

# Välkommen att kontakta oss!



**Johanna Hill**  
Specialist, Hudiksvall  
johanna.hill@se.findus.com  
070-310 15 05



**Sofie Eklöf**  
Specialist, Stockholm  
sofie.eklof@se.findus.com  
070-319 09 76



**Susanne Erbe**  
Specialist, Stockholm  
susanne.erbe@se.findus.com  
073-200 32 30



**Anette Andersson**  
Specialist/KAM, Jönköping  
anette.andersson@se.findus.com  
070-378 79 74



**Eva Öhrn**  
Specialist, Ystad  
eva.ohrn@se.findus.com  
072-209 37 80



**Malin Fredman**  
Brand Manager, Malmö  
malin.fredman@se.findus.com  
070-875 02 07



**Ewa Hansson**  
Sales Manager, Leg. Dietist, Malmö  
ewa.hansson@se.findus.com  
076-117 33 75



**Pernilla Kjelgaard**  
Business Unit Manager, Malmö  
pernilla.kjelgaard@se.findus.com  
072- 204 80 18

FLER RECEPT  
OCH HELA VÅRT  
SORTIMENT  
HITTAR DU PÅ  
SPECIALFOODS.SE

Besök gärna vår webbaserade utbildning [matviddysfagi.luvit.se](http://matviddysfagi.luvit.se)  
Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tel 020-88 60 00  
[specialfoods@se.findus.com](mailto:specialfoods@se.findus.com) [www.specialfoods.se](http://www.specialfoods.se)  
Missa inte vårt Nyhetsbrev samt följ oss på Instagram [@findusspecialfoods](https://www.instagram.com/findusspecialfoods)

