



FASTE-
LAUN
JEEB



BOLLER OP, BOLLER NED...

... får os til at smile og tænke på fastelavnskostume, tønder og fastelavnsboller. Mine børn og jeg elsker fastelavnsboller, men dagen slutter ofte så tidligt, så vi vil foreslå at forlænge festen med glade pizzaer eller sunde katterugbrød. Man kan også i sundhedens navn erstatte fastelavnsslik og fastelavnsboller, men det er jo ikke rigtig fastelavn uden en lille smule sød bolle, eller er det? I denne her sundhedstid, giver vi dig en super speltmoropskrift til at bage skønne luksusboller eller til dig, der vil bage fastelavnsboller og pynte med glasur og creme. Vi kommer også med et alternativ, til dig der synes der skal nye kager på bordet.

Så rigtig god fastelavn til dig og dine

Kærlig hilsen

Dorte Vagdrup

www.Kitchen4kids.dk





FASTELAVNSBOLLER ELLER LUKSUSBOLLER

Lav **Kitchen4kids** skønne fastelavnsboller. De kan laves med eller uden creme. Med eller uden æbler, og med eller uden pynt. Bollerne kan også laves når det ikke er fastelavn, uden creme – så er det luksusboller!

Foto: Anne-Lone Krog Møller

DET SKAL DU BRUGE

Dej

25 g gær
2 dl mælk
500 g hvedemel
150 g smør
50 g sukker
3/4 tsk kardemomme
1 alt 3 æg
(2 æg i dejen
+ 1 æg til pensling)

Fyld (creme)

Man kan også bruge "pulver-
creme" fra supermarkedet
2 pasteuriserede æggeblom-
mer
1½ spsk maizena
2 dl mælk
2 spsk sukker
2 tsk vaniljesukker
2 tsk smør
Evt kom æbler i cremen.

Brug ca. 2-3 æbler. Skræl
æblerne.
Æblerne skæres i meget små
stykker.

Pynt

Glasur røres sammen af flor-
melis og vand:

Chokoladeglasur

(4 dl. flormelis, 3 spsk kakao,
3-4 spsk kogende vand)

Hvid glasur

(4 dl. flormelis, 3-4 spsk
kogende vand)

Farvet glasur

En hvid glasur tilsæt en dråbe
pastafarve eller frugtfarve

*Evt. kagepynt – Du kan bruge
al slags kagepynt*

SÅDAN GØR DU

1. Smelt smørret og afkøl det lidt
2. Bland smørret med mælken. Afkøles til det er lunkent
3. Oplæs gæren i den lunkne mælke og smørblanding
4. Ælt resten af ingredienserne i
5. Der skal håndæltes mindst 200 gange eller lad køk-
kenmaskinen ælte i 3 minutter
6. Lad dejen hæve 3 timer til dobbelt størrelse
(du kan også lade dejen hæve koldt natten over)
7. Hvis I ikke skal have creme i bollerne, så form dejen
til boller og spring til punkt 14
8. Hvis I skal have fyld i, så rul dejen ud, ca. 1½ cm tyk
9. Skær den udrullede dej ud i ca. 20 firkanter
10. Læg 1 spsk creme (og evt. æbletern) i midten på
hvert stykke
11. Saml dejen omkring fyldet
12. Pensl sammenføjningerne med sammenpisket æg
13. Vend bollerne om, så sammenføjningerne kommer
ned på bagepladen.
14. Lad bollerne efterhæve 15 min.
15. Pensl bollerne med æg
16. Bages ved 200 grader - ca. 10 min.
17. Rør glasuren sammen, og smør den på de afkølede
boller
18. Pynt evt. med kagepynt mens glasuren fortsat er våd.

TIP

Nej tak til billige nylon kostumer, der kan være farlige i køkkenet (ved forbrændinger) – Køb i stedet en god kvalitet, der kan bruges i det rigtige køkken efter fastelavnsfesten



1.

Fastelavn er mit navn ...

