

# Let den tunge mad



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



DIABETESFORENINGEN



## Indhold

### 4 Oplysninger om diabetesmad

Diabetesmad i julen - drikkevarer og søde sager, kan du læse om i dette afsnit.

### 5 Lette Rynkeby

En kort præsentation af Rynkeby produkter, som alle udmærker sig ved at være uden tilsat sukker.

### 6 Lækre frokostretter

Frokostretter, som er kalorielette, delikate og hurtige at tilberede.

### 7-8 Spændende hovedretter

Ved disse hovedretter, er der især lagt vægt på at lette tilbehøret for fedt og sukker - uden at maden mister smag.

### 9 Dejlige desserter

Vi har komponeret et par nye dessertopskrifter, som passer fint til afslutning af "det gode måltid".

### 10-11 Kaffebord og konfektskål

Vi slutter af med et par opskrifter på godt bagværk og lidt spændende sødt til konfektskålen. Med et minimum af sukker og fedt, naturligvis.

4



5



6



7



9



10





## Med største lethed

Efter den gode modtagelse af "Sund mad for alle", som var det første projekt mellem Diabetesforeningen og Rynkeby Food Service, fortsætter vi det gode samarbejde med en ny opskriftbog, hvor vi denne gang tager os kærligt af den traditionsrige tunge julemad.

I "Let den tunge mad" har vi fokus på tilbehøret, og har kreeret en række opskrifter, som er egnede til diabetikere og andre, som ønsker mad med færre kalorier.

Igen "binder vi an" med de søde sager som desserter samt kage og konfekt, hvor fedt- og sukkerindholdet er kraftigt reduceret, og dermed velegnet til diabetikere.

Udover opskrifter indeholder "Let den tunge mad" nyttige oplysninger om diabetesmad i julen.

Rigtig god fornøjelse med opskrifterne.



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  
September 2006



# Oplysninger om diabetesmad

## Diabetesmad i julen

Det er som bekendt kun jul én gang om året, og de fleste kan spise lidt ekstra kulhydrat og fedt i den anledning. Men generelt er det dog en fordel ikke at overdosere de søde og fede spiser, da det hurtigt giver en dårligt reguleret diabetes med f.eks. træthed til følge.

De generelle anbefalinger for diabetesmad er derfor også hensigtsmæssige at følge i julen. Se venligst

“Sund  
mad for  
alle”.



### Gode råd om julemiddagen

Der kan serveres en

traditionel julemiddag med f.eks. ande- eller gåsesteg eller mager flæskesteg. Synligt fedt fjernes efter tilberedning f.eks. fedtkanten mellem kød og svær på flæskestegen. Brystskindet fra fjerkræ indeholder mindst fedt. Stegen kan også være kalkun evt. farseret med en fars af hakket kød med højst 12 % fedt. Stegeskyen skummes fri for fedt, inden den jævnes til sovs.

Af tilbehør kan f.eks. serveres hvide og brunede kartofler. Sidstnævnte lavet med lidt fedtstof og sødemiddel som hel eller delvis erstatning for sukker. Rødkål og survarer kan være med eller uden tilsat sukker. Hvis der f.eks. serveres en større portion rødkål, er det hensigtsmæssigt, at det er uden tilsat sukker. Desserten kan godt følge traditionen og være risalamande dog med kunstigt sødet kirsebærsauce.

Se også opskrifterne på mere utraditionelle juleretter senere i hæftet.

### Gode råd til julefrokosten

Rugbrød med højst 5 g fedt og mindst 8 g kostfibre pr. 100 g er basis for enhver god frokost. Dertil kan serveres fiskepålæg, gerne almindelige sukkermari-nerede sild, stegte sild, røget fisk, rejer og muslinger. Pålæg af kød og fjerkræ med højst 12 g fedt pr. 100 g og ost med højst 18 g fedt pr. 100 g er også typiske indslag på frokostbordet. Grønsager, ikke kun som pynt

på maden, men også i form af f.eks. råkost eller mari-nerede grønsager, så der er ca. 100 g grønsager pr. pers.

## Drikkevarer

Drikke med højst 1 g kulhydrat pr. dl drikkeklar drik kan drikkes frit, når man har diabetes.

Alkohol, i begrænset mængde, kan nydes af personer med velreguleret diabetes. Rød-, hvid- og rosévin kan drikkes. Søde vine f.eks. dessertvine som portvin, sherry og likør kan drikkes i begrænset mængde f.eks. 1 lille glas. Øl og snaps kan nydes til julefrokosten.

