



Madspildstips

SNACKS & SPRØDE ELEMENTER

JESPERS TORVEKØKKEN

mad er
magisk

Ideer og opskrifter

Snacks og sprøde elementer

MINI FRITTATA

Æg

Overskudsgrøntsager

Overskudscouscous, -perlebyg eller -bulgur

Evt. ost

Bag i ovnen i små forme.

SPRØDE FLAGER AF KAFFEGRUMS

100 g tørret kaffegrums

125 g havregryn

875 g vand

100 g koldt smør, skåret i tern

100 g sukker

Hæld kaffegrums og havregryn i en blender, og blend til et fint pulver.

Kom pulveret i en gryde sammen med vandet, rør igennem, og kog ved middel varme i 30 sekunder under konstant piskning.

Pisk smørret i lidt efter lidt, så det optages langsomt. Tilsæt sukkeret og kog videre i 5 minutter. Vej 100 g af massen af, og spred det tyndt ud på en bageplade. Lav så mange bageplader, du kan. Bag flagerne sprøde i ovnen ved 160 grader. Køl helt ned på riste, inden de brækkes i spisevenlige brud.

Ideer og opskrifter

Snacks og sprøde elementer

RISTEDE MELONKERNER

Melonkerner

Krydderier

Olie

Du kan riste dem på panden eller i ovnen og krydre dem med salt, olie og evt. andre krydderier. Fjern kernerne fra melonen, og vask dem grundigt for at fjerne frugtkød. Læg kernerne på et rent viskestykke, og dup dem tørre.

Varm en smule olie op på en pande ved middelhøj varme. Tilsæt kernerne, og rist dem under omrøring, indtil de begynder at poppe og få farve.

FRA TRÆTTE VINDRUE TIL TØRREDE ROSINER

Det skal siges, at de grønne vindruer indeholder mere væske end de røde, så de grønne skal have længere tid i ovnen, hvis man ønsker helt tørre rosiner. Man kan dog sagtens bruge dem, selvom de er mere fugtige end normalt.

Ca. 12 timer i ovnen ved 64 grader uden damp og blæs.

TIPS OG TRICKS

SNACKS OG SPRØDE ELEMENTER

Rist rugbrødsender med rosmarin, timian og olivenolie til sprøde, krydrede croutoner.

Vend rensede pastinakskræller med lidt mel og steg dem som ristede løg.

Daggammelt brød og rugbrød kan skæres tynde til chips.

Rugbrødsoverskud kan laves til øllebrød, rugbrødscookies, ymerdrys, croutoner og rugbrødsstave.

**Madspild er ikke bare det, vi smider ud.
Det er også den smag, vi aldrig skabte.**

JESPERS TORVEKØKKEN
mad er magisk

