

SYRNET MELK

- Oppskrifter og tips -





INNHOOLD

Syrnet melk	5
Syrnet melk i baking og matlaging	7

Frokost

Rundstykker med gulrot og squash	9
Knekkebrød med Kefir	10
Kjøleskapsgrøt med eple og mandler	13
Kjøleskapsgrøt med honning og aprikoser	13
Saftig grovbrød	14
Amerikanske pannekaker	15

Drikke

Mango Lassi	17
Go green - grønn Biola smoothie	19
Smooth frokost - rød Biola smoothie	19
Dobbelsmoothie	19

Småretter

Kefirlapper med urter	21
Sveler	23
Pannekaker med syrnnet melk	24
Matmuffins med spinat og chèvre	25
Scones med honning og friske blåbær	26
Grove scones med nøtter og sjokolade	27

Kaker og desserter

Gulrotkake	29
Saftig sjokoladecake med Kefir	31
Munker	32
Squashkake	34
Vafler med Kefir	35
Koldskål	36
Blåbærmuffins	37
Banankake	38
Frisk frukt med hvit sjokoladesaus	39

SYRNET MELK

Tine Kulturmjøl

Tine Kulturmjøl finnes i to varianter: Skumma Kulturmjøl med 0,4 % fett og Kulturmjøl med 3,5 % fett. Kulturmjøl er høypasteurisert og syret med melkesyrebakterier ved 21-23 grader i ca. 20 timer. Kulturmjøl har en fyldig konsistens, mens Skumma Kulturmjøl har en lett fyldig konsistens. Begge Kulturmjøl-variantene har en frisk og fyldig smak. Kulturmjøl har en lang historie. Til alle tider har folk måttet lære seg å ta vare på og utnytte de matressursene som har vært tilgjengelig for å overleve. I vårt lille land langt mot nord, med korte produktive somre og desto lengre vintre, har melk og melkeprodukter lenge hatt en spesiell plass i kostholdet. For å utnytte beitemarkene best mulig var det vanlig å la kyrne kalve om våren. Dermed hadde man tilgang på melk sommeren gjennom og til helt utpå høsten. Om vinteren var det lite eller ingen fersk melk å få. Da var det viktig å ha gode lagre av smør, ost og syret melk som kunne holde seg vinteren igjennom. Også om sommeren var det syret melk man drakk. Med unntak av en liten kopp nysilt melk til småbarn, eller for å gjøre stas på ekstra fine gjester var det ikke vanlig å drikke melken ubehandlet og «rett fra kua». Allerede fra sagatiden vet man at den syrnede melken, som ofte ble blandet med vann for å vare lenger, kom på bordet til både fattig og rik og til alle dagens måltider.

Tine Kefir

Tine Kefir er syret økologisk helmelk med 3,5 % fett. Den er høypasteurisert og syret med Kefirkultur (kefir Korn) ved 21-23 grader i ca. 20 timer. Kefir er en av de eldste surmelkstypene man kjenner til, og stammer opprinnelig fra fjellområdene i Kaukasus. Tine Kefir er syret melk fremstilt fra økologisk melk og ekte kefir Korn. Kefir Korn inneholder både melkesyrebakterier og gjæringsopp. Kefirkornene er et resultat av syrningskulturer som har utviklet seg naturlig gjennom en årrekke. Tines kefir Korn har sin opprinnelse i Russland og Romania, og har vært holdt i live ved hjelp av fagfolk som har dyrket og passet på de samme kefir Kornene siden 1960-tallet – en omstendelig prosess som preges av håndverk. Tine Kefir har sin egen unike DNA, ulik all annen Kefir i verden. Den består av 7 ulike kefir Kornkulturer som ompodes flere ganger hver uke. Tine Kefir inneholder minst 6 ulike melkesyrebakterier og 2 ulike gjærarter. Kefir Korn har ingenting med Korn eller Kornsorter å gjøre, men er en betegnelse på de blomkållignende strukturene av melkeprotein og melkekarbohydrater som omslutter melkesyrebakterier og gjær, som omdanner søt melk til kefir. Når kefiren er ferdig syret, fjernes kefir Kornene fra kefiren og kan brukes om igjen til ny kefirproduksjon. Det er de unike kefir Kornene som gir Tine Kefir den friske og rike smaken.

