

— Grønne —
MÅLTIDS
FÆLLESSKABER

— Teori & opskrifter —



**MEYERS
MADHUS**



GOD MAD PÅ FORMEL

Så forskellig som mad kan være, er der alligevel – vil vi hævde – én opskrift på alle gode måltider:



Hvis man, som formelen tilsiger, sørger for et indbydende udseende, adskillige gode konsistenser, en rig aroma, flest mulige af de fem grundsmage (aktivt balanceret), med umami som rygrad og i øvrigt et strejf af det 'stærke', så er det mindre afgørende, hvilke råvarer der indgår i retten, så får man under alle omstændigheder et godt måltid i de flestes mund!

GRØN UMAMI

Når umami ikke 'automatisk' kommer ind på tallerkenen, som i kødrige måltider, så skal man lære hvor den findes i planteriget, og hvordan man bruger den. Hvis du skal starte ét sted, så prøv med misoen.

Miso

Lys miso har et kæmpe potentiale som grøn smagsforstærker, også i Vestens hjemmekøkkener. Den er ikke bitter, højaromatisk eller stærk. Og den kan derfor lægge bund i smagen selv i grønnere udgaver af 'mormormad', som en slags bouillonpasta udlånt fra de asiatiske køkkener. Det kan den vel at mærke, uden at smagen kommer til at minde om asiatisk mad af den grund. Miso kan desuden laves af lokale råvarer fra vores breddegrader!

TRE HUSKEREGLER TIL GRØN VELSMAG TIL HVERDAG

- Det gode grønne måltid har flere og mere præcise konsistenser. Cremet skal være cremet, ikke grynet. Sprødt skal være sprødt, ikke hårdt eller sejt. Fast skal være fast, ikke gummiagtigt eller porøst.
- God grøn mad er tydeligt aromatisk. Mad uden kød kalder i endnu højere grad på krydderi inklusive krydderurter.
- Variation sælger grøntsagerne. Et kødmåltid kan let klares i en samlet gryderet til stor tilfredshed. Grønne måltider frister lettere – ikke mindst kødelskere – hvis der kan mixes og matches i måltidet fra flere elementer med forskellig beskaffenhed og styrke i smag.

LAVTHÆNGENDE FRUGTER (OG GRØNTSAGER) I DET GRØNNE KØKKEN

Bælgfrugtberedskabet

Hvis man sætter kødforbruget ned, er der mange gode grunde til at spise flere bælgfrugter. Ikke alene er de gode kilder til proteiner fra planteriget, de giver også mæthed, fibre og velsmag – ikke mindst umami. Et godt bælgfrugtberedskab handler om at kortslutte den lange forberedelse af tørrede bælgfrugter (især bønnerne) i hverdagen. Sæt i blød én gang om ugen, og kog rigeligt. Giv kærlighed til kogevandet, så du får en bouillon med i købet. Gem bælgfrugter på køl eller frost, og brug lidt hist og her i dagligdagens retter, du kender, og i egentlige bælgfrugtretter når du har tid og lyst. Brug linserne og flækærterne, når det skal gå hurtigt med tilberedningen.

Grøn fars

Alle elsker fars. Og evnen til at lykkes med en god, saftig og sprødstegt, grøn fars kan være den store game changer i forhold til at lykkes med den grønne omstilling i hjemmekøkkenet. Det kræver lidt øvelse, der passende kan kredse om følgende gode råd: blend ikke for meget eller for længe. Grove farser er ofte gode farser. Smag på den rå fars for at smage grundigt til med salt, peber og krydderier. Hvis det ikke skal være vegansk, så brug æg til at give farsen struktur. Sørg for at give en god, sprød og gylden stegeskorpe.

Hummus og pesto – stor variation med få ingredienser

Det er formentlig med den cremede konsistens, at man hurtigst tilvænner kødelskere til bælgfrugter, nærmere end med hele, kogte af slagsen. De færreste danskere hamstrer bønnerne i en chili con carne. En hummus kan laves med en hvilken som helst bælgfrugt, 'tahinen' kan laves på de fleste nødder/kerner, og olie og krydderi kan også varieres. Med den grundformel kan du skabe variation med vidt forskellige smags- og farvevarianter, der også kan bruges på utallige måder i diverse måltider. Det samme princip gælder for pesto, hvor urt, nødder/kerne, olie og ost kan varieres og kombineres på alle tænkelige måder.