## Søde sager

Der er mange fristelser i julemåneden, men når man har diabetes, er det godt at kende følgende facts:

Nødder, valnødder, mandler og andre nødder giver ikke stigning i blodsukkeret, men de indeholder 50-65 g fedt pr. 100 g.

Tørret frugt giver stigning i blodsukkeret, da det indeholder meget kulhydrat. Se i faktaboksen, hvor meget tørret frugt, der kan ombyttes med 1 æble eller 1 appelsin.



## Fakta

Ombytningsliste for tørret frugt

**10 g kulhydrat findes i:**

Tørrede dadler og figner	1-2 stk. = 15 g
Rosiner	½ dl = 15 g
Tørrede abrikoser og svesker	3-5 stk. = 25 g

Chokolade – også den såkaldte sukkerfri chokolade indeholder både sukker og fedt. Ca. 50 g sukker og ca. 30 g fedt pr. 100 g uanset hvilken slags chokolade, man vælger. Dvs. det primære er at vælge den slags chokolade, man bedst kan lide og så kun nyde et enkelt lille stykke af den.

Bolcher lavet af f.eks. polydextrose og sødestoffer, der ikke giver stigning i blodsukkeret, kan spises frit. Dog skal man være opmærksom på, at fyldstofferne kan give luft i maven m.m.

Lakridsrod kan spises frit.

De fleste slags sukkerfri slik og ditto chokolade er sødet med såkaldte sukkerlignende sødestoffer som maltitol, maltitolsirup, sorbitol, fruktose m.fl. Disse sødestoffer giver lidt stigning i blodsukkeret og giver energi. Dvs. man bør ikke spise sådanne søde sager i større mængder.



# Lette Rynkeby

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

## **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 tilsat sukker.

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 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. 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, sauce serveres til. Som en nyhed: kunstigt sødet jordbær/blåsauc m. vanille.

### **Fakta**

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

## **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 ca. 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:**

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

**I produkter fra Rynkeby Food Service anvendes kunstige sødestoffer, der ikke giver stigning i blodsukkeret. Det er acesulfam K og aspartam.**



## Fyldte fiskeruller på grønsagsbund

(10 pers.)

### Ingredienser:

5 store fiskefileter f.eks. rødspætte, ising, skrubbe eller rødtunge (ca. 500 g)  
salt, peber

### Fyld:

½ løg (ca. 50 g)  
1 gulerod (ca. 75 g)  
1 spsk. kapers

### Grønsagsbund:

½ løg (ca. 50 g)  
1 fed hvidløg  
1 gulerod (ca. 75 g)  
1 persillerod (ca. 150 g)  
1 bdt. julesalat (ca. 150 g)  
1 spsk. fedtstof  
2 dl RYNKEBY tomatjuice  
salt, peber  
evt. jævning

10 tandstikkere eller kødnåle

### Fremgangsmåde:

Fiskefileterne ses efter for ben m.m. og deles på langs. Fileterne drysses med salt og peber. Løget pilles og hakkes fint. Guleroden skrælles og rives fint. Løg, gulerod og afdryppede kapers fordeles på fiskefileterne. Fileterne rulles sammen og lukkes med en kødnål eller tandstikker. Løget til grønsagsbunden snittes eller hakkes fint. Hvidløget pilles og presses. Gulerod og persillerod skrælles og rives groft. Julesalaten halveres, og stokken skæres ud. Salaten snittes fint. Løg og hvidløg svitses let i fedtstoffet. De øvrige grønsager tilsættes. Tomatjuice, salt og peber kommer ved. Grønsagsblandingen hældes i et ildfast fad, og fiskerullerne lægges ovenpå. Retten stilles i en ovn ved 175°C i ca. 20 min.

### Servering:

Fiskeruller på grønsagsbund serveres som frokostret med brød til.

### Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 350 kJ  
Kulhydrat 1 g  
Fedt 2,5 g

### Køkkentip

1 dl tomatjuice kan erstattes af 1 dl Pinard hvidvin.

## Mørbradbøffer med æble/sveskekompot

(10 pers.)