Biola

Biola Syret Lettmelk har 1,2 % fett, mens smaksatt Biola har 0,1 % fett. Smaksatt Biola finnes også som laktosefri variant. Alle Biola-variantene er tilsatt vitamin D. Biola er høypasteurisert og syret ved ca. 40 grader i ca. 5 timer med yoghurtbakterier, A- og B-melkesyrebakterier (Lactobacillus Acidophilus (A), Lactobacillus Bifidus (B)) og LGG (Lactobacillus GG-melkesyrebakterier). Biola Syret Lettmelk har en middels fyldig konsistens og en mild syrlig, svakt søtlig og aromatisk smak. De smaksatte Biola variantene har en tynnere konsistens og har frisk smak av ekte frukt og bær.



SYRNET MELK I BAKING OG MATLAGING

Syrnet melk egner seg spesielt godt til baking, fordi melkesyrebakteriene i syrnet melk påvirker stivelsen i mel slik at den tar opp mer væske. Dette fører til et saftigere bakverk, som holder seg lenger. Syrnet melk smaker også mer enn melk eller vann, både på grunn av syrningsprosessen den har vært igjennom og fordi mange av variantene inneholder litt mer fett. Fett bidrar også til å gi deigen en ekstra elastisk struktur. Du kan derfor, med hell, benytte deg av syrnede meieriprodukter i vafler, pannekaker, scones, boller og brød.

Her er noen gode tips til baking og matlaging:

- Les alltid oppskriften en gang før du begynner, og finn fram alt du trenger.
- Tempererte råvarer gir en vellykket deig. Ta ut egg og smør fra kjøleskapet i god tid, slik at det er romtemperert. Eggenes egenskaper utnyttes best når eggene er romtemperert. Blant annet er det mye enklere å skille plomme og hvite, og det er enklere å få ut alt innholdet fra eggeskallet. På kjøleskapskalde egg henger gjerne en del av hviten fast på innsiden av skallet.
- Det er bedre å justere deiger med væske enn med mel, så start alltid med litt mindre væske enn oppskriften sier, og tilsett mer væske dersom deigen blir for kompakt.
- Pannekaker, sveler, vafler og lapper er enklere å steke og gir et luftigere resultat om røren får stå å svulle (hvile) i 20 minutter.
- Bruk over- og undervarme i stedet for varmluft, om annet ikke er spesifisert i oppskriften.
- For å sjekke om en kake er ferdig stekt kan du bruke en ren kniv, en ukokt spaghetti, en tannstikke e.l. og stikke i midten av kaken mot slutten av steketiden. Hvis det ikke henger fast deig når du trekker den forsiktig ut igjen, er den ferdig.
- For å sjekke om gjærbakst er ferdig kan du dunke på undersiden av bakverket med en finger, og hvis lyden er hul er bakverket ferdig. Du kan også måle kjernetemperatur - den skal være 96 grader i ferdig bakst.
- La brød og annet bakverk kjøle av på en rist, slik at det ikke blir fuktig i bunnen. Noen kaker, som muffins, kan med fordel stå litt i formene før du setter dem på rist.

FROKOST

RUNDSTYKKER MED GULROT OG SQUASH

Antall rundstykker: 16

5 dl Tine Skumma
Kulturmjølke
50 g gjær
4 ss olje
2 ts sukker

1 ts salt
1 ts malt kardemomme
2 dl revet gulrot
2 dl revet squash
2 dl solsikkekjerner

1 dl hvetekli
7 dl sammalt hvete, grov
8,5 dl hvetemel

Varm Kulturmjølke til den er fingervarm, ca. 37 °C. Smuldre gjær i en bolle, og hell over Kulturmjølke. Ha i resten av ingrediensene og elt deigen godt. Dryss eventuelt i mer mel til deigen er glatt og ikke kleber. Deigen skal slippe bakebollen. Dekk bakebollen med plastfolie, og la deigen heve til dobbel størrelse på et lunt sted i ca. 30 minutter.

Ha deigen ut på en melet overflate. Del den i 16 like store emner. Trill dem til boller og legg på en stekeplate med bakepapir. Dekk rundstykkene med et rent kjøkkenhåndkle, og la dem etterheve til dobbel størrelse, ca. 30 minutter. Pensle dem lett med vann. Stek rundstykkene midt i ovnen på 220 °C i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.



