

# GROFT & GODT

Inspiration til mad med  
Finax **økologiske** Frø og Kerner  
udviklet af Ditte Ingemann  
*kogebogsforfatter og blogger*

LÆS MERE OM  
DITTE INGEMANN  
OG HENDES PASSION  
FOR MAD





“EN LÆKKER OG  
VELSMAGENDE SNACK  
– OGSÅ NÅR DET SKAL  
GÅ HURTIGT”

Ditte Ingemann



# NEMME ENERGIBARER

MED HAMPEFRØ & SOLSIKKEKERNER

10–12 stk.

5 spsk. æblemos

10 bløde dadler, uden sten

2 æg

2 spsk. tahin (sesampasta)

50 g mandler, grofthakkede

1 tsk. stødt kanel

1 tsk. stødt kardemomme

2 dl Finax økologiske

Havregryn

1 dl Finax økologiske

Hirseflager

½ dl Finax økologiske

Hampefrø

1% dl Finax økologiske

Solsikkekerner

1 nip salt

Pynt (valgfrit):

25 g mørk chokolade

2 spsk. frysetørrede hindbær

1. Blend æblemos, dadler, æg og tahin godt sammen.
2. Bland mandler, kanel, kardemomme, havregryn, hirseflager, hampefrø, solsikkekerner og salt sammen i en skål, og rør derefter de våde ingredienser i.
3. Rør dejen godt sammen, og fordel den i en form (20 x 20 cm) beklædt med bagepapir. Bages i ovnen ved 200°C (varmluft 175°C) i ca. 25 minutter.
4. Lad den køle helt af i formen, og skær derefter ud i små barer.
5. Smelt chokoladen i en lille gryde, og pynt barerne, som du lyster – drys derefter med frysetørrede hindbær.
6. Barerne skal opbevares i en kagedåse på køl – de kan holde ca. 1 uge på køl.

# SALAT MED RUG & BROMBÆR

## OG BAGTE RØDLØG

Tilbehør til 4 personer

### 2 rødløg

100 g mandler

2 dl Finax økologiske  
poppede Rugkerner

2 modne avocado

200 g friske brombær

### Dressing:

1 håndfuld mynte

4 spsk. olivenolie

2 spsk. citronsaft

Salt og peber

1. Pil rødløgene, skær dem ud i kvarte og vend med olie, salt og peber. Fordel rødløgene i et ildfast fad, og bag dem i ovnen ved 200°C (varmluft 175°C) i ca. 30 minutter.
2. Rist mandlerne på en tør, varm pande, til de bliver let gyldne.
3. Dressing: Hak mynten fint, og pisk den sammen med de øvrige ingredienser til dressingen og smag til.
4. Vend dressingen godt rundt i de poppede rugkerner, og fordel blandingen på et stort fad.
5. Vend de bagte løg i salaten, og top med friske brombær og tern af avocado. Du kan erstatte de friske brombær med fx hindbær, pærer eller hvad sæsonen tilbyder. Afslut med at drysse med grofthakkede, ristede mandler.

*Et godt tip: Du kan også servere salaten til frokosten med et lækkert nybagt brød – det smager himmelsk.*

“KNASENDE SPRØD  
SALAT MED ET  
SØDT TVIST”

*Ditte Ingemann*



HAR DU FÅET  
APPETIT PÅ MERE  
SÅ FIND INSPIRATION  
OG OPSKRIFTER  
PÅ FINAX.DK

“JEG SKÆRER BRØDET UD I SKIVER, OG FRYSER DEM NED I SMÅ PORTIONER – PÅ DEN MÅDE HAR JEG ALTID BRØD VED HÅNDE”

Ditte Ingemann

# SPIRET QUINOABRØD

Et dejligt brød, som kan bruges til salater eller som sandwichbrød.

1 brød

200 g Finax økologisk  
Quinoa  
100 g Finax økologiske  
Havregryn  
50 g Finax økologiske Chia-  
frø + 1½ dl vand

2 spsk. Finax økologiske  
poppede Rugkerner  
¾ dl vand  
1 tsk. havsalt  
1 tsk. bagepulver  
1 spsk. æblecidereddike  
½ dl olivenolie

1. Kom quinoa og havregryn i en skål. Dæk blandingen med rigeligt vand, og lad den stå overdækket natten over. Bland chiafrøene med 1½ dl vand, og lad også den blanding stå natten over.
2. Dræn næste dag quinoa- og havregrynsblandingen. Kom blandingen i en foodprocessor sammen med de gelerede chiafrø og de øvrige ingredienser. Hold lidt af de poppede rugkerner tilbage.
3. Blend det hele godt sammen til en ensartet dej.
4. Hæld dejen i en form på 1 liter beklædt med bagepapir og top med poppede rugkerner.
5. Bag brødet i ovnen ved 200°C (varmluft 175°C) i ca. 1½ time.
6. Lad brødet køle helt af, inden det skæres ud. Opbevar derefter brødet på køl.

*Et godt tip: Skal brødet være glutenfrit, kan du erstatte havregryn med glutenfri havregryn.*

# SPRØD GRANOLA

MED HIRSEFLAGER OG HØRFRØ

ca. 550 g

2 tsk. kanel

4 spsk. kokosolie

4 spsk. ahornsirup

2½ dl Finax økologiske

Hirseflager

1½ dl Finax økologiske

Græskarkerner

1½ dl Finax økologiske

Solsikkekerner

1½ dl Finax økologiske

Hørfrø

2 dl mandler, hakede

1. Kom kanel, kokosolie og ahornsirup i en lille gryde og smelt det sammen.
2. Bland alle ingredienserne godt sammen, og fordel det hele på en bageplade med bagepapir.
3. Bag granola-blandingen i ovnen ved 200°C (varmluft 175°C) i ca. 20-25 minutter. Husk at røre undervejs, og holde øje med, at blandingen ikke bliver for mørk.
4. Lad blandingen køle af og kom derefter den sprøde granola i en lufttæt beholder.



MORGEN-GREENIE MED  
SPINAT OG HAMPEFRØ.  
FIND OPSKRIFTEN  
PÅ FINAX.DK

# SPRØD KÅLSALAT

## MED KOKOS- & CHIADRESSING

Tilbehør til 4 personer

200 g spidskål

3 gulerødder

1 bundt koriander

6 spsk. Finax Økologiske

græskarkerner

Dressing:

1 dl kokosmælk

1 spsk. Finax Økologiske chiafrø

Saft fra 1 lime

Et nip salt

1. Skær spidskålen i meget tynde strimler.
2. Skræl gulerødderne og skær dem ud i små tern.
3. Skyl den friske koriander og hak den groft.
4. Rist græskarkernerne på en tør, varm pande, til de bliver let gyldne og begynder at puffe.
5. Bland græskarkernerne sammen med kål, koriander og gulerødder i en skål.
6. Dressing: Pisk kokosmælk sammen med chiafrø og limesaft, og smag dressingens til med salt. Lad dressingens stå i ca. 5 minutter, så den tykner en smule.
7. Vend dressingens godt rundt i salaten og server med det samme.

“SERVER SALATEN  
TIL ET STYKKE KØD  
ELLER FISK OG BRUG  
EVENTUELLE RESTER  
I EN SANDWICH  
DAGEN EFTER”

*Ditte Ingemann*

SE ALLE  
VORES LÆKRE  
FRØ OG KERNER  
PÅ FINAX.DK