

Oppskriftshefte til MIN feiring.

Heftet inneholder disse oppskriftene:

Matretter:

Meny nr 1. Potetsalat, focaccia og kjøttboller.

Meny nr 2. Seekh kebab med arabisk ris.

Meny nr 3. Pizza laget av søtpoteter.

Meny nr 4. Pai med ost og løk, og salat.

Meny nr 5. Kylling tikka, med ris og naan.

Meny nr 6. Laks med risotto og tomatsalat.

Meny nr 7. Kylling biryani og raita.

Dessertes:

Dessert nr 1. Kheer.

Dessert nr 2. Custard

Dessert nr 3. Gulab jamun.

Kaker:

Kake nr 1. Oreo iskake.

Kake nr 2. Ostekake.

Kake nr3. Pavlova.

Kake nr 4. Sjokolade muffins med ostekrem,

Kake nr 5. Vafler.

Potetsalat.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Shwetaa, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

400 g	poteter
½ stk	granateple(kan droppes)
1 stk	hjertesalat (vanlig salat fungerer også)
½ potte	frisk koriander
3 dl	lettrømme
½ stk	sitron
Salt og pepper	etter smak
2 stk	kokte egg

Slik gjør du:



- Vask potetene godt i vann.
- Kok opp vann i en kjele.
- Tilsett litt salt i vannet.
- Legg potetene i kjelen når vannet har begynt å koke.
- Kok potetene til de er møre.
- Hell av vannet og la dem avkjøles litt.



- Kutt potetene i grove biter.



- Del granateple i to, ta ut kjerner.
- Skyll dem i godt vann i en bolle.
- Når du har skylt dem godt, heller du ut det vannet som er i bollen, bruk gjerne en sil.



- Grovhakk koriander.



- Vask salaten og skjær den i grove biter.



- Kok eggene i en kjele i 10 minutter.
- Del dem opp i små båter.



- Dette er alle ingrediensene vi skal blande sammen. Potet, egg, koriander dressing, granateple og salat.



- Bland alle ingrediensene sammen.
- Legg eggene på toppen av salaten.

FOCACCIA



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Shwetaa, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

1 kg	hvetemel
1 pose 50 gram	tørrgjær eller fersk gjær
6 dl	vann lunkent (37 grader
1 dl	olivenolje.
For toppingtrenger du frisk rosmarin hakket(eller 1ss tørket rosmarin), havsalt (om du har), og 1 dl olivenolje	

Slik gjør du:



Du trenger en bolle.

- I bollen skal du blande hvetemel, gjær og salt.
- Etter at du har blandet alle de tørre varene i bollen, skal du tilsette vann.
- Start med å tilsette halvparten av det lunkene vannet, også tilsetter du resten etterhvert.



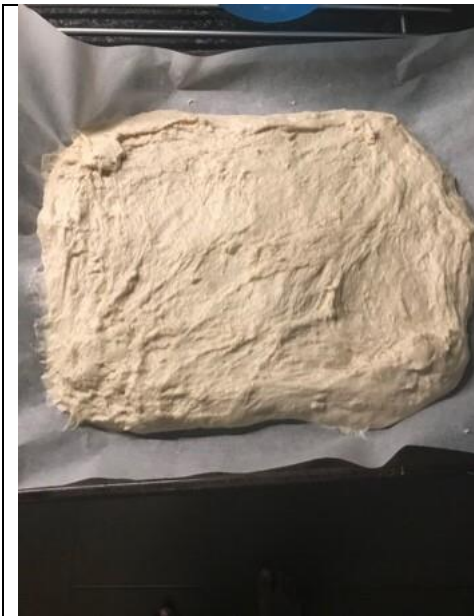
- Tilsett olivenolje.



- Elt deigen godt i 10 minutter.
- Deigen kommer til å være litt flytende.



- La deigen heve i 30 minutter



- Ha deigen på et stekebrett med bakepapir.
- Trykk den utover med fingrene.