KNEKKEBRØD MED KEFIR

Ca. 16 knekkebrød

3,5 dl hvetemel
3,5 dl sammalt hvete, fin
1,5 ts natron
1 ts salt

1 dl gresskarfrø
1 dl solsikkefrø
3 ss linfrø
1 dl tørkede tranebær

100 g Tine Meierismør,
smeltet
6 dl Tine Kefir

Sett ovnen på 200 °C. Bland sammen de tørre ingrediensene i en bolle. Tilsett tranebær, smør og Kefir. Rør sammen til en glatt og klissete røre. Fordel 16 skjeer med røre på bakepapir og smør dem ut til ca. 15 cm store sirkler. Bruk baksiden av en skje dyppet i vann for å smøre dem utover. Stek knekkebrødene midt i ovnen i ca. 20 minutter. La knekkebrødene tørke i den avslåtte ovnen med døren litt åpen i 30 minutter. Avkjøl helt og oppbevar knekkebrødene i en boks. Lag gjerne en stor porsjon, knekkebrødene har en holdbarhet på ca. 30 dager.

Tips: Knekkebrød bør ikke lagres i helt lufttett boks eller plastpose, da det kan føre til at de blir myke. Den beste måten å lagre dem på er enten i en god, gammeldags kakeboks i metall eller i en papirpose, da disse «puster» og slipper ut fuktighet.

Variasjon: Tilsett gjerne tørket frukt og bær etter ønske og smak.



KJØLESKAPSGRØT

MED EPLE OG MANDLER

2 porsjoner

2 dl havregryn	1 dl Tine Kesam® Vanilje	1 ts kanel
2 dl Tine Kulturmjølke	1 lite eple	
3 ss tørkede tranebær	8 ss mandler	

Ha havregryn og Kulturmjølke i et glass eller en annen beholder med lokk. Hakk tranebærene i små biter, og bland dem godt sammen med havregrynsmassen. Ha på lokk, og sett glasset i kjøleskapet til neste morgen. Rør litt i grøten før servering og tilsett vaniljekesam. Server med grovhakket eple, mandler og et dryss kanel.

MED HONNING OG APRIKOSER

2 porsjoner

2 dl havregryn	4 tørkede aprikoser	4 jordbær
2 dl Tine Kulturmjølke	1 dl Tine Matyoghurt	2 ss bringebær
1 ts vaniljesukker	2 ss flytende honning	2 ss blåbær

Ha havregryn, Kulturmjølke og vaniljesukker i et glass eller en annen beholder med lokk. Skjær aprikosene i små biter, og bland dem godt sammen med havregrynsmassen. Ha på lokk, og sett glasset i kjøleskapet til neste morgen. Rør litt i grøten før servering, tilsett yoghurt og flytende honning. Server med jordbærbitene, bringebær og blåbær.

Tips: Spe med mer Kulturmjølke eller melk hvis grøten er for fast.



SAFTIG GROVBRØD

Antall brød: 2

13 dl sammalt hvete, fin	9 dl hvetekli	8 dl lun kent vann
4 dl sammalt rug, fin	1 dl linfrø	1 liter Tine Skumma
4 dl sammalt hvete, grov	1 dl solsikkekjerner	Kulturmjøl
75 g gjær	2 ts salt	2 ss olje

Bland alle ingrediensene til en ganske løs deig. La deigen forheve, dekket med plast eller lokk i 1 time. Deigen er ganske løs så den skal ikke eltes med hendene. Press luften ut av deigen og la den heve opp en gang til i ca. 30 minutter. Press ut luften av deigen en gang til og fordel i 2 brødformer på 1,5 - 2 liter. Stek brødene på 220 °C på nederste rille, ca. 1 time. Avkjøl på rist.



AMERIKANSKE PANNEKAKER

Antall: 10 -14 pannekaker

3 egg	3 ½ dl hvetemel	3 ss Tine Meierismør
3 dl Tine Skumma	½ ts salt	til steking
Kulturmjøl	60 g Tine Meierismør,	200 g tykke skiver bacon
3 ss sukker	romtemperert	1 dl lønnesirup
1 ts natron		

Skill egg og pisk eggeplommer i en stor bolle. Ha i Skumma Kulturmjøl, sukker, natron, mel og salt mens du visper. Pisk inn smøret. Stivpisk eggehviter og vend inn i røra. La gjerne røren svulle (hvile) i 20 minutter før steking. Stek pannekakene i en stekepanne med litt smør, på middels varme. Snu dem etter 2 - 3 minutter, når det begynner å boble på overflaten. Stek dem raskt på den andre siden. Ha bacon i en tørr stekepanne og varm sakte opp. Når fettete har begynt å slippe fra baconskivene, skrur du opp varmen. Stek til det er sprøstekt. Server pannekakene med bacon og lønnesirup.