*Kok til fastelavn? Du finder det
hele i www.kitchen4kids.dk under
"børneforklæder og kokkehue"*

<http://kitchen4kids.dk/boerneforklaeder-kokkehue-til-boern-27>



2.



3.



4

1. Kitchen forklæde og kokkehue

2, 3, 4. Kokkehue med ekstra stor puld, kan bruges til kokke, bagere og pizzabagere



Pizzafyld, som børnene selv kan tilberede og lægge på.

PIZZA TIL FASTELAVN

Hvis fastelavnsfesten er ved frokosttid eller slutter med aftensmad, så er glade pizzaer et hit.

DET SKAL DU BRUGE

Til pizzadej

15 gram gær
200 ml. lunkent vand (varm 50 ml.
vand op og bland koldt vand i)
3/4 tsk salt
300 gram durum mel
1 spsk olivenolie

Pizza sauce

1 dåse hakkede tomater
1 hakket løg
1 fed presset hvidløg
½ tsk sukker
1 spsk oregano
Salt
Frisk kværnet peber

PIZZAFYLD

Ost

Ost hører til pizza – du kan bruge forskellige slags oste – den mest brugte til pizza er mozzarella. Prøv også frisk mozzarella (bøfmozzarella, skæres i skiver). Du kan også prøve med gorgonzola eller en rest skiveost, som du river på rivejernet forinden. Hvor meget du skal bruge er op til dig, men man plejer ca. at bruge en håndfuld revet ost til en normal pizza. Laver du minipizzaer, så brug ca. en halv håndfuld revet ost til hver pizza. Hjemme hos os, kan Alberte ikke lide ost, så hun får pizzaen uden ost, men med lidt ekstra dråber olivenolie (eller et par smørklatter) på, så den ikke er tør.

Drys

Du kan afslutte din pizza med at drysse organo over eller friske basilikumblade og gerne et par dråber olivenolie.

Fyld

Her er nogle forslag til pizzafyld – Husk brug resterne fra køleskabet – Perfekt til pizza!

- * Skinke i strimler eller tynde skiver
- * Stærk pølse i tynde skiver
- * Rest af kødsauce
- * Bacon i tern
- * Cocktailpølser, skåret på langs
- * Tomater i skiver
- * Røde, grønne, gule pebre
- * Majs / Ærter
- * Oliven
- * Rejer
- * Tun
- * Ananas
- * Champignon eller andre svampe skåret i skiver

Fortætt næste side ►



Udstik den udrullede pizzadej i cirkler og lad børnene selv klæde pizzaerne ud.

SÅDAN GØR DU

Pizzadejen

- * Smuldr gæren ned i en skål
- * Tilsæt vandet og rør rundt til gæren er opløst
- * Tilsæt salt og olivenolie
- * Tilsæt melet lidt af gangen
- * Ælt dejen godt igennem (ca 200 gange)
- * Stil dejen til hævnings en halv time
- * Gå igang med at lave pizzasaucen, mens dejen hæver

Pizzasauce

Hvis du ønsker en meget fin sauce kan du blende tomatene, før du går igang.

1. Svits løg, hvidløg og oregano i lidt olivenolie på en pande (det må ikke blive brunt, men skal blot svitses i kort tid)
2. Hæld de hakkede tomater på panden
3. Rør rundt i panden, så det hele blandes
4. Tilsæt sukker, salt og peber
5. Lad det simre i 5 minutter ved lav temperatur

Sæt pizzaen sammen

1. Tænd ovnen på højeste temperatur (dog ikke grill, men gerne over og undervarme og uden varmluft)
2. Tag pizzadejen og ælt den lidt
3. Del dejen i mindre stykker
4. Rul dejen ud (den skal være tynd, men ingen huller...) - sørg for at du har drysset lidt durummel på bordet, så pizzaen ikke hænger fast. Dejen hæver nemlig i ovnen.
5. Du kan lave pizza i alle former (firkantet, runde, store eller små)
6. Læg den udrullede dej over på bagepapir, en bagesten eller en bageplade drysset med mel
7. Fordel pizzasaucen på pizzaerne
8. Fordel fyldet (kød, grøntsager) på pizzaerne
9. Hæld ost over
10. Drys evt. med oregano og evt. et par dråber olivenolie
11. Bages i ovnen i 8-12 minutter i midten af ovnen.