- Hell over god olivenolje og press masse hull i deigen med fingrene.
- Dryss over havsalt og rosmarin. La heve i ytterlige 45 minutter
- Stek brødet midt i ovnen på 225 grader i ca 25 minutter

KJØTTBOLLER.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Shayan, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

400g	karbonadedeig eller kjøttdeig
1	egg
2 fedd	hvitløk
1/3	chilli uten frø
1/2	rødløk
Frisk eller tørket oregano, salt og pepper etter smak	

Slik gjør du:





Når du har blandet kjøttet og egget, hell så da de resterende ingrediensene. Rødløk, chilli, oregano osv. (Står i oppskriften)



Bland det godt sammen og begynn å forme de runde som kjøttboller.



Legg de så i et stekebrett/fat eller så kan du gjerne steke de i en stekepanne. Hvis du vil kan du smøre formen med litt olje eller smør.



Hvis du skal steke i ovnen. Stek de på 180° i 10-15 minutter.

Seekh kebab.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Sehr, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

1 ss	korianderfrø
1 ss	hel spisskummen
2 stk	løk
6 cm	frisk ingefær
4 stk	grønn chili
1 dl	frisk koriander
500 g	kvernet lammekjøtt (kjøttdeig funker også)
1 ½ ts	salt
1 ts	chilipulver
2ss	klaret smør eller olje

Slik gjør du:



- Rist(stek)korianderfrø, spisskummenfrø i en tørr panne til de begynner å dufte.
- Knus dem i en morter.



- Hakk løk og ingefær, og kjør i en kjøkkenmaskin med knivblad sammen med grønn chili og frisk koriander til finkuttet.
- Ha i de ristede krydderiene, lammekjøtt, salt og chilipulver.
- Kjør til en jevn blanding.

Altså bland alt sammen i en kjøkkenmaskin eller evt forhånd.



- Stek spydene på alle sidene i en varm panne. (ikke altfor mye stekt).

For den genuine opplevelsen klemmer du kjøttet rundt en grillpinne. (pinner av tre må ligge i vann en time før bruk, så de ikke tar fyr).



- Sett ovnen på 200 °C.
- Stek spydene videre i ovnen i ca. 5-6 minutter eller til ferdigstekt.

Lag ris ved siden av. Her har du en link til oppskrift på arabisk ris, Machboos

<https://coop.no/mega/kjokkenhagen/risrett-vegetar/>

Søtpotet minipizza.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Thanisha, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

1 kg	søtpotet
400 gram	karbonadedeig eller kjøttdeig
1	løk
2 fedd	hvitløk
2 ss	tomatpuré
1 boks	hakkede tomater
4-5 dl	ost
Salt/pepper, Chili, Pizzakrydder, Paprikakrydder (velger mengde selv) Litt mais til topping hvis du vil.	

Slik gjør du:



- Vask og skrell søtpotetene.



- Legg dem på en stekeplate med bakepapir i ovnen på 180 grader.
- De skal forstekes i 15-20 min.



- Start med å skrelle og vaske grønnsakene.



- Løken skal hakkes.
- Hvitløken og chili skal finhakkes.



- Stek i kjøttdeigen i en kjele sammen med litt olje.



- Vent til kjøttdeigen har blitt litt brun og ha i løken.



- Også har du i chili og hvitløk.

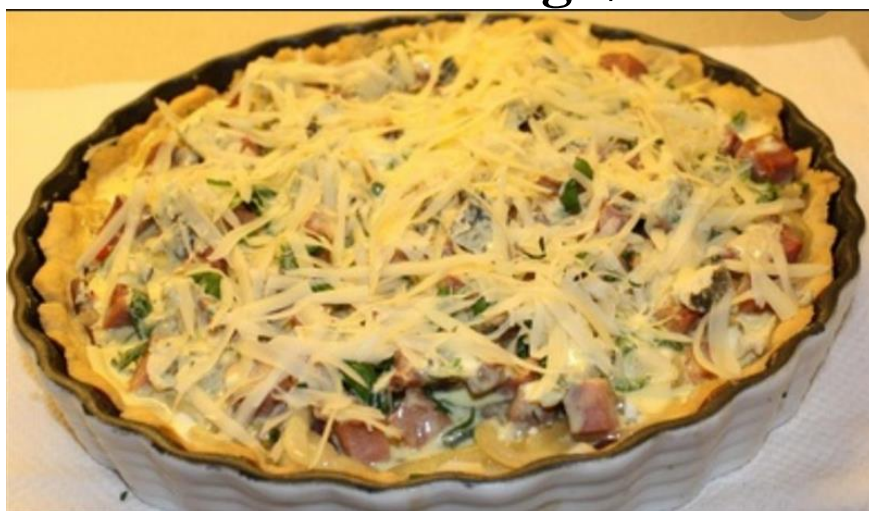


- Ha i tomatpure og hakkede tomater.
- Tilsett krydder og la den småputre i noen minutter.



