komplikationer.



*Diabetesmad er rig på kulhydrater*

## Diætprincipper

Diabetesmad er sund mad, som alle har godt af at spise. De vigtigste principper i kosten er:

- ❖ energibalance, evt. energireduceret
- ❖ begrænset fedtindhold
- ❖ erstatte mættet fedt med umættet, gerne mono-umættet. Sidstnævnte fås især fra raps- og olivenolie, oliven, avocado og nødder.
- ❖ mange kulhydrater overvejende af dem, der optages langsomt og giver langsom stigning i blodsukkeret. F.eks. rugbrød, havregryn, pasta, ris og tørrede bælgrugter.
- ❖ højt indhold af kostfibre, især af de vandopløselige kostfibre. Disse findes f.eks. i rugbrød, havregryn, tørrede bælgrugter og grove grønsager.
- ❖ vitamin- og mineralindhold som det anbefales for alle danskere (Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004).

Det anbefales at fordele maden på 5-6 måltider om dagen. Dette kan dog variere fra person til person. F.eks. spiser mange kun 3 hovedmåltider, hvis de tager ekstra hurtigtvirkende insulin. Tilsvarende kan småt-spisende personer have behov for 7-8 måltider om dagen.

Diætprincipperne gælder alle diabetikere uanset den øvrige behandling. Diætprincipperne er grundlaget for de praktiske råd om sammensætning og servering af diabetesmad.

Der kan være individuelle grunde til, at ovenstående diætprincipper fraviges i kortere eller længere tid. F.eks. er nogle diabetikere underernærede og har derfor brug for en mere energirig kost, typisk med et højere indhold af fedt. Den anbefalede diabeteskost er voluminøs og kræver god tyggefunktion. Det kan derfor være svært at få sit energibehov dækket, hvis man har nedsat appetit.

Småtpisende og personer på energireduceret kost kan med fordel spise en kombineret vitamin- og mineral-tablet om dagen.

### Diætprincipper omsat til praksis Diabetesmad er at:

- ❖ spise mindre fedtstof, både af det synlige og det skjulte
- ❖ spise magert kød, fjerkræ og fisk, gerne 300 g fisk om ugen
- ❖ spise rugbrød, andet groft brød, ris, pasta, kartofler og gryn
- ❖ spise mange grønsager, rå eller kogte, gerne mindst 300 g om dagen
- ❖ spise 2-3 stk. frugt om dagen\*
- ❖ drikke eller spise ca. ½ l magert mælkeprodukt fordelt over dagen
- ❖ spise højst 50 g sukker om dagen\*\*
- ❖ spare på alkohol
- ❖ spise regelmæssigt, gerne 5-6 måltider om dagen

\* 1 stykke frugt defineres som frugt svarende til 10 g kulhydrat (totalt kulhydrat ÷ kostfibre).

\*\* 50 g sukker (højst 10 E%) kan indgå i kosten hos personer med diabetes, der selv vælger at spise sukker. Sukkeret skal fordeles over dagens måltider og spises i stedet for andet kulhydrat. Overvægtige personer kan med fordel anvende kunstige sødestoffer i stedet for sukker.

#### Fakta

Energiprocent-fordeling i diabetes-maden

Fedt	ca. 30 E %
Protein	ca. 15 E %
Kulhydrat	ca. 55 E %
heraf tilsat sukker	
højst	10 E %

#### Fakta

Drikke med højst 1 g kulhydrat pr. dl drikkeklar drik kan drikkes frit af personer med diabetes.

### Tallerkenmodellen



Hvis man skal holde vægten, kan tallerkenmodellen bruges, når man spiser varm mad. Den ene halvdel af tallerkenen fyldes med kartofler, ris, pasta eller brød. Den anden halvdel deles mellem grønsager og kød, fjerkræ eller fisk tilberedt med lidt fedtstof. Dertil kan man spise mager, jævnet sovs og evt. mager dressing. Varm mad serveret efter tallerkenmodellen ses på billedet.

Hvis man vil tabe i vægt, er det en god idé at fordele den varme mad efter slanketallerkenmodellen. Den ene halvdel fyldes med grønsager, rå og/eller kogte. Den anden halvdel deles mellem kartofler, ris, pasta eller brød og kød, fjerkræ eller fisk.

