

# 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 þísk (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  
1 ¼ dl mjólk  
50 g smjörlíki brætt  
2 msk súkkulaðispæninir



## 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 eggjaduff + 3 msk. vatn  
200 g Loprofin hveiti  
2 tsk vanilludropar

### Aðferð

Stillið ofninn á 175 °C.

1. Smjórið og sykurinn sett í hrærivélar-skál og hrært saman með K-inu þar til ljóst og létt. Því næst er eggjaduffs-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.



# JÓLABRAUÐ

Fyrir 1 í 80 mín.

## Efni

- 1 ½ dl volgt vatn
- 1 msk olía
- 1 egg
- 3 tsk sykur
- 2 tsk þurrger
- ½ tsk salt
- ½ tsk kanill
- 3–4 dl hveiti
- ½ dl súkkulaðibitar
- ½–1 dl saxaðar hnetur
- ½–1 dl söxuð kokteilber

## Aðferð

1. Stilltu ofninn á 180°C, blástur.
2. Blandaðu öllu saman og hrærðu vel.
3. Láttu deigið lyfta sér í 10 mínútur ef tími er til.
4. Hnoðaðu deigið, bættu við hveiti ef þarf.
5. Mótaðu brauð og penslaðu með eggjablöndu.
6. Láttu brauðið lyfta sér í 20 mínútur.
7. Bakaðu brauðið við 180°C og blástur í 10–15 mín.

Líka er hægt að móta úr deiginu bollur og raða þeim í jólatré.



# JÓLAMUFFINS

Fyrir 2 í 80 mín.

## Efni

50 g bráðið smjör  
1 dl sykur  
1 egg  
1 dl mjólk  
2 tsk lyftiduft  
1 tsk kanill  
½ tsk engifer  
½ tsk sítrónusafi  
3 dl hveiti  
2 msk saxað súkkulaði  
2 msk söxuð kirsuber eða trönuber

## Aðferð

1. Stilltu ofninn á 180°C, blástur.
  2. Hrærðu saman smjörlíki, sykri og eggi með sleif.
  3. Bættu öllu öðru saman við og hrærðu vel saman.
  4. Láttu deigið í pappírform eða smurð muffinsform.
- Athugaðu að mótin eiga aðeins að vera hálf.
5. Bakaðu í miðjum ofni í 10–15 mín.





# PERUKAKA

Fyrir 1 í 80 mín.

## Efni

½ dl sykur  
1 msk púðursykur  
¾ dl olía eða bráðið smjör  
1 egg  
1–1 ½ dl hveiti  
½ dl kókosmjöl  
1 tsk lyftiduft  
½ tsk kanill  
½–1 pera

## Aðferð

1. Stillið ofninn á 180°C og blástur.
2. Skrælið peruna og skerið í litla bita.
3. Hrærið saman með sósupeytara sykri, olíu og eggí í 3–4 mínútur.
4. Blandið öllu öðru saman við og hrærið vel saman með sleif.
5. Látið deigið í frekar lítið tertuform og bakið í 12–15 mínútur.



# HEILSUDRYKKUR VAMPÝRUNNAR

Fyrir 12 í 60–80 mín.

## Sambætting stærðfræði og heimilisfræði.

### Efni

¼ meðalstór vatnsmelóna (almenn brot)  
3 cm engifer , hýðið tekið af og saxað  
smátt (mælingar)  
200 g frosin jarðarber (vigt grömm og kg)  
Gott er að jarðarberin séu aðeins farin að  
slakna við sfofuhita (í c.a. 20 mín.)

### Aðferð

1. Hýðið tekið af melónunni og hún  
skorin í báta.
2. Jarðarberin skorin í tvennt.
3. Saxað engifer er sett fyrst í boost-  
eða matvinnsluvélina síðan nokkur  
jarðarber (til þess að engiferið maukist  
vel) og restin af jarðarberjum og  
melónu. Þessi drykkur passar fyrir c.a.  
12 nemendur í lítil glös.



# RABBABARAMUFFINS

Fyrir 3 í 80 mín.

## Efni

2 egg  
1 ½ dl sykur  
2 ½ dl hveiti  
2 tsk lyftiduft  
4 msk olía  
4 msk mjólk  
½ tsk vanilludropar  
Kanilsykur  
Rabbabari

## Aðferð

1. Hitið ofninn í 200 °C.
2. Brytjið rabbabarann í litla bita.
3. Brjótið eggin í skál, bætið sykrinum saman við og þeytið.
4. Bætið mjólk og olíu saman við og hrærið saman.
5. Mælið og sigtið þurrefnin, hrærið vel saman.
6. Setjið deigið með tveimur skeiðum í muffinsform og raðið á bökunarplötu.
7. Setjið bita af rabbabara í hverja köku og stráið kanilsykri yfir.
8. Bakið í miðjum ofni í 10 mín.