- Når søtpotetene har stekt og er møre, har du i fyllet sammen med mais og revet ost.
- Sett dem tilbake i ovnen i ca. 15 min, eller helt til osten er smelta og gyllen.

Pai med ost og løk .




Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Anna, som også hat tatt alle bildene.

Det du trenger:

125 g	smør/margarin
200 g	mel
2ss	vann
2 stk	løk
200g	gul ost
50g	parmesan
5 stk	egg
3 dl	melk
1ss	timian
1 ts	salt
½ ts	pepper

Slik gjør du:

	<p>Lag paibunn</p> <ul style="list-style-type: none">• Bland sammen, mel, smør og vann.• Kna det godt sammen.
---	--



- Press deigen utover i paiformen og stikk med en gaffel.



- Stek i 15 min på 180 grader.



- Stek løk og ha i paibunnen.



- Hell i eggeblandingen.



- Strø på osten og stek i 25 min på 180 grader.
- Du kan også bruke brokkoli, spinat og kjøtt i paien.

Lag salat ved siden av paien. Her har du en link til mange måter å lage salat på <https://www.matprat.no/salat/>
Salat

Min feiring. Undervisningsopplegg i mat og helse, laget av Gry Hovland, sammen med Sehr, Shwetaa, Sana, Anna, Maivy, Amund, Shayan, Hamna, Hozaifah, Thanisha, Ananya og Alishba.

Kylling tikka masala.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Sana, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

800 g	Kyllingfilet
Smør (klarnet eller nøytral olje, til steking)	
Marinade	
2 ss	garam masala
1 ss	paprikapulver
1 ss	ingefær (frisk og finrevet)
0.5 ts	salt
1.5 dl	yoghurt naturell (evt. gresk eller tyrkisk yoghurt)
2 ss	olje (nøytral)
2 stk	rødløk (finhakket)
1.5 ss	ingefær (finrevet)
2 fedd	hvitløk (finhakket)
1.5 ss	garam masala
1 ts	chilipulver
1 boks	tomater
3 dl	fløte
salt (etter smak)	

Slik gjør du:



- Skjær hver kyllingfilet i 4-5 biter.
- Bland sammen alle ingrediensene til marinaden i en bolle.
- Tilsett kyllingen og pass på at alle bitene er godt dekket av marinade.
- Mariner kyllingen i minst 1 time i kjøleskapet, gjerne natten over.



- Ta kyllingbitene opp av marinaden (ta vare på eventuelle rester av marinaden).
- Varm en stor stekepanne og stek kyllingen over høy varme.
- Legg kyllingen til side så lenge.



- Smelt 2 spiseskjeer smør i en mellomstor gryte.
- Tilsett løken og fres løken til den blir gyllen, myk og litt karamellisert.
- Tilsett hvitløk, ingefær, garam masala, paprikapulver og chilipulver.
- La det frese videre i et minutt under omrøring



- Ha i tomatene (og eventuelle rester av marinaden), la sausen småkoke/putre i 10 minutter.
- Hell i fløten og la sausen koke stille og rolig videre i 20-25 minutter.
- Smak sausen til med salt og litt sukker.



- Kjør sausen raskt med en stavmikser hvis du ønsker den litt jevnere i konsistensen.
- Legg kyllingbitene i sausen og la det hele trekke ved lav varme i ca 15 minutter.

Lag naan brød og ris ved siden av.

Her har du link til hvordan du kan koke ris og link til enkle naan brød.

<https://www.youtube.com/watch?v=cw4y1Or2fsY>

Naan brød

<https://www.etkjokken.com/2017/05/hvordan-koke-ris/>

Tyrkisk ris

https://www.youtube.com/watch?v=Y7_V4FzVzbU

Hvit ris.

