



HVERDAGSMAD MED CHUFA

Line Moldt Haack & Caroline Maarslet

Indhold

Morgenmad	1
• Granola	2
• Den grønne smoothie	4
• Proteinrig morgenbolle	6
• Køleskabsgrød	8
Frokost	11
• Frokostsalat med blomme og gedeost	12
• Sandwichstykker	14
• Pastasalat	16
• Palæobrød	18
Aftensmad	20
• Broccolitærte	21
• Svampepizza	23
• Laktosefri risengrød	25
• Squashtærte	27
• Blomkålpizza med pesto og ruccola	29
• Grøntsagsgratin	32

Dessert	34
• Bønnebrownie	35
• Kammerjunker	37
• Pannacotta	39
• Lagkagebunde	41
• Glutenfri brownie	43
• Chufa madeleines	45
Snacks	47
• Chufadrik	48
• Knækbrød	50
• Fig newton	52
• Chufadrik "Horchata"	54
• Müslibarer	56
• Smoothies med Chufa	58



VIDSTE DU AT...

Chufaknolden har været kendt af de gamle ægyptere. Allerede for 4000 år siden spiste og dyrkede ægypterne chufaen. Dette ved man, fordi man har fundet chufaen i sarkofager.

Det var araberne der bragte chufaen til Sydpanien for mere end 500 år siden, her fortsatte man med at dyrke den og i dag er det især i Valenciaområdet den dyrkes og drikkes eller spises.

NORDICCHUFA.DK

A rustic still life composition featuring a wooden rolling pin, a wooden spoon, wheat stalks, and flour on a wooden surface. The rolling pin is covered in flour and lies diagonally across the top. The wooden spoon is filled with flour and lies diagonally across the bottom right. Wheat stalks are scattered around, and flour is dusted across the wooden surface. The overall scene is warm and evokes a sense of traditional baking.

MORGENMAD



HVORDAN ANVENDES CHUFAKNOLDE?

Knoldene udblødes i koldt vand (i køleskab) i 24-48 timer. Herefter er knoldene klar til at blive spist enten som snack, hakket som nødder i salater, brød, tærter eller blive brugt som andre rodfrugter. Man kan lave en sund og dejlig vegetarisk drik, horchata/chufamælk, ved at blende chufa i vand og si pulpen fra. Pulpen/de knuste chufarester kan bruges til at komme i grød, til at bage med eller kommes i gratiner og postejer.

NORDICCHUFA.DK



2

Granola

Ingredienser:

1 dl. Grovvalset havregryn

50 g. Chufaknolde.

1/2 dl Græskarkerne

1/4 dl Kokos

1/4 dl Mandler

1-2 spsk. Flydende honning

Fremgangsmåde:

Hak mandler og chufaknolde. Bland med havregryn, græskarkerner og kokos.

Rist på en tør pande til ingredienserne begynder at blive gyldne.

Vend honning i og lad granolaen køle af.

Nyd granolaen som topping på din skyr, æblegrød eller på din smoothiebowl.



Den grønne smoothie

Ingrediensliste:

1 brev hvedegræs

20g. Chufaknolde

En håndfuld spinat

1 kiwi

Saften fra en halv lime

1/2 dl. havregryn

Vand alt efter ønsket tykkelse

Evt. et par isterninger.

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienserne.

Nyd kold som den er eller anret en lækker smoothiebowl med frisk frugt, hakkede chufaknolde eller granola (se s.2)



Proteinrig morgenbolle

Ingredienser:

500g. Hytteost

100g. Chufamel

50g. Hakkede chufaknolde

4 Æg

200g. Havregryn

1/2 tsk. Salt

Fremgangsmåde:

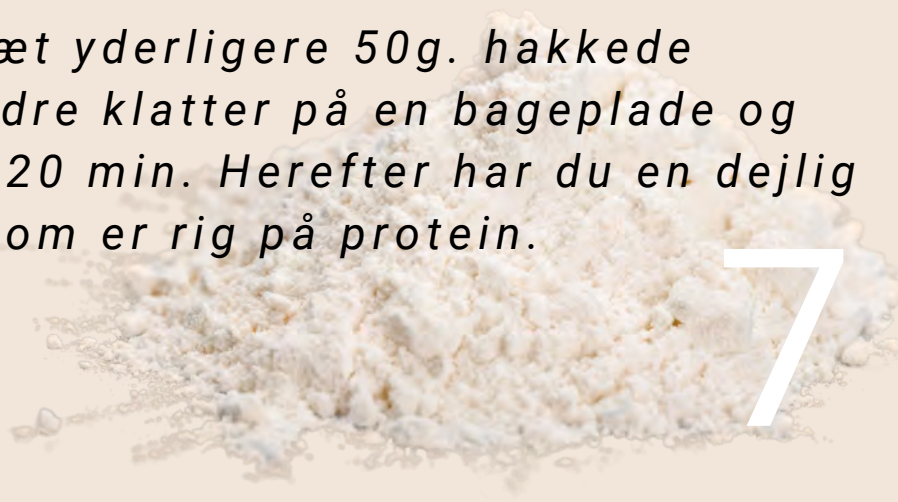
Bland alle ingredienserne sammen.

Med 2 spiseskeer placeres klatter af dejen på en bageplade beklædt med bagepapir.

Bages ved 200 grader i 15-20min.

OBS!

Undlad chufamel og tilsæt yderligere 50g. hakkede chufaknolde. Placer mindre klatter på en bageplade og bag ved 200 grader i 15-20 min. Herefter har du en dejlig snack til den lille sult, som er rig på protein.





VIDSTE DU AT...

Chufa er en lille rodknold rig på næringsstoffer: vitaminerne C og E, mineraler så som fosfor, magnesium, kalium, calcium og jern, den indeholder meget stivelse, mange fibre og mange umættede fedtstoffer, mange proteiner og enzymer der fremmer fordøjelsen.

NORDICCHUFA.DK



Køleskabsgrød

GRUNDOPSKRIFT:

200g. Chufadrik

100g. Havregryn

1 tsk. Chiafrø

Gulerodskage version med topping af rosiner og valnødder

1 lille revet gulerod

1 spsk. rosiner

1/2 tsk. kanel

1/4 tsk. ingefærpulver

1 tsk. sirup

Chokolade & peanutbutter version med topping af kakaonibs og peanutbutter:

1 tsk. kakaopulver

1 spsk. peanutbutter

1 spsk. sirup

1 tsk. kakaonibs

CHUFAdrik:

Chufadrik laves ved at blende eller juice iblødsatte chufaknolde med vand i forholdet 1:3.

Eks. 3 dl. iblødsatte chufaknolde og 9 dl. vand (når chufaknoldene sættes i blød, vil 2 dl. ikke iblødsatte chufaknolde vil blive til 3 dl. iblødsatte chufaknolde)

Herefter sives drikken igennem et ostelærred eller et viskestykke. Drikken kan tilsættes sødme i form af sukker eller sirup. Hvis drikken smager for stærkt, kan der tilføjes mere vand.

Fremgangsmåde:

Bland chufadrik, havregryn og chiafrø sammen i et glas eller en skål.

Tilsæt nu de ekstra ingredienser fra den ønskede version af køleskabsgrøden og bland det godt sammen med grundopskriften.

Sæt det i køleskabet, og lad det stå natten over.

Om morgenen tages grøden ud af køleskabet og kan nu toppes med toppings fra den ønskede version af køleskabsgrøden



FROKOST



A photograph of a woven basket filled with various types of bread, including a large loaf and several slices of smaller bread, resting on a light-colored wooden surface. The bread is golden-brown and appears fresh. The basket is positioned in the lower-left corner of the frame.

VIDSTE DU AT...

Enrique Hernandez, som er professor i mikrobiologi ved universitetet i Valencia, fremhæver chufaens helbredende egenskaber og antioxidanter. Han påpeger at den E vitamin, som chufamælk indeholder, reducerer de skadelige virkninger af den dårlige LDL kolesterol i vores krop og han forklarer at chufaens næringsværdi primært skyldes mængden af oleicsyre, som er større end den i olivenolie. Oleicsyren har en gunstig indvirkning på åreforkalkning sammen med arginina, som har en vene ekspanderende virkning.

NORDICCHUFA.DK



Frokostsalat med blomme og gedeost

Ingredienser:

*100g. blomkål
1/4 bakke napolitana mix
salat
20 g. hakkede chufaknolde
1 blomme
1/2 avokado
2 spsk. granatæblekerner
25 g. gedefeta
Olivenolie
Salt og peber*

Fremgangsmåde:

Skær blomkål i mundrette bider og skold med kogende vand.

Klargør de resterende ingredienser.