DRIKKE



MANGO LASSI

2 porsjoner

2,5 dl Tine Kefir
1,5 dl Tinemelk
1 stk mango uten stein
og skall

2 ts honning
¼ ts malt kardemomme

Skrell og rens mango. Kjør mangokjøtt, Kefir, melk, honning og kardemomme i en blender. Smak eventuelt til med litt ekstra kardemomme og salt. Serveres avkjølt i glass. Kan oppbevares i kjøleskapet i et døgn.

Tips: Dypp kanten av glasset i litt kefir og deretter i kokosmasse før du heller i Mango lassi.



GO GREEN

GRØNN BIOLA SMOOTHIE

2 porsjoner

4 dl Biola Naturell
1 grønt eple
2 stilker med stangselleri

4 dl frisk spinat
1 ts revet frisk ingefær

Vask eple og stangselleri, og kutt i biter. Fjern frøhuset på eplet. Skyll spinat, og la vannet renne av. Hell Biola i en blender. Tilsett spinat og biter av eple og stangselleri. Riv fersk ingefær på et rivjern, og tilsett i blenderen. Sett på lokket på blenderen. La maskinen gå til alt er blandet og du har ønsket konsistens. Hell i glass og nyt smoothien nylaget.

SMOOTH FROKOST

RØD BIOLA SMOOTHIE

2 porsjoner

3 dl Biola Jordbær/Bringebær
1 dl frosne jordbær
1 stk moden banan

1 dl havregryn
1/8 ts kanel

Hell Biola i en blender. Tilsett banan, frosne jordbær og havregryn. Bruker du friske bær, kan du tilsette noen isbiter. Kjør blandingen til alt er blandet og du har ønsket konsistens. Hell i glass og nyt smoothien nylaget med et dryss av kanel.

DOBBEL-SMOOTHIE

2 porsjoner

Skogsbær-smoothie:
2 dl Biola fettfri syrnet
melk Bringebær
2 dl dypfrysede skogsbær
0,5 ts malt kanel

Tropisk-smoothie:
2 dl Biola Mango
2 dl dypfrost tropisk
fruktblending med f.eks.
mango, papaya, melon,

druer, fersken og ananas
1/2 stk banan
0,5 ts malt kanel

Skogsbær smoothie: Hell Biola i en blender. Tilsett dypfrysede skogsbær og kanel. Har du ikke dypfrysede bær/frukt, tilsett noen isbiter. Kjør blandingen i ca 40 sekunder, eller til alt er blandet og har fått en fin konsistens. Hell smoothien over i en mugge, og rengjør blenderen før du lager den tropiske smoothien.

Tropisk smoothie: Hell Biola i en blender. Tilsett banan og frosne frukt. Kjør blandingen i ca 40 sekunder, eller til alt er blandet og har fått en fin konsistens. Fordel de to smoothiene i serveringsglass. Hell forsiktig den andre smoothien over den første. Bruk gjerne en skje.

Tips: Visste du at Biolabakteriene overlever frysing? Fyll din favoritt-Biola i isformer med pinne i. Sett i fryseren til Biolaen har stivnet. Server.

Tips: Du kan også bruke en stavmikser eller kjøkkenmaskin.

SMÅRETTER

KEFIRLAPPER MED URTER

Antall: ca. 20 stk.

4 dl Tine Kefir
3 ss sukker
2 egg
4 dl hvetemel
1,5 ts natron

1 dl hakkede urter;
bladpersille, timian
eller lignende
2 ss Tine Meierismør,
til steking

Til servering:
3 dl Tine Cottage Cheese
3 ss grovhakket bladpersille
10 skiver spekeskinke

Ha Kefir, sukker og egg i en bolle og visp sammen.
Bland hvetemel og natron og sikt det inn i kefirblandingen, fortsett å vispe til en klumpfri røre.
Hakk urtene og ha det i røra. La gjerne røren svulle (hvile) i 20 minutter før steking.
Varm opp en stekepanne eller en steketakke på middels varme med litt smør. Stek små lapper
noen minutter på hver side til de er gyldne. Lappene sveller litt opp under steking.

Bland cottage cheese og bladpersille og server som tilbehør til lappene,
sammen med spekeskinke.





SVELER

Antall: 10-12 sveler

3 egg	4 ss Tine Meierismør, smeltet	3 dl bringebær
2 dl sukker	1 ts natron	1 granateple
9 dl Tine Skumma	½ ts hornsalt	2 dl sjokoladesaus
Kulturmjøl	ca. 8 dl hvetemel	

Smelt smøret. Visp deretter luftig eggedosis av egg og sukker. Tilsett så Skumma Kulturmjøl og det smeltede smøret. Bland mel, natron og hornsalt og sikt det i eggedosisen. Bland alt til en klumpfri røre. La gjerne røren svulle (hvile) i 20 minutter før steking. Varm stekepanne eller en takke til middels varme og legg i en liten øse med røre. Stek svelene på begge sider til de er gyldne og fine. Server dem nystekte, med bringebær, granateple og sjokoladesaus. Det er også godt med bær/syltetøy og rømme eller vaniljekesam.