### Kunstige sødestoffer

Som hel eller delvis erstatning for sukker kan de kunstige sødestoffer, der ikke giver stigning i blodsukkeret anvendes i diabetesmaden. Det er: Acesulfam K (K = kalium), aspartam, cyklamat, sakkarin, thaumatococcus og sucralose.

### Fuldkost minus sukker

Betegnelsen "Fuldkost minus sukker" bruges stadig om diabetesmad. Betegnelsen er uhensigtsmæssig, med mindre fuldkosten opfylder principperne for diabetes-diæten. Blandt andet højst 30% af den daglige energi fra fedt.

Da personer med diabetes har en væsentlig øget risiko for udvikling af hjerte- og karsygdom (bl.a. blodprop- per) end gennemsnitsbefolkningen, er det vigtigt, at bl.a. blodsukker og fedtstoffer i blodet er så tæt på de anbefalede niveauer som muligt. Se også: Formål med diabetesdiæt.

Som beskrevet er den daglige mad et vigtigt element i bestræbelserne på, at den enkelte kan have en velreguleret diabetes.



# Brug af frugtbaserede produkter m.m. i den daglige diabetesmad

Gennemgangen er med udgangspunkt i Rynkeby Caterings produktsortiment.

## Frugtjuice, sød frugtsaft og hyldeblomstdrik:

Generelt anbefales disse produkter ikke til diabetikere.

Frugtjuice indeholder ca. 10 g kulhydrat pr. dl stammende fra det naturlige indhold af frugtsukker fra den anvendte frugt. Sukkersødede drikke giver hurtig stigning i blodsukkeret pga. indholdet af frugtsukker.

Frugtjuice og sukkersødede drikke kan anvendes til behandling af hypoglykæmi (lavt blodsukker). Drikkene kan også i fortyndet form drikkes som kulhydratkilde ved kraftig fysisk aktivitet.

## Grønsagsjuice inkl. tomatjuice:

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

## 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 tillades.

## 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 stk. frugt.

## Æblebåde:

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

## Frugtpuré:

Frugtpuré uden tilsat sukker kan anvendes. Blåbær- puré 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 ca. 70 g hybenpuré svarer til 1 stk. frugt.

## Grønsagssuppe:

Serveres gerne med tilsætning af grønssager. Indeholder 22 g kulhydrat pr. 100 g (koncentrat).

### Fakta

Personer med diabetes kan drikke ½ l drikkeklar kunstigt sødet frugtsaft om dagen.

### Fakta

Grønsagsjuice og tomatjuice indeholder ca. 5 g kulhydrat pr. 100 g. Personer med diabetes bør derfor kun drikke 1 glas om dagen.



## Kunstige sødestoffer

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

Som det fremgår på side 6, kan sukker i maden helt eller delvist erstattes af de kunstige sødestoffer, der ikke giver stigning i blodsukkeret. Det er: Acesulfam K, aspartam, cyklamat, sakkarin, thaumatin, 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 Catering anvendes kunstige sødestoffer, der ikke giver stigning i blodsukkeret. Det er acesulfam K og aspartam.



## 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.





# Opskrifter

## Fakta

### Tilberedning i ovn

De angivne temperaturer og tider er ved tilberedning i konventionel ovn.

Hvis retterne tilberedes i varmluftsovn, skal temperaturen nedsættes med 10-20%. Tilsætning af damp har også indflydelse på tilberedningstiden.

## 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 ingredienslisten.

# Rissalat med rejer

(10 pers.)

## Ingredienser:

3 dl ris (ca. 250 g)  
4½ dl vand  
1 tsk. salt  
500 g rejer  
1 bdt. grønne asparges (ca. 400 g)  
4 tomater (ca. 300 g)  
1 squash (ca. 300 g)  
5 forårsløg (ca. 100 g)  
1 bdt. dild

### Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 750 kJ  
Kulhydrat: 24 g  
Fedt: 1,5 g

## Marinade:

3 dl SUN GLORY grønsagsjuice  
2 spsk. mild chilisaucé  
1 spsk. stærk chilisaucé  
3 spsk. limesaft  
salt, peber

## Fremgangsmåde:

Risene koges i vand tilsat salt og afkøles. Rejerne tøs op, hvis de er frosne. Aspargesene snittes i ca. 2 cm lange stykker – rodenden kasseres. Tomaterne skæres i tynde både. Squashen skæres i tynde stave. Forårsløgene snittes fint. Dilden hakkes. Kogte ris, rejer, grønsager og dild blandes. Alle ingredienser til marinaden piskes eller rystes godt sammen. Marinaden hældes over rissalaten.