Bland alle ingredienser sammen i en skål på nær olivenolie, salt og peber.

Lav en dressing af olivenolie, salt og peber og hæld over salaten.

Voila!



Sandwichstykker

Ingredienser:

25 g. gær

1,5 dl. yoghurt naturel

3 dl. vand

0,25 dl. rapsolie

1,5 tsk. salt

300 g. hvedemel

150 g. fuldkornsmel

100g. chufamel

1 stk. æg

50 g. kerner fx græskarkerner

Fremgangsmåde:

Opløs gær i vandet.

Tilsæt yoghurt naturel, rapsolie og salt.

Rør fuldkornsmel og chufamel i den våde masse og herefter hvedemel til dejen får en god konsistens. Tilsæt evt. mere eller mindre hvedemel.

Lad dejen hæve i ca. 1 - 1 1/2 time. Form herefter sandwichbrød, pensl med æg og drys med kerner.

Bag i ovnen på 250 grader i ca. 15-20 min.



Pastasalat

Ingredienser:

80g. *fuldkornspasta*

1/2 avokado

25g. hakkede chufaknolde

En håndfuld spinatblade

30g. squash

1 spsk. pesto

1/2 dl. ærter

1 dl. hytteost

Hvidløg

Salt og peber

Olivenolie

Fremgangsmåde:

Kog pastaen i rigeligt vand. Hvis du benytter frosne ærter tilsættes de til kogevandet, lige inden pastaen er færdigkogt.

Lad derefter pasta og ærter afkøle.

Skær squash og steg på en pande i lidt olivenolie.

Når pastaen er afkølet blandes squash, avokado, hakkede chufaknolde og spinat med pasta og ærter.

I en skål blandes hytteost, pesto, hvidløg, salt og peber og blandes derefter i pastaretten

Bon appetit!

VIDSTE DU AT...

- Chufamel er velegnet til bagning og kan blandes med andet mel eller bruges alene.
- Chufamel passer perfekt til: knækbrød, småkager, kiks, brød, pandekager og panering.
- Chufamel er ligeledes godt i middagsretter såsom frikadeller, postejer m.m.
- Chufamel er meget fiberrigt og knaser lidt. Det høje fiberindhold på 15,5 % regulerer tarmfunktionen.

NORDICCHUFA.DK



Palæobrød

Ingredienser:

200 g. chufamel

100 g. sesamfrø

100 g. hørfrø

100 g. solsikkefrø

100 g. sorte oliven i små stykker

5 æg

2 tsk. salt

1 dl. olivenolie

Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne blandes sammen på nær olivenolien.

Derefter blandes olivenolien i.

Massen kommes i en smurt form og bages ved 160 grader i 1 time.

(Oliven kan erstattes med fx hasselnødder og tranebær.)



AFTENSMAD





Broccolitærte

Tærtebund:

100g. smør
180g. chufamel
2 spsk. vand
½ tsk. salt

Tærtefyld:

500g. broccoli
1 porre
10 Cherrytomater
250g. hytteost
4 æg
Muskatnød
Rosmarin
100g. parmesan
Salt og peber

Fyld:

Skær porren og broccoli ud og skold med kogende vand. Skær tomater i halve og kom alle grøntsager på den forbagte tærtebund.

Bland hytteost, æg, muskatnød og rosmarin og hæld over fyldet i tærtebunden og drys med parmesan.

Bag tærten ved 200 grader i ca. 30 min. til æggemassen er stivnet og tærten er blevet gylden på toppen.

Tærtebund:

Skær smørret i tern og bland det med melet. Tilsæt derefter vand og salt og ælt dejen. Lad dejen hvile i køleskabet i ca. 30 min.

Når dejen er kølet, skal den rulles eller trykkes ud i en tærteform på ca. 25 cm. Prik huller i bunden med en gaffel. Sæt derefter dejen på køl igen i 30 min.

Forvarm ovnen til 170 grader varmluft. Forbag tærten midt i ovnen i ca. 10 minutter. Når dejen er forbagt, tilsættes fyldet.



Svampepizza

Pizzabund:

100g. chufamel
200g. hvedemel
2 spsk. olivenolie
2 tsk. oregano
20g. gær
1 knsp. salt.
4 dl. vand

Obs! put evt. mindre eller mere hvedemel i alt efter om dejen er våd/klæbrig eller tør.