Tips: Har du stekepanne med et slippbelegg er det i utgangspunktet ikke nødvendig med smør i pannen og du får et jevnere stekeresultat. Samtidig tilfører smør en god smak.

PANNEKAKER MED SYRNET MELK

Antall: ca. 12 tynne pannekaker

4 dl Tine Kulturmjøl	½ ts salt
2 dl Lett Tinemelk	3 ss Tine Meierismør
3 dl hvetemel	2 dl blåbærsyltetøy
4 egg	

Ha Kulturmjøl, melk og mel i en bolle og visp til du får en klumpfri og jevn røre. Tilsett egg og salt. La røren svulle (hvile) i 25 - 30 minutter, da blir det lettere å steke pannekakene. Finn frem en stekepanne og smelt litt av smøret på middels sterk varme. Ha deretter i litt pannekakerøre. Drei stekepannen rundt slik at du får et tynt lag med røre jevnt fordelt i pannen. Stek pannekaken til den er gyllenbrun under. Snu pannekaken med en stekespade og stek den videre i ca. 1 minutt på den andre siden. Ha den ferdigsteekte pannekaken over på en tallerken eller i en ildfast form. Server med blåbærsyltetøy.

Tips: Som et alternativ til søtt fyll, kan pannekakene fylles med ost og skinke.



MATMUFFINS MED SPINAT OG CHEVRE

Antall: 12 små eller 6 store muffins

4 dl hvetemel	2 dl Tine Kefir	1 ss tomatpuré
1 dl sammelt hvete, grov	150 gram frisk spinat, grovhakket	200 g Chevre Naturell
2 ts bakepulver		½ squash
½ ts salt	Fyll:	8 stk soltørkede tomater i olje
50 g Tine Meierismør	1 egg	
3 egg	2 dl Tine Kefir	

Sett stekeovnen på 200 °C. Smelt smør og visp sammen med egg, og Kefir. Bland mel, bakepulver, salt og spinat. Rør blandingene sammen. Bruk et muffinsbrett til 12 muffins med små papirformer i. Du kan også bruk store papirformer. Deigen gir 12 små eller 6 store muffins. Fyll formene 2/3 fulle.

Fyll: Pisk sammen egg, og bland inn Kefir og tomatpuré. Gjør en liten fordypning i hver muffins med en stor skje og ha i fyllet. Del ost i biter. Del soltørket tomat i to og skjær squash i tynne skiver. Ha en ostebit, en squashbit og en tomatbit på hver muffins. Stek muffinsene midt i ovnen på 200 °C i 20 - 25 minutter.





SCONES MED HONNING OG FRISKE BLÅBÆR

4 porsjoner

4 dl hvetemel	1 ½ dl Tine Skumma	100 g friske blåbær
1 ts salt	Kulturmjøl	3 ss flytende honning
2 ts bakepulver	50 g Tine Meierismør, kaldt	
4 ss sukker	og skåret i 1 x 1 cm terninger	

Ha mel, salt, bakepulver, sukker og Skumma Kulturmjøl i en bolle og bland godt. Tilsett smør, og bland det med deigen. Tilsett honning og blåbær. Deigen skal lett samles, ikke eltes. Del deigen i to deler. Lag flate, runde leiver/kaker, ca. 15 cm i diameter. Legg dem på bakepapir eller en smurt stekeplate. Skjær et kryss i hver kake med en spiss kniv før du steker dem, ca. 10 minutter på 250 °C. Bryt dem fra hverandre og server gjerne med ekstra bær og honning.



GROVE SCONES MED NØTTER OG SJOKOLADE

Antall: 16 scones

1 dl hasselnøtter	1 ts salt
100 g mørk sjokolade	6 ts bakepulver
4 dl sammalt hvete, grov	4 dl Tine Skumma
4 dl hvetemel	Kulturmjøl

Hakk sjokolade og nøtter grovt og ha i en bolle. Bland inn mel, salt og bakepulver, og tilsett Kulturmjøl. Rør sammen til en deig, bruk gjerne en kjøkkenmaskin. Ha deigen ut på et melet bord og trykk den forsiktig ut til deigen er omtrent 2 cm høy. Stikk deigen ut i sirkler, ca. 5 cm i diameter. Bruk for eksempel et vangglass til utstikkingen. Stek scones på 250 °C i ca. 15 minutter til de er gylne. Avkjøles på en rist.

