

BANANA-KRYDDBRAUÐ

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

- 1 egg
- 1½ dl púðursykur
- 2 bananar (stórir þroskaðir)
- 3 dl hveiti
- 1 dl heilhveiti
- ¾ tsk matarsódi
- 1 tsk kanill
- 1 tsk negull
- ½ tsk engifer
- 1 tsk kakó (má sleppa)
- ¼ tsk salt (má sleppa)



Aðferð

Byrjið á því að kveikja á ofninum
180 °C/blástur.

Þeytið egg og sykur vel saman
með písk (stór skál).

Stappið bananana með gaffli á bretti
og hrærið þá saman við.

Sigtið þurrefnin saman við og hrærið
með sleif.

Setjið deigið í 2 lífil smurð formkökumót.

Bakið í ca 20 mínútur í miðjum ofni.



EPLAKAKA



Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

2 dl hveiti

1 dl sykur eða hrásykur

1½ dl kókosmjöl

1 tsk lyftiduft

1 dl matarolía

1 dl mjólk

2 egg

½ tsk vanilludropar

½ epli

1 msk kanilsykur til að strá yfir kökuna
áður en hún er bökuð

Aðferð

Byrjið á því að kveikja á ofninum 180 °C/
blástur.

Blandið þurrrefnunum saman í skál.

Blandið saman olíu, mjólk, vanilludropum
og eggjum með gaffli eða písk í annarri
skál og hellið síðan út í skálina með þurr-
efnunum.

Hrærið vel saman með sleif.

Smyrjið tvö grunn lítil (ál) form með olíu og
skiptið blöndunni jafnt í formin.

Raðið niðursneiddu epli ofan á deigið og
stráið kanilsykri yfir.

Bakið við 180 °C í 20 mínútur.



MAKKARÓNUGRAUTUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

- 1 dl makkarónur
- 2 dl vatn
- 5 dl mjólk eða léttmjólk
- 1 tsk hrásykur eða venjulegur sykur
- ¼ tsk salt (má vera aðeins minna)



Aðferð

1. Mælið makkarónur og setjið í lítinn pott.
2. Hellið vatninu saman við og sjóðið við vægan hita (fyrst háan hita og lækkið hann svo) þar til allt vatnið er búið. Hraerið vel í á meðan.
3. Byrjið þá að bæta mjólkinni við í smáum skömmtum (1 dl í einu) og leyfið henni að malla (lágur hiti) saman við makkarónurnar. Hraera vel í.
4. Bætið nú hrásykrinum/sykrinum út í og látið þetta malla á lágum hita áfram.
5. Bætið restinni af mjólkinni við og látið sjóða áfram við lágan hita og hraerið í af og til.
6. Saltið nú grautinn og blandið vel saman og sjóðið í 5–10 mínútur í viðbót.



AFMÆLISMÚFFUR

Fyrir 2 í 80 mín.

Innihald

1 dl sykur
1 egg
1 tsk vanilludropar
3 dl hveiti
2 tsk lyftiduft
1¼ dl mjólk
50 g smjörlíki brætt
2 msk súkkulaðispænis



Aðferð

1. Mældu öll hráefnin í skál og þeyttu deigið saman í u.þ.b. 2 mínútur.
2. Skiptu deiginu jafnt í 12 múffumót. Athugaðu að þau eiga að vera u.þ.b. hálfyllt.
3. Bakaðu í miðjum ofni við 180 °C og blástur í u.þ.b. 10 mín.



PKU - UPPSKRIFTIR

GRUNNUPPSKRIFT AF SMÁKÖKUM



Innihald

100 g smjör/smjörlíki (hart)
100 g sykur
1 tsk eggjadufft + 3 msk. vatn
200 g Loprofin hveiti
2 tsk vanilludropar

Aðferð

Stillið ofninn á 175 °C.

1. Smjörið og sykurinn sett í hrærivélar-skál og hrært saman með K-inu þar til ljóst og létt. Því næst er eggjadufft-blöndunni bætt saman við ásamt vanilludropunum og þá er best að hræra með þeytaranum.
2. Þeytið þar til allt er komið vel saman. Bætið hveitinu saman við og hrærið. Hér er hægt að bæta út í bragðefni s.s. súkkulaðispæni, kornflexi, döðlum o.fl. að eigin ósk. Deigið verður dálítið blautt.
3. Skiptið deiginu í þrennt og rúllið í lengjur. Skerið niður í c.a. 1 cm bita og búið til kúlur.
4. Setjið á plötu og bakið í 15–20 mín. Þegar kökurnar koma út úr ofninum má setja súkkulaðidropa á hverja köku.

GRUNNUPPSKRIFT AF BRAUÐI

Kveikið á ofninum, stillið á 180 °C

Innihald

1 pk Loprofin hveiti
1½ tsk þurrger
1 tsk salt
2 msk olía
375 ml volgt vatn

Aðferð

Hveitið sett í skál ásamt þurrgeri og salti. Volgu vatninu og olíunni bætt út í og hrært saman með þeytara. Hægt er að baka brauðið í jólakökuformi eða móta bollur. Pensla bollurnar með vatni og baka í 20–25 mín.



PKU - HVÍTLAUKSBRAUÐ

Kveikið á ofninum, stillið á 180 °C

Innihald

grunnuppskrift af brauði
3–4 hvítlauksrif
½ dl olía
1 ½ tsk steinselja
gróft salt

Aðferð

Grunnuppskrift af brauði notuð í þetta brauð en hnoðað saman í höndum.

1. Deigið rúllað út í tvær lengjur. Látið hefast í 10 mín. Skorin djúp rauf effir endilöngu brauðinu.
2. Hvítlaukurinn, olían og steinseljan sett í skál og maukað saman með töfrasprota eða skorið mjög smátt. Hvítlauksmaukið er sett ofan í raufarnar með teskeið og grófu salti stráð yfir.
3. Penslað yfir brauðið með hvítlauksblöndunni ef það er afgangur, annars olíu.

TÓMATBRAUÐ

Í stað hvítlauksblöndunnar er hægt að nota sólpurrkaða tómatu í olíu. Notið þá olíuna af þeim. Sleppið steinseljunni. Maukið tómatana í olíunni eða skerið smátt.



ÓLÍFUBRAUÐ

Nota svartar ólífur í stað hvítlauks, en sleppa steinseljunni.