HER SER DU NOGLE AF DE MEST KENDTE PIZZAER

PIZZA 4 FROMAGGI

Pizzasauce, mozzarella-ost, gorgonzola, emmentaler og cheddar-ost

PIZZA AL SALAME

Pizzasauce, ost, pebersalami og peberfrugt

PIZZA ALLA PROSCIUTO

Pizzasauce, ost, skinke og champignon

PIZZA BOLOGNESE

Pizzasauce, ost, bolognesesauce (kødsauce) og bacon

PIZZA CALSONE

Pizzasauce, ost, skinke, champignons og oregano (indbagt – se vores anden opskrift)

PIZZA CAPRICIOSA

Pizzasauce, ost, oksekød, pølser, løg og champignon

PIZZA DELLA CASA

Pizzasauce, ost, skinke, pølse og paprika

PIZZA GRANDE

Pizzasauce, ost, rejer, skinke, champignon, ærter og asparges

PIZZA HAWAII

Pizzasauce, ost, skinke og ananas

PIZZA MARGHERITA

Pizzasauce, ost og evt. frisk basilikumblade

PIZZA MARINARA

Pizzasauce, ost, rejer, tunfisk og muslinger

PIZZA NAUTICO

Pizzasauce, muslinger, ansjoser, rejer, hvidløg, chili og paprika

PIZZA QUATRO STRAGGIONIE

Pizzasauce, ost, skinke, champignons, rejer, artiskokhjerter og oliven

PIZZA SANTA LUCIA

Pizzasauce, ost, tunfisk, æg, ærter og majs

PIZZA VEGETALE

Pizzasauce, ost, champignon, asparges, løg, ærter og paprika og artiskok



Kombiner kød og grøntsager som du kan li' det, så bliver det *din* pizza.

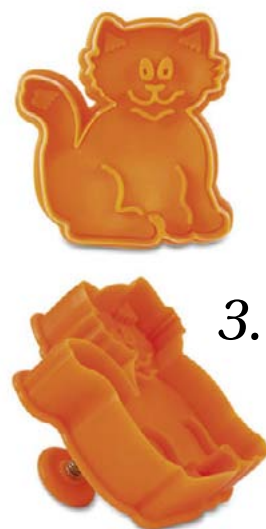
1.



2.



3.



Køkkengrej ...

Det er lidt sjovere med godt grej af en god kvalitet. Familiekøkkenet har også brug for en rigtig god kagebog med ideer til børn og voksne. Fars Køkken kan virkelig anbefales.

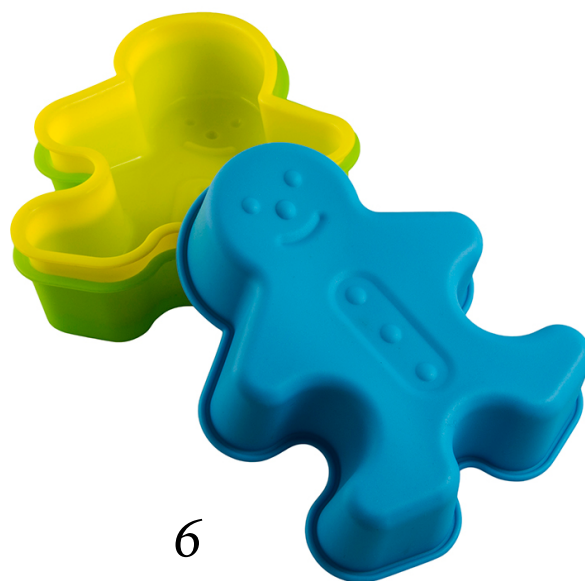
4.



5.



