

LAG DEILIGE
RETTER MED
SAFTIGE
SUNSWEEET-SVISKER!



INNEHOLDER
5 OPPSKRIFTER



GRØNN SMOOTHIE MED ANANAS OG SVISKER



4



10



121

TILBEREDNING

1. Vask spinaten dersom den ikke er ferdig vasket og la bladene tørke. Del ananasen i fire, fjern stilken i midten og skjær skallet av fruktkjøttet. Del fruktkjøttet i passe store biter.
2. Ha spinat, ananas og Sunsweet svsker i en blender. Hell i 3 dl kaldt vann og bland alt sammen. Om nødvendig, ha i litt mer vann for en lettere konsistens.

Om ønskelig, putt 2 til 3 isbiter i 4 store glass. Fordel smoothien i glassene. Pynt med sitronmelisse. Plasser sugerør i glassene og server.

Tips: For variasjon, bytt ut ananas med mango. En sterk blender gir best resultat.



Ingredienser

100-125 g babyspinat
En liten ananas (ca. 400 g fruktkjøtt)
100-125 g Sunsweet svsker
3 dl kaldt vann

Om ønskelig:

8-12 isbiter
4 kvister fersk sitronmelisse

I tillegg:

4 store glass
4 tykke sugerør

JULERIBBE MED SALVIEPOTETER, SVISKER OG SJYSAUS



6



210



N/A

TILBEREDNING

1. Rut opp svoren på ribba. Har du en tapetkniv, er den genial å bruke til rutingen. Fordel godt med salt og pepper rundt hele kjøttstykket før du pakker det inn og lar det ligge i kjøleskapet til neste dag.
2. Sett stekeovnen på 180 oC.
3. Legg ribba med svoren ned i en langpanne sammen med hvitløksfeddene og vannet. Du trenger ikke fjerne skallet på hvitløksfeddene. Stek ribba i 1 time. Deretter snur du den slik at svoren ligger opp.
4. Stek videre i ca. 1 ½ time. Øs kraften i langpannen over ribba 3-4 ganger og stek videre i 30 minutter. Nå ser du at svoren begynner å bli sprø og gyllenbrun.
5. Legg inn sviskene mot slutten av steketiden slik at de rekker å bli varme. Dersom ikke alt blir sprøtt ved vanlig steking, setter du på grillelementet og griller ribba i noen minutter. Dekk ferdige partier med aluminiumsfolie slik at de ikke blir brent.
6. Til potetene setter du stekeovnen på 225 oC varmluft. Du kan steke dem mens ribba hviler.
7. Skrell potetene og del dem i 2 eller 3, alt etter hvor store de er. Kok opp vann og salt – 3 ts salt pr. liter vann – og ha i potetbitene. Kok i 10 minutter.
8. Hell av vannet og rist på kasserollen en gang eller to slik at potetene blir nærmest lodne utenpå. Hvelv dem over i en langpanne og ha over smør, olje (eller andefett), salvieblader, salt og nykvernet pepper. Bland godt sammen. Stek potetene i 15-20 minutter til de er møre. Skru ned varmen mot slutten dersom de begynner å bli godt brune.
9. Sil kraften fra langpannen over i en kasserolle. Mos hvitløksfeddene gjennom silen. Spe eventuelt med tilstrekkelig vann slik at det tilsvarer ½ dl pr. person før du sper med nok kremfløte til du får ca. 1 dl ferdig saus pr. person. Kok opp og la det småkoke i 4 minutter. Rør sammen smør og mel til en klumpfri røre og tilsett litt av gangen til sausen har fått ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.