KAKER & DESSERTER



GULROTKAKE

Du trenger en rund form på ca. 24 cm

4 egg
3 dl sukker
3 ½ dl mel
1 ts natron
1 ts bakepulver
2 ts kanel
1 ts vaniljesukker

½ ts salt
2 dl Tine Kulturmjølk
1 dl nøytral olje
4 dl revet gulrot
Smørkrem:
375 g Tine Kremost
Original Naturell

125 g Tine Meierismør,
romtemperert
6 dl melis
saften av ½ sitron

Pisk egg og sukker til eggedosis. Bland mel, natron, bakepulver, kanel, vaniljesukker og salt. Bland det vekselvis med Kulturmjølk, olje og gulrøtter i en bolle til en jevn masse. Stekes i en rund form på ca. 24 cm i diameter på 180 °C i 45 - 50 minutter. Avkjøl kaken og del den i to på langs. Pisk sammen kremost, smør og melis til den er hvit og luftig. Smak til med sitronsaft. Smør et lag med smørkrem på den ene kaken. Legg over den andre kaken og dekk resten av kaken med smørkrem.

Tips: Kaken blir faktisk enda saftigere etter frysing, men vent med å lage smørkremen til kaken skal nytes.



SAFTIG SJOKOLADEKAKE MED KEFIR

Du trenger en langpanne på ca. 30 x 40 cm

400 g Tine Meierismør
4,5 dl vann
8 ss kakaopulver
6 dl sukker
3 dl Tine Kefir
8 dl hvetemel

1 ts salt
2 ts natron
4 egg

Glasur:
150 g Tine Meierismør
4 ss kakaopulver

6 ss Hel Tinemelk
1 ts vaniljesukker
5 dl melis

Smelt smør i en kjele. Tilsett vann og kakao og kok opp. Ha i sukker og rør til det har løst seg opp i blandingen. Ta kjelen av varmen. Bland inn Kulturmjøl, hvetemel, salt og natron i smørblanding i kjelen. Pisk sammen egg i en egen bolle. Pisk inn de lett sammenvispede eggene i kjelen, litt og litt av gangen. Det er viktig å piske, slik at eggene ikke blir eggerøre i deigen. Dekk en langpanne (ca. 30 x 40 cm) med bakepapir og hell i røren. Stekes midt i ovnen ved 180 °C i 35 - 40 minutter. Ha smør, kakao, melk og vaniljesukker i en kjele på svak varme til alt er smeltet. Ta kjelen av varmen. Sikt inn melis i glasuren og rør til en fin og glatt glasur. Pynt gjerne hver kakebit med litt grovhakket sjokolade og hasselnøtt.

Tips: Stikk små hull i kaken med en gaffel, før du heller glasuren over den. Det gjør kaken ekstra saftig.

MUNKER

Antall: ca 30 stk

Du trenger en munkepanne

5 dl hvetemel
½ ts salt
2 ts sukker
1 ts natron

¼ ts malt kardemomme
3 egg
4 dl Tine Kefir

Bland mel, salt, sukker, natron og kardemomme. Skill eggene. Visp eggeplommer og Kefir sammen, og rør inn melblandingen. La deigen svulle (hvile) i ca. 30 minutter. Visp eggehvite helt stive og vend forsiktig inn i røren. Munkene stekes i middels varm munkepanne, med litt smør i hver fordypning. Fyll hullene 2/3 fulle med deig. Stekes i 6 - 8 minutter. La munkene steke på den ene siden til du ser at kantene er faste. Snu munkene flere ganger under steking, så de blir så runde som mulig. De skal få en gyllen og sprø skorpe. Server med melis og syltetøy.

Tips: Bruk gjerne et lite grillspyd av tre for å snu munkene, da unngår du riper i jernet.





SQUASHKAKE

Du trenger en rund form ca 28 cm eller en 3 liters brødforn

200 g grønn squash	2 dl grovhakket tørket aprikos	1 ss natron
3 egg	2 dl hvetemel	1 ss malt kanel
1,5 dl sukker	1,5 dl sammalt hvete, fin	1 dl Tine Skumma
3 ss Tine Meierismør	¼ ts salt	Kulturmjøl

Riv squash på et rivjern og klem ut vannet. Visp egg og sukker til eggedosis og bland inn smeltet smør, squash og aprikos. Sikt inn mel, salt, natron og kanel. Rør inn Kulturmjøl. Ha røren i en brødforn og stek midt i ovnen i 50 - 60 minutter på 175 °C. Stikk en trepinne midt i kakene, er pinnen tørr, er kakene ferdige. Avkjøl kaken. Pynt med et melisdryss.

