



Honungs muffins

20 portioner
Normalstora formar, 12 st/plåt

1 1/4 dl honung
125 g smör
1 1/2 dl farinsocker
3 st ägg
2 msk rivet citronskal
1 tsk malen ingefära
1/2 tsk malda nejlikor
1 krm salt
4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
20 st grovhackade sötmandlar

Smält honungen så att den flyter. Rör smör och socker poröst och blanda ner honungen. Rör ner äggen, ett i taget, och arbeta sedan alltsammans i ca 5 minuter. Blanda därefter i citronskal, ingefära, nejlikor och salt. Till sist arbetas mjöl och bakpulver i. Häll upp i muffinsformar och strö över mandeln. Grädda i 225°C ca 15 minuter.

Honungsrecept



Varm toast med getost och rostade pinjenötter med smak av honung

4 portioner

4 st rostbröd (utskurna i cirklar)
4 msk smör
100 g getost (skurna i bitar)
50 g pinjenötter
12 blad ruccola
4 tsk honung
4 tsk balsamico vinäger

1. Rosta brödet hastigt i stekpanna med smöret. Lägg brödet på en plåt för att sedan lägga på getosten ovanpå brödet. Strö över pinjenötter. In i ugnen ca 5 minuter tills getosten smält lite.
2. Lägg några blad ruccola på och dekorera både den varma toasten och tallriken med honung och balsamicovinäger.

Tasteline

Spenatfrittata med knipprödbetor och getost

4 portioner

10 ägg

1 dl mjölk

125 g färsk spenat

400 g kokt färskpotatis

200 g getost (av chèvretyp)

400 g knipprödbetor

1 msk honung

salt

flingsalt

nymalen svartpeppar

ev smörgåskrasse eller timjankvistar till garnering

Sätt ugnen på 175°C. Vispa ihop ägg, mjölk, 1 tsk salt och 2 krm peppar. Skölj spenaten och skiva potatisen. Fördela spenat, potatis och hälften av getosten i en smord ugnssäker form (gärna avlång), ca 15 x 20 cm. Häll på ägg- och mjölkblandningen. Tillaga i ugnen tills frittatan har stannat, ca 25 minuter.

Koka rödbetorna mjuka i lättsaltat vatten. Skala dem under kallt rinnande vatten. Skär i klyftor. Skär frittatan i portionsbitar. Toppa med rödbetor och smula över resten av getosten. Ringla över honung. Garnera ev med smörgåskrasse eller timjan. Krydda med flingsalt och svartpeppar. Servera frittatan kall, ljummen eller varm, gärna med ett gott bröd och en grönsallad.

Källa: ica.se

Honungsrostad färskpotatis med getost och cashewnötter

4 portioner

400g färskpotatis

2 msk flytande honung

100g getost

50g cashewnötter

1 rödlök, skuren i klyftor

en bunt ruccola

1 msk olivolja

salt

Vänd runt potatisarna i olivolja och lite salt.

Rosta dem i ugn på 200 grader i ca 30 minuter.

Blanda med honungen de sista minuterna i ugnen.

Blanda allt i en stor skål.

Källa:Tasteline.se

GI-chokladkaka utan mjöl

8-10 bitar

100 gram mörk choklad, men inte med högre kakaohalt än 70%
125 gram smör
0,5 dl färdigt kaffe
0,5 dl flytande honung, (ev lite mer)
2 st ägg
1 krm salt
smör, till formen
2 dl valnötter, krossade, till formen

Sätt ugnen på 175 grader.

Bryt chokladen i små bitar. Smält den tillsammans med smöret i vattenbad. Blanda i kaffet och honungen. Vispa äggen fluffiga med saltet i någon minut. Vänd försiktigt ner (vispa inte) chokladblandningen i äggen. Smöra en form, gärna en mindre springform, och bröa med valnötskrosset.

Häll smeten i formen och ställ in på ett galler i nedre delen av ugnen. Baka i 30-35 minuter. Ta ut formen ur ugnen och täck med kökshandduk någon minut. Servera med grädde och nötter, eller bär.

Kakan behåller sin saftighet och är lika god dagen efter!

Källa: tasteline.se

Sesamkakor

2 dl sesamfrön (skalade)
1 dl kokos eller nötter.
4 msk honung
3 msk socker
1 krm salt

Smält sockret och honungen tillsammans.
Tillsätt övriga ingredienser och värm en stund.

Lägg upp på bakplåtspapper med ett bakplåtspapper över och kavla ut degen. Låt det svalna och skär till små kakor.
klart!

Källa: matklubben.se

Bondens *eigen* Marknad