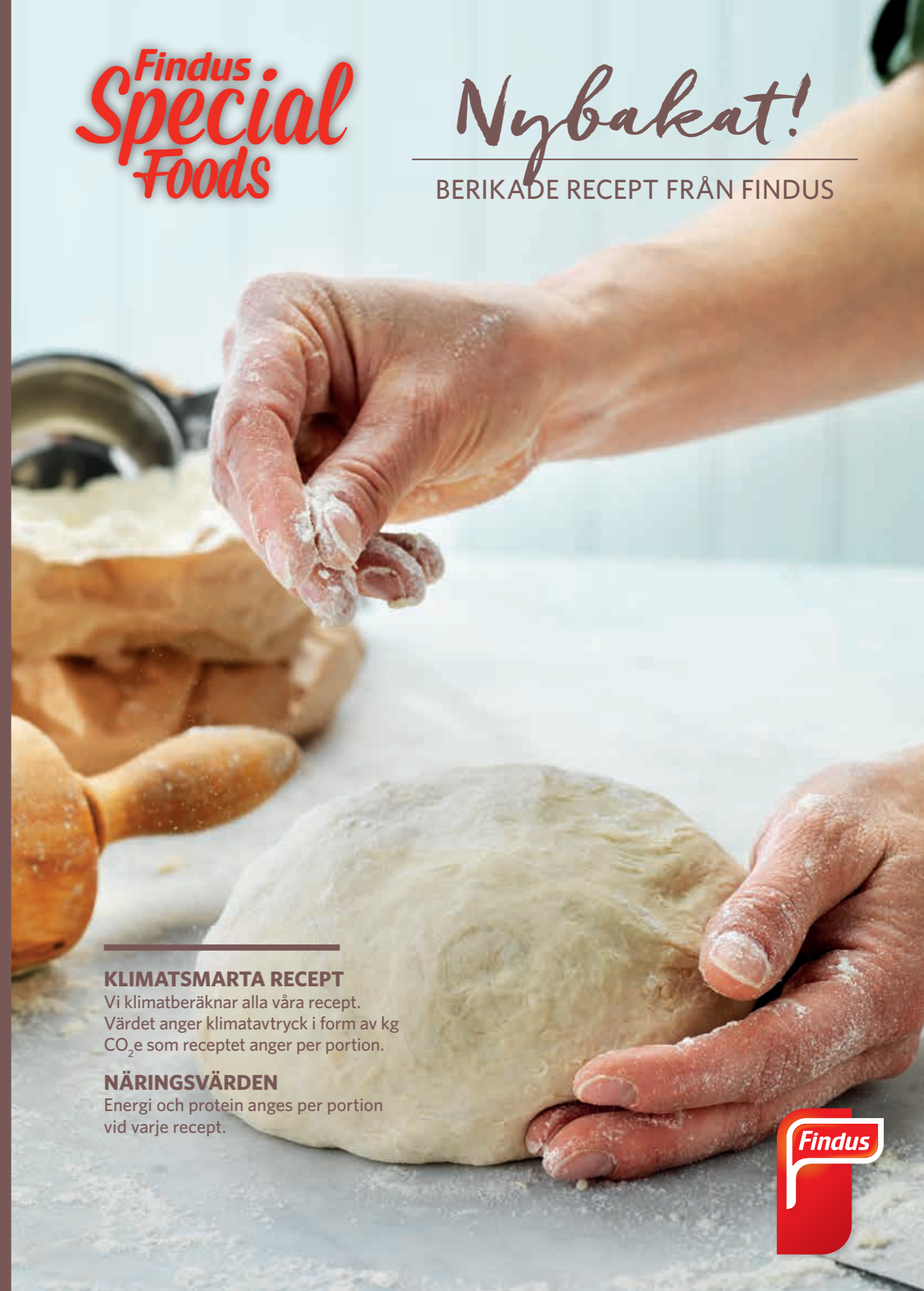


5838/mar-20

# Findus Special Foods

# Nybakat!

BERIKADE RECEPT FRÅN FINDUS



## KLIMATSMARTA RECEPT

Vi klimatberäknar alla våra recept.  
Värdet anger klimatavtryck i form av kg  
CO<sub>2</sub>e som receptet anger per portion.

## NÄRINGSVÄRDEN

Energi och protein anges per portion  
vid varje recept.



# Baka med berikning

Berikning Majsvälling är ett mångsidigt berikningspulver som ger extra tillskott av näring och energi. Berikningen fungerar alldeles utmärkt att byta ut mot delar av mjölet vid olika slags bakning. Det ger en saftig konsistens i bakbröd och ger möra och krispiga kakor.

Här ger vi tips på nio stycken enkla och goda recept på bröd, bullar och kakor som kan serveras som mellanmål eller som fikabröd till kaffet.



2 småkakor  
ger  
Energi  
200 kcal  
Protein  
2,5 g



## SYLTSNITTAR, HALLONGROTTER SCHACKRUTOR & BRYSSSELKEX

ca 30 st

### Mördeg

200 g Smör  
3,5 dl Vetemjöl  
1 dl Socker  
2 tsk Vaniljsocker  
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897  
2 msk Vatten

Arbeta snabbt ihop smör med torra ingredienser och vatten. Plattat ut degen och plastat in. Låt vila i kyl minst 30 minuter.

### Sylt

(till Syltsnittar och Hallongrotter)  
200 g Hallonpuré, Findus 96012417  
2 msk Socker/Florsocker  
2 msk Thick & Easy™, Findus 96012898

Tina Hallonpuré, söta med lite socker eller florsocker och förtjocka med Thick & Easy™.

### Syltsnittar

Rulla degen till en lång rulle och platta ut med en fördjupning och bred på sylt. Grädda. Blanda ihop florsocker och lite vatten. Ringla över och skär i 2 cm breda snittar.

### Hallongrotter

Rulla degen till små bollar, gör en grop och lägg i sylten.

### Schackrutor

Dela degen på hälften och blanda halva degen med 2 msk kakao. Rulla till 4 längder och lägg ihop till ett schackmönster. Skär längderna i ca 1 cm tunna skivor.

### Brysselkex

Rulla ut degen till längder, ca 4 cm i diameter. Rulla längderna i strösocker färgat med röd hushållsfärg. Skär längderna i ca 1 cm tunna skivor.

Grädda de olika småkakorna i ugn 160°C i ca 10 minuter.



## MOROTSBRÖD

ca 26-30 st

50 g Jäst  
2,5 dl Mjök 3%, 37°C  
2,5 dl Vatten  
500 g Morotspuré, Findus 96012411  
0,5 dl Ljus sirap  
75 g Smör, rumsvarmt  
2 tsk Salt  
4 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897  
1,6 lit Vetemjöl

### Topping

0,5 dl Solroskärnor  
0,5 dl Pumpafrön

Vatten eller ägg till pensling

Tina morotspuré.

Värm mjölken till 37°C. Blanda ut jästen med mjölken. Blanda i alla övriga ingredienser. Bearbeta väl. Låt jäsa 1,5 timme. Sätt ugnen på 230°C. Degen är lös, så håll ut den på ett mjölat bakbord. Skär små bullar med en degskrapa (lyft upp dem med degskrapan och lägg på plåten) till 26-30 st frallor och lägg tätt på plåt med bakplåtspapper ca 0,5 cm mellanrum.

Låt jäsa ihop 20-25 minuter. Pensla med vatten eller ägg och strö på solros- och pumpafrön.

Sänk ugnstemperaturen till 200°C när bröden sätts in. Grädda ca 15-20 minuter. Låt svalna under bakduk.



Per bulle  
Energi  
210 kcal  
Protein  
5,3 g



## HASTBULLAR

ca 22 st

4 tsk Bakpulver  
1 tsk Vaniljsocker  
1,5 dl Socker  
5,5 dl Vetemjöl  
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897  
150 g Smör  
3,5 dl Filmjök 3%

### Fyllning

100 g Smör  
1 dl Socker  
4 tsk Kanel, malen

1 st Ägg  
0,5 dl Pärlsocker

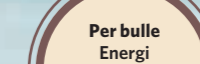
Sätt ugnen på 210°C.

Blanda ihop bakpulver, vaniljsocker, strösocker, vetemjöl och Berikning Majsvälling i en bunke. Tillsätt smöret och nyp ihop det med de torra ingredienserna. Tillsätt filmjöken och rör ihop allt till en kladdig deg. Fördela degen i ca 20-22 muffins-formar utställda på en plåt.