GRILLET LAKS MED RISOTTO OG TOMATSALAT.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Ananya.

Her er en video fra Ananya, som har valgt å vise oss fremgangsmåten til grillet laks med risotto og tomatsalat.

<https://youtu.be/P6uvXqV8vhE>

Det du trenger:

Laksen

500g	laks + salt og pepper
------	-----------------------

Risotto

½ stk	løk
1 fedd	hvitløk
2 dl	risottoris
1 dl	eplejuice
1 ½ stk	Buljongterning
7-8 dl	vann
2-3 ss	parmesan
1-2 ss	smør
litt salt	

Tomatsalaten.

3 stk	tomater
1 stk	rødløk
½ potte	basilikum

Slik gjør du:

- Begynn med risottoen ved å frese løken og hvitløk i litt smør i en stekepanne eller kjele.
- Ha oppi risen og la risen frese med løken et par minutter, før du tilsetter eplejuice og ca halvparten av vannet.
- Ha oppi buljongterningene og la det hele trekke i ca 10 minutter. Rør av og til.
- Tilsett litt mer vann og la det koke nesten inn, før du tilsetter litt til.
- Etter ca 20 minutter skal risottoen være ferdig, men smak deg frem.
- Når risottoen kjennes ferdig ut rører du inn revet parmesan og litt smør.
- Tilsett eventuelt litt salt hvis du synes det er nødvendig.
- Del laksen i porsjonsstykker og gni de inn i salt og pepper.
- Sørg for at grillpannen er god og varm før du legger laksestykkene oppå.
- Grill laksestykkene til de er knapt gjennomstekte, ca 4 minutter på hver side. Pass på at du ikke flytter så mye på fiskestykkene, slik at du får et fint mønster på laksen etter grillpannen.
- Bland sammen ingrediensene til tomatsalaten.
- La salaten trekke noen minutter før servering.

Biryani.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Hozaifah.

Her er en video fra Hozaifah som skal vise oss fremgangsmåten for å lage biryani.

<https://youtu.be/pBqBbvdrX74>



Før du starter:

Det er veldig mange kryddere som blir brukt i biryani. Hvis du IKKE har disse krydderne da kan du kjøpe biryani kryddermiks. (Disse finner du vanligvis i butikken Bazaar på Grorud eller Sultan på Stovner.)

Det du trenger:

700 g	kyllinglår (overlår)
4 fedd	hvitløk (finhakket)
1 ss	ingefær (revet)
1 ts	chilipulver
0.5 ts	gurkemeie
2 ts	garam masala
2 ts	spisskummen
1 ss	paprikapulver
1 ts	salt
0.5 ts	sort pepper (kvernet)
1 bit	kanelstang
1.5 dl	sprøstekt løk
0.5 dl	koriander (hakket)
1 stk	grønn chili (renset for frø og delt i grove biter)
2 dl	gresk yoghurt (naturell)
	olje (til steking)
Topping	
1 ts	safran
4 ss	melk
1 ss	smør
4 ss	mandler (hakkede, evt. pistasjkjerner)
4 ss	granateplekjerner
	koriander (blader, evt. mynteblader)
Forkokt ris	
250 g	basmati ris
2 l	vann
5 stk	grønne kardemommekapsler
1 stk	stjerneanis
1 stk	laurbærblad
5 stk	nellik
10 stk	sorte pepperkorn

Slik gjør du:

- Del overlårene i to, og bland kyllingen godt sammen med alle krydderne, sprøstekt løk, koriander, chili og yoghurten.
- La det marinere så lenge du har tid, gjerne natten over, hvis mulig.
- Skyll risen 2-3 ganger i kaldt vann. Ha risen over i en bolle, fyll på med kaldt vann og la risen ligge i bløt i 20-30 minutter.
- Kok opp vann med kardemomme, stjerneanis, laurbær, nellik, pepper og en god klype salt.
- Hell bløtevannet av risen, og ha risen over i det kokende vannet. La risen koke i 6-8 minutter, og hell risen over i en sil.
- Bruk en tykkbunnet gryte med tett lokk. Varm gryten og tilsett litt olje. Fres kyllingen godt på alle sider.
- Legg risen over som et «lokk».
- Bland sammen safran, varm melk og smør. Ringle blandingen over risen og legg på lokket.
- Skru ned varmen, og la gryten stå over lav varme i 25 minutter. Skru av varmen, og la gryten stå i ytterligere 10 minutter.