## Servering:

Rissalat med rejer serveres som forret eller frokostret.

Se foto side 9.

### Køkkentip

Tun i vand kan anvendes i stedet for rejer.

# Pirogger med kalkunfyld

(10–12 stk.)

## Ingredienser:

3 dl vand  
½ pk gær (25 g)  
1 spsk. fedtstof  
1 tsk. salt  
250 g grahamsmel (ca. 4 dl)  
ca. 250 g hvedemel (ca. 4 dl)

## Fyld:

2 gulerødder (ca. 150 g)  
¼ hvidkål (ca. 300 g)  
2 kalkunschnitzler (ca. 250 g)  
2 tsk. fedtstof  
2 tsk. karry  
1 dl RIGTIG juice Jonagold (æblejuice)  
1 spsk. sojasauce  
1 spsk. reven frisk ingefær  
200 g KOLDING æblebåde  
salt, peber

### Kostfakta

Pr. stk. v. 10 stk.:  
Energi 1175 kJ  
Kulhydrat 37 g  
Fedt 5 g

Pr. stk. v. 12 stk.:  
Energi 975 kJ  
Kulhydrat 31 g  
Fedt 4 g

## Pensling/pynt:

1 æg  
50 g reven ost med højst  
18 g fedt pr. 100 g

## Fremgangsmåde:

Vandet lunes, og gæren røres ud i det. De øvrige ingredienser tilsættes – hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes godt igennem. Den dækkes til og stilles til hævnning et lunt sted i ca. 45 min.

## Fyld:

Gulerødderne skrælles og skæres i tændstiktynde strimler. Hvidkålen snittes fint. Kalkunschnitzlerne skæres i tynde strimler. Fedtstoffet kommes i en gryde, og karryen brændes af. Kalkunstrimlerne svitses let. Hvidkål, gulerødder, æblejuice, sojasauce og krydderier tilsættes, og blandingen småkoger i ca. 10 min. Æblebådene skæres i mindre stykker og vendes i til sidst. Blandingens smages til med salt og peber.

Dejen slås ned og rulles tyndt ud. Der udstikkes 10 eller 12 cirkler. Brug evt. en skål med diameter på ca. 14 cm. Fyldet fordeles på halvdelen af dejen – ikke helt ud til kanten. Den anden halvdel lægges over, og piroggen samles lettest ved at trykke kanten med en gaffel. Piroggerne dækkes til og efterhæver i ca. 15 min. De pensles med sammenpisket æg og drysses med reven ost. Piroggerne bages ved 200° C i ca. 20 min. på midterste ovnrille. De bagte pirogger afkøles på en bagerist.

## Servering:

Pirogger med kalkunfyld serveres lune som en frokostret med salat eller råkost.





# Skinkeruller

(10 pers.)

## Ingredienser:

10 tynde skinkeschnitzler à 125 g  
100 g tørrede abrikoser  
3 dl vand  
150 g RYNKEBY sveskegrød K/S  
1 stang vanille  
½ tsk. stødt kardemomme  
½ tsk. stødt muskatnød  
salt, peber  
2 spsk. fedtstof  
20 skalotteløg (ca. 150 g)  
250 g frisk spinat  
½ knoldselleri (ca. 375 g)  
½ l Pinard hvidvin  
majsstivelse  
kulør

## Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 1100 kJ  
Kulhydrat 9 g  
Fedt 6 g

## Fremgangsmåde:

Læg abrikoserne i blød i ca. 1 time. Hæld dem op i en sigte og gem vandet. Abrikoserne hakkes groft. Vanillestangen flækkes, og vanillekornene blandes sammen med abrikoserne. Rynkeby sveskegrød, kardemomme og muskatnød tilsættes, og blandingen røres sammen. Schnitzlerne bankes flade. Frugtblandingen fordeles på schnitzlerne, der rulles sammen og bindes. Skalotteløgene pilles. Spinaten hakkes groft. Sellerien skrælles og skæres i juliennestrimler. Rullerne brunes på alle sider i fedtstoffet. De hele skalotteløg brunes med i et par min. Grofthakket spinat og selleri tilsættes. Drys med salt og peber og hæld hvidvinen samt vandet fra abrikoserne ved. Lad rullerne småsimre under låg i ca. 20 min. Væden sies fra og jævnes let. Der tilsættes kulør.