### Fyllning

Blanda ihop smör, strösocker och kanel till en massa i en skål.

Gör en grop mitt i varje bulle och lägg ner en klick fyllning. Pensla bullarna med uppvispat ägg och strö över pärlsocker. Grädda bullarna mitt i ugnen 10-12 minuter. Låt dem svalna på ett galler under bakduk.



Per bulle  
Energi  
211kcal  
Protein  
2,8 g



## HAVREKAKOR MED BERIKNING

Ca 25 st

100 g Smör  
1 dl Socker  
1 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897  
1 dl Havregryn  
1 dl Vetemjöl  
1 tsk Bakpulver  
0,5 dl Matolja

Vispa rumsvarmt smör med socker poröst. Blanda de torra ingredienserna och tillsätt i smör/sockerblandningen. Blanda i matolja. Klicka ut degen (ca 1 matsked) till 25 kakor. Baka i 175°C i ca 15 minuter.



2 småkakor  
ger  
Energi  
164 kcal  
Protein  
1,6 g



Per brödskiva  
Energi  
163 kcal  
Protein  
3,9 g



## MAJSFRANSKA

1 limpa

25 g Jäst  
2 dl Vatten  
350 g Majspuré, Findus 96008274  
0,25 dl Ljus sirap  
2 tsk Salt  
0,5 dl Matolja  
7,5 dl Vetemjöl  
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897  
Vatten eller ägg till pensling

### Topping

0,5 dl Blandade frön

Sätt ugnen på 230°C. Blanda vatten och jäst. Tillsätt tinad Majspuré och övriga ingredienser. Bearbeta väl. Rulla ut till en lång limpa. Lägg i smord brödforn. Låt jäsa ca 45 min. Pensla med vatten eller ägg och strö på blandade frön. Sänk ugnstemperaturen till 180°C när brödet sätts in. Grädda i 30 min. Låt brödet vila i formen några minuter och stjälp sedan upp det. Svalna under bakduk.



Per scones  
Energi  
116 kcal  
Protein  
2,8 g



## SCONES

ca 16 st

5 dl Vetemjöl  
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897  
2 tsk Bakpulver  
1 tsk Salt  
50 g Smör  
2 dl Mjök 3%

Sätt ugnen på 220°C.

Blanda vetemjöl, Berikning Majsvälling, bakpulver, salt och eventuellt smaksättning i en bunke.

Finfördela smör i mjölblandningen. Blanda ner mjölken och rör ihop till en deg, men rör inte i onödan utan sluta när du kan forma till en deg. Dela upp degen i 16 st bullar. Lägg sconsen på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen i ca 8-10 minuter.

Servera scones rykande färska med exempelvis ost, smör, marmelad eller sylt och vispad grädd.



## KOKOSTOPPAR

ca 24 st

100 g Smör  
4 dl Socker  
400 g Kokosflingor  
2 dl Berikning Majsvälling,  
*Findus 96013897*  
4 st Ägg

Smält smör och vispa ihop med alla ingredienser till en fluffig smet. Låt svälla i några minuter. Klicka ut toppar med en matsked på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen 160°C ca 8-10 minuter till gyllene färg.



Per kaka  
Energi  
221 kcal  
Protein  
2,8 g



Per kaka  
Energi  
185 kcal  
Protein  
4,4 g



## BERIKAD SOCKERKAKA

ca 12 bitar

3 st Ägg  
2 dl Socker  
2 dl Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*  
2 dl Vetemjöl  
2 tsk Bakpulver  
2 tsk Vaniljsocker  
50 g Smör  
1 dl Mjök 3%  
Matfett och ströbröd till formen

Sätt ugnen på 175°C. Smörj och bröa sockerkaksformen. Vispa ägg och strösocker vitt och pösigt. Blanda samman Berikning Majsvälling, mjöl, bakpulver och vaniljsocker. Smält smöret och häll i mjölken, så att allt blir ljust. Häll mjölblandningen i sockerblandningen och rör om. Rör försiktigt ner mjölblandningen i smeten och häll den i formen. Grädda i 175°C i ca 40 min.



## STINAS PÄRONKAKA

ca 15 st

300 g Päronpuré,  
*Findus 96008715, tinad*  
2 st Ägg  
3 dl Socker  
150 g Smör  
2 dl Vetemjöl  
1,5 dl Berikning Majsvälling,  
*Findus 96013897*  
1 tsk Bakpulver  
1 tsk Vaniljsocker

**Kardemummagrädde**  
250 g Vispgrädde  
1 tsk Kardemumma, malen

Vispa ägg och socker poröst. Smält smör. Blanda mjöl, Berikning Majsvälling, bakpulver och vaniljsocker. Rör ner mjölblandningen i äggvispet och tillsätt smöret samt den tinade purén. Häll smeten i smorda bleck eller formar. Grädda i kombiugn 180°C i ca 30 minuter.

Vispa grädden och smaksätt med kardemumma.



Per kaka  
Energi  
269 kcal  
Protein  
2,7 g