Ta av lokket, dryss over nøtter og granateplekjerner og server.

HUSK: Mange har sin egen måte å lage biryani på.

Lag biryani på din EGEN måte om du er uenig i disse ingrediensene og denne fremgangsmåten.

Lag Raita ved siden av. Her har du link til 6 ulike måter å lage raita på.

https://www.youtube.com/watch?v=ZS9EU1tk_Gw

6 ulike raita

Kheer.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Shayan, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

150 g	basmati ris (vasket og tørket)
6 dl	melk
4 ss	mandelpulver eller malte mandler
3 dl	vikingmelk
	sukker
2 ss	rosiner (valgfritt)
2 ss	hakket pistasjnøtter
1 ts	malt kardemomme
Opp til deg	røde roseblader til pynt

Slik gjør du:



- Kok opp ris og melk og la det trekke i 1 time til det blir grøt.
- Pisk godt mens kjelen står på platen.



- Bland mandlene i den kondenserte melken, ha det i risen og rør til det er tykt og kremet.
- Tilsett sukker, rosiner og nøtter. Dryss kardemomme over og rør godt.



- Hakk opp ulike nøtter og pynt grøten med dem.

Custard.

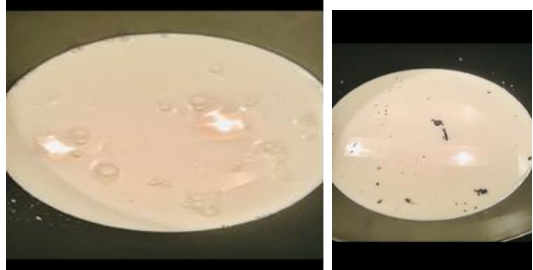



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Sana, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

3 stk	eggeplommer
1 stk	vaniljestang
60 g	sukker
4 dl	hmelk
30 g	maizena mel

Slik gjør du:

	<ul style="list-style-type: none">• Varm opp melk i en kjele.• Del og skrap en vaniljestang, ha den i melken som kokes opp.
---	--

	<ul style="list-style-type: none">• Bland eggeplommene med sukker og maisenna.• Rør lett til alt er blandet.
---	---



- Hell den varme melken i eggeblandingen.
- VIKTIG pisk hele tiden.



- Hell alt tilbake i kjelen.
- Sett kjelen over varmen igjen og rør mens den tykner.

NB! det skal ikke koke!!

- Kjelen tas av platen.
- Kremen helles i en bolle og avkjøles.

Vaniljekremen kan brukes som den er eller blandes med fløtekrem.
(Bland da 50/50)

Skjær opp frukt eller bær og server det sammen med vaniljekremen.

Gulab jamun.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Hamna, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

5 dl	cottage cheese
4 ss	hvetemel
2-4 ss	semulegryn
1 ts	bakepulver
1 ts	natron
2 ss	vikingmelk
Lake	
5 dl	sukker
5 dl	vann
1 ts	kardemomme
	noen tråder safran eller litt gurkemeie
3 stk	stjerneanis

Slik gjør du:



- Kna alt sammen utenom ingrediensene under “lake”.
- Juster med mel/melk, så du får faste boller som ikke kleber.



- Lag runde boller med hendene.



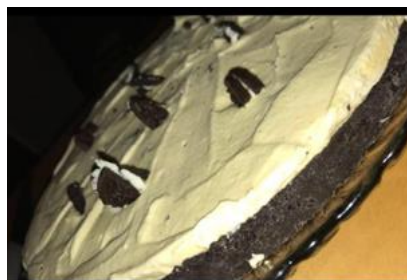
- Friter dem på middels varme, til de er gjennomstekt og gylne.



Lake (sausen)

- Kok opp laken og la den småkoke til en tykk sirup.
- Legg så bollene i laken for å trekke før servering.

Oreo iskake.