### Ingredienser:

1 stort løg (ca. 125 g)  
2 små svinemørbrad (ca. 800 g)  
2 spsk. fedtstof  
1 usprøjtet lime  
250 g RYNKEBY æblegrød K/S  
100 g RYNKEBY sveskegrød K/S  
1 spsk. tørret timian (frisk timian kan anvendes)  
1 dl vand  
salt, peber

### Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 650 kJ  
Kulhydrat 6 g  
Fedt 6,5 g

### Fremgangsmåde:

Løget pilles og skæres i skiver. Svinemørbradene afpudses, og bimørbraden fjernes. Mørbradene skæres i 10 stykker à ca. 3 cm. Stykkerne bankes let flade med håndroden, hvorefter de duppes med et stykke køkkenrulle. Mørbradstykkerne krydres med salt og peber, hvorefter de brunes i fedtstoffet. De steges herefter færdige ved middel varme i ca. 3 min. på hver side. Kødstykkerne fjernes fra panden og holdes varme. Løget svitses i det fedtstof, der er på panden. Limefrugten skylles, og skallen rives fint. Den halveres og saften presses ud. Skal og saft tilsættes sammen med æble- og sveskegrød, vand og timian. Frugtkompotten røres sammen og varmes igennem i ca. 5 min. Den smages til med salt og peber.

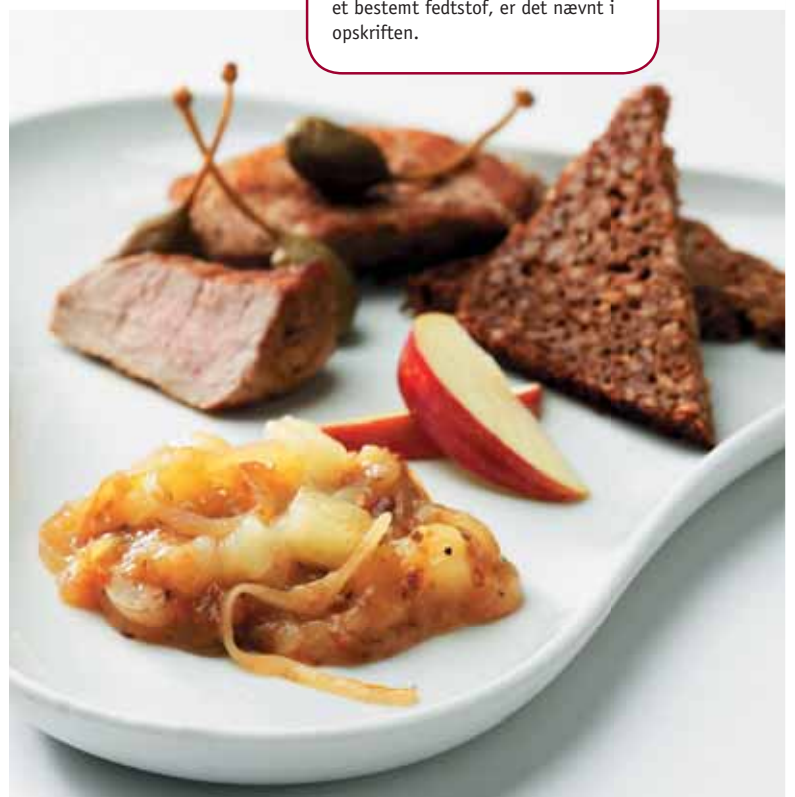
### Servering:

Mørbradbøf med æble/sveskekompot serveres som frokostret med groft rugbrød og råkost til.

### 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.





## Orangemarineret andebryst

(10 pers.)

### Ingredienser:

6 gulerødder (ca. 450 g)  
5 rødbeder (ca. 750 g)  
4 løg (ca. 400 g)  
5 andebrystfileter (ca. 1500 g)  
1 spsk. hele nelliker  
salt, peber

### Marinade:

½ l RYNKEBY appelsinjuice  
2 dl portvin  
½ l hønsebouillon  
jævning  
salt, peber  
kulør

### Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 1325 kJ  
Kulhydrat 7 g  
Fedt 7.5 g

### Fakta

#### Tilberedning i ovn

De angivne temperaturer og tider er ved tilberedning i konventionel ovn. I varmluftsovn, skal temperaturen nedsættes med 10-20%. Tilsætning af damp har også indflydelse på tilberedningstiden.

