

Deilige
oppskrifter laget

100%
av rester



FROKOSTEN SOM DU HOLDT
PÅ Å KASTE

Visste du at ...

vi ikke sløsser med ett eneste eple i eplehagene våre?!
Eplene som faller på bakken,
blir brukt som naturlig gjødsel,
eller sendt til gårdene i nærheten
og brukt som mat til husdyrene.

Pink Lady®

Pink Lady® -gelé

Forberedelse

1 Ha epleskallet og eplekjernene i en kasserolle, tilsett sitronsaft og fyll på med vann til det dekker epleskrellet.

2 Kok opp og la det småkoke i ca. 40 minutter.

3 Hell blandingen i et dørslag eller en sil for å fjerne småbitene og ta vare på saften.

4 Vei saften du får, og tilsett like mengde med sukker.

5 Bland sukkeret og saften i en kasserolle og kok opp.

6 La det koke inn i ca. 30 minutter. Hvis du vil ha en mer geléaktig konsistens, kan du tilsette 2 g agar mot slutten av koketiden og koke videre i 3 minutter.

7 Når geléen har blitt kald, har du den på steriliserte glass, som med vanlig syltetøy. Sett på lokkene og snu glassene opp-ned til de blir kalde.

Ingredienser

Epleskall / eplekjerner / eplesteiner
(4-5 Pink Lady®)
Vann + sukker + sitronsaft + agar

Næringsinnhold

En brødske med eplegelé til frokost gir deg nok energi fram til formiddagsmaten. En god skive brød inneholder ca. 100 kalorier, noe som tilsvarer 5 % av det daglige energibehovet ditt!

Gjenbruk er i vinden
og svært praktisk!

Ta vare på tomme syltetøyglass.
Hvis du steriliserer dem, kan du
bruke dem til å oppbevare den
deilige Pink Lady®-geléen!

Gjør små bær nysgjerrige på nye
smaker. La dem ta en blindtest. La
dem smake på vanilje eller kanel, og
be dem gjette hva det er. Geléen blir
enda bedre hvis du tilsetter litt vanilje
eller kanel.

Har du hørt om den forferdelige Murphys lov? Den forklarer hvorfor brødskiven alltid faller på gulvet med pålegget ned. Det har ikke noe med uhell å gjøre, men vitenskap ... Det er faktisk høyden på spisebordene våre som gjør at brødskiven ikke får nok tid til å snu seg helt rundt. For at brødskivene skulle kunne falle med påleggsiden opp, måtte bordene våre ha vært 3 meter høye!



Deilige
oppskrifter laget

100%
av rester



INGREDIENSENE TIL
DRØMMESAUSEN DIN ...

Visste du at ...

vi ikke glemmer ett eneste eple i eplehagene våre?!
Dersom et eple ikke har det kalibret som trengs for å bli
en Pink Lady®, vil det bli til et PinKids®,
som er et eple tilpasset barnas matlyst.

Pink
Lady®

Pink Lady® -chutney

Chutney
er en saus
som stammer fra
India? Den lages
ofte av grønnsaker, frukt
og krydder. Chutney passer
perfekt for deg som er glad i
sursøte retter og er ideell for å
sette prikken over i-en på rettene
dine. Den brukes sammen med
blant annet kylling, and, fisk og
frie gras ... Rettene får ekstra
kryddersmak.

Barn er veldig glade i den
søte og syrlige smaken av
Pink Lady® -chutney
i kompotter eller som saus.
Det blir garantert suksess!

Forberedelse

- 1 Ha epleskall
og eplekjerner
i en kasserolle.
- 2 Tilsett sukker og
eplesidereddik og la det
småkoke under lokk i
15 minutter. Hvis du vil
lage søt chutney, tilsetter
du litt vaniljeekstrakt,
appelsinblomstekstrakt
eller kanel ved slutten av
koketiden.
- 3 Bruk en blender
til å blande
ingrediensene
raskt til kompot.

Ingrédients

Epleskall og eplekjerner av 6 Pink Lady®
150 g sukker + 150 cl eplesidereddik
+ blender

Har du hørt om «no-sugar»-mater?

Det er en matfilosofi som ønsker å redusere
– og kanskje også fjerne – industrielt
sukker fra matbordet vårt. Tilpass
suktermengden etter hva du foretrekker,
og bruk naturlig sukker som inneholder
mindre fruktose (frukt, honning,
lønnesirup, agavesirup).

Du kan også begrense bruken av emballasje ved
å investere i klemmeffasker som du fyller med
Pink Lady® -kompot når de er på farten.

Deilige
oppskrifter laget

100%
av rester



EN APERITIFF SOM VIL
GLEDE GJESTENE DINE

Visste du at ...

Under innhøstingen blir eplene sortert på pakkeavdelingene våre. De fineste eplene blir til Pink Lady®, og de andre blir brukt til jus og kompost.

Pink
Lady®

Chips av Pink Lady®-skall

Forberedelse

1 Foruarm ovnen til 180 °C.

2 Skyll epleskrellet godt.

3 Legg epleskrellet i en ildfast form og plasser formen på en stekeplate. Skjær smøret i små terninger, og fordel det over epleskrellet.

4 Strø 2 ss brunsukker over, og stek det i ovnen i 20 minutter.

5 Snu epleskrellet hvert 5. minutt slik at det blir jevnt stekt.

6 Kontroller om epleskrellet er stekt etter 15 minutter, og tilsett litt brunsukker hvis det ikke er brunt nok.

7 La det steke videre i 3 minutter, men vær oppmerksom slik at det ikke brennes. Når epleskrellet har fått en glasert overflate, tar du platen ut av ovnen og lar det hele aukjøles.

Ingrediens

100 g Pink Lady®-skall
1 ss smør
3 ss brunsukker
(eller konditorsukker)

Det er viktig å spise 5 frukt og grønt om dagen!

Har du hørt om mikronæringsstoffer? Frukt og grønt har flust av det! Og frukt og grønt er viktig for kroppen vår, for de bidrar til at kroppen får i seg viktige mikronæringsstoffer som proteiner, karbohydrater og lipider.

Mange tror at det er saltet som er skadelig for helsen, men det er faktisk for mye natrium som er farlig. Natrium finnes blant annet i ferdigmat og industrisalt. Bruk derfor heller raffinert havsalt, som inneholder mange mineraler.

Visste du at potetgull er den mest utbredte snacken i verden? Men hvor kommer det egentlig fra? Det var George Crum, en amerikansk kokk, som helt tilfeldig fant opp potetgull ... Det sies at han hadde en kravstor kunde som klaget på at pommes fritesen hans var for tykk. Kokken ble irritert, og han bestemte seg for å ikke lenger kutte potetene i biter, men heller raspe dem i så tynne skiver som mulig. Og etter noen minutter i frituregruten og litt salt så var potetgullet født!

Poteten passer utmerket sammen med flere aromaer. Prøv for eksempel å strø litt kanel, stjerneanis, fersk ingefær eller vanilje på potetgullet ... Vel bekomme!