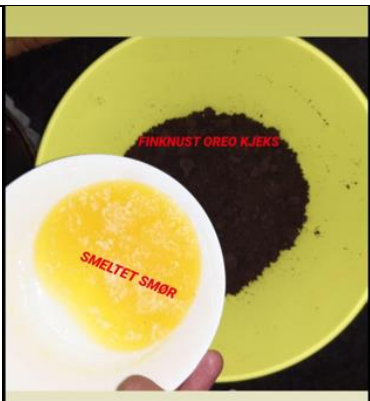
Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Alishba, som også har tatt alle bildene.

Det du trenger:

300 g	oreo kjeks
100 g	smeltet smør
Til isen	
4 stk	eggeplommer
4 ss	sukker
50 g	knuste oreo kjeks
4 dl	kremfløte

Slik gjør du:

	<ul style="list-style-type: none">• Kle bunnen av en springform på 24 cm i diameter med bakepapir.• Lag kjeksbunn. Kjør oreokjeks til fine smuler i en hurtigmikser.
---	---


	<ul style="list-style-type: none">• Tilsett smeltet smør og bland det godt sammen.
---	--

Min feiring. Undervisningsopplegg i mat og helse, laget av Gry Hovland, sammen med Sehr, Shwetaa, Sana, Anna, Maivy, Amund, Shayan, Hamna, Hozaifah, Thanisha, Ananya og Alishba.

		<ul style="list-style-type: none"> • Trykk kjeksblandingen jevnt utover bunnen av formen. • Sett den kjølig.
---	--	--

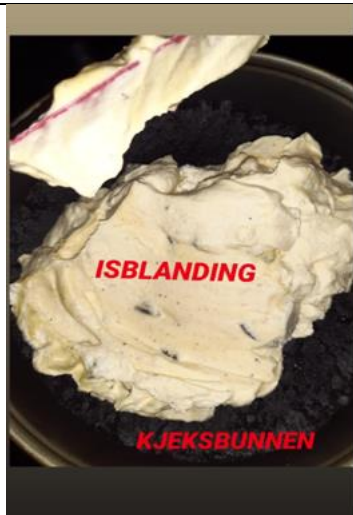
Iskaken (fyllet)

		<ul style="list-style-type: none"> • Rør sammen eggeplommer og sukker i en glass- eller stålbolle og sett bollen over varmt vann. • Visp hele tiden til eggeblandingen begynner å bli varm og sukkeret har løst seg opp. • Pisk blandingen videre i maskin eller for hånd til den er kald og har blitt lys og tykk eggedosis
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Knus kjeksene i mindre biter og vend den inn i eggedosisen.
---	--	---



- Stivpisk kremfløten og vend den sammen med eggedosisen.



- Fyll isblandingen i kakeformen.



- Dekk med plastfolie og frys i minst 4 timer.

Ostekake.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Maivy, som også har tatt alle bildene.

Før du starter:

Denne kaken må du lage dagen før du skal ha den.

Ostekake er litt vanskelig å lage, så pass på å lese hele bruksanvisningen nøye.

Selv om det står at du skal bruke 5 dl vann på gelepakken, så skal du IKKE det.

Det du trenger:

Bunnen:

100 g	smør
250 g	havrekejeks (digestive)

Ostefromasjen:

1 pk	sitrongele
2 ½ dl	vann
3 dl (1 beger)	lettrømme
200 g	kremost
100g	melis
1 ts	vaniljesukker
3 dl (1kartong)	kremfløte

Gelelokk:

1 pk	rød gele
4 dl	vann

Slik gjør du:



- Putt 200 g havrekjeks i en pose og bruk noe hardt for å knuse kjeksene. (for eksempel kjevle)



- Legg den knuste havrekjeksen i en bolle



- Smelt 100 g smør, ikke la smøret bli for varmt.



- Hell det smeltede smøret over havrekjeksene og bland godt.
- Press blandingen ut i en kakeform.



- Sett kakeformen i kjøleskapet i 30 minutter.



- Kok opp 2,5 dl vann i en kjele eller en vannkoker og hell det i en bolle.



- Hell gelepulver i bollen sammen med det kokte vannet.
- Avkjøl geleen til den er kald, men fortsatt flytende.



- Bland 200 g kremost, 100g melis, 1 ts vaniljesukker, og 3 dl rømme sammen i en bolle.



- Pisk alt godt sammen.



- Hell det avkjølte “sitornjelévannet” i samme bolle



- Bland alt godt sammen.