6



1. Fars Køkken 249 kr. 2. Headchef sjove Dejskraber i kvalitetssilikone 89 kr.

3. Kat Udstikker - Plunger 24 kr. 4. Nicolas vahe Cirkel udstikker sæt m. 5 dele 24 kr.

5. WMF sæt - Med børnesikker kniv. Kniven er en haj og peeleren er en abe 169 kr.

6 Bag små kagemænd til festen eller madpakken Sæt med 3 stk 59 kr

KATTEKAGER MED OVERRASKELSE

Bag dine yndlingsmuffins og læg overraskelser ind i kagerne. Vi har brugt chokoladeknapper, men de kan laves med alle slags overraskelser, da vi først lægger fyldet i efter kagerne er bagt.



Kagerne er dekoreret med hvid fondant. Katten er lavet ved at bruge en udstikker på sort fondant.

SÅDAN GEMMER DU OVERRASKELSERNE

1. Flæk kagen i 3 lag på tværs af kagen
2. Skær et hulrum i det midterste kagelag
3. Læg det midterste kagelag på bunden af kagen
4. Læg fyld i f.eks. chokoladeknapper, vingummi, lakrids eller tørret frugt
5. Læg låget på

Hvis du vil sikre dig at kagen ikke glider fra hinanden kan du samle den med en smule kagecreme eller glasur



OPSKRIFT PÅ FONDANT?

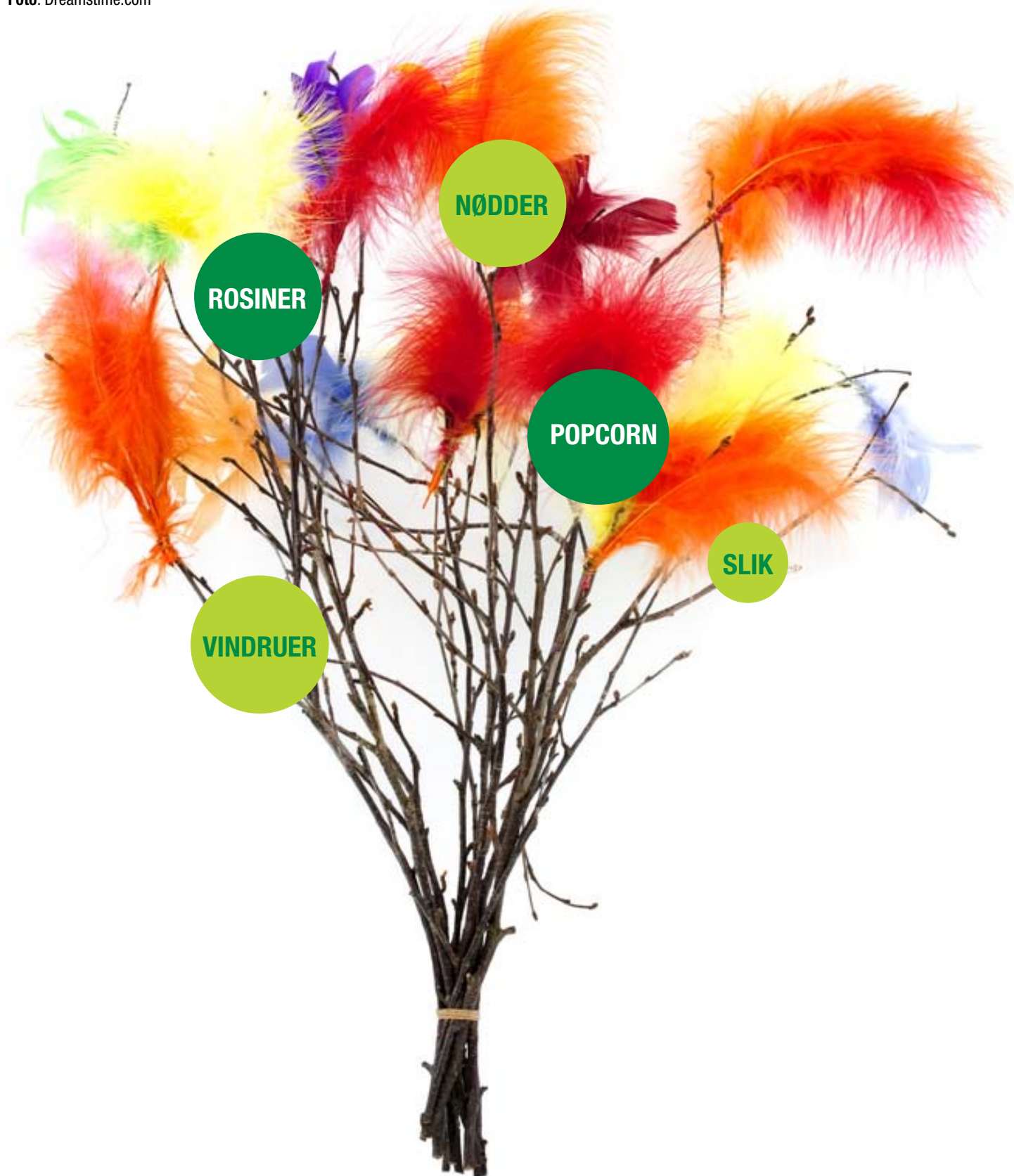
Klik ind her og hent en super nem opskrift:

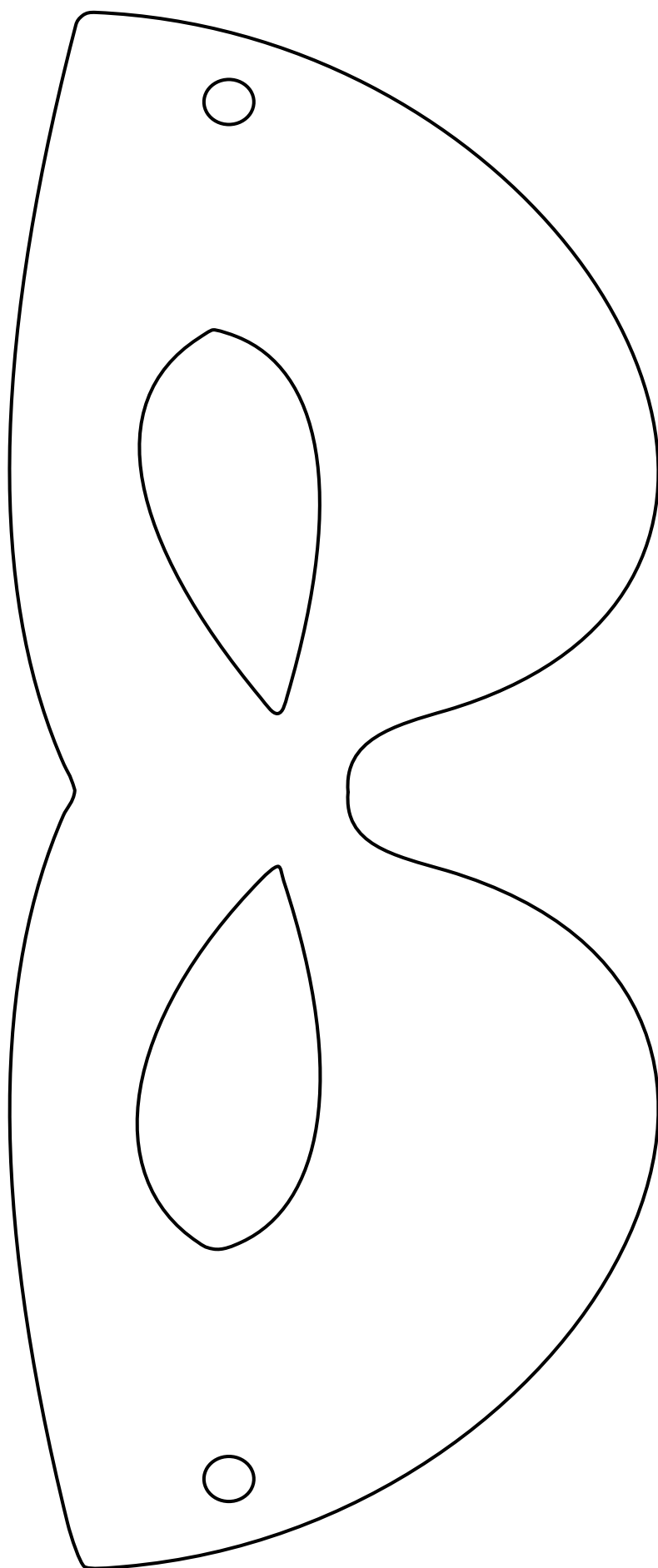
<http://kitchen4kids.dk/hjemmelavet-fondant-433/>