Pizzafyld:

400g. forskellige svampe. Fx brune og hvide champignoner, kantareller og portobellosvampe.
1 løg
½ dl. Cremefraiche
100g. gedeost
Timian
Friskkværnet peber

Pizzabund:

Opløs gær i vandet og tilføj de resterende ingredienser.
Ælt dejen godt og stil til hævnning i ca. 1 time.

Fyld:

Skær svampe og løg ud.

Steg svampe på en pande til væden forsvinder fra svampene.

Når dejen er færdighævet rulles den ud på et stykke bagepapir og smøres med creme fraiche.

Fordel gedeost, svampe, løg og til sidst timian og friskkværnet peber.

Bag pizzaen i ovnen på 200 grader varmluft i ca. 30 min.



25

Laktosefri risengrød

Ingredienser:

2 ¼ dl ris

2 ½ dl vand

Lidt salt

*1 liter chufamælk/horchata**

Fremgangsmåde:

Vand og ris bringes i kog og koger et par minutter.

Chufamælken tilsættes og grøden småkoger under omrøring i ca. 20 minutter.

Grøden smages til med salt og sættes i hækasse* i ca. 20 minutter.

**Chufadrik: Se opskrift på s. 48.*

***I mangel af hækasse: Pak gryden ind i et tæppe eller stil den under dynen.*

VIDSTE DU AT...

CHUFA er desuden laktose-fri og gluten-fri. Derfor er chufamælk et godt alternativ til soyamælk og rismælk. Chufamel er et godt alternativ til alm. mel. Chufaknoldene kan supplere din kost; i maden, i grøden, i bagværk og som sunde snacks.

NORDICCHUFA.DK



Squashtærte

Tærtedej:

100g. smør

180g. chufamel

2 spsk. vand

1/2 tsk. salt

Tærtefyld:

500g. squash (de danske squash er i sæson fra juli - oktober)

6-8 store tomater

1 fed hvidløg

1 forårsløg

Spidsen af en rød chilipeber

Frisk rosmarin, salvie og timian

Skallen fra en halv citron

4 æg

2,5 dl. chufadrik (kan erstattes med almindelig mælk)

Salt og peber

Tærtebund:

Skær smørret i tern og bland det med melet. Tilsæt derefter vand og salt og ælt dejen. Lad dejen hvile i køleskabet i ca. 30 min.

Når dejen er kølet, skal den rulles eller trykkes ud i en tærteform på ca. 25 cm. Prik huller i bunden med en gaffel. Sæt derefter dejen på køl igen i 30 min.

Forvarm ovnen til 170grader varmluft. Forbag tærten midt i ovnen i ca. 10 minutter. Når dejen er forbagt tilsættes fyldet.

Tærtefyld:

Squash, hvidløg og forårsløg snittes og ristes på en varm pande. Tilsæt citron, chili og de friske krydderurter, når de snittede grøntsager er brunet af.

Hæld blandingen over i en sigte, så væden kan løbe fra. Herefter hældes blandingen i den forbagte tærtebund.

Æg og chufadrik piskes sammen og hældes over grøntsagerne i tærtebunden.

Bag tærten færdig i ca. 25 min. til æggemassen er stivnet og skorpen er gylden.



Blomkålspizza med Pesto og ruccola

Pizzabund:

1 blomkålshoved
4 æg
2 spsk. olivenolie
8 spsk. chufamel
2 tsk. oregano
Salt

Tomatsauce:

1 ds. hakkede tomater (400g.)
1 tsk. havsalt
1 tsk. tørret oregano
1 tsk. tørret rosmarin
2 fed hvidløg
Sort peber
Evt. majs

Fyld:

175 g. kraftig cheddar, revet
125 g. semi-dried tomater
eller friske tomater
50 g. frisk rucola

Pesto:

25 g basilikum
20 g parmesan
½ dl .olivenolie
20 g. pinjekerner
1 fed hvidløg
salt og peber

Pizzabund:

Skær blomkålen i små buketter og blend dem i en foodprocessor til det ligner små ris.

Kom blomkålen i en sigte og damp den over en stor gryde med vand i ca. 4-5 minutter.

Kom herefter blomkålen i et rent klæde og pres alt det vand ud du kan – på den måde får du en sprødere bund.

Bland blomkålen med de øvrige ingredienser til bunden.

Kom dejen på en bageplade med bagepapir, og form 2 runde, tynde pizzabunde, ca. 26-28 cm i diameter.