'De gamle dyder'

Saltning, røgning og syltning kan kaldes for de gamle dyder i det danske madhåndværk. Både som teknik og tilberedning, og som en hurtig smagstilsætning gør de en stor og kærkommen forskel i maden, ikke mindst i det grønne køkken. Røg og salt giver ofte sanselige konnotationer til kød. Det kan man udnytte på rejsen til at holde mere af grøn mad. Lyn-syltning er en naturlig forlængelse af klassisk syltede rødbeder, agurker, asier og rødkål. Det handler om smag, nærmere end konservering, når man skærer alle mulige andre grøntsager tyndt og overhælder dem med syltelage.

Fermentering

De færreste tænker over hvor meget af det, vi spiser og drikker dagligt, som faktisk er fermenteret – brød, salami, chokolade, kaffe, vin, øl – du kan måske fortsætte listen. Mælkesyregærede grøntsager har kun været sporadisk populært i Danmark i årenes løb, men fermentering som teknik fylder nu meget mere, end den har gjort tidligere – ikke mindst i innovative, plantebaserede produkter. Et startpotentiale af protein i en grøntsag, kan via fermentering forædles til et produkt med dyb smag og et rigt umami-indhold. Dansk shoyu, dansk fiskesauce, dansk miso, tempeh, Matr med mere. Disse hører selvfølgelig kun til de lavthængende frugter, fordi de kan købes færdige, hvor andre har bidraget med det betydelige håndværk, der ligger bag!

Kødimitation

Mange af de planteprodukter, der minder om kød, er højt forarbejdede og ofte med adskillige tilsætningsstoffer. De er derfor sjældent det, man vil forbinde med naturlige madvarer eller med ærligt håndværk. Nogle nye danske madhåndværkere er dog kommet med bud på relativt lavt forarbejdede produkter, der også minder om kød, som tempeh og Matr fungi.

VEJE OG GENVEJE TIL UMAMI

- > Tilbered modne tomater i lang tid, gerne sammen med løg, hvidløg og urter. En godt indkogt tomatsauce er en fantastisk umamibooster at have i fryseren. Brug dåsetomater i vinterhalvåret, da de er kommet solmodne på dåse.
- > Lav dine egne grøntsags- og svampebaserede bouilloner, herunder vegetarisk dashi, som bygger på synergi mellem glutamat i tang og nucleotider i svampe.
- > Brug tørrede svampe i gryderetter, saucer, puréer med mere, og brug opblødningsvandet fra tørrede svampe i bouilloner og saucer.
- > Lav dit eget svampepulver og svampesalt, og brug det som umamibooster i f.eks. saucer, supper og dips.
- > Brug tørret tang, særligt konbu, nori og søl, som er nogle af de mest glutamatholdige typer.
- > Fermenter grøntsager, f.eks. kål og asparges, og brug lagen i saucer, supper, bouilloner og gryderetter.
- > Brug asiatiske fermenterede produkter som miso, sojasauce, black bean sauce og hoisinsauce. Denne familie af produkter er nogle af de mest effektive færdiglavede kilder til umami og tilfører desuden syre, sødme og salt.
- > Brug nødder og kerner, særligt valnødder, som toppe umamiskalaen, og rist dem for at få endnu flere smagsnoter med i ligningen.
- > Brug gærede korn i din madlavning, f.eks. i form af hvede- og rugbrød hævet med surdej. Stegte croutoner, drys af sprødt rugbrød eller hvedebrød brugt som fylde i saucer og kolde supper er solide umamiboostere.
- > Gærflager er en umamikilde, som har vundet frem i megen vegetarisk og vegansk mad. Du kan prøve at eksperimentere med dem som umamikilde i risotto, gryderetter, supper med mere.

MSG I ASIATISKE SAUCER: asiatiske, fermenterede, bønnebaserede produkter som misopasta og saucer som hoisinsauce og black bean sauce er fantastiske kilder til umami. Det hører med til historien, at mange af købeversionerne er tilsat msg – ‘det tredje krydderi’ – som i dag typisk produceres ved gæring af sirup og melasse. Nogle produkter skilter dog med at være uden tilsat msg. Vil du uden om tilsat msg, så kig efter angivelser på pakningen, eller søg efter msg-fri alternativer på nettet.

