

Lins-soppa

5 dl	okokta röda linser
2 l	vatten
2-3	krossade vitlöksklyftor
2 msk	olivolja
2,5-3 tsk	kyndel
2 tsk	salt
3,75 dl	färska hackade tomater eller 3,75 dl krossade tomater på burk
3 msk	tomatpuré

Röda och gröna linser behöver inte blötläggas utan kokar snabbt ändå. Här används röda linser – tar man gröna blir smaken helt annorlunda (men det blir också gott så prova gärna det med!).

Fräs linser och vitlök snabbt i oljan. Tillsätt vatten och resten av ingredienserna. Låt koka tills linserna är helt mjuka och "mosar sig" – då är det godast. Späd efterhand ev. med mer vatten om det behövs. Smaka av om det behövs mer salt. Ibland tillsätter jag en gnutta socker vilket förhöjer tomatismaken och "tomatsyran" blir snällare i smaken. Går utmärkt att göra i större sats och frysa in.

Amerikanska pannkakor

2,5 dl	mjöl, helst hälften grahamsmjöl
2,5 dl	sojamjolk eller vatten
1 msk	rapsolja
1 msk	bakpulver
1 msk	lönsirap
0,5-1	tsk salt

Blanda bakpulvret med mjölet. Vispa ner mjölet i de övriga ingredienserna och gör till en pannkaksmet. Grädda plättar. De pöser upp så de blir tjockare än vanliga plättar.

Tofupannkakor

5 dl	vetemjöl
1,25 dl	majsmjöl
4,5 tsk	bakpulver
1 tsk	salt
0,5 dl	råsocker eller honung
7,5 dl	sojamjolk
2 msk	rapsolja
300 g	tofu

Blanda bakpulvret med mjölet.

Denna smet kan med fördel göras i mixer eller matberedare. Då mixas först tofun sen tillsätts övriga ingredienser. Mixa till slät pannkakssmet. Grädda plättar. Dessa pöser också upp.

Fruktpuré med aprikos och äpple

- 1 brk konserverade aprikoser i osötad juice (sila bort juicen)
- 1 dl lättsötad äpplemos

Mixas i mixer eller matberedare. Används som äpplemos eller sylt till pannkakor, fattigar riddare, muesli, granola mm.

Fruktpuré med persika, mango och saffran

- 1 brk konserverade persikor i osötad juice (sila bort juicen)
- 1 stor eller 2 små mangofrukter
- 0,5 pkt saffran (0,25 g)

Mixas i mixer eller matberedare. Används som äpplemos eller sylt till pannkakor, fattigar riddare, muesli, granola mm.

Fruktpuré med päron, kanel och kardemumma

- 1 brk konserverade päron i osötad juice (sila bort juicen)
- 0,5 tsk malen kanel
- 1 krm nymalen kardemumma

Mixas i mixer eller matberedare. Används som äpplemos eller sylt till pannkakor, fattigar riddare, muesli, granola mm.

Päron och Cashewnöts-grädde

- 1,25 dl cashewnötter (1 msk honung)
- 0,5 tsk vaniljsocker
- en knivsudd salt
- 1 brk konserverade päron i osötad juice (sila bort juicen)

Mixa cashewnötterna i mixer eller matberedare så fint det går. Tillsätt övriga ingredienser och mixa vidare till ett slätt mos. Används istället för grädde till pannkakor, fattiga riddare, mm.