



URTEKRAM
ALWAYS ORGANIC

Urte kræs

JULEN ER ØKOLOGIENS FEST

GEMMEHÆFTE
TIL JULEN:
MASSER AF ØKOLOGISKE
OPSKRIFTER TIL VINTER-
HYGGEN

Kokos pandekager

En sød start på dagen.

Pandekagerne er fiberrige, glutenfrie og har en dejlig luftig konsistens.

Servér dem gerne med frisk frugt og bær.



Til ca. 10 stk.
Det skal du bruge:

- 50 g havremel*
- 2 dl kærnemælk
- 40 g groft kokosmel*
- 2 spsk. kokosfibre*
- 1 tsk. vaniljepulver*
- Et nip salt*
- 1½ tsk. bagepulver*
- 1 spsk. rørsukker*
- 2 æg
- Kokosolie til stegning*
- Kokossirup til servering*

*Urtekram produkt

Sådan gør du:

1. Rør havremel og kærnemælk sammen i hånden, til det ikke klumper længere.
2. Tilsæt kokosmel, kokosfibre, vaniljepulver, rørsukker, salt og bagepulver, og rør det hele ud i dejen. Tilsæt derefter æggene et ad gangen og lad dejen hvile i 10-15 min.
3. Steg pandekagerne i kokosolie til de er gyldne på begge sider. Det passer med 1-2 spsk. dej pr. pandekage. Servér dem lune med kokossirup til.

Sprød granola

Det skal du bruge:

- 400 g flager, f.eks. havregryn*, spelt- og rugflager*
- 75 g hel boghvede*
- 100 g mandler* eller andre nødder*
- 30 g sesamfrø*
- 50 g ristede kokoschips*
- Et nip salt*
- 1-2 dl ahorn- eller kokossirup*
- 6 spsk. kokosolie*
- 50-80 g tørret frugt, f.eks. æbletern, granatæblekerner, morbær og tranebær*

*Urtekram produkt

Sådan gør du:

1. Forvarm ovnen til 180 grader. Læg et stykke bagepapir på en bageplade, og bland gryn, flager, nødder, frø, kokoschips og salt på pladen. Dryp sirup og kokosolie over blandingen, og sæt pladen i ovnen, og bag 5 min. Åbn ovnen, og vend myslien rundt i den smeltede olie og sirup.
2. Bag i yderligere 15-20 min., og vend rundt undervejs. Tag myslien ud af ovnen, og lad den køle helt af, inden du vender den tørrede frugt i.
3. Opbevar myslien i en tætsluttende beholder, hvor den kan holde sig ca. 14 dage.



til den søde juletid

Karde- momme snurrer

Tip

Du kan nemt anvende kanel i stedet for kardemomme – ligesom du får en lysere snurrer med hvedemel fremfor speltmel.



Til ca. 16-18 stk.
Det skal du bruge:

DEJ
35 g gær
5 dl mælk
900 g sigtet speltmel*
1 æg + 1 æg til pensling
1 tsk. stødt kardemomme*
10 g fint havsalt*
100 g rørsukker*
100 g smør

REMONCE
125 g blødt smør
1 tsk. stødt kardemomme*
100 g kokossukker*
1 spsk. speltmel*
*Urtekram produkt

Sådan gør du:

1. Rør gæren ud i den kolde mælk. Tilsæt det sigtede speltmel, æg, kardemomme, salt og sukker, og ælt dejen grundigt, så den bliver glat og ensartet. Tilsæt smørret i små tern, og ælt det ind i dejen, til alt smørret er optaget i dejen, og den er glat og blank. Det tager noget tid at lave dejen, så hav tålmodighed. Lad dejen hæve tildækket i skålen ved stuetemperatur i 2 timer.
2. Rør det bløde smør, mel, kardemomme og kokossukker sammen til en remonce. Drys køkkenbordet med mel, og vend dejen ud herpå. Rul den ud til et rektangel på ca. 35 x 45 cm i bredde og længde.
3. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
4. Smør remoncen ud over hele fladen. Fold en tredjedel dej ind over midten, og fold den anden tredjedel ind over den første. Rul så denne ud igen i et rektangel på ca. 45-55 cm. Skær dejen i 16 strimler.
5. Tag en strimmel, og sno den et par gange ved at dreje enderne hver sin vej. Tag så denne snoede dejstrimmel, og sno den om din ene hånds pege- og langefinger. Sno dejen omkring disse fingre to gange, og slut af med at trække snippen ind i bollens midte med din pege- og langefinger. Gem begge snipper under bollen.
6. Sæt knuderne på en bageplade med bagepapir. Lad dem efterhæve under et klæde i 2 timer.
7. Pensl dem med sammenpisket æg, og bag dem i 12-15 min., til de er gyldne og sprøde. Køl dem af på en bagerist, og nyd dem!