MAILLARD – EN FÆTTER TIL UMAMI: den brunning, vi kender fra f.eks. brunede løg eller en mørk skorpe fra et brød bagt ved høj temperatur, eller fra grillede grøntsager, opstår ved den såkaldte maillardreaktion. I denne proces udvikles en række forskellige aromastoffer, som også er med til at give en fylde og dybde i smagsoplevelsen – kvaliteter, der også forbindes med umami. Maillard og umami er dog to forskellige fænomener, der supplerer hinanden.

OPSKRIFTER

Meyers Ølandshvedebrød

Bygotto med græskar og svampe

Nakskov Brunært i letrøget bouillon med sæsongrønt

Hele, bagte grøntsager – labneh, dukkah og græskarkerne-tahin

Bakskuld – 'havets bacon'

Æble i rosmarin-karamel, hasselnødder, hvid chokoladecreme og 'urte-sukker'



MEYERS ØLANDSHVEDEBRØD

Opskriften giver 1 stort eller 2 små brød. Brødet kan sagtens laves uden surdej.

DU SKAL BRUGE

Bageklar surdej (Opfrisk surdejen dagen før eller om morgenen)

25 g opbevaringssurdej

50 g vand

15 g hvedemel

15 g fuldkornshvedemel

Bland alle ingredienserne sammen, og rør godt rundt i surdejen. Lad surdejen stå på køkkenbordet, indtil den er hævet til dobbelt størrelse.

hvis du ikke har surdej, kan du se, hvordan du starter en surdej op, her:

www.meyers.dk/nyheder/bagning/guide-surdej-for-begyndere/

Brøddej

550 g vand

(evt.) 50 g bageklar surdej

5 g gær

450 g hvedemel (mindst 12 % protein)

150 g fuldkornsølandshvedemel

15 g salt

SÅDAN ÆLTER OG HÆVER DU

Rør vand, bageklar surdej og gær godt sammen i en røreskål, til gæren er opløst.

Tilsæt både hvedemel, fuldkornsølandshvedemel og salt, og sæt røreskålen på plads i røremaskinen sammen med maskinens dejkrog.

Ælt dejen igennem på laveste hastighed i et minuts tid for lige at samle dejen, uden at melet flyver til alle sider.

Sæt æltehastigheden op, og ælt dejen godt igennem – det tager ca. 10 minutter.

Når dejen slipper røreskålens sider og er blevet blank og elastisk, stopper du maskinen og laver glutentest. Afhængigt af testen skal dejen muligvis æltes en smule mere, men vær opmærksom på dette stadie.

HÅNDÆLTNING

Slå dejen igennem med en røreske. Rør hårdt i den, løft op i den samtidig, og træk i den. Forestil dig, at du slår luft ind i den, ligesom når du pisker flødeskum i hånden. Ælt, så længe du orker – hold pause og fortsæt lidt endnu.

Gnid eller pensl en skål eller plastikbeholder med olie, og kom den færdigæltede dej i skålen. Luk beholderen med et låg eller køkkenfilm, så dejen ikke tørrer ud på overfladen.

Lad dejen stå en times tid på køkkenbordet, og stil den derefter på køl (gerne mindst 12 timer) til den er hævet til dobbelt størrelse.

TIP

Lav et mærke eller brug tape til at markere, hvortil dejen når i beholderen inden koldhævning, så du kan se, hvor du "startede". Hvis dejen ikke har hævet tilstrækkeligt, kan du tage dejen ud af køleskabet, og lade den hæve færdig et par timer på køkkenbordet inden afbagning.

Drys et jævnt lag mel på køkkenbordet, og vend forsigtigt dejen ud på bordet uden at punktere den.

Fold forsigtigt dejen ind over sig selv en enkelt gang, og drys mel på toppen.

Stram dejen op ved at skubbe en bred dejspartel smurt i lidt olie skråt ind under dejen hele vejen rundt.

Hak dejen ud til brød eller boller – se her hvordan: www.youtube.com/watch?v=T43S0wEyj2Y

Løft forsigtigt dejen over på den varme bageplade på et stykke bagepapir ved hjælp af hånden og bagespartlen.

Sæt straks bagepladen i ovnen, og bag brødet, indtil den ønskede farve i skorpen er opnået (med mindre, det er meget store brød, så er de gennembagte, før skorpen har fået farve nok).

Brødet er færdigt, når kernetemperaturen er 99°.

Da ovne ofte varierer i effektivitet, er det svært at sætte præcis tid på bagetiden, men regn med 15 minutter for boller og 30 minutter for brød.