- Pisk kremfløten i en annen bolle til den blir til krem,



- Hell kremfløten i bollen.
- Visp til ostefromasjen blir jevn og glatt



- Hell ostefromasjen i kakeformen.



- Putt kaken i kjøleskapet.
- Den må stivne helt før du kan helle på gelelokket.
Det tar 4-6 timer.



- Kok opp 4 dl vann til det røde gelélokket.



- Hell 1pk rødt gelépulver i varmt vann.
- Rør godt.
- Avkjøl gelen, men ikke la den stivne



- Hell den avkjølte gelen over kaken.
- Sett kaken i kjøleskapet igjen, til geleen stivner. (2-3 timer)

Pynt kaken med bær eller andre ting du liker.

Pavlova.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Anna

Her er en video fra Anna som har valgt å vise oss fremgangsmåten på pavlova.

https://youtu.be/xjzqsTEsW_o

Det du trenger:

6 stk	eggehviter
¼ ts	salt
4 dl	sukker
2 ts	eplesider eddik eller lignede
1 ts	Maizena

I tillegg trenger du kremfløte, vaniljekrem, og ulike bær, og evt litt sjokolade.

Slik gjør du:

- Når du skal lage bunnen til pavlova, starter du med å vispe eggehvite sammen med saltet i en kjøkkenmaskin til de begynner å bli hvite og luftige.
- Det er veldig viktig at bollen er helt ren!
- Ha i sukkeret litt og litt mens du pisker, for ekstra luftig krem.
- Vend inn hvitvinseddik og maizena til slutt.
- Når marengsen er blank og smidig smører du den forsiktig utover ett bakepapir.
- Stek midt i ovnen på 125 grader i 1,5 time. Marengsen er nå sprø på yttersiden og myk inni.
- La den avkjøles på en rist, eller skru av ovnen og la pavlovaen stå i til den er helt kald, gjerne natten over.
- Pynt med krem, vaniljekrem og bær.

Sjokolademuffins med ostekrem.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Amund, som også har tatt alle bildene.

Her er en video fra Amund som har valgt å vise oss fremgangsmåten på muffins.

<https://www.youtube.com/watch?v=gvb2B8ZOacs>

Det du trenger:

100 g	smør
1 dl	melk
2 dl	sukker
2 stk	egg
4 dl	mel
½ ts	salt
4 ss	kakao
2 ts	vaniljesukker

Kremost topping

200 g kremost, 125 g smør, 250 g melis, 3 ts vaniljesukker

Slik gjør du:

- Forvarm ovnen til 200 grader og finn frem ca 12 muffinsformer.
- Smelt smøret og tilsett melken.
- Pisk eggedosis av egg og sukker.
- I en egen bolle blander du sammen alle de tørre ingrediensene.
- Bland inn smør og melk i eggedosisen, sikt inn det tørre og bland til en jevn blanding.
- Fyll røren i muffinsformer, fyll opp 2/3 av formene.
- Sett midt i ovnen og stek i ca. 12-15 minutter. Avkjøl på rist.

Fordel toppingen på de avkjølte muffinsene og pynt med bær

Vafler.



Oppskriften er funnet på nett, og er prøvd ut av Amund, som også har tatt alle bildene.

Her er en video fra Amund som har valgt å vise oss fremgangsmåten på vafler.

<https://www.youtube.com/watch?v=VEY9JVAPpe8>

Det du trenger:

125g	smør
3 ½ dl	melk
1 dl	sukker
2 stk	egg
350 g	mel
1 dl	vann
1 ts	bakepulver
½ ts	natron
1 ts	vaniljesukker
½ ts	kardemomme

Slik gjør du:

- Piske egg og sukker godt sammen.
- Rør inn melk, og vann.
- Bland sammen alt det tørre og pisk det inn i væsken til du får en klumpfri røre.
- La røren svulle i ca 15 minutter
- Tilsett smeltet smør og stek vaflene lys brune

Min feiring. Undervisningsopplegg i mat og helse, laget av Gry Hovland, sammen med Sehr, Shwetaa, Sana, Anna, Maivy, Amund, Shayan, Hamna, Hozaifah, Thanisha, Ananya og Alishba.