## Servering:

Skinkeruller serveres med kartofler og grønsager.

## Køkkentip

Frossen spinat kan anvendes.





## Fiskefad med grønsager

(10 pers.)

### Ingredienser:

150 g soltørrede tomater  
8 gulerødder (ca. 600 g)  
2 bdt. broccoli (ca. 600 g)  
1 bdt. forårsløg (ca. 100 g)  
10 laksefileter à 125 g  
salt, peber  
½ l RYNKEBY grønsagssuppe  
1 dl RIGTIG juice Jonagold (æblejuice)  
4 dl vand  
2 usprøjtede citroner  
1 bdt. frisk basilikum

### Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 1450 kJ  
Kulhydrat 12 g  
Fedt 14,5 g

### Fremgangsmåde:

Hvis de soltørrede tomater er hårde, lægges de i blød i ca. 10 min. Gulerødderne skrælles og skæres i julienne. Broccoli'en deles i små buketter. Forårsløgene skæres i tynde skiver. Tomaterne skæres i mindre stykker. Grønsagerne lægges i ildfast fad 20 x 40 cm. Laksefileterne lægges oven på grønsagsblandingen, og der krydres med salt og peber. Rynkeby grønsagssuppe, juice og vand røres sammen. Blandingen fordeles over fisk og grønsager. Citronerne skæres i tynde skiver og lægges over laksefileterne. Basilikum hakkes groft. Der gemmes lidt til pynt, og resten fordeles over retten. Fiskefadet tilberedes ved 200°C i ca. 40 min. på næstnederste ovnrille. Fadet kan evt. dækkes med folie de sidste 10-15 min.

### Servering:

Fiskefad med grønsager pyntes med basilikum og serveres med løse ris, pasta eller kartofler og salat.

### Køkkentip

En frossen grønsagsblanding kan bruges i stedet for hele grønsager.

Porrer kan erstatte forårsløg.

## Farsbrød på rodfrugtbund

(10 pers.)

### Ingredienser:

#### Fars:

1 løg (ca. 100 g)  
3 gulerødder (ca. 225 g)  
400 g hakket skinkekød med højst 12 g fedt pr. 100 g  
400 g hakket oksekød med højst 12 g fedt pr. 100 g  
2 spsk. bredbladet persille  
1½ - 2 spsk. karry  
2 tsk. salt  
½ tsk. peber  
1 dl letmælk  
1 dl SUN GLORY grønsagsjuice  
2 æggehvider (ca. 80 g)  
50 g havregryn, finvalsede (ca. 1½ dl)  
1 spsk. sojasauce

### Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 1325 kJ  
Kulhydrat 10 g  
Fedt 8,5 g

### Rodfrugtbund:

5 pastinacker (ca. 1000 g)  
5 rødbeder (ca. 550 g)  
2 rødløg (ca. 200 g)  
1 frisk rød chili eller ½ tsk. stødt sød chili  
2 dl RIGTIG juice Jonagold (æblejuice)  
2½ spsk. revet peberrod  
400 g KOLDING æblebåde  
1 tsk. fedtstof  
salt, peber

### Fremgangsmåde:

Løget pilles og hakkes eller rives fint. Gulerødderne skrælles og rives groft. Persillen hakkes groft. Skinke- og oksekød røres sammen med alle ingredienserne til farsen. Farsen formes til et brød, der lægges i et smurt ildfast fad. Farsbrødet bages ved 200°C i 30 min. på nederste ovnrille. Dernæst lægges rodfrugtblandingen i bunden af fadet og bages ca. 30 min.

### Rodfrugtbling:

Rodfrugterne skrælles og skæres i tern. Chilien skæres i små stykker. Alle ingredienserne til rodfrugtblingen røres sammen, og den smages til med salt og peber.

### Servering:

Farsbrød på rodfrugtbund serveres med kartofler og evt. råkost til.





#### Køkkentip

Frossen spinat kan anvendes.

## Fyldt kyllingebrystfilet m. appelsinsauce

(10 pers.)