Jullesalat

med grønkål, fetafyldte dadler, pærer & hasselnødder

Tip

Du kan sagtens erstatte pærer med æbler og vælge en anden type nødder, eller bruge tørrede bær hvis du ønsker variation.

Jullesalat, 4 personer
Det skal du bruge:

50 g ribbet grønkål (uden stok)
2 modne pærer
1 spsk. smør
2 små gulerødder
25 g hasselnøddekerner*
50 g friske brombær
8 dadler*
4 spsk. feta
2 spsk. olivenolie*
1 spsk. fransk æblecidereddike*
Havsalt* og friskkværnet peber*

* Urtekram produkt

Sådan gør du:

1. Skyl grønkålen grundigt i koldt vand og slyng det i en salatslynge eller lad det dryppe godt af på et klæde. Snit/hak kålen helt fint og kom den i en skål.
2. Del pærerne i kvarte, fjern kernehuset og skær dem i skiver. Sæt en pande over med smørret og steg pæreskiverne til de bliver gyldne og karamelliserede i smørret.
3. Rist hasselnøddekerner på en tør pande og hak dem groft.
4. Knus fetaen med en ske og fyld den i dadlerne, tryk dadlerne sammen om fetaen med hænderne og skær dem i skiver.
5. Skræl og snit gulerødderne i tynde skiver. Skyl brombærerne i koldt vand og skær dem i halve med en skarp kniv.
6. Mariner kålen med olie, eddike, salt og peber og anret salaten med de sprøde gulerødder, ristede nødder, friske brombær, skiver af fetadadler og de stegte pærer.





✓ Pynt med tynde skiver af æble og appelsin og en kvist rosmarin.

Gløgg

Ca. 10 glas
Det skal du bruge:

- ½ l god rødvin
- 2 ½ dl portvin
- 1-1½ dl god akvavit
- 50 g økologiske mandler*
- 100 g økologiske mørke rosiner*
- 10 hele, økologiske kardemommekapsler*
- 10 hele, økologiske nelliker*
- 3 hele allehånde
- 1 hel, økologisk kanelstang*
- 3 hele, økologiske sorte eller grønne peberkorn*
- Skrællen af 1 økologisk appelsin skåret i lange strimler

* Urtekram produkt

Sådan gør du:

1. Kom rødvin, portvin, akvavit, mandler og rosiner i en gryde og lad det trække natten over.
2. Sigt mandlerne og rosinerne fra (og gem dem til når gløggen skal serveres).
3. Tilsæt kardemomme, nelliker, allehånde, kanel, peber og appelsinskræl. Varm forsigtigt op og lad det hele simre i 10 minutter. Det må ikke koge, men overfladen må godt lige skælve en smule.
4. Tag gryden af varmen og lad det trække i mindst 30 minutter, men hellere 1 time. Kom mandlerne og rosinerne i gryden igen, stil den på lav varme. Så er gløggen parat.



Nyheder

Glutenfri Granola

Spørde havrebaseret granolaer med masser af knas. Økologisk, vegansk og glutenfri. Kun naturlige sukkerarter fra frugt og med et højt fiberindhold.

Gluten Free Crunchy Granola Berries & Seeds, 300 g
Gluten Free Crunchy Granola Coconut & Cinnamon, 300 g
Vejl. Udsalgspris 49,95 kr.

Julens favoritter fra Urtekram



Tranebær

Søde tranebær som topping til julesalaten.

Tranebær 175 g
Vejl. udsalgspris 32,95 kr.

Californiske Svesker

Vores californiske svesker er fyldt med masser af sødme. Perfekt til julemaden.

Californiske svesker, 200 g
Vejl. udsalgspris 42,95 kr.



Knækket hvede 800 g
vejl. udsalgspris, 19,95 kr.



Hel Rug, 800 g
vejl. udsalgspris 19,95 kr.

Nyheder

Økologisk nøglehulsmærket mel og kerner med højt fiberindhold.