Bag bundene ved 250 grader, varmluft i ca. 15 minutter eller indtil de er gyldne.

Tomatsauce:

Blend alle ingredienserne til tomatsaucen sammen og smag den til.

Pesto:

Kom alle ingredienserne til pestoen i en blender eller minihakker og blend det hele godt sammen – smag pestoen til.

Tag bundene ud af ovnen, og fordel først tomatsauce derpå, dernæst semi-dried tomater og revet cheddar.

Kom pizza'erne i ovnen igen, og bag yderligere 8-10 minutter ved 200 grader, indtil pizza'erne er gyldne og boblende.

Tag pizzaerne ud af ovnen, og lad dem hvile i ca. 5 minutter, så de samler sig en smule, inden de skæres ud.

Inden servering toppes pizzaerne med pesto og rucola

Velbekomme!

VIDSTE DU AT...

Chufamælk – chufamel – chufaknolde er ideelle for folk, der ikke kan tåle komælk og eller er allergiske overfor gluten. Chufa kan anbefales til folk, der lider af dårlig fordøjelse, tarmluft og diarre, da den indeholder mange maveenzymer så som catalis, lipase og amylase. Chufa er en rodknold ikke en nød, derfor kan den spises af nøddeallergikere.

NORDICCHUFA.DK



Grøntsagsgratin

Ingredienser:

2 peberfrugter

1 løg

2 forårsløg

1 peberfrugt

2 gulerødder

2 stængler bladselleri

50 g. champignoner + 50 g.

champignoner til pynt

2 spsk. jomfruolivenolie

6 æg

200 g. chufamasse/-pulp

1 tsk. paprika

½ tsk. ingefærpulver

½ tsk. korianderpulver

2 tsk. oregano

2 tsk. salvie (gerne friske
blade)

Havsalt

Sort peber

Fremgangsmåde:

Grønsagerne skylles og hakkes i små stykker.

Svits løgene i olien ved svag varme i ca. 5 minutter. Dernæst svitses grønsagerne i ca. 10 minutter.

Krydderierne tilsættes.

Pisk æggene sammen og bland dem med chufamassen/pulpen og de svitsede grønsager med krydderierne.

Blandingen hældes i en smurt ildfast form og sættes midt i ovnen, som er forvarmet til 200 grader (varmluft 180 grader).

Gratinen bages i ca. 20 minutter.

Serveringsforslag:

Sammen med en grøn salat, eksempelvis frokostsalaten med blomme og gedeost (se s. 12) og chufaboller (se s. 6).



DESSERT



Bønnebrownie

Ingredienser:

75 g. chufaknolde

75g. hakkede mandler

100 g. chufamel

7 æg

100g. smør, smeltet

30 dadler

1 dåse sorte bønner (240g.)

4 spsk. kakaopulver

1/3 tsk. salt

100 g. hakket mørk
chokolade

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader.

Hak mandler og chufaknolde - kan med fordel gøres i en foodprocesser, må gerne blendes groft.

Tilsæt æg, smeltet smør, dadler, skyllede sorte bønner, kakaopulver, salt. Blend el. rør dejen til den bliver ensartet og blank. Kom det hakkede mørke chokolade i dejen.

Kom bagepapir i en bageform og bag brownien i 20-25 min.

Nydes afkølet!



Kammerjunker

Ingredienser:

5 dl. Chufamel

2 tsk. bagepulver

½ tsk. kardemomme

3 spsk. sukker

75 g. smør

1 æg

½ dl. fløde eller

yderligere 10 g.

smør

Fremgangsmåde:

Sigt chufamel, bagepulver, sukker og kardemomme sammen.

Koldt smør hakkes i, fløde og æg tilsættes.

Dejen æltes ensartet og blank.

Dejen rulles ud til ca. 1/2 cm tykkelse og udstikkes.

Bag kammerjunkerne ved 180 grader i ca. 8 min.

A close-up photograph of a silver bowl filled with golden-brown, round chufa (tiger nuts). The nuts are piled together, showing their characteristic bumpy texture. The bowl is placed on a light-colored wooden surface. In the background, a blurred orange bowl and a silver spoon are visible. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing text.

HVORDAN SMAGER CHUFA?

