

Recept från Krisberedskapsveckan 2018

Alla recept är tillagade på stormkök. De är utan vatten, istället har vi använt andra vätskor som håller bra i rumstemperatur.

Stekpannebröd/tortilla/pannkakor

Cirka 4 stora

- 2,5 dl kokosmjölk
 - 1,2 dl stärkelse (ex. maizena, tapioka m.m)
 - 1,2 dl glutenfritt mjöl (ex kokos, mandel,ris) vi använder glutenfritt eftersom det inte kräver andra livsmedel för att jäsa eller hålla ihop.
 - Salt
1. Vispa samma allt i en bunke.
 2. Stek på medelvärme ca 2 minuter på varje sida, och vänd den tills du tycker de fått bra färg.

Vegansk majonnäs, "fejkonnäs".

- 3 msk kikärtsspad
 - ½ tsk vitvinsvinäger
 - 1 tsk dijonsenap
 - ½ tsk salt
 - ½ tsk peppar
 - 2 dl neutral olja
1. Blanda kikärtsspadet med senap och kryddorna i en bunke.
 2. Tillsätt olja i en tunn stråle samtidigt som du vispar. Häll inte för snabbt, då kan den skära sig.
 3. Fortsätt vispa tills du får en slät och fluffig fejkonnäs.

Till detta serverades en bönröra på kikärtor, kidneybönor, majs, ärtor blandade med olja och kryddor, samt tonfisk med solrosolja.

Kokos/Havrebollar

Cirka 20 stycken små

- 1,5 dl havregryn
- Knappt 2,5 dl kokosmjölk
- Kanel
- Digestivekex

1. Koka havregrynen med kokosmjölken tills det blir en gröt. Smaksätt med kanel.
2. Låt svalna. Under tiden krossa 1-2 digestivekex.
3. Rulla små bollar av den svalnade gröt och rulla i digestivekex.

Jordnötskaka

Botten:

- 60 gram dadlar
- 1 ½ dl mandelmjöl

Jordnötsfyllning

- 60 gram dadlar
- ½ dl jordnötssmör (eller valfritt annat nötsmör)
- ½ dl jordnötter/andra nötter
- ½ msk kokosolja

Chokladöverdrag

- 70 gram choklad, mörk
1. Mosa samman dadlar med mandelmjöl. Bred ut på ett underlägg/tallrik som är ca 10x10 cm.
 2. Mosa samman dadlar, jordnötssmör och kokosolja. Fördela ovanpå botten.
 3. Strö över jordnötter. Låt stå lite svalt i ca 1 timme.
 4. Smält choklad, eventuellt med lite kokosolja för smidigare konsistens.
 5. Häll på chokladen ovanpå kakan. Servera och njut!

Om det är en helt vanlig dag då ni vill ha lite gott, ställer ni kakan i frysen innan ni häller på chokladen för att stelna ordentligt.