

Risenta

# Matnyttigt



## Våren är här!

Äntligen värmer solen, dagarna är längre och blommorna vågar sig upp ur marken. Fira den efterlängtade våren med en härlig brunch! Risentas hälsokock Jacob Wismar har satt ihop en smaskig brunchbuffé som passar både små och stora. Bjud in några goda vänner och njut av god mat och en vacker årstid!

Ps. Du har väl inte missat Risentas nya, unika lösviktsmüsli? Fräscht, gott och med oändliga valmöjligheter. Håll utkik i din affär!



### Bacon- och dijonbönor

Ett uppskattat inslag på  
brunchbuffén! 4 portioner

4 dl kokta Risenta små vita bönor  
100 gram bacon  
½ gurka

#### Dressing:

½ dl dijonsenap  
2 msk vitvinsvinäger  
1 msk olivolja  
½ msk honung

Knaperstek bacon och låt den rinna av på hushållspapper. Blanda alla ingredienser till dressing, använd stavmixer för bästa resultat. Skär gurkan i bitar. Blanda bönor, bacon och gurka med dressing.



### American pancakes

En favorit hos såväl  
barn som vuxna!

4 portioner/12 st pannkakor

1 ägg  
3 ½ dl filmjöl  
1 dl Risenta bovetemjöl  
1 ½ dl vetemjöl  
1 ½ tsk bakpulver  
1 tsk salt  
2 tsk Risenta rårorsocker  
1 tsk smält smör  
smör till stekning

Vispa ihop samtliga ingredienser till en slät smet. Smält lite smör i en stekpanna och klicka ut smet till cirka tre pannkakor åt gången. Stek dem gyllenbruna på båda sidor och servera med bär, lönnsirap och eventuellt lite extra smör.



### Cashewnötsmör

Ett krämigt pålägg  
med nyttiga fetter 1 sats

4 dl Risenta cashewkärnor  
salt

Sätt ugnen på 100 grader. Rosta cashewnötterna i ugn tills de är gyllenbruna. Montera kniven i matberedaren och håll i cashewnötterna. Strimla nötterna på hög hastighet tills de är fina smulor. Sänk hastigheten och bearbeta nötterna tills det kommer fram olja ur nötterna och binder ihop det hela till tjockt, härligt cashewnötssmör. Smaka av med salt. Förvara i kylskåp i burk med tättslutande lock. Servera som pålägg på rostat bröd.



### Chocolate cake delite

Mäktig och god kaka med  
rik chokladsmak 8 bitar

3 ägg  
1 dl Risenta rårorsocker  
6 st Risenta torkade aprikoser  
¼ dl kakao  
1 dl vetemjöl  
2 tsk vaniljsocker  
2 krm salt  
250 gram kesella 10%  
3 msk snabbkaffe utört i lite vatten  
½ dl Risenta pumpakärnor

Sätt ugnen på 175 grader. Knäck äggen i en bunke. Rör ned kesella, rårorsocker och snabbkaffe. Blanda mjöl, kakao, salt och vaniljsocker för sig. Rör ned det i smeten. Tillsätt sist pumpakärnor och hackade aprikoser. Grädda i smord och bröad form med 22 cm i diameter i 23 minuter. Kontrollera helst kakan varannan minut från 18 minuter och ta ut den så fort den "stannar". Låt svalna och låt stå i kylskåp minst två timmar före servering. Servera med bär och vaniljkesella.



Ett måste på  
brunchbuffén!

### Hamburgare med röda linser och bröd black & white 4 portioner

Hamburgare:  
400 g nötfärs  
2 dl kokta Risenta röda linser  
salt och peppar

Blanda alla ingredienserna till en smidig smet. Forma till 4 stora hamburgare. Stek eller grilla dem på medelvärme, cirka 3 minuter på varje sida.

#### Bröd black & white:

3 dl mjölk  
2 msk olja  
50 g jäst  
1 tsk salt  
1 msk honung  
7-8 dl vetemjöl (ca)  
Risenta svarta sesamfrön och vita skalade sesamfrön till garnering

Sätt ugnen på 225 grader. Värm mjölken till 37 grader. Tillsätt oljan. Smula ner jästen i en bunke. Häll på lite degspad och rör tills jästen är upplöst. Tillsätt resten av degspadet, salt, honung och nästan allt mjöl. Spara lite till utbakningen. Arbeta degen smidig med maskin eller för hand. Låt degen jäsa övertäckt i bunken cirka 30 minuter. Knåda i resten av mjölet på en mjölad arbetsbänk. Kavla ut degen. Forma till släta bullar, lägg dem på en plåt och platta till dem. Jäs bröden väl under bakduk till nästan dubbel storlek, cirka 30 minuter. Pensla med uppvispat ägg och strö över svarta och vita sesamfrön. Grädda mitt i ugnen i 5-8 minuter. Låt svalna.

Tips! Byt eventuellt ut vetemjöl mot dinkelmjöl. För att få lite grövre bröd kan man också byta ut hälften av vetemjölet mot grahamsmjöl.