

VEGANSKA JULRECEPT



45 recept för dig som verkligen tycker om grisar!

Innehållsförteckning

Inledning	2
Att anordna ett julbord	3
Huvudrätter	
Majsans sojaköttbullar	4
Tofuskinka	4
Nöstek	5
Julrot	5
Tofupaj	6
Klyftpotatis	6
Bovetesylta	7
Morotslåda	7
Biffar	8
Potatissallad	8
Rotsaksgratäng	9
Janssons frestelse	9
Smårätter	
"Senapssill"	10
Inlagd "sill"	10
Hummus	11
Guacamole	11
Majonnäs	12
Lutlök med tillbehör	12
Vit sås	12
Rårisgröt	13
Risgrynsgröt	13
Grönkålssallad	14
Tofupålägg	14
Brun sås	14
Rödkål	15
Rödbetsallad	15
Kokta grönsaker	16
Bröd	
Vitlöks- och rosmarinbröd	17
Hälsobröd	17
Franskbröd	18
Grahamsbullar	18
Vörtbröd	19
Kakor och bullar	
Bollar	20
Pepparkakor	20
Saffransbröd/lussekatte	21
Mjuk pepparkaka	22
Äppelkaka	22
Frukt- och nötkaka	23
Godis	
Ischocklad	24
Mozartkulor	24
Apelsinris	24
Ris à la Malta	25
Bättre-än-snickers	25
Kola	25
Knäck	26

INLEDNING

Välkommen till denna samling av veganska julrecept. Recepten är mina egna eller sammanställda från lite olika ställen: Vegangodishäftet, tidningen Djurens Rätt!, Kristofers vegankokbok, Terneborgs Lyckliga Kokbok (den kopierade upplagan), Veganska Ambassaden, Förbundet Djurens Rätt Stockholm, Capellagården på Öland samt VegFab i Göteborg. Tack allihopa!

Nu är det bara att laga några schyssta vego-rätter och bjuda hem dina kompisar. Visa att det är gott att vara djurvän!

Förbättringar och förslag på nya recept mottages tacksamt!

Staffan Melin

ATT ANORDNA ETT JULBORD

Att anordna ett julbord för en större grupp människor är ett bra sätt att visa att vegansk mat är både god och mättande. Och det är inte så svårt. Det som krävs är ordentlig planering och att ni är beredda att hugga i!

Skaffa en bra lokal (tänk på att ni måste ha tillgång till ett bra kök). Där bör också finnas porslin samt annan köksutrustning.

Se till att ni är en tillräcklig stor grupp människor. Många av rätterna kan göras tidigt på dagen eller till och med dagen innan.

Fördela vissa arbetsuppgifter. Här är några tips på vad som behöver göras:

- utsmyckning av lokalen
- duka och ställa iordning stolar och bord
- ansvara för att alla rätter lagas
- diska och städa efteråt
- hälsa gästerna välkomna
- eventuell musik eller annan underhållning
- ta in förhandsbokningar
- ekonomi

Ekonomi kräver några egna ord. Det är alltid bäst att ta in betalning i förväg. Annars hoppar kanske några gäster av samtidigt som ni har tvingats att säga nej till andra. Ni vet också hur mycket pengar ni har att röra er med.

Hur mycket ska ni ta i inträde? Ja, med tanke på att ett julbord på stan kostar från 250 kronor och uppåt tycker jag 150 kronor är en rimlig summa.

En enklare variant som kan vara bra att börja med är att servera en jultallrik i stället. Ta 50 kronor betalt för en tallrik med åtta olika rätter på. Nästa år kanske ni känner er varma i kläderna och kan arrangera en stor läcker julbuffé!

Lycka till!

VEGANSKA JULRECEPT

Rätter

Här följer ett exempel på hur mycket mat som går åt till ett julbord för 90 personer.

Potatissallad	6 kg
Rotsaksgratäng	6 st
Tofupålägg	600 g
Linsbiffar	90 st
Jansons frestelse	4 st
Bönsallad	en stor skål
Hummus	liten hink
Bröd	6 limpor
Pajer	5 st
Bovetesylta	2 st
Rödkålssallad	en skål
Morotslåda	2 st
Nöstek	4 st
Julrot	4 st

Sojaköttbullar

180 st Rödkål	en stor gryta
Rödbetssallad	4 skålar
Surkål	en skål
"Senapssill"	2 syltburkar
Inlagd "sill"	2 syltburkar
Kokt potatis	2 skålar
Råkostsallader	2 skålar

Övrigt som kan serveras

Lingonsylt
Kanel & socker till gröten
Mandlar & russin till glögg
Måltidsdryck
Kaffe och te
Surkål
Inlagd gurka

Kan köpas

Lussebullar
Pepparkakor

Receptet ger ca 23 bullar.

