

18.
desember



Bilde fra Litteraturhuset.no

Aktivitet:

Vi lager julegodteri.

Det enkleste er å kjøpe ferdig marsipan og lage figurer med dette.

Her kommer 2 oppskrifter på julegodt som er enkel å lage, og som ikke du trenger å bruke stekeovnene til.

Du kan pakke julegodt i fine glass og gi i gave, eller gjemme dem og fylle noe av gotteiet i julekurvene til juletreet. Og du, ikke glem å prøvesmake.

17. Tilbe ham kun, alle små! Han fra himlen ser derpå.
Send med deres hjerter glede lov og pris til høye sete!
Det er røkelse for ham, Det er røkelse for ham.



Raw energikuler med dadler og sjokolade

Kulene lages med dadler, kakao, kokosolje og ulike typer kjerner og frø (men ikke nøtter), og er såkalt "rawfood", dvs. at det ikke er noen varmebehandling av kulene, hvilket gjør at alle næringsstoffene bevares. Oppskriften gir ca. 24 stk.

Ingredienser:

▼ 250 g dadler (se tips)	Pynt:
▼ 1 dl solsikkekjerner	▼ 1 dl sesamfrø
▼ 1,5 dl gresskåpekjerner	▼ 1 dl chiafrø
▼ 4 ss kakaopulver (se tips)	
▼ 4 ss kokosolje	
▼ 2 ts vaniljepulver	

Frengangsmåte:

Rens dadlene og bløtlegg dem i varmt vann i 1 time hvis du synes at de virker tørre. Ha dadler i en food processor sammen med de øvrige ingrediensene. Kjør dette sammen til du får en jevn, grovkornet masse.

Ha sesamfrø og chiafrø i hver sin dype skål.

Form massen til runde kuler som du ruller i enten sesamfrø eller chiafrø. Størrelsen bestemmer du jo selv, og det er ikke verdt å lage kulene for store.

Oppbevar kjølig frem til servering. Energikulene er holdbare nok så lenge i kjøleskapet.



Havregrynsuler med strøssel

Lett ☒ vanskelig

Tid: 15 minutter

Antall: ca. 30 stk.

- 50 g mykt smør
- ca. 2 dl (90 g) havregryn
- ca. ½ dl (30 g) flormelis
- 1½ ss kakao
- 2 ss kremfløte
- sjokoladestrøssel eller annen kakepynt

1. Bland alle ingrediensene i en bolle, og elt alt godt til en sammenhengende masse.
2. Trill massen til ca. 30 små kuler.
3. Trill kulene i strøssel, og plasser dem kjølig til de skal spises.