



SORBÉ MED GROVE HAVREKJEKS

6B, LINDÅS BARNESKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1.5 dl	melk (gjærne plantebasert)
1 ts	bakepulver
3 dl	havregryn
0.5 ts	salt
1 bunt	sitronmelisse (lokalprodusert)
1 ss	lynghonning (lokalprodusert fra Tveiten Gard)
1 dl	hasselnøtter
25 g	smør/margarin
300 g	frosne bær - vi brukte jordbær og skogsbær (lokalprodusert)
1 dl	sammalt hvetemel, finmalt
1.5 dl	Gyr (til matlaging - kokos og raps)

SLIK GJØR DU:

1

Steg 1 - Havrekjeks:

1. Hell melken over havregrynene og la dem trekke i ca. 15 minutter.
2. Smelt smøret/margarinen og bland det med havregrynene og melken. Tilsett resten av ingrediensene: salt, bakepulver, 1 ss honning og hvetemel, og bland alt til sammen til en deig.
3. Sett stekovnen på 200 °C. Legg bakepapir på to stekebrett.
4. Del deigen i to og kjevle deigen til den er 1/2 cm tykk. Stikk ut runde kjekt med et glass.
5. Prik kjeksene med en gaffel og sett kjeksene inn i ovnen. Stek til de er gyllenbrune (ca. 15 min).

2

Steg 2 - Honningglaserte hasselnøtter:

1. Rist nøttene i en stekepanne på middels varme til de har blitt litt brent i kantene.
2. Hell nøttene i et kjøkkenhåndkle og gni dem godt slik at noe av skallet løsner.
3. Hell nøttene tilbake i stekepannen, sammen med 1 ss av honningen. Rist nøttene i pannen til honningen begynner å bruse.
4. Avkjøl honningnøttene på et bakepapir og brenk de fra hverandre/del dem opp når de er avkjølt.

3

Steg 3 - Pisket krem:

1. Hell den plantebaserte fløten (evt. vanlig kremfløte) i en bolle og visp sammen til du får en tykk krem.
2. Sett kremen kaldt frem til servering.

Steg 4 - Sorbéis:

1. Legg de frosne bærene opp i en bolle og tilsett 1 ss av honningen.
2. Bruk en stavmikser og mos sammen til du får en jevn og klumpfri is.

5

Steg 5 - Servér:

Nå er retten klar til å serveres! Pynt gjerne med friske urter.