HVAD SKAL DER HÆNGE PÅ DIT FASTELAVNSRIS?

Lav selv dit fastelavnsris. Gå på tur og find nogle smukke grene f.eks. birkegrene. Pynt det med fjer, silkepapir og lækkerier og måske en papirmaske.

Foto: Dreamstime.com





FASTELAVNSMASKE

Klip din egen maske, pynt, teg
eller mal på den. Eller brug
skabelonen til fastelavnsriset.



BAG EN FASTELAVNSTØNDE

Brug din bedste bradepandeopskrift

- Har du ikke en favorit, så finder du to basisopskrifter her:

Chokoladekage

eller

Gulerodskage

Fælles er formen - Bag den i en springform.

Skær en top og en bund af kagen (skær ca. 3 cm af), når den er bagt eller bag den i en bradepande og skær hjørnerne runde i top og bund



FASTELAVNSKAT

Klip katten ud og sæt den
på tønden, pynt vinduet eller
fastelavnsriset



SUND FASTELAVN KATTE-RUGBRØD

Ide og foto: Zia Lütken

SÅDAN GØR DU

Bag rugbrødet katteformet
Brug din yndlingsopskrift på rugbrød
(tip til travle mødre: brødblandinger kan godt bruges)

1. Bland dejen
2. Tegn en kat op på bagepapir (den må godt fylde hele bagepladen) Tykkelsen skal være ca. 2 cm
3. Læg dejen på katten
4. Bag katten ved 180 grader ca. 35 min.
Lad katten afkøle helt (evt. til næste dag)
Flæk katten og pynt den med pålæg

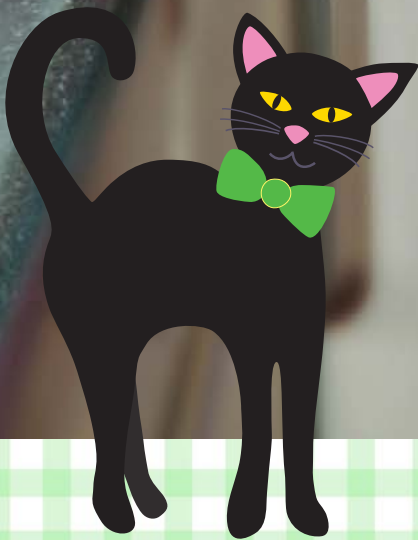
*Skal det være sødt, så spises
det med smør og rosiner*

TIP

Du kan bruge ideen til at
lave andre rugbrødsfigurer
(kagemænd, kagekoner,
elefanter osv.)



Kitchen4kids
Vi får børn i
køkkenet



FASTELAVN IDEER er udgivet af Kitchen4kids 2015 - 3. udgave 2017

Grafiker Anne-Lone Krog Møller, Kitchen4kids / **Redaktion, ideer og materiale:** Dorthe Vogdrup,
Kitchen4kids **Fotos:** Med mindre andet er angivet er fotos Kitchen4kids

Ideer, fotos m.m. må ikke gengives uden tilladelse. Der må naturligvis gerne linkes materialet



www.kitchen4kids.dk