

**VALSE
MØLLEN**
SIDEN 1899

GROFT & GODT

Inspiration til mad med
Valsemøllen **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 Valsemøllen Økologiske

Havregryn

1 dl Valsemøllen Økologiske

Hirseflager

½ dl Valsemøllen Økologiske

Hampefrø

1% dl Valsemøllen 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 Valsemøllen Økologiske
poppede Rugkerner

2 modne avocado

200 g friske brombær

Dressing:

1 håndfuld mynte

4 spsk. olivenolie

2 spsk. citronsaft

Salt og peber

“KNASENDE SPRØD
SALAT MED ET
SØDT TWIST”

Ditte Ingemann

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 lækker nytbagt brød – det smager himmelsk.



HAR DU FÅET
APPETIT PÅ MERE
SÅ FIND INSPIRATION
OG OPSKRIFTER
PÅ VALSEMØLLEN.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 Valsemøllen

Økologisk Quinoa

100 g Valsemøllen

Økologiske Havregryn

50 g Valsemøllen Økologiske

Chiafrø + 1½ dl vand

2 spsk. Valsemøllen 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	1½ dl Valsemøllen Økologiske Græskarkerner
4 spsk. kokosolie	1½ dl Valsemøllen Økologiske Solsikkekerner
4 spsk. ahornsirup	1½ dl Valsemøllen Økologiske Hørfrø
2½ dl Valsemøllen Økologiske Hirseflager	2 dl mandler, hakkede

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 VALSEMØLLEN.DK



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

Ditte Ingemann

SPRØD KÅLSALAT

MED KOKOS- & CHIADRESSING

Tilbehør til 4 personer

200 g spidskål

3 gulerødder

1 bundt koriander

6 spsk. Valsemøllen

Økologiske græskarkerner

Dressing:

1 dl kokosmælk

1 spsk. Valsemøllen

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 pufte.
5. Bland græskarkernerne sammen med kål, koriander og gulerødder i en skål.
6. Dressing: Pisk kokosmælk sammen med chiafrø og limesaft, og smag dressingen til med salt. Lad dressingen stå i ca. 5 minutter, så den tykner en smule.
7. Vend dressingen godt rundt i salaten og server med det samme.

SE ALLE
VORES LÆKRE
FRØ OG KERNER PÅ
VALSEMØLLEN.DK