



Recept med Canderel Green

Smoothies:

Exotisk sötma

Energi-smoothie

Varma drycker:

Lätt-capuccino

Efterrätter och sötsaker:

Bakade äpplen

Päronmos

Tigerkaka med pistasch

Chokladkaka och vaniljsås

Cheesecake med hallonkompott

Clafoutis med hallon och ingefära

Chokladmuffins



Exotisk sötma

Full tank - med läckra smaker!

Ingredienser (4 smoothies)

230g blåbär

1 mango (250g)

4 teskedar Canderel Green

250g färskost

Några isbitar

Blanda alla ingredienser på medelhög hastighet tills du får en jämn och slät dryck.

Häll i glasen, njut!



Energi-smoothie

Tanka A- och C-vitaminer för att komma i form redan på morgonen!

Ingredienser (4 smoothies)

- 1 halv lime
- 2 apelsiner
- 1 handfull jordgubbar
- 2 morötter
- 1 banan
- 250 g färskost med 0% fett
- Tolv isbitar för en mousserande effekt
- 3 teskedar Canderel Green



Lägg isbitarna i botten på mixern.

Skala och skär frukten i stora bitar. Lägg sedan i fruktbitarna.

Lägg till färskosten och Canderel Green, mixa!

Häll upp och njut av en fräsch smoothie.

”Starta dagen på bästa sätt, fulladdad med nyttiga vitaminer! Variera den med säsongens frukter & bär! Byt ut färskosten mot naturell lättyoghurt om du vill.”

– Annette Holmblad,
www.kardemummagumman.se



Lätt-Capuccino

Ta en lätt och läcker paus!

Ingredienser (En kopp)

150 ml lättmjölk

En nypa kakaopulver

1 tesked Canderel Green strö

Förbered en kopp espresso och sockra med Canderel Green. Sätt den åt sidan.

Häll i mjölk i en liten kanna av rostfritt stål, skumma med kaffemaskinens ångpip.

Blockera skummet i kannan med en spatel, häll i mjölken till $\frac{3}{4}$ i en mugg och lägg sedan i mjölkskummet.

Cirkulera försiktigt ned espresson i muggen.

Pulvra med den mörka kakaon.



Bakade äpplen

Njut av söta och knapriga äpplen till mellanmål!

Ingredienser (1 person)

1 äpple

1 tesked Canderel Green strö

Värm ugnen till 180°C

Avlägsna stjälken på äpplena, nagga dem med en gaffel och lägg dem i en form.

Häll ett glas vatten på botten av formen

Grädda i ugnen i ungefär 30 minuter.

Ta ut dem och strö Canderel Green i mitten av varje äpple.



Päronmos

En klassiker som alltid går hem!

Ingredienser (2 personer)

3 päron

2 teskedar Canderel Green strö

1 vaniljstång

Skala och skär päronen i bitar.

Värm päronen, lägg till 2 matskedar vatten, 2 teskedar Canderel Green och vaniljstången.

Täck och låt koka på låg värme i ungefär 20 minuter tills frukten är mjuk. Kör frukten i fruktpressen och ät moset kallt.

”Testa att äta päronmoset till scones med hallon och choklad, fantastisk smakkombination!”

– Annette Holmblad,
www.kardemummagumman.se



Tigerkaka med pistasch

En tvåfärgad kaka för mellanmålet!

Ingredienser (8 personer)

För pistaschdegen:

5 matskedar Canderel Green strö

60 g pistasch i pulver

60 g lättsmör

3 ägg

90 g mjöl

3 g bakpulver

För vaniljdegen:

5 matskedar Canderel Green strö

3 ägg

1 vaniljstång

90 g mjöl

80 g mandelpulver

60 g lättsmör

3 g bakpulver

För skogsbärskompotten:

200 g frysta skogsbär

1 matsked Canderel Green strö

0,5 dl vatten

Pistaschdegen:

Smält smöret. Vispa äggen kraftigt vita tillsammans med Canderel Green. Lägg till mjölet, bakpulvret och det smälta smöret. Blanda och lägg till pistaschpulvret när blandningen är jämn.

För vaniljdegen:

Smält smöret. Skär vaniljstången i två delar på längden, skrapa ut fröna med en kniv och lägg dem i det smälta smöret. Vispa äggen kraftigt vita tillsammans med Canderel Green. Lägg till mjölet, mandelpulvret, vaniljsmöret och bakpulvret.

Häll i blandningarna och växla mellan vanilj och pistasch. Dra en kniv diagonalt för att skapa ränder, sätt formen i ugnen i 35 till 40 min på 200°C. Kontrollera gräddningen genom att sticka ner en kniv i mitten: bladet ska vara torrt.

För fruktkompotten:

Koka upp vatten och Canderel Green i en kastrull och häll det sedan över de frysta skogsbärena i en mixer. Blanda till en relativt tjock vätska, som en fruktkompott.



