

## Välkommen att kontakta oss!



**Anette Andersson**  
Specialist Special Foods/  
KAM, Jönköping  
anette.andersson@se.findus.com  
070-378 79 74



**Ellen Hugosson**  
Specialist Special Foods,  
Lund  
ellen.hugosson@se.findus.com  
070-378 79 65



**Eva Öhrn**  
Innesälj Special Foods  
eva.ohrn@se.findus.com  
072-209 37 80



**Ewa Hansson**  
Sales Manager Special Foods,  
Leg. Dietist  
ewa.hansson@se.findus.com  
076-117 33 75



**Johanna Hill**  
Specialist Special Foods,  
Hudiksvall  
johanna.hill@se.findus.com  
070-310 15 05



**Susanne Erbe**  
Specialist Special Foods,  
Vallentuna  
susanne.erbe@se.findus.com  
073-200 32 30

Specialist Special Foods,  
Värmland/Närke/Västermanland  
Vakant

**Pernilla Kjelgaard,**  
Business Unit Manager, Special Foods  
pernilla.kjelgaard@se.findus.com  
072-204 80 18

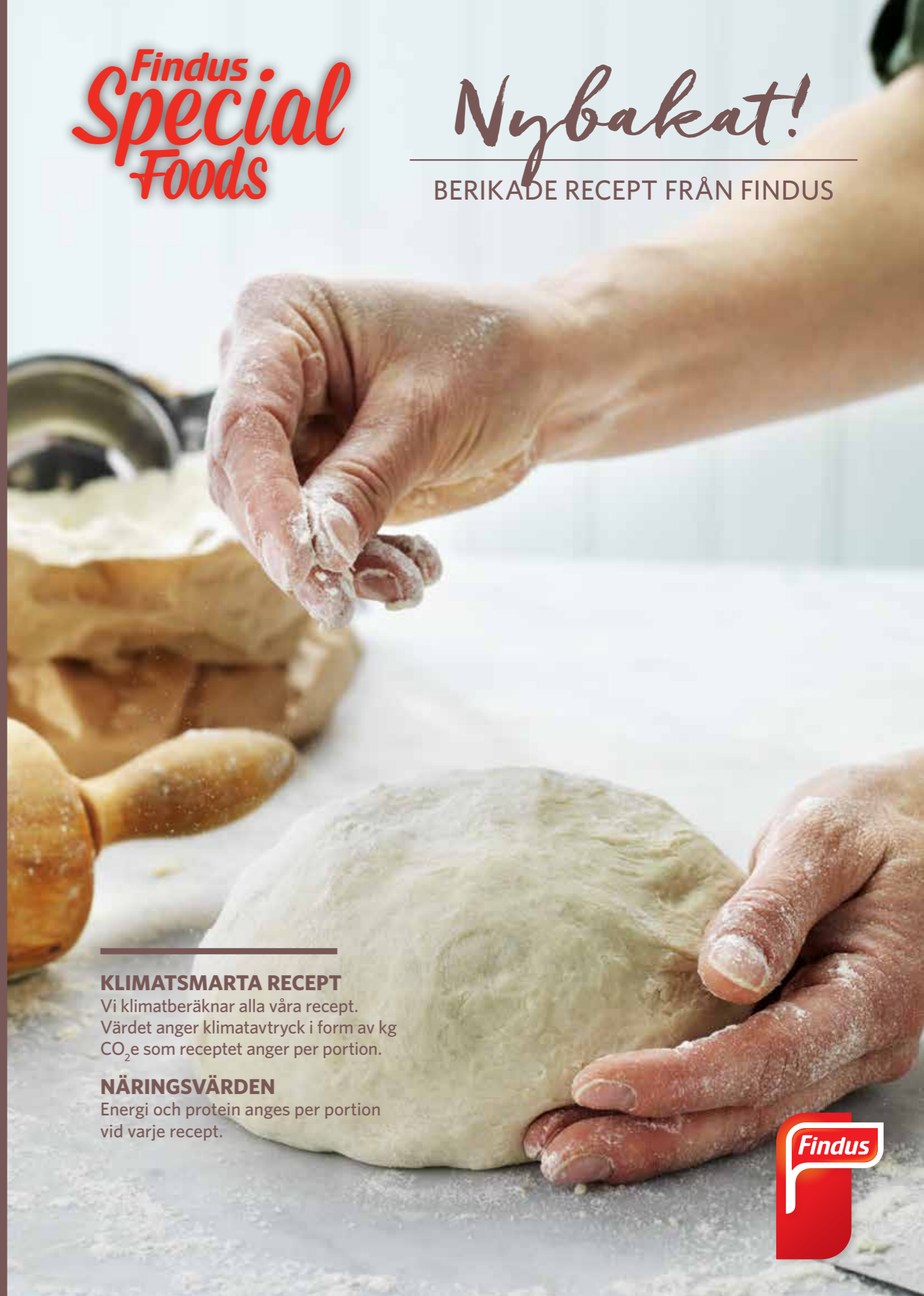
FLER RECEPT OCH HELA VÅRT SORTIMENT  
HITTAR DU PÅ SPECIALFOODS.SE

Besök gärna vår webbaserade utbildning [matviddysfagi.luvit.se](http://matviddysfagi.luvit.se)  
Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tel 020-88 60 00  
[specialfoods@se.findus.com](mailto:specialfoods@se.findus.com) [www.specialfoods.se](http://www.specialfoods.se)

Miss inte vårt Nyhetsbrev samt följ oss på Twitter [@KraftTaget\\_se](https://twitter.com/KraftTaget_se) och Instagram [findusspecialfoods](https://www.instagram.com/findusspecialfoods)



SS02/maj-19



### KLIMATSMARTA RECEPT

Vi klimatberäknar alla våra recept.  
Värdet anger klimatavtryck i form av kg  
CO<sub>2</sub>e som receptet anger per portion.

### NÄRINGSVÄRDEN

Energi och protein anges per portion  
vid varje recept.





# Baka med berikning

Berikning Majsvälling är ett mångsidigt berikningspulver som ger extra tillskott av näring och energi. Berikningen fungerar alldeles utmärkt att byta ut mot delar av mjölet vid olika slags bakning. Det ger en saftig konsistens i bakbröd och ger möra och krispiga kakor.

Här ger vi tips på sex stycken enkla och goda recept på bröd, bullar och kakor som kan serveras som mellanmål eller som fikabröd till kaffet.