Ingredienser

Ribbe

Ca. 3 kg fersk ribbe

2 ts salt

Nykvernet pepper

12-15 fedd hvitløk

1 liter vann

2 dl SUNSWREET svisker til servering

Sjysaus

Kremfløte

2 ss mykt smør

1 ss hvetemel

Salt

Nykvernet pepper

Poteter

1 ½ kg poteter

Salt

50 g smør

1 dl olivenolje eller

andefett

15-20 salvieblader

½ ts flaksalt

Nykvernet pepper



SJOKOLADE-, FRUKT- OG NØTTEKULER



24



80



124

TILBEREDNING

1. Elt marsipan, mandler, 30g valnøtter, halvparten av pistasjnøttene, appelsinlikør og appelsinskall i en bolle. Fordel blandingen i 24 porsjoner (8g hver) og form til små kuler.
2. Lag et lite snitt i midten av hver sviske med hendene. Trykk appelsin- og marsipankulene inn i hver sviske, slik at omtrent halvparten av den er dekket av svirken. Legg kulene på en tallerken med marsipansiden oppover.
3. Grovhakk og smelt 40g av sjokoladen. Dypp pinnene ned i sjokoladen, og sett de deretter inn i sviskene med marsipanfyll, gjennom marsipanen. Dette gjør du for at pinnene skal feste seg. La de stå i omtrent 30 minutter til sjokoladen har satt seg.
4. Smelt den gjenværende sjokoladen og dypp sviskene en etter en og plasser dem med pinnen ned i en bolle med sukker. Så fort sjokoladen setter seg, strø sjokoladekulene med den gjenværende pistasjen og valnøtter. Pynt med appelsinskall. La det sette seg helt før de serveres.



Ingredienser

100 g marsipan
50 g malte mandler
40-50 g hakkede valnøtter
25 g hakkede grønne pistasjnøtter
1 ss appelsinlikør
Revet appelsinskall av ½ økologisk appelsin
24 Sunsweet svsker
200-300 g mørk eller lys kokesjokolade

I tillegg:

24 ispinner/grillpinner i tre
En krukke fylt med sukker
Skall fra den gjenværende ½ appelsinen

GRANOLA SMOOTHIE BOWL



4



45



446

TILBEREDNING

Granola:

1. Forvarm ovnen til 160°C. Smelt smør og honning i en liten kjele på lav varme før du setter den til side.
2. I mellomtiden, bland havregryn, kokosflak, solsikkefrø, mandler, vaniljesukker og kanel i en stor bolle. Tilsett smør og honningblandingen, rør godt inn og fordel på et stekebrett. Stekes midt i ovnen i omtrent 20-22 minutter til granolaen er gyllenbrun. Snu på blandingen etter 10, 15 og 20 minutter, slik at den blir jevnt stekt. Avkjøl i minst 30 minutter.
3. Skjær sviskene i fire og bland dem sammen med granolaen rett før servering.

Tips: Dette gir 16 porsjoner og du kan oppbevare den i en lufttett krukke, som gjør at den vil holde i omtrent 6 uker.

Smoothie Bowl:

Bland bringebær, 3 bananer og 300 ml appelsinjuice i en blender. Hvis nødvendig, tilsett den gjenværende appelsinjuicen til du har en tykk og kremet konsistens. Hell smoothien i en bolle og dryss over sviskegranola. Skjær den gjenværende bananen i skiver over bollen og pynt med friske bringebær om ønskelig



Ingredienser

For å lage Granola:

80 g smør
125 g mild blomsterhonning
250 g havregryn
100 g kokosflak
100 g solsikkefrø
50 g hakkede mandler
2 ts med vaniljesukker (8g)
1 toppet ss med malt kanel
Ca. 240 g Sunsweet sviker



For å lage Smoothie Bowl:

600 g lett tinte frosne bringebær
4 bananer
300-400 ml appelsinjuice
225 g sviskegranola (oppskrift ovenfor)

Valgfri topping:

150-200 g friske bringebær

MANDELMUFFINS



24



30



80

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C (varmluft 160°C).
2. Skjær 4 svsker i 6 grove biter hver. Legg de 24 bitene til side. Kjør de gjenværende svskene med 40ml vann i en blender.
3. Bland mandler, kanel, vaniljepulver og bakepulver sammen.
4. Visp sammen eggene, smøret og ricottaen. Rør inn mandelblandingen og sviskepuréen og la hvile i ca. 15 minutter.
5. Fordel røren i de 24 muffinsformene og glatt toppen med fuktete hender. Plasser en sviskebit på toppen av hver muffins. Legg muffinsformene oppi hullene på muffinsbrettet eller på et vanlig stekebrett.
6. Stekes midt i ovnen i 15-18 minutter, og la avkjøle.



Ingredienser

100 g Sunsweet svsker
40 ml vann
100 g malte skåldede mandler
1 ss malt kanel
1 ts vaniljepulver
1 ts bakepulver
2 egg
100 g mykt smør
60 g ricotta

24 små muffinsformer evt.
Muffinsbrett med 24 hull



SVISKER

er tørkede plommer

- NATURLIG SØTNING I MATLAGING
- LETTVINN SNACKS
- HØYT FIBERINNHOLD
- FETTFRIE