### Ingredienser

1 spsk. enebær  
150 g mager bacon, gerne backbacon  
10 kyllingebrystfileter uden skind à 125 g  
150 g soltørrede tranebær  
150 g frisk spinat  
2 spsk. fedtstof  
salt, peber

### Sauce:

1 løg (ca. 100 g)  
2 tsk. fedtstof  
½ l hønsebouillon  
½ l RIGTIG juice Frisk (appelsinjuice)  
½ l RYNKEBY tomatjuice  
½ tsk. stødt, sød chili  
1 tsk. stødt kanel  
salt, peber  
majsstivelse

### Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 1175 kJ  
Kulhydrat 18 g  
Fedt 7 g

### Fremgangsmåde:

Enebærrene hakkes fint. Baconen skæres i små stykker. Tranebær og spinat hakkes groft. Fyldet røres sammen. Der skæres en lomme i hver kyllingebrystfilet. Fyldet fordeles i lommerne. De lukkes – evt. med tandstikkere. Kyllingebrystfileterne brunes i fedtstoffet i ca. 5 min og steger videre ved svag varme i 15–20 min., til de er gennemstegte. De vendes et par gange.

### Sauce:

Løget pilles og hakkes fint. Det svitses i fedtstoffet i et par min. uden at tage farve. Hønsebouillon, appelsin- og tomatjuice, stødt chili og kanel tilsættes, og saucen koger i ca. 10 min. Den smages til med salt og peber og jævnes med majsstivelse.

### Servering:

Fyldt kyllingebrystfilet med appelsinsauce serveres med løse ris og grønsager.





# Skovbærmousse på nøddebund

(10 pers.)

## Ingredienser:

### Bund:

75 g hasselnødder  
25 g havregryn, finvalsed  
100 g Atwel® eller Perfect Fit®  
3 æggehvider (ca. 120 g)  
1 spsk. sukker

### Skovbærmousse:

5 blade husblas  
400 g RYNKEBY skovbægrød K/S  
1 bg. pasteuriserede æggehvider (ca. 50 g)  
1 dl piskefløde 38%

### Pynt:

Lidt friske bær

### Fremgangsmåde bund:

Hasselnødder og havregryn blendes fint.  
Sødemidlet tilsættes, og der piskes yderligere i et par min.  
Æggehviderne piskes stive og vendes forsigtigt i blandingen.  
Dejen fordeles i en springform med bagepapir (ca. 24 cm i diameter). Bunden bages i ca. 20 min. ved 175° C på nederste ovnrille. Bunden bliver i formen, mens den afkøles.

### Skovbærmousse:

Husblasen udblødes i koldt vand i ca. 5 min.  
Den knuges fri for væde og smeltes i vandbad og tilsættes skovbægrøden under omrøring. Æggehviderne piskes stive. Fløden piskes til flødeskum. Når grøden begynder at stivne, vendes først flødeskummet og derefter æggehviderne i. Moussen fordeles over nøddebunden og stilles i køleskab i mindst 2 timer inden servering.

### Servering:

Skovbærmousse på nøddebund, pyntes med friske bær og serveres som dessert.

## Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 575 kJ  
Kulhydrat 9 g  
heraf tilsat sukker 1,5 g  
Fedt 8 g

# Hybenkoldskål

(10 pers.)

## Ingredienser:

1 l syrnnet mælkeprodukt naturel med højst 1,5 g fedt pr. 100 g  
5 dl RIGTIG juice Jonagold (æblejuice)  
3 tsk. vanillesukker  
400 g KOLDING hybenpuré  
500 g KOLDING æblebåde  
evt. sødemiddel

## Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 475 kJ  
Kulhydrat 18 g  
Fedt 2,5 g

## Pynt:

Evt. fintstrimlet lime.

## Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne undtagen æblebåde blandes sammen.  
Der smages evt. til med sødemiddel. Æblebådene lægges på bunden af en skål og hybenkoldskålen hældes over.

## Servering:

Hybenkoldskål serveres som dessert eller mellemmåltid.

## Køkkentip

Andre frugtpuréer kan anvendes  
f.eks. blåbær eller abrikos.



# Ostefromage med abrikos

(10 pers.)