■ Majsans sojaköttbullar

Ingredienser

4 dl sojagranulat
1 buljongtärning
1 gul lök
2 st vitlökar
salt och peppar
lite grillkrydda
basilika
1–2 msk ströbröd
1–2 msk mjöl
2 små kokta mosade potatisar

Så här gör du

Koka sojagranulatet i en minut med buljongtärningen. Hacka löken fint och stek den till den är mjuk. Krossa vitlöken och stek den tillsammans med löken.

Häll av vattnet från sojagranulaten och låt den svalna lite. Pressa därefter ur vattnet. Lägg sojagranulaten i en skål, krydda med salt, peppar, lite grillkrydda och basilika. Häll i löken, ströbröd, mjöl och de mosade potatisarna. Rör om ordentligt.

Om smeten är för lös, tillsätt mer potatis, ströbröd eller mjöl. Om den är för torr, tillsätt lite vatten. Rulla till bollar med blöt hand. Stek tills de ser fina och bruna ut.

■ Tofuskinka

Ingredienser

2 st marinerad tofu (à 300 g)
2 msk senap
1 msk sojagrädde
1 msk socker
2–3 dl ströbröd

Så här gör du

Lägg tofun på en plåt med bakplåtspapper. Blanda senap, socker, sojagrädde och 1 msk av ströbrödet. Pensla tofun med senapsröran. Pudra på med mer ströbröd.

Griljera i ugnen, 200 grader i 10–15 minuter. Låt svalna. Servera med en god senap och äppelmos!

Receptet ger ca 5 portioner.

■ Nötstek

Ingredienser

1 gul lök
25 g margarin
225 g (3 dl) blandade nötter (ex jordnötter eller cashewnötter)
100 g (ca 3 skivor) grahamsbröd
3 dl grönsaksbuljong eller vatten
1 tsk blandade kryddor
salt och peppar efter smak

Så här gör du

Hacka lök och fräs i margarin tills den är genomskinlig. Mal nötterna och bröder fint tillsammans i mixer. Hetta upp buljong till kokpunkten och rör ner alla ingredienser. Blanda omsorgsfullt. Häll allt i smord ugnsfast form. Jämna till ytan. Strö över brödsmlor.

Grädda i 200 grader värme i 30 min tills den är guldbrun.

■ Julrot

Ingredienser

1 kålrot
2 msk tomatpuré
senap
sirap
ströbröd

Så här gör du

Koka kålroten i en timme tillsammans med ketchupen. Lägg sedan kålroten i en ugnsäker form. Blanda lika delar senap och sirap och bred över kålroten. Strö ströbröd över roten.

Gratinera i ugnen vid ca 225 grader i ca 20 minuter. Kan sedan skivas och ätas på exempelvis bröd.

Stick i en skinkpinne och garnera med förvälld (lätt kokt) grönkål.

■ Tofupaj

Ingredienser

deg

3 dl vetemjöl
125 g margarin
2–3 msk kallt vatten

fyllning

300 g naturell tofu
250 g hackad spenat eller mangold
1 msk olivolja
4–5 msk tomatpuré
2 pressade vitlöksklyftor
2 msk vatten
3–4 tomater
salt
örtkryddor

Så här gör du

Blanda ihop degen, tryck ut i pajformen och förgrädda i 10 minuter på 225 grader.

Fräs vitlöken lätt i oljan och tillsätt tomatpuré, spenat och till sist smulad tofu. Låt puttra en stund och häll sedan blandningen i pajskalet.

Garnera med tomatskivor och grädda i 225 grader i ca 20 minuter.

■ Klyftpotatis

Ingredienser

potatis
rosmarin

Så här gör du

Borsta potatisen och skär den i klyftor. Lägg i oljad form. Strö över rosmarin. Rör om.

Grädda i ca 40 minuter i 225 grader.

Det här pajreceptet kan varieras i det oändliga. Prova att fylla med majs eller champinjoner. En god linröra kan också vara läckert.

Själv skalar jag aldrig min potatis. Näringsämnena sitter till stor del i skalet och det finns heller ingen anledning att köpa icke-ekologisk potatis. Dessutom är det snyggt med skalet kvar – det ska synas vad du äter!

■ Bovetesylta

Ingredienser

- 1 dl bovetekross
- 3 dl vatten
- gul lök
- 1 st veg buljongpasta
- 1 msk tomatpuré
- 1 lagerblad
- tsk mald kryddnejlika
- 1 knivsudd cayennepeppar eller chilipulver

Så här gör du

Finhacka löken. Koka alltsammans ca 5 minuter under omrörning. Tag sedan bort lagerbladet och häll upp syltan i en vattensköld form. Den stelnar på ett par timmar.

