

Inspirationskatalog

Mestringskasse 3 ~ Chokolade

- til mestringsmedarbejdere og borgere ifm. rehabiliteringsforløb.



Udviklet af studerende og projektmedarbejdere ved Ernærings- og Sundhedsuddannelsen, Københavns Professionshøjskole, i forbindelse med forskningsprojektet; De Gode Madkasser

Forord

En lille bog med forslag til forskellige retter med chokolade, æble og piskefløde, der spænder bredt. Der er både noget til den søde tand og til den lille appetit, der melder sig i løbet af dagen. Der er både retter for den garvede og nybegynderen og udførlige opskrifter, der er let at anskue.

Mestringskasse 3: Chokolade

100g	Chokolade (50-60 %)
2 stk.	Æbler
¼ l.	Piskefløde

Opskrifter

Æbler i både m/chokolade.....	3
Flødeskum.....	6
Frugtsalat m/chokolade.....	8
Hjemmelavet is.....	10
Smuldre æblekage.....	12
Gammeldags æblekage.....	14
Chokolademousse.....	16

Praktisk information

Ret	Holdbarhed i køleskab
Æbler i både m/chokolade	1-2 dage
Hjemmelavet flødeskum	Nydes samme dag.
Frugtsalat	1 dag
Hjemmelavet is	6 mdr. i fryseren
Smuldre æblekage	2-3 dage
Gammeldags æblekage	Nydes samme dag.
Chokolademousse	1 - 2 dage

Efter hvert besøg af en medarbejder fra mestringssteamet skal det vurderes, hvorvidt de tilberedte eller ikke tilberedte råvarer skal gemmes.

Æbler i både m/chokolade

~ Tilberedningstid ca. 10 min. ~

Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Æble

2 stk. Chokolade

Materialer

1 kniv

1 skærebræt

Variationsmuligheder

Skær andet frugt til.

Server med mandler eller andre nødder.

Æblerne kan skæres i tern og bruges i frugtsalat.

Æblebådene kan bruges i smuldre æblekagen.

Chokoladen kan skæres i småstykker og drysses ud over æblebådene.

Fremgangsmetode

- 1) Find 1 æble.
- 2) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 3) Skyl det under hanen.
- 4) Skær æblet i både på skærebrættet.
- 5) Anret æblet på en tallerken.
- 6) Find chokolade og knæk 2 stk. af.
- 7) Anret det ved siden af æblet på tallerkenen.

Det er nu klar til servering.



Flødeskum

~ Tilberedningstid ca. 10 min. ~

Ingredienser

Mestringskassen

¼ l. Piskefløde

Materialer

1 skål

1 elpisker

Variationsmuligheder

Server til smuldre
æblekage.

Server til varm kakao.

Flødeskummet kan
tilsættes vanilje og bruges
til frugtsalat.

Flødeskummen kan bruges i
gammeldags æblekage.

Fremgangsmetode

1) Find 1 skål og 1 elpisker.

2) Find piskefløde.

3) Hæld piskefløden i skålen.

4) Begynd at piske.

Pisk til konsistensen er let luftig.



Frugtsalat m/chokolade

~ Tilberedningstid ca. 30 min. ~

Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Æble
¼ l. Piskefløde
Chokolade

Basisvarer

1 stk. Appelsin
15 stk. Vindruer
1 stk. Banan

Materialer

2 skåle
1 elpisker
1 kniv
1 ske

Variationsmuligheder

Undlad flødeskummet eller chokoladen og spis frugtsalaten som rene frugter.

Køb en færdiglavet råcreme eller vaniljecreme til desserten.

Køb chokoladeknapper i stedet for en hel plade.

Brug andre eller flere frugter i blandingen.

Fremgangsmetode

- 1) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 2) Find frugterne.
- 3) Skyl æblet, appelsinen og vindruerne.
- 4) Tag skrællen af bananen og læg den på skærebrættet.
- 5) Skær bananen i tynde skiver.
- 6) Tag æblet over på skærebrættet og skær det i små tern.
- 7) Tag appelsinen over på skærebrættet og få skåret skrællen af og skær den i små tern.
- 8) Skær vindruerne midt over.
- 9) Find 1 skål.
- 10) Hæld alle ingredienserne i skålen.
- 11) Find fløde.
- 12) Find 1 skål og hæld fløden deri.
- 13) Find vaniljesukker og hæld 1 tsk. i.
- 14) Find 1 elpisker og begyndt at piske fløden til, at den har en luftig konsistens.
- 15) Nu kan fløden røres i blandingen med frugter.
- 16) Find chokolade og hak den groft på skærebrættet.
- 17) Hæld dette i blandingen og rør rundt med 1 ske.
- 18) Den er nu klar til servering.



Hjemmelavet is

~ Tilberedningstid ca. 6 timer ~

Ingredienser

Mestringskassen

¼ l. Piskefløde

Basisvarer

1 stk. Æggeblomme

¼ dl. Sukker

1 tsk. Vaniljesukker

Materialer

2 skåle

1 elpisker

1 decilitermål

1 ske

Variationsmuligheder

Du kan servere isen til smuldre æblekage eller chokolademousse.

Der kan tilsættes frugt eller bær i is-blandingen.

Du kan servere det med chokolade ovenpå eller blande det i isen.

Du kan lade isen stå lidt kortere tid i fryseren, dermed får den en mere softice lignende konsistens.