2 småkakor  
ger  
Energi  
200 kcal  
Protein  
2,5 g

1,7  
CO<sub>2</sub>e

## SYLTSNITTAR, HALLONGROTTER SCHACKRUTOR & BRYSSELKEX

ca 30 st

### Mördeg

200 g Smör  
3,5 dl Vetemjöl  
1 dl Socker  
2 tsk Vaniljsocker  
2 dl Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
2 msk Vatten

Arbeta snabbt ihop smör med torra ingredienser och vatten. Platta ut degen och plasta in. Låt vila i kyl minst 30 minuter.

### Sylt

(till Syltsnittar och Hallongrotter)

200 g Hallonpuré, *Findus 96012417*  
2 msk Socker/Florsocker  
2 msk Thick & Easy™, *Findus 96012898*

Tina Hallonpuré, söta med lite socker eller florsocker och förtjocka med Thick & Easy™.

### Syltsnittar

Rulla degen till en lång rulle och platta ut med en fördjupning och bred på sylt. Grädda. Blanda ihop florsocker och lite vatten. Ringla över och skär i 2 cm breda snittar.

### Hallongrotter

Rulla degen till små bollar, gör en grop och lägg i sylten.

### Schackrutor

Dela degen på hälften och blanda halva degen med 2 msk kakao. Rulla till 4 längder och lägg ihop till ett schackmönster. Skär längderna i ca 1 cm tunna skivor.

### Brysselkex

Rulla ut degen till längder, ca 4 cm i diameter. Rulla längderna i strösocker färgat med röd hushållsfärg. Skär längderna i ca 1 cm tunna skivor.

Grädda de olika småkakorna i ugn 160°C i ca 10 minuter.

1,9  
CO<sub>2</sub>e

## MOROTSBRÖD

ca 26-30 st

50 g Jäst  
2,5 dl Mjök 3%, 37°C  
2,5 dl Vatten  
500 g Morotspuré, *Findus 96012411*  
0,5 dl Ljus sirap  
75 g Smör, rumsvarmt  
2 tsk Salt  
4 dl Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
1,4 lit Vetemjöl

### Topping

0,5 dl Solroskärnor  
0,5 dl Pumpafrön

Vatten eller ägg till pensling

Blanda ut jästen med mjölken. Blanda i alla övriga ingredienser. Bearbeta väl. Låt jäsa 1,5 timme. Sätt ugnen på 230°C. Degen är lös, så håll ut den på ett mjölat bakbord. Skär små bullar med en degskrapa (lyft upp dem med degskrapan och lägg på plåten) till 26-30 st frallor och lägg tätt på plåt med bakplåtspapper ca 0,5 cm mellanrum.

Låt jäsa ihop 20-25 minuter. Pensla med vatten eller ägg och strö på solros- och pumpafrön.

