



Chili sin carne

Ingredienser

4 dl. hele hvedekerner

Krydderier og friske krydderurter

Chili

2 løg

1000 g grøntsager (fx gulerødder, kål, squash, rødbeder)

2 spsk. grøntbouillon

4 spsk. Olivenolie

0,5 dl. vand

Salt og peber

Det skal du gøre

1. Sæt kernerne i en gryde med vand og sæt den på komfuret. Kernerne skal koge indtil de er helt bløde. Husk at holde øje med, at der hele tiden er nok vand i gryden.
2. skær grøntsagerne i små tern, eller riv dem på et rivejern
3. Steg grøntsagerne i 4-5 minutter i olivenolie. Husk at røre i gryden
4. Tilsæt de krydderier og krydderurter, som I selv har lyst til.
5. Smag til med chilien ad flere omgange, mens retten koger. Så undgår du, at den bliver for stærk.
6. Tilsæt hvedekerner og vandet, og kog igennem i 20 minutter
7. Smag til med salt og peber.



Madpandekager (wraps)

Ingredienser

- 2 æg
- 4 dl mælk
- 1 dl grahamsmel eller fuldkornshvedemel
- 3 dl hvedemel
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. olie

Det skal du gøre:

1. Alle ingredienserne røres sammen
2. Pandekagerne steges på begge sider på en pande over bålkomfuret. Vend dem i luften hvis du tør!