■ Morotslåda

Ingredienser

- 1 kg morötter
- 1 dl råris
- 2 dl vatten
- 3 msk veg grädde
- morotsspad
- salt

Så här gör du

Skala och koka morötterna i saltat vatten. Koka råriset sakta i vattnet till dess att det blir mjukt (se koktid på förpackningen).

Mosa morötterna och blanda dem med riset och grädden. Späd med morotsspadet om smeten verkar för hård. Smaksätt med salt och örtekryddor.

Grädda i 200 grader i ca 45 minuter.

VEGANSKA JULRECEPT

Receptet ger ca 80 biffar.

Biffar kan varieras. Andra kokta baljväxter eller rotfrukter kan användas som bas. Även kokt säd som exempelvis korngryn kan användas. Rester av annan mat kan tillföras såsom gröt och gryta. Blanda i rivna rödbetor för att göra rödbetsbiffar, rivna morötter för att göra morotsbiffar etc. Smeten kan även formas till mindre bollar.

Receptet ger 1 hink.

Självs är jag inte så förtjust i olivolja och föredrar rapsolja. Den är dessutom likvärdig hälsomässigt och du kan köpa den ekologisk och lokalt producerad.

Potatissallad är enda tillfället då jag kan anse det berättigat att skala potatisen. Men gör det inte för min skull utan för att du är tvungen att imponera på gäster som är ovana vid att känna igen vad de äter!

■ Biffar**Ingredienser**

1 kg gröna linser
 1 kg solrosfrön
 4 gula lökar
 1 kg morötter
 soja
 svart- och vitpeppar
 salt

Så här gör du

Koka linserna tills de blir mjuka (ca 20 - 30 minuter). Rosta solrosfröna i ett upphettat stekjärn. Hacka sönder dem i mixer. Hacka och stek löken. Riv och stek morötterna.

Blanda ihop allt, helst i mixer, och krydda. Tillsätt eventuellt vätska för att få smetten att binda ihop. Forma till biffar och lägg på oljad plåt.

Sätt in dem i ugnen, 250 grader i ca 40 minuter.

■ Potatissallad**Ingredienser**

6 kg potatis
 3 purjolök
 1 burk kapris
 (oliv)olja
 vinäger
 vitlök
 örtsalt
 svart- och vitpeppar
 salt
 dill

Så här gör du

Borsta och koka sedan potatisen. Blanda ihop dressingen: dubbelt så mycket olja som vinäger. Blanda ihop allt i en hink.

■ Rotsaksgratäng

Ingredienser

1 kg morötter
2 kg potatis
6 gula lökar
kg palsternackor
sojamjolk
soja
svart- och vitpeppar
salt

Så här gör du

Koka potatisen. Skiva och stek morötter, lök och palsternackor. Varva i olika lager i form.

Gör sås av sojamjolk kryddad med soja, peppar och salt. Häll över rotfrukterna i formen.

Sätt in i ugn, 225 grader i ca 25 minuter.

■ Janssons frestelse

Ingredienser

7–8 stora potatisar
2 gula lökar
veg pastej
2 msk sojasås
2 dl veg mjölk
dill
örtsalt

Så här gör du

Hacka löken och täck botten på den smorda formen. Skriv ned den råa potatisen i formen, varva med örtsalt och dill.

Gör sås genom att mixa pastej, mjölk och tamari. Häll såsen över formen och gratinera i ugnen, 225 grader i ca 50 minuter.

Täck eventuellt med lock de sista 15 minuterna så att den inte torkar ut.

■ "Senapssill"

Ingredienser

1 msk senap
1,5–2 tsk socker
msk vinäger
3 msk olja
1 dl sojagrädde
1 röd lök
1 ättiks-/saltgurka
aubergine

Så här gör du

Skär aubergine i strimlor (filéer). Koka dessa i kraftigt saltat vatten till dess de blir mjuka och sladdriga. Blanda ihop senap, socker och vinäger. Tillsätt olja i en fin stråle under omrörning. Blanda i sojagrädden. Häll såsen över auberginen. Garnera slutligen med gurka och rödlök.

Du kan även använda zucchini (squash), men aubergine är bättre.

"Sillen" blir bäst om du gör den dagen innan så den får stå över natten. Detta gäller även den inlagda "sillen".

■ Inlagd "sill"

Ingredienser

1 grön gurka
1 rödlök
1 morot
dl socker
tsk salt
dl äppelcidervinäger
1 dl vatten
påse sillkryddor

Så här gör du

Skala gurkan och skär den i tärningar. Skala och skär löken och moroten i tunna skivor. Blanda socker, salt, vinäger, vatten och kryddor. Rör så att socker och salt löser sig. Slå lagen över de skurna grönsakerna.