Sänk ugnstemperaturen till 200°C när bröden sätts in. Grädda ca 15-20 minuter. Låt svalna under bakduk.



Per bulle  
Energi  
205 kcal  
Protein  
5,4 g

2,7  
CO<sub>2</sub>e

## HASTBULLAR

ca 22 st

4 tsk Bakpulver  
1 tsk Vaniljsocker  
1,5 dl Socker  
5,5 dl Vetemjöl  
2 dl Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
150 g Smör  
3,5 dl Filmjök 3%

### Fyllning

100 g Smör  
1 dl Socker  
4 tsk Kanel, malen  
1 st Ägg  
0,5 dl Pärlsocker

Sätt ugnen på 210°C.

Blanda ihop bakpulver, vaniljsocker, strösocker, vetemjöl och Berikning Majsvälling i en bunke. Tillsätt smöret och nyp ihop det med de torra ingredienserna. Tillsätt filmjöken och rör ihop allt till en kladdig deg. Fördela degen i ca 20 muffinsformar utställda på en plåt.

### Fyllning

Blanda ihop smör, strösocker och kanel till en massa i en skål.

Gör en grop mitt i varje bulle och lägg ner en klick fyllning. Pensla bullarna med uppvispat ägg och strö över pärlsocker. Grädda bullarna mitt i ugnen 10-12 minuter. Låt dem svalna på ett galler under bakduk.

Per bulle  
Energi  
218kcal  
Protein  
3 g



0,8  
CO<sub>2</sub>e

Per brödskiva  
Energi  
171 kcal  
Protein  
4,3 g

## MAJSFRANSKA

1 limpa

25 g Jäst  
2 dl Vatten  
350 g Majspuré, *Findus 96008274*  
0,25 dl Ljus sirap  
2 tsk Salt  
0,5 dl Matolja  
7,5 dl Vetemjöl  
2 dl Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
Vatten eller ägg till pensling

### Topping

0,5 dl Blandade frön

Sätt ugnen på 230°C. Blanda vatten och jäst. Tillsätt tinad Majspuré och övriga ingredienser. Bearbeta väl. Rulla ut till en lång limpa. Lägg i smord brödform. Låt jäsa ca 45 min. Pensla med vatten eller ägg och strö på blandade frön. Sänk ugnstemperaturen till 180°C när brödet sätts in. Grädda i 30 min. Låt brödet vila i formen några minuter och stjälp sedan upp det. Svalna under bakduk.



0,9  
CO<sub>2</sub>e

## SCONES

ca 16 st

5 dl Vetemjöl  
2 dl Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
2 tsk Bakpulver  
1 tsk Salt  
50 g Smör  
2 dl Mjök 3%

Sätt ugnen på 220°C.


Blanda vetemjöl, Berikning Majsvälling, bakpulver, salt och eventuellt smaksättning i en bunke.

Finfördela smör i mjölblandningen. Blanda ner mjölken och rör ihop till en deg, men rör inte i onödan utan sluta när du kan forma till en deg. Dela upp degen i 16 st bullar. Lägg sconsen på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen i ca 8-10 minuter.

Servera scones rykande färska med exempelvis ost, smör, marmelad eller sylt och vispad grädde.







Per kaka  
Energi  
227 kcal  
Protein  
3 g



## KOKOSTOPPAR

ca 24 st

100 g Smör  
4 dl Socker  
400 g Kokosflingor  
2 dl Berikning Majsvälling,  
*Findus 96012868*  
4 st Ägg

Smält smör och vispa ihop med alla ingredienser till en fluffig smet. Låt svälla i några minuter. Klicka ut toppar med en matsked på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen 160°C ca 8-10 minuter till gyllene färg.



## SOCKERKAKS-BAKELSE

ca 10 st

2 st Ägg  
2 dl Socker  
2 dl Berikning Majsvälling, *Findus 96012868*  
1 dl Vetemjöl  
2 tsk Bakpulver  
2 tsk Vaniljsocker  
50 g Smör  
1 dl Mjölök 3%

### Topping

1 dl Vispgrädde  
100 g Kvarg  
100 g Bär

Smör och ströbröd till formen.

Sätt ugnen på 175°C.

Smöra och bröa formen.

Vispa ägg och socker poröst.

Blanda samman Berikning Majsvälling, vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker.

Smält smöret och häll i mjölken.


Blanda ihop allt och häll i mindre formar.

Grädda i ca 20 minuter.

### Topping

Vispa grädden löst och blanda i kvarg.

Servera bakelserna med extra proteinrik grädde och bär, eventuellt även med lemoncurd.



Per kaka  
Energi  
252 kcal  
Protein  
5,8 g