BYGOTTO MED GRÆSKAR OG SVAMPE

4 personer

En cremet, nordisk version af den klassiske risotto – her med perlebyg, hokkaidogræskar som både bidrager med smag og smukke farver til retten, sæsonens svampe og selvfølgelig masser af parmesan.

DU SKAL BRUGE

- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 dl neutral olie
- 200 g perlebyg
- 1 dl æblemost (eller hvidvin)

4 dl bouillon (efter eget valg)
1 lille hokkaidogræskar
1 dl æblecidereddike
1 dl sukker
2 dl vand
2 stk tørrede laurbærblade
100 g fast ost, fx parmesan
Salt, peber og æbleeddike
150 g svampe efter eget valg, fx champignon
2 skiver tørt brød
1 forårsløg

SÅDAN GØR DU

Bygotto

Hak løg og hvidløg fint. Steg dem gyldne i olien.

Tilsæt perlebyg, og rør godt rundt.

Tilsæt æblemost, rør godt rundt, og giv et kort opkog.

Tilsæt bouillon, sæt låg på gryden, og lad det simre, indtil kornene er møre – ca. 25 minutter. Rør et par gange undervejs. Tilsæt lidt mere bouillon eller vand undervejs, hvis gryden er ved at koge tør.

Græskar

Flæk græskarret, og skrab kernerne ud med en ske. Skær den ene halvdel af græskarret i mindre stykker, som koges møre i vand (eller bages i ovnen ved 170 grader – ca. 20-30 minutter). Hæld vandet fra, og blend det kogte græskar til en glat puré.

Lav tynde bånd af den anden halvdel af græskarret ved hjælp af et mandolinjern eller en grøntsagsskræller. Lad skrællen blive på.

Lav en syltelage ved at blande eddike, sukker, vand og laurbærblade i en gryde, og giv det et opkog. Rør lidt rundt for at opløse sukkeret helt. Krydr med lidt salt og peber.

Vend græskarbåndene i den varme syltelage, og giv det endnu et kort opkog, men pas på med varmen, så de sprøde bånd ikke bliver bløde. Tag gryden af varmen, og lad båndene trække i lagen indtil servering.

Resten

Riv osten.

Steg brødet gyldent i lidt olie, drys med salt, og hak det til crouton-drys.

Skær svampene i mindre stykker, steg dem gyldne i olie, og smag til med salt og peber.

Snit forårsløget fint.

OBS: Kog ikke ottoen, efter at osten er kommet i, så kan osten risikere at skille fra.

Ved servering

Vend svampene og en passende mængde græskar-puré i kornene under opvarmning. Bland osten i, og smag til med salt, peber og æbleeddike.

Fordel syltede græskarbånd, croutondrys og forårsløg på toppen.

TIP

Hvis du vil gøre bygottoen endnu mere rig og fyldig, så giv den en smørklat inden servering.

Hvis du har lidt pesto, så giver det et godt ekstra pift at toppe op med.

Servér altid ottoen lidt mere lind, end du gerne vil spise den – den når som regel at sætte sig mere, end du tror, inden den når tallerkenen.



'NAKSKOV BRUNÆRT' I LETRØGET BOUILLON MED SÆSONGRØNT

4 personer

En smagfuld suppe proppet med sæsonens grøntsager og danske bælgrugter, som giver masser af fylde. Og med miso, som kilde til fuld skrue til rettens umami!

DU SKAL BRUGE

150 g tørrede Nakskov Brunært (eller andre tørrede ærter, f.eks. gule ærter eller kikærter – alternativt en anden tørret bælgrugt)

1 løg

4 fed hvidløg

½ dl olivenolie

1 kvist rosmarin

3-4 laurbærblade

1½ l vand

1 spsk. miso (eller 3 spsk. soja)

250 g sæsongrønt (f.eks. selleri, gulerod, jordskokker, porre, persillerod og kål i efterår/vintersæsonen)

Røg-ekstrakt (kan findes i specialbutikker og online – eller brug røgsalt, men vær da opmærksom på, at saltniveauet ikke bliver for højt i jagten på røgsmagen – og det sker nemt)

Salt og peber

Honning

Æbleeddike

Urter (f.eks. kørvel, estragon og citrontimian)

SÅDAN GØR DU

Dagen før

Sæt ærterne i blød i rigeligt, koldt vand – gerne dagen i forvejen (suppen kan godt laves uden at sætte ærterne i blød – så skal de blot koge mindst 50% længere).