"Blød, rund, nøddeagtig - og bare lækker"

NORDICCHUFA.DK



Pannacotta

4 personer

Ingredienser

Crème:

3 dl. chufamælk/horchata

3 dl. piskefløde

Korn fra 1 vaniljestang

4-5 spsk. honning

4 blade husblas

Topping:

Friske bær, fx. hindbær, brombær og blåbær kerner fra granatæble.

Bland chufamælk, fløde, vanilje og honning i en gryde, og lad det koge op.

Udblød husblassen i koldt vand i ca. 5 minutter.

Når blandingen koger, vrides husblassen fri for vand og piskes i den varme væske – smag cremen til.

Fordel cremen i små portionsforme, og stil formene på køl i ca. 3 timer eller til næste dag.

Inden servering toppes hver dessert med friske bær og granatæblekerner.



Lagkagebunde

3 lagkagebunde

Ingrediensliste:

4 æg

110 g. sukker

25 g. majsstivelse

55 g. fintmalet chufamel

10 g. rismel

Fremgangsmåde:

Pisk æg og sukker stift i ca. 10 minutter med en elmikser.

Tilsæt mel gennem en sigte. Vend forsigtigt.

Smør 3 lagkageforme og fordel dejen.

Bages ved 200 grader midt i ovnen til de er lysebrune, ca. 10 minutter.

OBS! Denne dej kan også sagtens bruges som en tærtedej!

God fornøjelse!



Glutenfri brownie

Ingredienser:

100g. chufamel

7 æg

600g. sukker

200g. smør

325g. mørk chokolade

150g. hakkede mandler

6 spsk. kakao

1/2 tsk. kanel

1/2 tsk. bagepulver

Pisk æg og sukker, smelt chokoladen og smørret (i vandbad), rør det hele sammen og rør æggene i.

Bland chufamel, kakao, kanel og bagepulver og sigt det ned i dejen.

Vend dejen med de hakkede mandler.

Kom dejen i en lille smurt bradepande og bag brownien i 40 minutter, til den er fast, men stadig blød i midten.

Afkøl brownien i bradepanden og skær ud i 20 stykker.



Chufa madeleines

Ingredienser:

125 g. sukker

110 g. chufa mel

1/2 tsk. bagepulver

2 hele æg

110 g. smeltet smør

Ingefær efter ønske smag

Fremgangsmåde:

Sukker, mel, bagepulver og citronskal blandes sammen.

Herefter piskes smør, ingefær og æg i.

Bages i enten smurt madeleine form eller som småkager (obs! de vokser 20-30% under bagning)

Bages ved 200 grader i ca. 7 minutter til de er gyldne.

Lad dem trække i 30 min. efterfølgende.

SNACKS





Chufadrik

Ingredienser:

1 liter vand

250 g chufa (skal udblødes i koldt vand 24 timer- gerne mere)

¼ tsk salt

Fremgangsmåde:

Blend med kniv de udblødte chufa i ½ liter vand, lad "grøden" stå et par timer i køleskab og blend så en gang til med resten af vandet og lidt salt.

Si de knuste chufa fra (gem endelig denne pulp til din madlavning eller bagning, den er fyldt med fibre). Nu har du 1 liter chufadrik.

Chufa smager mildt nøddeagtigt, men den kan spises af nøddeallergikere, da det ikke er en nød.

Som basis for smoothies kan du tilsætte chufadrikken, 1 moden banan, gerne frossen og 2 stk. store friske økologiske dadler.

Blend chufadrikken med banan og dadler. Nu har du en fin base til forskellige smoothies – ja, det er faktisk en superfin banansmoothie i sig selv.

VIDSTE DU AT...

Chufadrik uden sukker kan drikkes af diabetikere, fordi indholdet af kulhydrater er baseret på sakkarose og stivelse uden gluten og fordi den har et højt indhold af arginin som frigør hormonet der producerer insulin.

NORDICCHUFA.DK



50

Knækbrød

Ingredienser

1 dl. græskarkerner

1 dl. hvide sesamfrø

1 dl. havregryn

1 dl. solsikkekerner

1 dl. hørfrø

3 1/2 dl. chufamel

2 dl. koldt vand

1 1/4 dl. olivenolie

1 tsk. bagepulver

2½ tsk. havsalt

Fremgangsmåde:

Sæt hørfrøene i blød i vandet i ca. 15 minutter.

Kom samtlige ingredienser i en skål. Rør godt med en håndmikser, til blandingen bliver jævn. Del dernæst dejen i to lige store portioner.