### Fremgangsmåde:

Gulerødder og rødbeder skrælles og skæres i tynde stave. Løgene pilles og skæres i kvarte. Andebrystfileterne aftørres med et stykke køkkenrulle, hvorefter skindet ridses. Nellikerne stikkes ned i kødet. Ingredienserne til marinaden røres sammen. Andebryster og grønsager lægges i et fad eller en plastikpose, og marinaden hældes over. Kød og grønsager trækker i køleskab i mindst 3 timer og gerne i et døgn. Marinaden sies fra og gemmes til sauce. Grønsagerne gemmes ligeledes. Andebrystfileterne brunes på en pande uden tilsætning af fedtstof. Skindsiden brunes først. De krydres med salt og peber. Andebrysterne tages af panden. Overskydende fedt fjernes fra panden. Grønsagerne svitses på panden og smages til med salt og peber. Grønsagerne hældes i et ildfast fad. Andebrysterne lægges ovenpå, og 2 dl vand hældes ved. Retten tilberedes ved 175 °C i ca. 20 min. Marinaden koges op og jævnes. Sauce smages til med salt og peber og tilsættes kulør.

### Servering:

Andebrysterne skæres ud i tynde skrå skiver. Skindet spises ikke. Appelsinmarineret andebryst serveres med kartofler, sauce og grønsager.



# Krydret rødbedekompot med æbler

(10 pers.)

## Ingredienser:

1 kg rødbeder  
25 g frisk ingefær  
½ stang vanille  
1 dl æbleddike  
½ dl RYNKEBY æblejuice  
½ dl vand  
flydende sødemiddel svarende til ca. 15 g sukker  
300 g KOLDING æblebåde

## Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 300 kJ  
Kulhydrat 3 g  
Fedt 0 g

## Fremgangsmåde:

Rødbeder og ingefær skrælles og rives groft. Vanillestangen flækkes, og kornene skræbes ud. Alle ingredienserne, bortset fra æblebådene, blandes i en gryde og koger i ca. 20 min. Æblebådene tilsættes, og retten koger videre i ca. 20 min., til det er meget mørt. Vanillestangen tages op.

## Servering:

Krydret rødbedekompot med æbler serveres lun til f.eks. stegt eller kogt kød. Kompotten er også lækker kold som tilbehør eller pynt på den kolde mad.



# Rødkåls-råkost

(10 pers.)

## Ingredienser:

50 g pistacienødder uden skal  
2 tsk. honning  
1 lille rødkål (ca. 650 g)  
5 stilke bladselleri (ca. 150 g)  
1 syrligt æble (ca. 100 g)

## Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 375 kJ  
Kulhydrat 4,5 g  
heraf tilsat sukker 1 g  
Fedt 4,5 g

## Marinade:

1 spsk. olie  
½ dl RYNKEBY sur ribssaft  
2 spsk. æblecidereddike  
4 spsk. KOLDING tyttebærmarmelade K/S  
salt, peber

## Fremgangsmåde:

Pistacienødderne lægges på en varm pande. Honningen tilsættes, og der røres, indtil den er smeltet. Nødderne afkøles på et stykke bagepapir. Rødkålen snittes meget fint. Bladsellerien skæres i tynde skiver. Æblet skæres i små tern. Det hele blandes sammen. Ingredienserne til marinaden piskes sammen og hældes over grønsagerne. Rødkåls-råkosten pyntes med pistacienødderne lige inden servering.

## Servering:

Rødkåls-råkost serveres som tilbehør til en varm ret f.eks. flæskesteg eller andebryst.

# Ovnbagte rodfrugter med appelsin

(10 pers.)

## Ingredienser:

2 rødøg (ca. 200 g)  
2 pastinakker eller persillerødder (ca. 300 g)  
¼ knoldselleri (ca. 200 g)  
4 gulerødder (ca. 300 g)  
1 usprøjtet appelsin  
3 dl RYNKEBY appelsinjuice  
4 laurbærblade  
1 spsk. hele nelliker  
salt, peber

## Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 300 kJ  
Kulhydrat 4 g  
Fedt 0 g

## Fremgangsmåde:

Rødløgene pilles og skæres i tynde både. Rodfrugterne skrælles og skæres i stave eller tern. Appelsinen skæres i skiver, der deles i kvarte. Grønsager og appelsinskiver fordeles i en smurt ildfast fad. Appelsinjuice, laurbærblade, nelliker, salt og peber blandes i. Rodfrugterne bages i ovnen ved 200 °C i ca. 45 min. på næstnederste ovnrille.

## Servering:

Ovnbagte rodfrugter serveres som tilbehør til f.eks. steg, forloren hare, frikadeller o.lign.



# Vanillerand med kirsebærsauce

(10 pers.)