Tips: Bruk en blondeduk eller en rist med et fint mønster for å gjøre kaken litt ekstra spennende. Legg duken/risten over kaken og dryss over melis. Fjern deretter duken/risten forsiktig.



VAFLER MED KEFIR

Antall: 15 - 20 vafler

250 g Tine Meierismør	½ ts vaniljesukker	15 skiver spekeskinke
1 egg	¼ ts kardemomme	2 ss Tine Meierismør,
2 dl sukker	5 dl Tine Kefir	til steking
8 ½ dl hvetemel	5 dl Hel Tinemelk	
¼ ts. salt	3 dl Tine Seterrømme	

Smelt smør på middels varme og la det avkjøle. I mellomtiden pisker du egg og sukker lett. Bland deretter vekselvis inn mel, salt, vaniljesukker og kardemomme med Kefir, melk og smeltet smør. Rør alt til du får en jevn vaffelrøre. La vaffelrøren svulle (hvile) i minst 15 minutter for at den skal få den riktige konsistensen før steking. Stek vafle i varmt vaffeljern med litt smør, avkjøl på rist. Server med rømme og spekeskinke eller syltetøy.

KOLDSKÅL

4 porsjoner

1 egg
4 ss sukker
2 ss sitronsaft

1 ts vaniljesukker
1 l Tine Kulturmjøl

Tilbehør:
4 stk grove havrekjeks
2 dl jordbær i skiver

Pisk egg og sukker til luftig eggedosis. Tilsett sitronsaft og vaniljesukker. Visp Kulturmjøl inn i eggeblandingen og sett bollen kaldt. Ha koldskål i serveringsboller rett før servering. Knus kjeks og strø over. Server med jordbærskiver på toppen.

BLÅBÆRMUFFINS

Antall: 12 -15 stk

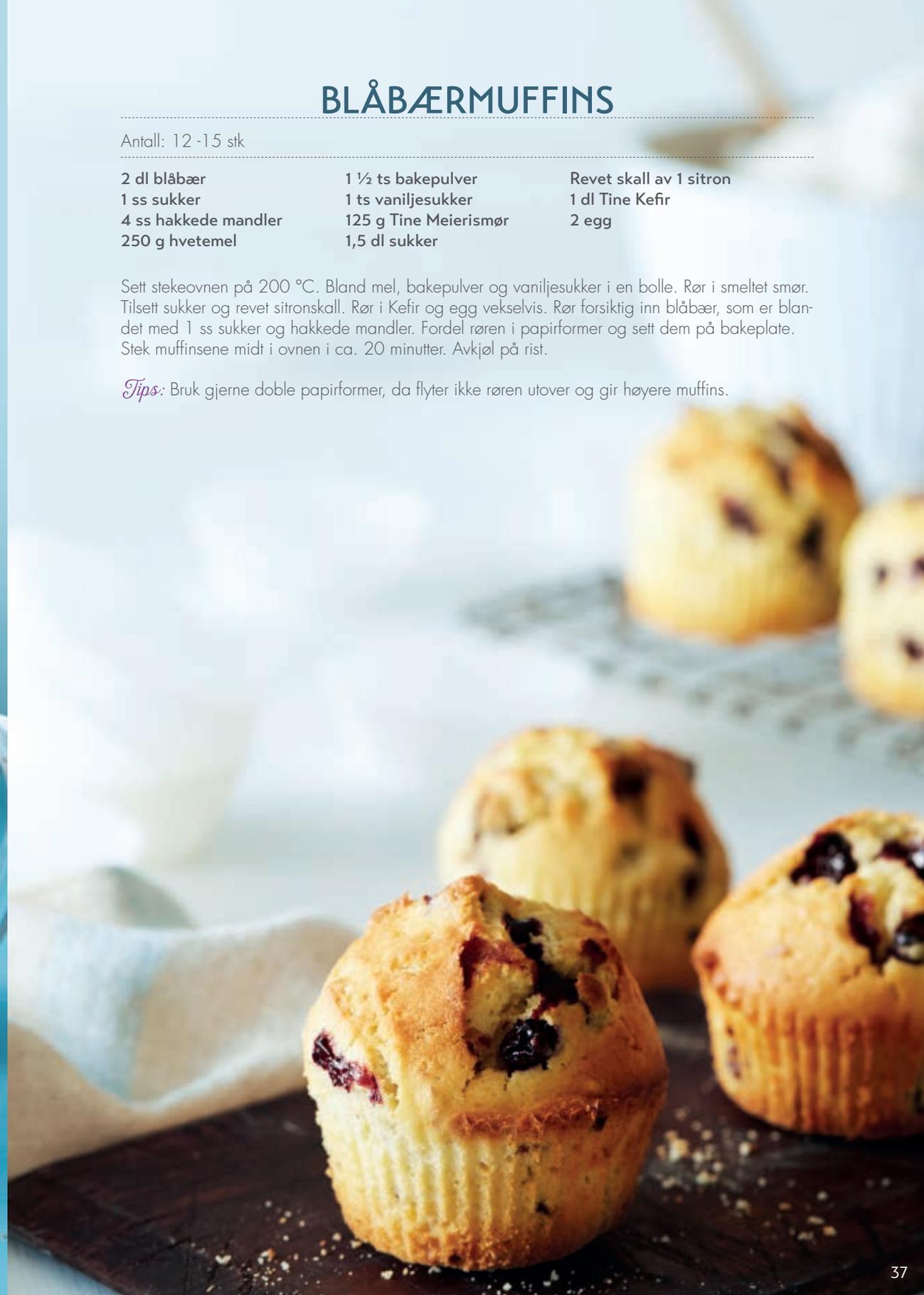
2 dl blåbær
1 ss sukker
4 ss hakkede mandler
250 g hvetemel