Rul hver portion helt tyndt ud mellem to stykker bagepapir, og læg dem på hver sin bageplade.

Skær dejen i firkanter med en pizzakniv eller en sløv kniv, og bag knækbrødene i ca. 15 minutter ved 200 grader.

Hvis stykkerne stadig er lidt bløde i konsistensen, bages de i yderligere 5 minutter.



Fig newton

Dej:

1 dl. chufamel
50g. chufaknolde
50g. mandler
1 spsk. vand
150g. dadler

Fyld:

150g. tørrede figner (opblødt i varmt vand i 10 minutter)
1 tsk. sukker
1/2 tsk. kanel
1/2 tsk. citronsaft
2 spsk. vand

Tilføj chufaknolde og mandler til en foodprocessor. Puls til de er godt hakket. Tilføj chufamel, dadler og vand og puls til en ensformig masse opnåes.

Rul massen ud til en ca. 5mm tyk firkant. Skær den over på midten, så der nu er to stykker.

Tilføj ingredienserne til fyldet i en foodprocessor og puls til en ensformig masse opnåes.

Spred massen ud i en 4-5 cm lang streg på den ene side af hvert stykke dej ca. 3 centimeter fra kanten.

Rul nu hver dej sammen. Tag fat i kanten uden fyldet og rul det sammen som en roulade.

Kom det i køleskabet i én time og skær derefter hver rulle i seks mindre stykker. Kom evt. lidt glasur på hver rulle.



Chufadrik "Horchata"

1 liter

Ingredienser:

200 g. chufa (udblødte)

1 l. koldt vand

3 tsk. rørsukker

1 tsk. kanel

Vand og chufa blendes sammen lidt efter lidt. De knuste chufa/pulpen tages fra. Rørsukker og kanel tilsættes.

Sæt chufadrikken i køleskab i 2 timer før brug.

Chufadrikken kan holde sig i ca. 48 timer i køleskab.

Du kan variere din chufadrik ved at tilsætte forskellige smagsstoffer efter egen smag. Prøv fx med lidt citronsaft, appelsinsaft, ingefærsaft, kardemomme eller vanilje.

Den tiloversblevne chufamasse/pulp kan gemmes og bruges. Den kan opbevares i ca. 48 timer i køleskab eller kommes i fryseren.

VIDSTE DU AT...

Chufa er rige på magnesium og har et højt indhold af kostfibre (14,5%), thiamin (vitamin B1), kalium og fosfor.

NORDICCHUFA.DK



Muslibarer

Ingredienser:

75 g. chufaknolde
150 g. havregryn
50 g kokosmel
1/2 tsk. kanel
75 g. mandler
70 g. græskarkerner
60 g. hørfrø
175 g. dadler
150 g. flydende honning
45 g. smør
1/4-1/2 tsk. salt
125 g. rosiner, tranebær
el. abrikoser

Evt. chokoladeovertræk
150 g. mørk chokolade

Fremgangsmåde:

Rist havregryn, chufaknolde, mandler, græskarkerner, hørfrø og kokosmel på en tør pande til det begynder at få farve.

Kom de ristede ingredienser i en skål.

Blend dadler eller hak dem fint og smelt smør.

Bland det smeltede smør, dadler, honning, kanel og salt i en skål.

Bland dadelmassen sammen med de tørre ingredienser og bland til sidst rosiner, tranebær eller abrikoser, alt efter smag, i muslibarmassen.

Hæld massen i en 21x21 cm fad/form beklædt med bagepapir og bag massen i ca. 15-20 min ved 200g.

Efter afkøling skæres massen ud i barer. Herefter kan muslibarerne dyppes i den smeltede chokolade, afkøles og nydes.



Smoothies med Chufa

Blåbærsmoothie

33 ml. chufadrik med banan og dadler (se s. 48)

1 Fersken

1 Kiwi

100 g. blåbær

Fremgangsmåde:

Blend det hele sammen. Voila!

Orangesmoothie

33 ml. chufadrik med banan og dadler (se s. 48)

1 Fersken

Saft af 1 appelsin

Saft af ½ lime

½ revet eller skivet gulerod

1 mynteblad

Ingefærssaft efter temperament

Fremgangsmåde:

Riv ingefæren og pres saften ud, brug ca. 1 tsk saft.

Der findes flere slags mynte, jeg har brugt pebermynte fra haven.

Blend alle ingredienser sammen.

Voila!