

BURSDAG I BARNEHAGE

Tilslørte blåbærpiker

Ingredienser (10 porsjoner):

625 g Cottage cheese
7,5 dl Kesam
5 ss flytende honning
7,5 dl blåbær/ bringebær/ jordbær/ evt syltetøy
10 ss granola



Slik gjør du det

Rør sammen cottage cheese, Kesam og honning.
Fordel blandingen lagvis med blåbær, og topp med granola.

Fruktspyd med yoghurt-dipp



Ingredienser:

20 stk blåbær
10 stk røde druer
10 stk jordbær
0,5 stk melon
1 stk mango
0,5 stk ananas
10 stk grillspyd
2,5 dl yoghurt naturell
2,5 ss flytende honning
1 ss limesaft

Bruk den frukten du har. Banan, eple, pære og andre bær smaker også fortreffelig servert på denne måten.

Slik gjør du det

Rens jordbær. Skrell og del melon, mango og ananas i biter. Tre på spyd.
Rør sammen yoghurt, honning og limesaft. Server til fruktspydene.

Fruktsalat

Ingredienser (10 porsjoner):

jordbær
honningmelon
cantaloupemelon
bananer
grønt eple
mynteblader
sitronsaft
vaniljesaus
pistasjnøtter



Slik gjør du det

Fjern hamsen på jordbærene og del i to eller fire. Skjær skallet av melon og del i biter eller bruk et melonjern til å grave ut kuler. Skjær eple i terninger og banan i skiver. Grovhakk mynte og vend med jordbær, melon og sitronsaft i en serveringsbolle. Server fruktsalaten med vaniljesaus og hakkede pistasjnøtter.

Frukt med sjokoladedipp

Denne desserten kan du varierer i det uendelige, og du kan velge blant bursdagsbarnets fruktfavoritter.



Slik gjør du:

Del for eksempel jordbær, kiwi, eple, mango, pære, ananas og melon i biter.
Smelt en plate kokesjokolade, gjerne 70 prosent kakao.

La barna tre fruktbitene på spidd og dyppe dem i sjokoladesausen.

Smoothies

Lag smoothies med frossen frukt, bær og Biola eller yoghurt, og server dette i stedet for is.

Forslag til oppskrift:

2 stk vaniljeyoghurt
2 dl frosne jordbær eller blåbær
1,5 dl eplejuice



Ha ingrediensene i en foodprosessor, stavmikser eller blender og kjør til du har en jevn, fyldig masse. Server i et høyt glass med sugerør og kanskje en liten paraply.

Grønnsaker og dipp



Del for eksempel gulrøtter, stangselleri, agurk, paprika og rå blomkål i passende biter og dander den på et fat sammen med sukkererter og dipp. Du kan gjerne bruke ferdige poser med dippmiks krydder og blande dem med matyoghurt eller kesam i stedet for rømme. Ferdige dippmikser inneholder ganske mye salt, men for de fleste er mengden som brukes begrenset.

Du kan også lage din egen guacamole av avokado, hvitløk, salt, pepper og nypresset sitronsaft.

Slik gjør du:

Fjern steinen i avokadoen og ta av stallet.

Rens hvitløken.

Kjør alle ingrediensene glatt med en stavmikser.

Cashewkuler med dadler

Ingredienser (16 kuler):

1 boks rå cashewnøtter eller ca 200 gram

12 store medjool dadler (eller 20 små)

1 ss kakaopulver

1 ts vaniljepulver



Slik gjør du:

Kjør cashewnøtter i en kjøkkenmaskin sammen med 1 ss kakaopulver.

Pass på at du har en god kjøkkenmaskin som kan kverne nøtter til nøttesmør.

Ta ut og tilsett 12 dadler uten stein.

Kjør til du har en fin daddelpure.

Ha cashewsmøret tilbake i kjøkkenmaskinen og tilsett vaniljepulver.

Bland alt godt sammen.

Form og rull kuler i passe størrelse.

Like greit å lage dobbel porsjon med en gang, disse får fort bein å gå på!

Bananis

Denne isen kan du servere barna hver dag om du vil. Aldri mer gamle bananer!

Ingredienser (10 porsjoner):

10 stk bananer, frosne
3 ss bakekakao
1 dl melk
Serveres med:
200 g frosne bringebær
(Hjemmelaget) granola



Slik gjør du:

Skjær bananene i skiver og frys ned senest en dag i forveien.

Ha frosne bananer, bakekakao og melk i en blender/food processor. Miks til du har en jevn masse. Server med en gang med frosne bringebær og granola.

Barnas tilslørte julepiker



Ingredienser (10 porsjoner):

8 dl havregryn
3 ss rapsolje
3 ts kanel
600 g yoghurt naturell
2 ss vaniljesukker
250 g jordbærsyltetøy
4 stk appelsin
10 stk klementiner

Slik gjør du:

Rist havregryn med olje og kanel på 150 grader i ca. 20-25 minutter. Pass på så grynene ikke blir for mørke. Avkjøl.

Bland yoghurt naturell og vaniljesukker sammen.

Skjær av skallet på appelsinene og del i små terninger. Bland appelsinterningene sammen med jordbærsyltetøyet.

Legg syltetøy, ristede havregryn og yoghurtblanding lagvis i egnede glass. Dryss litt havregryn på toppen og ev. noen appelsinbiter. Server med 1/2 klementin til hver.

Yoghurtis på pinne med bær og nøtter

Ingredienser (10 porsjoner):

10 ss fruktyoghurt
10 stk ispinner
5 ss blåbær
2,5 ss hakkede nøtter



Slik gjør du:

Dekk et brett eller en fjøl som får plass i fryseren med plastfolie. Legg skjeer med yoghurt i små sirkler utover plasten.

Legg en pinne på hver sirkel, dekk godt med yoghurt og dryss med blåbær og hakkede nøtter. Frys til stiv, ca. 1 time, og løsne yoghurtkjerlighetene fra plastfolien. Server med en gang.

Tips

Velg forskjellige yoghurtmaker for variasjon i smak og farge.

Ønsker du tykkere lag med yoghurt, kan du doble yoghurtmengden og gjenta prosessen etter at det første laget er frosset. Legg på et nytt lag med yoghurt og frys igjen.

Vannmelonpizza

Ingredienser (10 porsjoner):

2 stk vannmelon
5 stk plommer
2 stk kiwi
20 stk jordbær
2 dl bringebær
2 dl blåbær
10 stk moreller
10 stk bjørnebær
Vaniljekrem:
5 dl kremfløte
20 ss vaniljekrem



Slik gjør du:

Visp kremfløten til stiv krem og vend inn vaniljekrem.

Del plomme og kiwi i skiver og jordbær i to.

Del melonen i "kakestykker", topp med vaniljekrem og fordel frukt og bær utover. Pynt eventuelt med spiselige blomster og urter (f.eks. avendel, mynte, sitronmelisse).

Tips

Avkjøl gjerne melonskiven godt før du har på toppingen ved å legge den i kjøleskapet eller fryseren. Da holder kremen seg bedre og retten blir enda mer avkjølende.