

Koldskål med frisk frugt og honningristede havregryn



Arbejdsfordeling:

2 fra gruppen laver koldskål og skærer æble

2 fra gruppen laver honningristede havregryn og skærer banan

Koldskål



Det skal du bruge til koldskål - ingredienser:

- ½ citron
- 2 tsk vaniljesukker
- ½ l ymer
- 2,5 dl kærnemælk
- ½ dl sukker

Det skal du bruge til koldskål - redskaber:

- 1 litermål
- 1 spsk mål
- 1 dl mål
- 1 tsk mål

- 1 stor skål
- 1 rivejern
- 1 citruspresser
- 1 stor grydeske

Sådan gør du – koldskål:

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienserne af
3. Vask citronen
4. Riv skallen på den fine side af rivejernet



5. Pres saften af citronen med en citruspresser
6. Put ymer i den store skål
7. Rør ymer sammen med citronskal og citrønsaft med grydeskeen



8. Rør det sammen til det er en ensartet masse



9. Put vaniljesukker ned i skålen



10. Rør det sammen til det er en ensartet masse



11. Put sukker ned i skålen



12. Rør det sammen til det er en ensartet masse

13. Bland kærnemælken i ymeren

14. Rør det sammen til det er en ensartet masse

15. Smag til

16. Put det i køleskabet til det skal serveres

Honningristede havregryn



Det skal du bruge til honningristede havregryn – ingredienser:

- 2 dl grovvalsedede havregryn
- ½ dl mandler
- 2 spsk honning
- 10 g smør

Det skal du bruge til honningristede havregryn – redskaber:

- 1 vægt
- 2 spækbræt
- 1 brødkniv
- 1 spsk mål

- 1 stor pande
- 1 spatel
- 1 ark bagepapir
- 1 kniv

Sådan gør du – honningristede havregryn:

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienserne op
3. Hak mandlerne groft på et spækbræt med en brødkniv



4. Put mandler og havregryn på en stor pande – brug en spatel til at røre rundt i det



5. Rist havregryn og mandler ved middel varme, til de er gyldne og dufter mere af havregryn (hold godt øje med dem, så de ikke brænder på)



6. Tilsæt honning til havregrynene



7. Rør godt med en spatel til honningen er smeltet og det hele er blandet sammen



8. Tilsæt smør til havregrynene



9. Rør godt med en spatel til smørret er smeltet og det hele er blandet sammen



10. Fordel de honningristede havregryn på et stykke bagepapir, og lad dem køle af.



Frisk frugt



Det skal du bruge til frisk frugt – ingredienser:

- 1 æble
- 1 banan

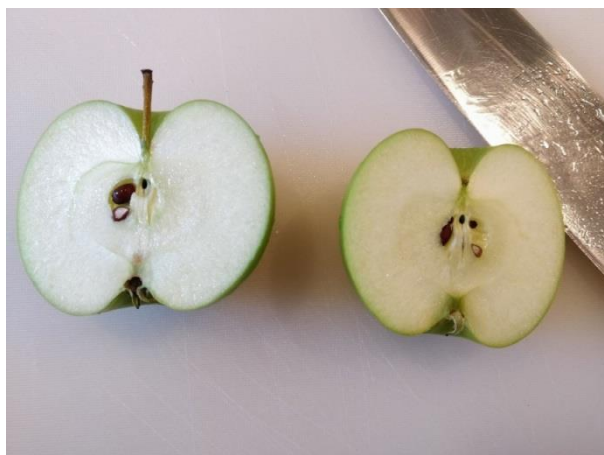
Det skal du bruge til frisk frugt – redskaber:

- 1 spækbræt
- 1 stor kniv
- 2 små skåle

Sådan gør du – frisk frugt:

1. Vask hænder
2. **Æblet:** Vask æblet

3. Skær æbler på tværs fra stilk til blomst



4. Skær æblet over igen, så det er i fire dele



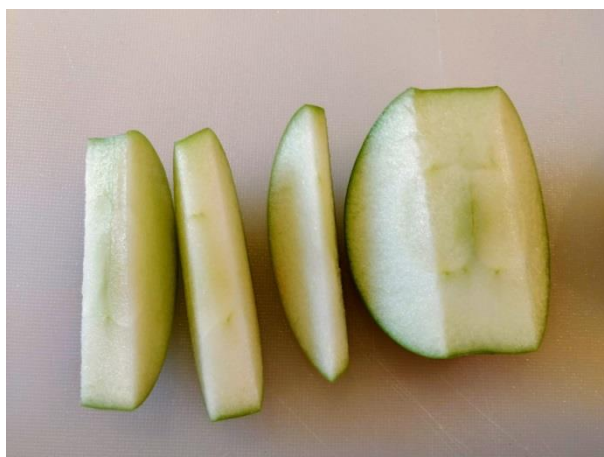
5. Læg æblet med en af de skårne sider nedad på et spækbræt



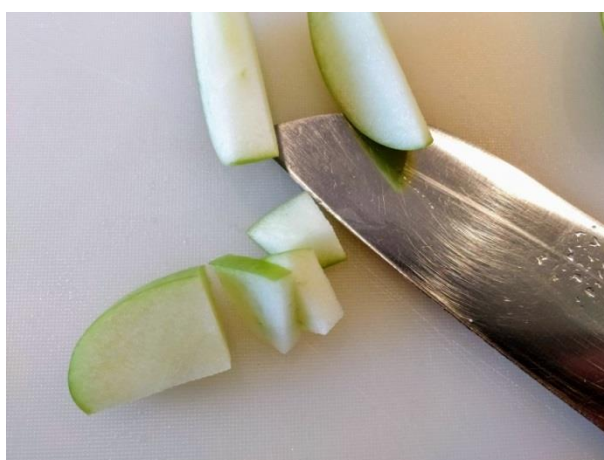
6. Skær kernehuset af alle fire æblestykker. Smid æblehuset ud



7. Skær hvert æblestykke i mindre både



8. Skær hver æblebåd i små stykker



9. Put æblestykkerne over i en lille skål

10. **Banan:** Skræl bananen

11. Læg bananen på spækbrættet

12. Skær bananen i tynde skiver



13. Put bananskiverne over i en lille skål