## Ingredienser:

400 g Cheasy friskost 6 %  
4 dl fromage frais  
2 bg. pasteuriserede æggeblommer (ca. 60 g)  
sødemiddel svarende til ca. 150 g sukker  
4 tsk. vanillesukker  
12 blade husblas  
saft af 1 citron  
3 bg. pasteuriserede æggehvider (ca. 150 g)

6 blade husblas  
400 g RYNKEBY abrikosgrød K/S

## Fremgangsmåde:

Cheasy friskost, fromage frais, æggeblommer, sødemiddel og vanillesukker røres godt sammen evt. med en håndmikser. Husblassen lægges i blød i koldt vand i ca. 5 min. Husblassen tages op af vandet og smeltes over vandbad. Den smeltede husblas røres sammen med citronsaft og hældes forsigtigt i. Æggehviderne piskes stive og vendes ligeledes forsigtigt i. Fromagen hældes i en skål.

## Grød:

Husblassen udblødes i koldt vand i ca. 5 min. Den knuges fri for væde og smeltes i vandbad og tilsættes abrikosgrøden under omrøring. Blandingen fordeles over fromagen. Den dækkes til og stilles i køleskab i mindst 3 timer.

## Servering:

Ostefromage med abrikos serveres som dessert.

## Kostfakta

Energiindhold	
pr. pers.	425 kJ
Kulhydrat	7 g
Fedt	3,5 g

## Køkkentip

Andre smagsvarianter af Rynkeby frugtgrød K/S kan anvendes. Sortimentet indeholder 7 forskellige varianter.



## Tranebær-milkshake

(10 pers.)

### Ingredienser:

500 g jordbær  
 ½ stang vanille  
 1 l KOLDING tranebærsaft K/S (koncentrat)  
 ½ l letmælk  
 ½ l vanilleis med lavt fedtindhold  
 (f.eks. Isis, Mini vanille fra Polar el. lign.)  
 sødemiddel svarende til 25-40 g sukker  
 efter smag

### Pynt:

Evt. 10 friske jordbær

### Fremgangsmåde:

Jordbærerne nibbes, hvis de er friske.  
 Vanillestangen flækkes, og kornene skræbes ud.  
 Alle ingredienserne blendes sammen.  
 Drikken smages til med sødemiddel.

### Servering:

Tranebærmilkshake serveres meget kold, gerne med isterninger i.  
 Pynt evt. med et friskt jordbær.

### Køkkentip

Frosne jordbær kan anvendes uden for sæsonen.

### Kostfakta

Energiindhold  
 pr. pers. 475 kJ  
 Kulhydrat 16 g  
 Fedt 3 g

## Sommerbowle

(10 pers.)

### Ingredienser:

citronmelisse  
 vand  
 200 g friske jordbær  
 ¼ honningmelon (ca. 150 g)  
 2 kiwi (ca. 200 g)  
 0.75 l Pinard hvidvin  
 1 l dansk vand  
 2½ dl RYNKEBY Blandet saft Lys K/S (koncentrat)

### Fremgangsmåde:

#### Dagen før:

Citronmelissen skylles, og bladene nippes af.  
 Vandet kommes i en isterningebakke, og citronmelissebladene fordeles i rummene med vandet.  
 Bakken sættes i fryseren.

#### Selve dagen:

Jordbærerne nippes, skylles godt og skæres i skiver. Melonen skrælles og skæres i tern. Kiwien skrælles og skæres i kvarte skiver. Hvidvin og Blandet saft Lys K/S hældes op i en bowle, og frugtstykkerne kommes i. Bowlen kan stå i køleskab i ca. 1-2 timer før servering. Dansk vand og isterninger kommes i lige før serveringen.  
 Bowlen smages evt. til med ekstra saft.

### Kostfakta

Energiindhold  
 pr. pers. 400 kJ  
 Kulhydrat 8 g  
 Fedt 0,5 g

(med reduceret  
 vinmængde)

Energi 350 kJ  
 Kulhydrat 11 g  
 Fedt 0,5 g

### Køkkentip

4 dl Pinard hvidvin og  
 3½ dl RIGTIG juice  
 Jonagold (æblejuice) kan  
 anvendes i stedet.



# Kakaokage med kirsebær

(12 stk.)