## Ingredienser:

2-3 bg. pasteuriserede æggeblommer (ca. 80 g)  
75 g Atwel® eller Perfect Fit®  
2 vanillestænger  
8 blade husblas  
½ l letmælk  
3 bg. pasteuriserede æggehvider (ca. 150 g)  
1½ dl piskefløde 38 %  
¾ l RYNKEBY kirsebærsauce K/S

## Fremgangsmåde:

Æggeblommerne piskes godt med sødemiddel. Vanillestængerne flækkes, kornene skrubes ud og tilsættes æggemassen. Husblasen lægges i blød i koldt vand. Mælken bringes i kog og tages straks af varmen. Mælken piskes lidt ad gangen i æggesnapsen (blandingen kan skille, hvis der hældes for meget af den varme mælk i ad gangen). Mælk- og æggeblandingen varmes op til kogepunktet – må ikke koge. Blandingen tages af varmen. De udblødte husblas knuges fri for væde og piskes i. Blandingen afkøles. Æggehviderne piskes stive. Fløden piskes stiv. Når cremen begynder at stivne, vendes æggehvider og flødeskum forsigtigt i. Vanillecremen hældes i en randform (ca. 1 l) og stivner i køleskab.

## Servering:

Vanilleranden serveres som dessert med lun eller kold RYNKEBY kirsebærsauce K/S.

### Kostfakta

Energiindhold  
pr. pers. 625 kJ  
Kulhydrat 12 g  
Fedt 8.5 g

### Køkkentip

Vanilleranden kan serveres med RYNKEBY jordbær/blåbærsauce m. vanille K/S i stedet for kirsebærsauce K/S.



# Isroulade

(20 skiver)

## Ingredienser roulade:

75 g Atwel® eller Perfect Fit®  
2 spsk. kartoffelmel  
1 dl hvedemel (ca. 60 g)  
1½ tsk. bagepulver  
1 spsk. sukker  
3 spsk. kakao  
1 knsp. stødt kanel  
4 æg

## Fyld:

250 g KOLDING abrikosmarmelade K/S  
½ l vanilleis med lavt fedtindhold  
(f.eks. Isis, Mini vanille fra Polar el. lign.)

## Pynt:

2 tørrede abrikoser  
kakao

## Fremgangsmåde:

### Roulade:

Sødemiddel, kartoffelmel, mel, bagepulver, sukker, kakao og kanel blandes i en skål. Æggene piskes godt sammen i en anden skål med en håndmikser. Æggene hældes over melblandingen, og det hele vendes sammen. Dejen hældes på en bageplade med bagepapir (30 x 38 cm). Dejen smøres ud. Rouladen bages midt i ovnen ved 200°C i ca. 10 min. på midterste ovnrille. Rouladen afkøles på en bagerist med et fugtigt klæde over.

## Fyld:

Abrikosmarmeladen smøres på rouladen. Isen skæres i tynde skiver og lægges på bunden. Rouladen rulles sammen fra den brede side og lægges med sammenføjningen nederst. Rouladen pakkes ind i bagepapiret og lægges i fryseren i mindst 3 timer.

## Servering:

Isrouladen tages ud af fryseren 15-20 min. før servering. Den pyntes med sigtet kakao. Abrikoserne skæres i tynde strimler og fordeles henover isrouladen.

## Variation:

KOLDING appelsin marmelade K/S kan anvendes i stedet for KOLDING abrikosmarmelade K/S.

### Kostfakta

Energiindhold  
pr. skive 250 kJ  
Kulhydrat 6 g  
heraf tilsat sukker 1 g  
Fedt 2 g

### Køkkentip

Rouladen kan også lægges sammen med ISIS cremepulver uden sukker.

# Æblekage med abrikosglasering

(24 stk.)

## Ingredienser dej:

2 dl letmælk  
50 g oliemargarine  
4 æg  
50 g sukker  
1 tsk. vanillesukker  
250 g hvedemel (ca. 4 dl)  
150 g Atwel® eller Perfect Fit®  
3 tsk. bagepulver

## Kostfakta

Energiindhold	
pr. stk.	500 kJ
Kulhydrat	15 g
heraf tilsat sukker	2 g
Fedt	4,5 g

## Fyld:

500 g KOLDING æblebåde  
1 spsk. ISIS Perfect Strø eller ½ tsk. SØD Strø  
1 tsk. stødt kanel  
50 g smuttede mandler

## Glasering:

ca. 200 g KOLDING abrikosmarmelade K/S  
½ citron

## Fremgangsmåde:

Mælken koges op. Oliemargarinen tilsættes, og blandingen afkøles. Æg, sukker og vanillesukker piskes, til det er tykt og hvidt. Mel, sødemiddel og bagepulver blandes og sigtes i æggemassen. Mælkeblandingens piskes i dejen. Dejen hældes i en smurt form ca. 20 x 30 cm. Æblebådene afdrypes og skæres i tyndere både, der fordeles over dejen. Strø-sødemiddel og kanel blandes og drysses over. Mandlerne hakkes og fordeles oven på fyldet. Kagen bages ved 200 °C i ca. 20 min. på næstnederste ovnrille. Abrikosmarmeladen smeltes sammen med saften af den halve citron. Blandingens hældes over kagen. Kagen bager yderligere i 5-10 min.