1 ½ ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
125 g Tine Meierismør
1,5 dl sukker

Revet skall av 1 sitron
1 dl Tine Kefir
2 egg

Sett stekeovnen på 200 °C. Bland mel, bakepulver og vaniljesukker i en bolle. Rør i smeltet smør. Tilsett sukker og revet sitronskall. Rør i Kefir og egg vekselvis. Rør forsiktig inn blåbær, som er blandet med 1 ss sukker og hakkede mandler. Fordel røren i papirformer og sett dem på bakeplate. Stek muffinsene midt i ovnen i ca. 20 minutter. Avkjøl på rist.

Tips: Bruk gjerne doble papirformer, da flyter ikke røren utover og gir høyere muffins.



BANANKAKE

Du trenger en brødform på ca. 1,5 liter

1 ss Tine Meierismør til formen	½ ts salt	1 dl Tine Kefir
1 ss hvetemel til formen	3 dl sukker	2 ts vaniljesukker
3,5 dl hvetemel	2 egg	
1 ts natron	1 ½ dl nøytral olje (solsikke- eller maisolje)	
1 ts kanel	3 modne bananer	

Forvarm ovnen til 160 °C på varmluft. Smør en avlang brødform med smør og strø over med mel. Bland mel, natron, kanel og salt i en bolle. Pisk sukker og egg til en tykk eggedosis. Tilsett olje i en tynn stråle i eggedosisen mens du rører. Mos bananer, og tilsett bananene, Kefir og vaniljesukker i eggeblandingen og pisk det sammen. Vend melblandingen i bananblandingen. Hell røren i den smurte formen. Stek i 60 - 75 minutter. Bruk en tynn trepinne for å sjekke om kaken er gjennomstekt. Når kaken er ferdig stekt, henger det ikke fast noe fra kaken når du tar den ut - hvis det gjør det, så steker du den litt til. Avkjøles på rist. Pynt gjerne med et dryss av melis.

Tips: Bruk gjerne overmodne bananer, det gir enda bedre smak.



FRISK FRUKT MED HVIT SJOKOLADESAUS

2 porsjoner

100 g hvit sjokolade	2 dl bringebær
1,5 dl Biola Naturell	2 ss granateple
2 dl jordbær, i biter	

Brekk sjokolade i biter og smelt forsiktig over et vannbad på middels varme. Rør hele tiden med en slikkepott til all sjokoladen er smeltet. Ta sjokoladen av varmen og avkjøl sjokoladeblandingen i to minutter. Rør inn Biola til det blir en jevn og tykk saus. Server den hvite sjokoladesausen over oppkuttet jordbær og bringebær, blandet med granateple.

Tips: Sausen kan brukes til frukt og bær, iskrem, kaker med mer.



TINE Forbrukersenter
Ønsker du flere oppskrifter
eller har spørsmål om
TINE-produkter, gå inn på
tine.no/oppskrifter eller
kontakt oss på tfs@tine.no



www.tine.no