Urtekram tilbyder et alsidigt, bredt udvalg af bageingredienser – fra spelt-, hvede-, rug-, durum- eller grahamsmel til forskellige flager og kerner samt specialmel.



Arme riddere med friske bær og Ahornsirup



Ahornsirup

Ægte ahornsirup fra de canadiske skove. Til fremstilling af 1 l sirup, inddampes 40 l ren saft fra ahorntræerne.

Ahornsirup, 250 ml
Vejl. udsalgspris 61,95 kr.

Vinterhygge – økologisk mel til dit bagværk



Hvedemel, 1 kg
vejl. udsalgspris 19,95 kr.



Rugmel, 800 g
vejl. udsalgspris 19,95 kr.

4 slags popcorn

SALTKARAMEL

Det skal du bruge:

- 1 dl popmajs*
- 50 g smør
- 1 tsk. havsalt*
- 2 dl rørsukker*
- 1 spsk. havsalt*

Smelt sukkeret i en gryde uden at røre rundt, men bevæg i stedet gryden forsigtigt fra side til side. Tilsæt 50 g smør og 1 tsk. salt, og rør forsigtigt rundt, til smørret er absorberet. Tilsæt gradvist 1/3 af popcornene ad gangen, og vend dem forsigtigt rundt. Fordel dem på en bradepande med bagepapir, skil dem lidt ad, og lad dem køle af.

CITRON OG ROSMARIN

Det skal du bruge:

- 25 g smør
- 1 tsk. tørret rosmarin*
- 1 økologisk citron, saft + skal
- 1 dl popmajs*

Smelt 25 g smør, og tilsæt rosmarin og citronsaft. Hæld det forsigtigt over popcornene, og vend rundt med citronskal og et drys salt. Fordel dem på en bradepande med bagepapir, skil dem lidt ad og lad dem køle af.

CHILI OG LAKRIDS

Det skal du bruge:

- 25 g smør
- 1 knsp. cayennepeber*
- 1 dl popmajs*
- 1 tsk. chiliflager*
- 1 tsk. rålakridspulver*

Smelt smør, og tilsæt cayennepeber. Hæld det forsigtigt over popcornene, og vend rundt med chiliflager, rålakridspulver og et drys salt. Fordel dem på en bradepande med bagepapir, skil dem lidt ad, og lad dem køle af.

VANILJE OG KOKOS:

Det skal du bruge:

- 25 g kokosolie*
- 1 tsk. vaniljepulver*
- 1 dl popmajs*
- 1 spsk. groft kokosmel*

Smelt kokosolie, og tilsæt vaniljepulver. Hæld det forsigtigt over popcornene, og vend rundt med groft kokosmel og et drys salt. Fordel dem på en bradepande med bagepapir.

* Urtekram produkt



Til ca. 18-20 stk.
Det skal du bruge:

DEJ

- 8 g gær
- 1 dl lunken vand
- ½ + ¼ dl olivenolie*
- 150 g sigtet speltmel*
- 50 g grahamspeltmel*
- ¼ tsk. havsalt*

PYNT

- Olivenolie til at pensle med
- Sesamfrø*
- Havsalt*
- Tørret citrongræs*
- Tørrede chiliflager*

* Urtekram produkt

Sådan gør du:

- Rør gæren ud i det lune vand, og tilsæt ½ dl olie, begge slags mel og salt. Ælt dejen grundigt, gerne på en maskine. Dejen skal være lækker at arbejde med og ikke klistret – så tilsæt evt. lidt mere mel. Sæt dejen til at hæve et lunt sted, overdækket med et rent viskestykke i en times tid.
- Stil ovnen på 210 grader. Ælt dejen igen ved håndkraft, og del den i to portioner. Kom olivenolie på bordpladen og kagerullen, og rul dejen ud på bordpladen i to stykker. Dejen må ikke klistre fast, og der må ikke tilsættes mere mel; brug i stedet olivenolie.
- Når dejen er rullet tyndt ud og er lettere olieret på begge sider, pensler du den med olie og drysser sesamkerner og havsalt på den ene dejflade, og citrongræs og chili på den anden.
- Rul dejen sammen som en pandekage, og skær hurtigt tynde skiver, som du straks folder ud til aflange tynde grissinier og lægger på en bageplade med bagepapir.
- Bag dem i ovnen i 6-10 min., til de er gyldne og sprøde. Lad dem køle af på en bagerist, når de er bagt færdig. De er bedst med det samme, da de mister sprødheden efter nogle timer. Du kan holde dem sprøde længere, hvis du lægger dem i en kagedåse/lufttæt beholder, lige så snart de er kølet helt af.

