



GRØNNSAKSMUFFINS MED SPRØ EPLECHIPS OG KNASENDE GULROTSNACKS

6, SVEBERG SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2	DI	Hvetemel
2	DI	Kesam
1	Stk	Gulrot
0.5	Ts	Salt
50	G	Spinat
1	Ts	Bakepulver
1	Ss	Olje til smøring
10	G	Oregano
3	Stk	Egg
50	G	Revet ost
50	G	Mais
1	DI	Grov malt mel
3	Ss	Olje

SLIK GJØR DU:

1

Fremgangsmåte muffins:

- 1: Sett stekeovnen på 200° C.
- 2: Visp sammen egg, kesam og olje i en bolle.
- 3: Bland inn det tørre litt og litt mens du rører.
- 3: Riv gulrot og finhakk spinat og oregano. Ha det i røra sammen med mais og bland godt.
- 5: Hell røra i smurte muffinsformer.
- 6: Strø revet ost over muffinsene.
- 6: Stekes i midten av stekeovnen i ca 15-20 minutter.
- 7: Ta ut muffinsene og la de kjøle ned før spising.

2

Fremgangsmåte Sprø eplechips:

- 1 eple
 - 2 ts malt kanel
1. Skyll eplet.
 2. Skjær eplene i syltynne skiver. Bruk gjerne en mandolin.
 3. Legg epleskivene utover et bakepapir på stekebrett og strø kanel over.
 4. Stekes midt i ovnen på 120°C i ca. en time. Følg godt med underveis, for de kan fort bli brente.
 5. Legg epleskivene over på rist på et bakepapir. Når de er

avkjølt, så stivner de og blir sprø.

3

Fremgangsmåte knasende gulrotsnacks

1 gulrot

1 ts salt

1. Skrell og skyll gulrota.
2. Skjær gulrota i syltynne skiver på langs. Bruk gjerne en ostehøvel.
3. Legg gulrotstrimlene utover et bakepapir på stekebrett. Strø salt over.
4. Stekes midt i ovnen på 120°C i ca. en time. Følg godt med underveis, for de kan fort bli brente.
5. Legg gulrotstrimlene over på rist på et bakepapir. Når de er avkjølt, så stivner de og blir sprø.

4

Prosessen:

Vi på 6.trinn på Sveberg skole er opptatt av bærekraftig, kortreist og klimavennlig mat. Vi er også opptatt av matsvinn, og derfor har vi tatt kontakt med Rema 1000-butikken som er ved skolen. Vi spurte om de hadde noe mat som vi kunne få (dårlig dato, brune grønnsaker osv). Vi fikk masse forskjellige grønnsaker og annen mat som de skulle kaste. Vi var mange elever som dro dit for å hente all maten som vi skulle få, og vi tok utgangspunkt i denne maten når vi laget oppskriftene til konkurransen Klimakokkene. Elevene får frukt en dag i uka, og vi har også fyrst ned og tatt vare på det som har blitt igjen. Dette i tillegg til rester fra høstens mat og helse-timer har vi også brukt som utgangspunkt for oppskriftene til Klimakokk-konkurransen. I vår hadde vi også besøk av et lokalt birøkterlag som viste oss bikuber og lot oss smake på ulike typer honning. Vi fikk honning som vi bruker i oppskriften. Vi fikk også ulike blomsterfrø som var bievennlige, og vi plantet disse i blomsterkasser. Vi bygget også en skolehage hvor vi kunne ha blomsterkassene, og vi plantet ulike grønnsaker som vi kan bruke i mat og helse.