

Må Bra-Frukost

I en stor vacker burk med lock blandar du **grötmix**: 5 dl havregryn, 5 dl rågflingor, 2 dl havrekli, 3 dl krossade linfrön, 3 dl boveteflingor.

En annan stor vacker burk också med lock fyller du med **Granola**: Värm: 1 dl olja, 1 dl honung ½ dl äppeljuice och håll vätskan över följande blandning i en stor bunke och rör om ordentligt. 8 dl havregryn, 3 dl vetekli, 3 dl sesamfrön, 3 dl kokosflingor, 2 msk muscovadosocker, 2 msk kanel. Häll blandningen i en djup ungsplåt och rosta i 120 graders ugn ca 40 min, rör då och då med en träslav. Låt kalna och fyll burken.

Ta ca 1,5 dl grötmix + ½ dl granola per person och dubbelmängd vatten, blanda ner ca ½ dl hackad torkad frukt och låt stå i blöt 30 min - 1 timme. Rör om och koka upp, tillsätt ev mer vatten. Servera med kanel och mjölk samt en hårdbrödsmörgås med makrill och kokt ägg.

Gahkku 10 stora kakor, storlek som en stekpanna

20 g smält smör
vatten

1 påse torrjäst

1 dl socker

1 tesked salt

6-7 dl vetemjöl

2 dl rågmjöl

Blanda de torra ingredienserna i en skål, slå på det smälta smöret och några dl varmare vatten än fingervarmt. Rör och håll på mer vätska tills degen blir fast och bara klibbar en aning.

Låt jäsa i ca 40 minuter under en duk.

Knåda degen och arbeta ev in aningen mer mjöl. Dela degen i 10 lika stora delar och kavla/klappa ut degen tunt på en träskiva som är mjölad.

Hetta upp gjutjärnspannan på elden/plattan. Grädda i den heta pannan. Låt brödet få lite färg och vänd sedan med hjälp av gaffeln. Se till att inte pannan är för het för då bränns brödet!

Pastasallad

Eftersom du troligen gör pastasalladen för att ta med dig ut på picknick med din vän så får du ett recept för 2 pers ☺ Ha en trevlig tur och ta vara på äventyret runt husknuten.

200 g pasta fusilli (en skruvad sort håller i mycket smak)

1 burk tonfisk i olja

1 näve cocktailtomater

2 msk kapris

½ rödlök

1 msk olivolja

½ tsk grovmalen svartpeppar

Koka pastan, dela tomaterna, hacka löken och ge kaprisen en liten tryckning med en gaffel.

Rör ihop allt och riv om du vill en näve ruccola över salladen.

Buon appetito!

/Annika