

## BROWNIE I EN KOPP PÅ 15 MINUTTER

nb! til denne oppskriften trenger du en mikrobølgeovn hjemme!!  
husk å bruke en kopp som tåler å bli puttet i mikro ovnen som for eksempel en tekopp!

### ingredienser:

- 4 spiseskjeer sukker
- 4 spiseskjeer hvetemel
- 2 spiseskjeer kakao
- 2 spiseskjeer smør (eller solsikke/rapsolje hvis du ikke tåler smør)
- 2 Spiseskjeer vann
- 1 egg
- en halv teskje med bakepulver
- en klype salt

### slik gjør du:

- putt smøret i koppen og sett på full styrke på mikroen i et halvt minutt (900, 30 sek)
- når smøret har smeltet putter du resten av ingrediensene oppi samme kopp og rører sammen med en gaffel
- sett koppen inn i mikroen igjen og stek kaken på full styrke i ca 1 minutt og 30 sekunder!
- vent i 1-5 minutter til kaken har fått kjølt seg ned, og spis kaken med skje eller gaffel!



## hjemmelaget softis i snøen!!

### ingredienser og utstyr:

- en stor pose (som for eksempel en pose fra matbutikken)
- en liten pose (lurt med en som er gjennomsiktig)
- 2 dl kremfløte
- 1 dl melk
- 5 Spiseskjeer sukker
- 1 spiseskje vaniljesukker
- 10 spiseskjeer salt
- masse snø!! (4 liter ca)



### slik gjør du:

1. ha snø og salt i en stor plastpose
2. hell fløte, melk, sukker og vaniljesukker i den lille posen
3. blås inn litt luft i den lille posen og så knyt igjen posen godt!!
4. putt den lille posen oppi den store posen med snø og salt
5. knyt igjen den store posen også så den lille posen ikke faller ut
6. rist posen med begge hendene, så lenge du klarer!! dette blir en ordentlig treningsøkt!!
7. Du må riste i nesten 10 minutter til isen blir ferdig.
8. åpne den store posen og sjekk hvordan konsistensen til isen i den lille posen ser ut (derfor er det lurt å ha en gjennomsiktig pose)
9. når isen ser ferdig ut kan du klippe et hull i den lille posen og klemme ut softisen i kopper
10. gjerne putt noe annet godt på toppen av isen, som for eksempel sjokolade eller bær på toppen og spis med skje!

## PIZZA uten pizza bunn!

1. finn frem enten tortilla lefser, pitabrød eller brødkiver som du kan bruke som pizza bunn
2. se om dere har tomatsaus i kjøleskapet! (dette kan enten være pasta saus eller tomatsaus i glass, eller i metall bokser) - hvis du ikke finner noe fungerer også litt ketchup, eller eventuelt pesto hvis du ikke liker tomater.
3. putt på denne sausen på tortilla lefsene, pitabrødet eller brødkivene dine
4. putt ost på toppen, og for eksempel skinke, paprika, mais eller løk på toppen.
5. det kan også være godt å ta på noe pizzakrydder, grillkrydder, oreganokrydder eller salt og pepper på toppen.
6. grill de i ovnen på 200 grader, eller i en stekepanne med smør og lokk på lav varme (de kan lett svi seg under i stekepanne)