Chokladkaka och vaniljsås

Choklad för maximal njutning!

Ingredienser (8 personer)

För chokladkakan:

6 matskedar Canderel Green strö
250 g choklad
4 ägg
100 g färskost
10 g majsmjöl
1 nypa salt

För vaniljsåsen:

2 matskedar Canderel Green strö
2,5 dl lättmjölk
2 vaniljstång
2 äggulor

För chokladkakan:

Värm ugnen till 180°C.

Smält chokladen i ett vattenbad.

Separera äggvitan från äggulan.

Vispa äggulorna med Canderel Green. När blandningen blir vit, lägg till majsmjölet, färskosten, saltet och slutligen den smälta chokladen.

Grädda i 10 till 15 minuter. Vänta tills kakan svalnat något innan du lägger upp den

För vaniljsåsen:

Blanda äggulorna med 2 matskedar Canderel Green. Koka vaniljstång med mjölken, skrapa ur fröna och ta bort stjälken. Låt stå i 15 minuter och koka upp på nytt. Häll den kokheta förberedelsen på äggulorna och Canderel Green. Blanda energiskt. Häll blandningen i kastrullen och fortsätt att koka på låg värme samtidigt som du blandar vaniljsåsen med en spatel tills den blir mjuk och slät. Låt den svalna och ställ den sedan i kylskåpet.

”Variera smaksättningen på chokladkakan med t.ex. några droppar mintolja eller andra smakessenser!”

— Annette Holmblad, www.kardemummagumman.se



Cheesecake med hallonkompott

Så enkelt – så gott

Ingredienser (8 personer)

För kexbotten:

100 g pepparkakor

100 g mariekex

50 g lättsmör

20 g vatten

För krämen:

8 matskedar Canderel Green strö

300 g Philadelphia eller liknande

6 cl lättgrädde

100 g färskost

20 g majsmjöl

4 äggulor och 5 äggvitor

1 citron, 1 lime

För kompotten:

200 g frysta hallon

1 matsked Canderel Green strö

0,5 dl vatten



För kexbotten:

Värm ugnen till 160°: Smula pepparkakorna och mariekexen med en stavmixer eller vanlig mixer tills du får ett relativt finmalet pulver. Blanda sedan pulvret med det smälta smöret och vattnet. Lägg blandningen i formen och tryck ner med hjälp av ett glas (botten). Ställ den sedan i några minuter i frysen så att blandningen stelnar.

För cheesecake-krämen:

Blanda 4 äggulor i en skål med grädden, Canderel Green, majsmjölet, den bredbara osten och färskosten. Tvätta och skala citronerna och lägg ner dem i blandningen. Vispa upp de 5 äggvitorna med en elvisp och lägg försiktigt ner dem i den första blandningen. Ta ut kexblandningen från frysen och häll blandningen i formen på kexblandningen. Grädda i ugnen i 35 minuter i 160°C. Efter gräddningen, låt cheesecaken vila i 30 minuter i rumstemperatur.

För kompotten:

Koka upp vatten och Canderel Green i en kastrull och häll det sedan över de frysta hallonen i en mixer. Blanda till en relativt tjock vätska som en fruktkompott.

Clafoutis med hallon och ingefära

En traditionell efterrätt för festliga tillfällen

Ingredienser (8 personer)

5 matskedar Canderel Green strö
100 g mjöl
30 g mandelpulver
4 ägg
12 cl lättmjölk
12 cl lättgrädde
250 g hallon
20 g färsk ingefära



Värm ugnen till 180°C.

Skala och hacka ingefäran fint.

Blanda mandelpulvret, mjölet och Canderel Green i en skål.

Gör en grop och håll äggen i mitten. Vispa sedan till en slät deg.

Häll i mjölken, grädden och ingefäran i blandningen och blanda väl.

Smörja och mjöla formen. Lägg sedan hallonen i botten på formen. Lägg sedan degen ovanpå. Grädda i 30 till 35 min.

Låt din clafoutis svalna innan du smakar på den.

Kontrollera gräddningen av din Clafoutis genom att sticka ner en kniv i mitten. Om knivbladet är torrt är kakan klar.



Chokladmuffins

En favorit hos stora och små

Ingredienser (8 muffins)

200 g mörk choklad 70 %

10 g lättsmör

1 matsked majsmjöl

2 ägg

1 dl Canderel Green strö

1 dl lättmjölk

1 nypa kanel

Värm ugnen till 180°C.

Smält chokladen och lägg till smöret.

Avlägsna från värmen och blanda ner majsmjölet, bakpulvret, de vispade äggen, Canderel Green och mjölken. Blanda ner alla ingredienser till en slät deg.

Häll dem i muffinsformar och grädda i 10 till 15 minuter.