På dagen

Pil løg og hvidløg, og hak dem fint. Varm olien op i en passende gryde, og lad løg og hvidløg sautere under jævnlig omrøring ved middel varme i 5-7 minutter.

Sigt udblødningsvandet fra ærterne, hæld dem i gryden sammen med rosmarin, laurbærblade og vand, og lad det simre under låg, indtil ærterne er møre (ca. 35-45 minutter).

Klargør grøntsagerne, og skær dem i mundrette stykker. Tilføj dem til gryden, så grøntsagernes tilberedningstid passer med, at ærterne er færdigkogte.

Rør miso eller soja i boullonen, og smag til med lidt røgekstrakt, salt, peber, æbleeddike og en smule honning.

Server i en dyb tallerken med en god skive surdejsbrød til.



HELE, BAGTE GRØNTSAGER – LABNEH, DUKKAH OG GRÆSKARKERNE-TAHIN

4 personer

Der er noget storslået over at servere grøntsagerne i deres hele form på den her måde – som en færdig steg fra det grønne rige. Dukkahen pifter for alvor smagen på de neutrale, bagte grøntsager op, og dypper du gaflen i lidt Labneh, har du en himmelsk bid!

DU SKAL BRUGE

Hele grøntsager i sæson, fx broccoli, blomkål eller andre kåltyper, knoldselleri mm.

1 af hver række rigeligt til fire personer.

SÅDAN GØR DU

Bag grøntsagerne i et ovnfast fad ved 175 grader:

- **Broccoli:** 15-25 min. (flæk hele hovedet og stokken, pensl med olie, drys med salt, peber, evt. andet krydderi)
- **Blomkål:** 30 min. (lad stilkene blive siddende på det hele hoved, pensl med olie, drys med salt, peber, evt. andet krydderi)
- **Knoldselleri:** 60-90 min. (skær skrællen af med en kniv (eller behold den på, hvis der ikke er folder med jord nogen steder), pensl med olie, drys med salt, peber, evt. andet krydderi). Test om den har fået nok ved at stikke i den med en lille kniv – konsistensen skal være som en færdigkogt kartoffel.

VED SERVERING

Sæt de bagte grøntsager på et bræt, og læg en køkkenkniv ved.

LABNEH

Labneh er egentlig en friskost fra Mellemøsten, som laves af yoghurt, der blandes med lidt salt og herefter drænes i timer eller dage. Hvis du køber en meget tyk, græsk yoghurt og giver den et drys salt, så er du, i al væsentlighed, i mål.

DU SKAL BRUGE

4 dl tyk, græsk yoghurt

1/2 tsk fint salt

½ dl god olivenolie

En lille håndfuld hakket persille

SÅDAN GØR DU

Rør yoghurten med saltet.

VED SERVERING

Smør labneh ud på et fad, dryp med olie, og drys med dukkah og hakket persille.

DUKKAH

Dukkah er oprindeligt en egyptisk krydderi-blanding, som udmærker sig ved også at indeholde nødder og urter og være ganske grov i konsistensen og således egne sig fremragende som topping.

DU SKAL BRUGE

En lille håndfuld valnødder
En lille håndfuld pinjekerner
2 spsk korianderfrø
1 tsk hel spidskommen
1 ½ spsk sesamfrø
1 tsk tørret oregano
½ tsk paprika
¼ tsk fint salt

SÅDAN GØR DU

Hak valnødder og pinjekerner med en kniv.

Rist de hakkede nødder, kerner, korianderfrø og spidskommen på en pande, indtil det dufter godt. Stød den ristede blanding i en morter.

Bland resten af ingredienserne i, og du har din færdige dukkah.

GRÆSKARKERNE- 'TAHIN'-DRESSING

Tahin er især kendt fra Persien og fra Israel – en kværnet pasta, som er en uundværlig ingrediens i hummus. De fleste kender versionen lavet på sesamfrø, men den kan i princippet laves af mange andre frø, kerner og nødder. I denne smukke, velsmagende version har vi brugt græskarkerner som base.

DU SKAL BRUGE

To håndfulde græskarkerner

½ -1 fed hvidløg

1 ½ dl neutral olie

1/3 tsk. salt

1 tsk. honning

2 spsk. æbleeddike

Salt, peber, citronsaft og honning til tilsmagning

SÅDAN GØR DU

Rist halvdelen af græskarkernerne i ovnen ved 175 grader i ca. 6-10 min (brug halvdelen uristet, det giver den bedste smag og den flotteste farve)

Hak hvidløget.

