

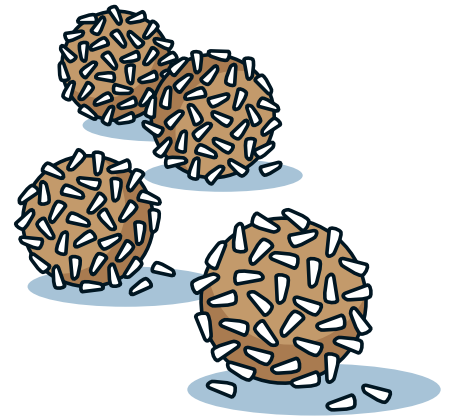


MICAS CHOKLADBOLLAR

Du behöver:

100 g smör
1 dl strösocker
1 msk vaniljsocker
3 msk kallt starkt kaffe eller vatten

3 msk kakao
3 dl havregryn
pärlsocker, kokos eller annan garnering



Gör så här:

1. Smält smöret och låt puttra en kort stund.
2. Rör ihop strösocker, vaniljsocker, kakao, havregryn, kaffe eller vatten och smöret. Ställ in i kylskåp så att smeten stelnar lite, ca 1 timme.
3. Forma bollar. Rulla i pärlsocker, kokos eller annan garnering.

BAKADE ÄPPLÉN MED NÖT- OCH FRÖTÄCKE

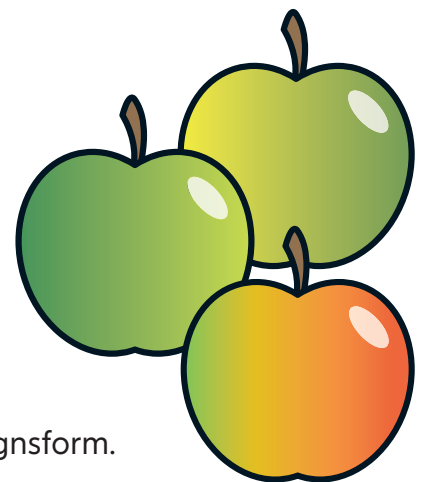
Du behöver:

4 äpplen
1/2 tsk malen kardemumma
1/2 tsk malen kanel
3 dl blandade nötter och frön
1 dl havregryn
3/4 dl honung

2 msk neutral olja
(+ extra till formen)
1/2 tsk flingsalt
Till servering:
yoghurt (10%)
honung

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Dela och kärna ur äpplena. Skär i små bitar och lägg i en oljad ugnform. Blanda med kardemumma och kanel.
3. Blanda nötter och frön med havregryn, honung, olja och flingsalt. Fördela över äpplena och ställ in i mitten av ugnen ca 30 minuter.
4. Till servering: Servera gärna med tjock yoghurt och honung.



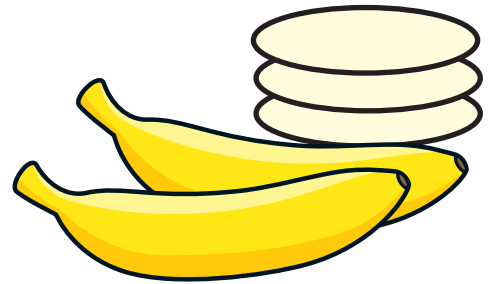


MICAS BANAN- PANNKAKOR

Du behöver:

2 ägg
1 krm salt
1 banan

1 dl mjök
2 msk smör eller margarin



Gör så här:

1. Blanda ägg, banan, mjök och salt i en bunke till en slät smet.
2. Stek gyllenbruna pannkakor i matfettet i en stekpanna med hjälp av en vuxen.

HÄRLIG HAJKBANAN

Du behöver:

Aluminiumfolie
2 bananer

50 g mjökchoklad
Vaniljglass



Gör så här:

1. Skär ett längsgående snitt i bananerna.
2. Bryt bitar av chokladen och tryck ned dem i snittet.
3. Lägg bananerna i folie på grillen.
4. När chokladen har smält är hajkbananen klar!
5. Servera med en kula vaniljglass.