## Ingredienser:

3 æg  
50 g sukker  
175 g hvedemel  
100 g Atwel® eller Perfect Fit®  
1 spsk. kakao  
2 tsk. bagepulver  
1 tsk. vanillesukker  
2 spsk. oliemargarine (ca. 30 g)  
1 dl letmælk  
200 g RYNKEBY kirsebærgrød K/S

## Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 600 kJ  
Kulhydrat 17 g  
heraf tilsat sukker 4 g  
Fedt 5 g

## Fremgangsmåde:

Æggene deles, og æggeblommerne piskes hvide med sukkeret. Mel, sødemiddel, kakao, bagepulver og vanille-sukker blandes og sigtes i æggemassen. Margarine og mælk tilsættes, og dejen piskes godt. Æggehviderne piskes stive og vendes forsigtigt i til sidst. Dejen hældes i en smurt spring-form (ca. 24 cm i diameter). Kirsebærgrøden fordeles i dejen. Kagen bages ved 200° C i ca. 40 min. på næstnederste ovnrille.

## Servering:

Kakaokage med kirsebær serveres som et mellemmåltid eller til kaffebordet.

## Køkkentip

Kakaokage med kirsebær kan fryses.



# Hindbærsnegle

(20 stk.)

## Ingredienser:

1–2 kolde, kogte kartofler (ca. 100 g)  
2 dl letmælk  
½ pk. gær (25 g)  
1 æg  
3 spsk. fedtstof  
2 spsk. sukker  
3 tsk. salt  
ca. 450 g hvedemel (ca. 7½ dl)

## Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 525 kJ  
Kulhydrat 19 g  
heraf tilsat sukker 1 g  
Fedt 3,5 g

## Fyld:

1 dl KOLDING hindbærmarmelade K/S (ca. 100 g)

## Pensling/pynt:

1 æg  
2 spsk. kokosmel

## Fremgangsmåde:

Kartofterne moses eller blendes. Mælken lunes, og gæren røres ud i den. De øvrige ingredienser tilsættes – hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes godt igennem, dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 30 min. Dejen slås ned og rulles ud på et meldrysset bord til ca. 40 x 40 cm. Hindbærmarmeladen smøres på dejen, der rulles sammen som en roulade. Rouladen skæres i 20 stykker à 2 cm. Skiverne lægges på en bageplade og trykkes let. Sneglene pensles med sammenpisket æg og drysses med kokosmel. De efterhæver i ca. 15 min. Hindbærsneglene bages ved 200° C i ca. 15 min. på midterste ovnrille. De afkøles på en bagerist.

## Servering:

Hindbærsnegle serveres som et mellemmåltid eller til kaffebordet.

# Ferskenkringle

(20 stk.)

## Ingredienser:

### Dej:

1½ dl letmælk  
½ pk. gær (25 g)  
1 æg  
2 spsk. sukker  
75 g hytteost  
50 g fedtstof  
ca. 400 g hvedemel (ca. 6½ dl)  
½ tsk. salt

### Fyld:

250 g RYNKEBY ferskengrød m. abrikos/sveske K/S

### Creme:

2 æg  
sødemiddel svarende til ca. 25 g sukker  
1 spsk. majsstivelse  
2½ dl letmælk  
1 tsk. vanillesukker

### Pensling/pynt:

1 æg  
mandelsplitter

## Kostfakta

Energiindhold	
pr. pers.	575 kJ
Kulhydrat	19 g
heraf tilsat sukker	1,5 g
Fedt	4 g

## Fremgangsmåde:

Mælken lunes, og gæren røres ud i den. De øvrige ingredienser tilsættes – hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes grundigt. Den dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 45 min. Dejen deles i to stykker, der hver rulles ud til et rektangel på ca. 20 x 30 cm.

## Creme:

Alle ingredienserne piskes sammen. Blandingen varmes op til kogepunktet under omrøring og afkøles.

Ferskengrød og kagecreme fordeles midt på dejstykkerne. Siderne skæres i strimler – ca. 3 cm brede, der flettes over midten af dejen. Kringlerne lægges på en bageplade med bagepapir. Kringlerne dækkes til og efterhæver i ca. 20 min. De pensles med sammenpisket æg og drysses med mandelsplitter. Kringlerne bages ved 200°C i ca. 20 min. på midterste ovnrille. De afkøles på en bagerist.

## Servering:

Ferskenkringle serveres som et mellemmåltid eller til kaffebordet.





Rynkeby Catering 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 Catering 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 Catering følger altid de nyeste trends.

