

Vi går i klass 3-4 på Ältahöjdensskola som ligger i Nacka. Vi antog utmaningen för att i höstast så hade vår klass ett projekt som innebar att vi skulle göra en egen kokbok. Den skulle innehålla nyttiga, hälsosamma och barnvänliga recept. Vi har ett förslag på en "Hoppannkaka med bärkompott". Den är utsökt och passar alla barn och vuxna!

Det som är så bra med detta mellis är att den kan tillagas i förväg och kan omvandlas till både veganskt, laktosfritt och glutenfritt. Denna rätt innehåller vetemjöl, kvarg, mjölk, salt och bär. Mjöl innehåller kalcium som bidrar till att bygga upp *ett starkt skelett. Era gäster kan behöva ett starkt skelett så att det inte lika lätt bryter någon kroppsdel.* Mjöl som är en kolhydrat bidrar med *bra energi.* Era gäster behöver verkligen mycket energi så att de orkar hoppa bättre och längre. Och så slutligen kvarg som innehåller protein. Protein *ger bra koncentration* så era gäster inte krockar lika lätt.

Vi tycker att ni ska välja just vår rätt för att den är miljövänlig, för man behöver inte äta vår rätt med plastbestick. Vi rekommenderar därför att ni serverar detta som en utsökt wrap. Det leder till minskad klimatpåverkan och ni behöver inte använda er tid till att diska utan får mer tid till era kunder. Vi rekommenderar även att ni använder frysta svenska bär så att dem inte måste fraktas från andra länder. Barn älskar även pannkakor och goda bärkrämer och därför kommer denna rätt att vara slutsåld på bara några minuter.

### **Ingredienser till 4 portioner veganska/glutenfria/laktosfria pannkakor:**

8 dl sojamjöl, osötad/ laktosfri mjölk  
1 tsk bakpulver  
1 krm vaniljsocker  
4 ½ dl vetemjöl/ glutenfritt mjöl  
3 msk flytande eller smält mjölkfritt margarin/ laktosfritt margarin  
1 msk strösocker  
2 nypor salt  
Mjölkfritt margarin att steka i/ laktosfritt

### **Så här gör du:**

Tid ca 15 min

1. I en stor bunke blandar du de torra ingredienserna.
2. Rör om i bunken medans du blandar ner sojamjölken / laktosfria mjölken med de torra ingredienserna.
3. Smält margarin.
4. Håll i margarin i smeten.
5. Lägg i margarin i en varm stekpanna.
6. Håll i lagom mycket smet i pannan.
7. När de är färdiga pudra på lite florsocker.

8. Servera som en wrap.

### **Ingredienser till 4 vanliga pannkakor**

8 dl mjölk  
1 tsk bakpulver  
1 krm vaniljsocker  
4 ½ dl vetemjöl  
3 msk smält eller flytande margarin  
1 msk strösocker  
2 nypor salt  
Margarin att steka i.

### **Gör såhär:**

( Samma som de anpassade pannkakorna )

### **Recept till bärrkompotten** Räcker till ca 4 pannkakor

#### Ingredienser:

½ dl blåbär  
½ dl hallon  
1 ½ dl vaniljkvarg  
1 lime

(För vegansk eller laktosfri kompot så används mjölkfri vanilj kvarg)

#### Du behöver:

Skål  
Rivjärn  
Sked

#### Gör såhär:

1. Mosa blåbären och hallonen.
2. Blanda moset med kvargen.
3. Riv av lite av skalet på limen.
4. Häll i lite av skalet i kvargblandningen.
5. Häll allt i en skål.
6. Stoppa in skålen i ett kylskåp.
7. När kompotten är klar så lägger du en klick i mitten av pannkakan och viker ihop som en wrap.



Hoppas att vi får anledning att ses på en studsmatta och avnjuta en Hoppankaka i ert café!

Med vänliga hälsningar, eleverna i klass 3-4 på Ältahöjdensskola.