Nyttårsstalker

Tip

Passer perfekt med en lækker hjemmerørt dip og et glas bobler inden Dronningens Nyttårstale.



Koldhævede kerneboller



Til ca. 10 stk.

Det skal du bruge:

DEJ

12 g gær

4 dl koldt vand

1 dl kærnemælk

½ dl olivenolie*

2 tsk. salt*

100 g grahamspeltmel*

500 g sigtet speltmel*

TOPPING

1 dl flager, f.eks. rug*, havre*- og eller speltflager*

2 dl blandet frø og kerner, f.eks. solsikke*- og græskarkerner* og sesam*- og chiafrø*

*Urtekram produkt

Sådan gør du:

DAG 1: Rør gæren ud i det kolde vand. Tilsæt kærnemælk, olie og salt, og rør grundigt. Tilsæt de to meltyper, og ælt dejen, til den er glat, spændstig og slipper kanterne af skålen. Brug gerne en røremaskine eller håndmixer. Dejen er ret lind, men tilsæt ikke mere mel. Lad dejen hæve overdækket på køl natten over. Dejen kan med fordel hæve koldt op til 24 timer.

DAG 2: Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Bland ingredienserne til toppingen i en skål. Fugt fingrerene med koldt vand, og tag en håndfuld dej. Vend den i toppingen lige så stille, og læg den derefter over på en bageplade. Lad bollerne efterhæve i 20 min. på bagepladen. Bag bollerne i ca. 15 min.

Chokolade trøfler

med saltkaramel og hindbær



Chokolade, peanut butter, dadler og syrlige hindbær til den søde tand.

Til ca. 16 stk.

Det skal du bruge:

CHOKOLADEBASEN

3 dl havregryn*

¾ kop kakao*

1 knivspids flagesalt*

16 friske dadler, udstenede*

1/2 kop kokosolie*

DADELKARAMEL

10 friske dadler, udstenede*

1 dl peanut butter*

3 spsk kokosfløde

1 knivspids flagesalt*

TOPPING

100 gram mørk chokolade

Frysetørrede bær (f.eks. Hindbær) eller bærpulver, valgfri

Flagesalt*

*Urtekram produkt

Sådan gør du:

1. Blend ingredienserne til bunden til en glat dej i en foodprocessor. Pres ud i en aflang bageform.
2. Blend dadler, peanut butter, kokosfløde og flagesalt til en glat og cremet karamel i en foodprocessor. Spred peanutkaramellen over chokoladebasen, sæt den i fryseren i mindst 2 timer. Tag den ud og skær det i små mundfulde.
3. Knæk chokoladen og smelt over et vandbad. Lad afkøle lidt. Drys over de små bidder, drys med flagesalt og frysetørrede bær. Opbevares i fryseren eller køleskabet, server godt kølet!



URTEKRAM
ALWAYS ORGANIC

Crumble tærte

↙ *Nem dessert fyldt
med julestemning.*

Til 6 personer

Det skal du bruge:

100 g havregryn*
50 g mandelmel el. finthakkede
økologiske mandler*
30 g groft kokosmel*
50 g kokoschips*
75 g kokossukker*
125 g koldt smør eller kokosolie*

FYLD:

3-4 pærer
50 g bær f.eks. blåbær og hindbær
1½ spsk. rørsukker*
½ tsk. kardemomme, stødt*
½ tsk. ingefær, stødt*

SKYRCREME:

1½ dl piskefløde
1½ dl skyr
3 tsk. vaniljesukker* eller rålakridspulver*

* =Urtekram produkt

Sådan gør du:

1. Bland havregryn, mandler, sukker og smør el. kokosolie, det skal ligne grove krummer.
2. Skær pærene i tern, vend dem med bær, sukker og krydderier og fordel blandingen i en tærteform (ca. 25 cm i diameter).
3. Fordel dejen henover og bag ved 200°C i ca. 40 min.
4. Pisk fløden til en let skum.
5. Rør skyr med vaniljesukker og vend det med flødeskum.
6. Servér tærten lun med skyrcremen.