Blend alt sammen til en ensartet konsistens – det er lettest med en stavblender.

Tilsæt mere olie, hvis massen er meget tyk – det bør ende ca. som en lind pesto, men vælg den konsistens, du helst vil have. Smag evt. til igen.

OBS: Blend så kort tid som muligt – ved langvarig blendning klumper massen sammen og kan være svær at redde.

VED SERVERING

Servér tahin-dressing i en skål som tilbehør til de bagte grøntsager.



BONUS

BAKSKULD – 'HAVETS BACON'

En sjov og super intens bonus til måltidet for dem, der har lyst. Den saltede, tørrede og røgede ising er en Fanø-specialitet, som kan bestilles hos fiskehandleren, og som kommer hjem som frostvare.

SÅDAN GØR DU

Skær fileterne af fladfisken, skær dem i små tern, og rist dem på panden. Servér som sprød topping til de grønne retter - som havets bacon.

TIP

Skind og ben kan koges med i en fiskesuppe (og sigtes fra, når man ikke ønsker mere røgsmag).



ÆBLE I ROSMARIN-KARAMEL

med sprøde hasselnødder, hvid chokoladecreme og 'urte-sukker'

4 personer

En smuk efterårsdessert der tilfredsstiller smagsløgene med søde og syrlige noter, og hvor de både bløde og sprøde konsistenser fuldender spiseoplevelsen.

DU SKAL BRUGE

120 g hvid chokolade

3 dl piskefløde

4-5 æbler

180 g + en håndfuld sukker

60 g smør
1 citron
2 kviste rosmarin
Et drys salt
En håndfuld hasselnødder
Evt. 70 g hvid chokolade til 'ristet hvid chokolade'

SÅDAN GØR DU

Hvid chokoladecreme

Mindst 4 timer i forvejen – gerne dagen før:

Hak chokoladen, og smelt den under omrøring i en lille gryde over lav varme sammen med halvdelen af fløden. Tag gryden af varmen, bland resten af fløden i, og skrab så blandingen over i en beholder og sæt på køl.

Pisk blandingen til creme, når den er køleskabskold – det er nemmest med en håndmixer.

Cremen skal være som letpisket fløde med bløde toppe – pas på, du ikke overpisker og skiller cremen.

Ristede nødder

Rist hasselnødderne i ovnen ved 175 grader, indtil de er gyldne indeni – det tager ca. 10 min.

Tryk på dem med bunden af en ren gryde, så de flækker, eller hak dem groft med en kniv.

Æbler

Skær kernehuset fra æblerne, og skær dem i små tern – behold gerne skrællen på.

Karamel

Smelt sukkeret på en pande ved medium varme, så det karamelliserer uden at brænde på.

Bland smørret i karamellen sammen med en rosmarinkvist og et drys salt (lidt mere salt, hvis du kan lide 'saltet karamel'. Kog karamellen ind med saften fra citronen, så den bliver tyk som brun sovs (gem citronskallerne, så du kan rive skallen ved anretning).

Vend æbleternene i karamellen, og giv massen et opkog. Tag panden af varmen.

TIP

Rør ikke i sukkeret, mens det smelter. For at undgå klumper kan du i stedet løbende tippe med panden og være tålmodig, mens sukkeret smelter.

'Urtesukker'

Blend bladene fra en rosmarinkvist med en håndfuld sukker, til bladene er opløst, og sukkeret er fugtigt og grønt – Det er lettest med en stavblender, men en morter kan også bruges.

'Ristet hvid chokolade'

Smør smeltet, hvid chokolade tyndt ud på et stykke bagepapir, og bag det i ovnen ved 175 grader, til det er grå-brunt – det tager cirka 5 minutter. Knus og hak massen til en crumble, når det er kølet helt af.

VED SERVERING

Fordel æble og karamel i dybe tallerkener.

OBS: Hvis æblerne har gjort karamellen tynd, så sigt karamellen fra, kog den ind på panden og hæld den så over æblerne i tallerkenerne.

Læg creme ovenpå, og afslut med nødder, lidt urtesukker og evt. lidt ristet, hvid chokolade. Riv evt. også lidt citronskal over desserterne.

Servér ret hurtigt, hvis karamellen er varm, så cremen ikke når at smelte for meget.

TIP

Flødecremen med hvid chokolade kan også laves med mælkechokolade, mørk chokolade, eller blød nougat med de angivne mængder.