Fremgangsmetode

- 1) Find fløde og 1 skål.
- 2) Hæld fløden i skålen.
- 3) Find 1 elpisker eller 1 piskeris og pisk i 3-4 min.
Flødeskummet er færdigt, når det er pisket luftigt.
- 4) Find 1 æggeblomme og afmål sukker og vaniljesukker.
- 5) Find 1 skål og hæld ingredienserne deri.
- 6) Pisk indtil du har en luftig æggesnaps.
- 7) Nu tager du flødeskummet og vender det forsigtigt i æggemassen.
- 8) Hæld nu cremen i en form m/ låg og sæt på frost i 4-5 timer.
- 9) Efter frost kan den tages ud og serveres til f.eks. æblekage eller brownie eller andet.



Smuldre æblekage

~ Tilberedningstid ca. 35 min. ~

Ingredienser

Mestringskassen

1 stk. Æble

Basisvarer

1 dl. Hvedemel

1 dl. Havregryn

1 dl. Sukker

1 dl. Smør

1 tsk. Kanel

Materialer

1 skål

1 decilitermål

1 ske

1 kniv

1 skærebræt

1 ildfastfad (15-20cm i diameter)

Variationsmuligheder

Du kan købe en færdig tærtedej, der lægges over æblebådene i fadet.

Du kan bruge andre frugter til kagen.

Du kan skrælle æblerne, inden de bruges eller du kan tilsætte rosiner og hakkede mandler.

Du kan tilsættes flødeskum eller hjemmelavet vaniljeis til.

Fremgangsmetode

- 1) Tænd ovnen på 200 grader med varmluft.
- 2) Find et skærebræt og en kniv frem.
- 3) Skyl æblet.
- 4) Fjern kernehuset og skær det i skiver.
- 5) Tag en skål frem.
- 6) Put 1 dl. sukker, hvedemel, havregryn og smør i skålen.
- 7) Bland ingredienserne sammen med hænderne.
- 8) Put æblerne i det ildfaste fad og smuldre dejen udover.
- 9) Sæt æblekagen i ovnen og bag den i 20-25 min.
- 10) Tag æblekagen ud og lad den køle af.

Anret den på en tallerken og server den med flødeskum eller vaniljeis.



Gammeldags æblekage

~ Tilberedningstid ca. 40 min. ~

Ingredienser

Mestringskassen

2 stk. Æbler
¼ l. Piskefløde

Basisvarer

1 spsk. Sukker
½ tsk. Vaniljesukker
1 knips Salt
6 stk. Makroner
Vand

Materialer

1 kniv
1 gryde
1 ske
1 decilitermål
1 stavblender / blender
1 skærebræt

Variationsmuligheder

Du kan købe færdiglavet flødeskum til pynt.
Du kan købe færdiglavet æblemos.
Du kan laves hjemmelavet kageraps i stedet for makroner.
Der kan serveres hjemmelavet is til.
Der kan bruges andre former for mos til kagen.

Fremgangsmetode

- 1) Find 2 æbler.
- 2) Skyl dem.
- 3) Find 1 skærebræt og 1 kniv.
- 4) Skær æblerne i grove tern.
- 5) Find 1 gryde og stil den på komfuret.
- 6) Fyld æblerne deri og tænd for komfuret på 6.
- 7) ½ dl vand fyldes i gryden med æbler.
- 8) Find sukker, vaniljesukker og salt.
- 9) ½ tsk. vaniljesukker og 1 spsk. sukker samt 1 knips salt vejes af.
- 10) Fyld de afvejede ingredienser i gryden.
- 11) Lad det koge ind i ca. 11 min.
- 12) Find 1 blender/stavblender.
- 13) Sluk komfuret og tag gryden af.
- 14) Blend grydens indhold indtil, at det ligner mos.
- 15) Lad det køle af i 30-45 min. – evt. sæt det i køleskabet.
- 16) Find makroner og 1 skål.
- 17) Knus 6 makroner i skålen.
- 18) Find din afkølede æblemos frem.
- 19) Hæld æblemosen i skålen.
- 20) Pisk fløde til skum. Den er nu klar til servering.



Chokolademousse

~ Tilberedningstid ca. 2 timer ~

Ingredienser

Mestringskassen

½ plade(90g) Chokolade

1 ½ dl. Piskefløde

Basisvarer

1 tsk. Sukker

2 stk. Æggeblommer

Materialer

1 kniv

2 gryder

2 skåle

1 decilitermål

1 elpisker

1 dejskraber

Variationsmuligheder

Du kan købe færdiglavet flødeskum til topping.

Du kan købe en pulver chokolademousse.

Pisk chokolademoussen med et piskeris.

Pisk flødeskum til topping på chokolademoussen.

Hak chokoladestykker i chokolademoussen.

Fremgangsmetode

- 1) Find en gryde frem og sæt den på komfuret.
- 2) Put en halv pakke chokolade i gryden og smelt den ved svag varme.
- 3) Find imens to skåle og en elpisker frem.
- 4) Hæld æggeblommerne og sukker op i den ene skål.
- 5) Pisk det til æggesnaps, det skal være godt luftigt.
- 6) Når chokoladen er smeltet, vender man den i æggesnapsen forsigtigt.
- 7) Hæld fløden op i den anden skål.
- 8) Pisk flødeskummen let, den må ikke være for fast.
- 9) Vend flødeskummen forsigtigt sammen med æggesnappens.
- 10) Put skålen i køleskabet en times tid.
- 11) Når moussen har sat sig er den klar til servering.