## Servering:

Æblekage med abrikosglasering serveres som et mellem-måltid eller til kaffebordet.



# Tranebærboller med nødder

(24 stk.)

## Ingredienser:

2 dl vand  
1 pk. gær (50 g)  
1 dl KOLDING tranebærsaft K/S (koncentrat)  
2 dl syrnede mælkeprodukt med højst 1,5 g fedt pr. 100 g  
1 spsk. fedtstof  
1 spsk. sukker  
1 tsk. stødt kanel  
1 tsk. salt  
50 g hasselnødder  
100 g soltørrede tranebær  
50 g havreklid (ca. 1 dl)  
100 g rugmel (ca. 2 dl)  
ca. 500 g hvedemel (ca. 8 dl)

## Kostfakta

Energiindhold	
pr. pers.	625 kJ
Kulhydrat	24 g
Fedt	2,5 g

## Pensling:

Syrnet mælkeprodukt eller 1 æg

## Fremgangsmåde:

Vandet luges, og gæren røres ud i det. Tranebærsaft, syrnede mælkeprodukt, fedtstof, sukker, kanel og salt tilsættes. Hasselnødderne hakkes groft og kommes i sammen med tranebærrene. Havreklid og mel æltes i – hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes godt igennem, dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 45 min. Dejen slås ned og formes til 24 boller, der lægges på en bageplade med bagepapir. Bollerne efterhæver i ca. 20 min. og pensles derefter med syrnede mælkeprodukt eller sammenpisket æg. Bollerne bages ved 200 °C i ca. 18 min. på midterste ovnrille. Tranebærbollerne afkøles på en bagerist.

## Servering:

Tranebærboller med nødder serveres som de er til et mellemmåltid.



# Julekonfekt

(25 stk.)

## Ingredienser:

100 g mandler  
50 g Atwel® eller Perfect Fit®  
2 tsk. RYNKEBY sur solbærsaft  
2 tsk. KOLDING ekstra solbærsyltetøj K/S

## Pynt:

50 g mørk chokolade med mindst 70 % kakaoindhold

## Fremgangsmåde:

Mandlerne skoldes og smuttes. De males til mel i en mandelkværn. Melet males 2 gange. Sødemiddel blandes i. Solbærsaft og -marmelade tilsættes, og massen æltes godt. Den trilles til 25 små kugler. Chokoladen brækkes i mindre stykker og smeltes i en skål over vandbad. Kuglerne vendes hurtigt i chokoladen. De stilles på et stykke bagepapir og drysses evt. med sølv- eller guldstøv og afkøles.

## Opbevaring:

Julekonfekt opbevares i køleskab.

## Variation:

RYNKEBY appelsinjuice og KOLDING appelsin-marmelade K/S kan anvendes i stedet for solbær.

# Havregrynskugler

(45 stk.)

## Ingredienser:

6 dl havregryn, finvalsede (ca. 175 g)  
50 g brun farin eller muscovado sukker  
30 g Atwel® eller Perfect Fit®  
2 spsk. kakao  
½ tsk. stødt kanel  
1½ dl RYNKEBY appelsinjuice  
40 g minarine  
1½ spsk. hakket pomeransskal

## Pynt:

ca. 25 g kokosmel

## Fremgangsmåde:

Alle de tørre ingredienser blandes sammen. Appelsinjuicen hældes over. Minarine og den hakkede pomeransskal æltes ind i massen. Massen samles og stilles i køleskab i ca. 30 min. Der trilles 45 kugler, som rulles i kokosmel.

## Opbevaring:

Havregrynskuglerne opbevares i køleskab.

## Kostfakta

Energiindhold	
pr. stk.	125 kJ
Kulhydrat	5g
heraf tilsat sukker	1 g
Fedt	1 g

## Kostfakta

Energiindhold	
pr. stk.	150 kJ
Kulhydrat	2 g
heraf tilsat sukker	1 g
Fedt	2.5 g







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.

Udover 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.