■ Hummus

Ingredienser

liter kokta kikärter
saft av en halv citron
tsk salt
tsk vitpeppar
3 vitlöksklyftor
dl olja (gärna olivolja)
dl kallt vatten

Så här gör du

Mixa allt i matberedare till en slät massa.

■ Guacamole

Ingredienser

1 avocado
liten gul lök
1 tomat
1 vitlöksklyftor
1 tsk olja
salt
svartpeppar

Så här gör du

Dela avocadon och ta ur kärnan. Hacka tomaten och löken. Blanda allt för hand med en gaffel eller i en mixer. Tillsätt lite saft från citron så blir guacamolen inte brun efter ett tag.

■ Majonnäs

Ingredienser

dl sojagrädde
1 dl rapsolja
1 msk senap
dill
örtsalt

Så här gör du

Häll sojagrädden och senapen i en mixer. Kör på högsta fart och häll sakta ned rapsoljan. Kör till önskad konsistens uppnått. Rör i dill och salt.

■ Lutlök med tillbehör

Ingredienser

3 långa purjolökar
1 pkt djupfrysta gröna ärtor

Ansa och öppna purjon på en sida. Skölj noga. Skär i 12–15 cm långa bitar. Koka dem knappt mjuka i svag buljong. Serveras varma tillsammans med vit sås och gröna ärtor.

■ Vit sås

Ingredienser

2 msk margarin
4 msk vetemjöl
2 dl purjolökspad
2–3 dl sojamjolk
salt
svartpeppar

Så här gör du

Smält matfettet i en tjockbottnad kastrull. Rör ner mjöl och tillsätt först buljong, sedan sojamjolk under omrörning. Låt allt puttra ihop under några minuter. Krydda med salt och peppar.

■ Rårisgröt

Ingredienser

3 dl råris
6 dl vatten
6–7 dl sojamjolk
1 bit kanel

Så här gör du

Skölj riset. Koka först i vatten tillsammans med kanelstången, 25–30 minuter eller tills det mesta av vattnet kokat in. Tillsätt sojamjolk, koka upp, rör om och låt koka på svag värme till lagom tjocklek. Rör om ibland. Servera med sojamjolk, socker och kanel.

Du kan gärna ersätta sojamjölken med havremjolk.

■ Risgrynsgröt

Ingredienser

3 dl ris
5 dl vatten
2 kanelstänger
1 l sojamjolk
1 tsk salt
1 tsk socker

Så här gör du

Koka riset i vatten med kanelstängerna. Låt det koka tills nästan allt vatten har sugits upp. Tillsätt hälften av mjölken och låt koka under ständig omrörning i 5–10 minuter. Sedan tillsätts resten av mjölken och gröten får koka upp igen. Gröten måste småputtra/svälla i 1–1 timme, rör om då och då. När gröten börjar tjockna tillsätts mer mjolk så man får rätt mängd.

Receptet ger 10 portioner.

Du kan gärna ersätta sojamjölken med havremjolk.

■ Grönkålssallad

Ingredienser

3–4 kvistar rå grönkål
3 medelstora råa potatisar
2 mjölksyrade gurkor
1 gul lök
1 msk pressad citron
1 tsk matolja

Så här gör du

Mal eller hacka grönkålen fint. Finhacka potatisen, gurkorna och löken. Blanda alltsammans i en skål tillsammans med citron och olja.

■ Tofupålägg

Ingredienser

1 kg tofu naturell
1 liten påse saltorkade tomater
vitlök
örtsalt
dill

Så här gör du

Blötlägg tomaterna över natten. Hacka dem. Mixa allt och tillsätt kryddor.

Receptet ger 0,75 l.

■ Brun sås

Ingredienser

7 gula lökar
2 dl sojamjolk
5 dl vatten
mjöl till redning
soja
svart- och vitpeppar
salt
buljongtärning

Så här gör du

Hacka löken i små bitar och stek mjuka på låg värme. Gör en redning med lite mjöl i vattnet. Koka ihop allt i kastrull och tillsätt kryddor. Låt koka minst fyra minuter för att få bort eventuell mjölsmak.

■ Rödkål

Ingredienser

1 rödkålshuvud
1 gul lök
10 nejlikor
1 äpple
tsk kummin
1 dl svart vinbärssaft
saften av en citron
dl äppelcidervinäger
sirap efter smak

Så här gör du

Hacka rödkålen och löken fint. Koka på svag värme i ca 1 timme tillsammans med nejlikor, äppelbitar och kummin. Häll sedan i svartvinbärssaft, citronsaft, vinäger och sirap. Koka upp igen tills kålen är riktigt mjuk.

■ Rödbets sallad

Ingredienser

6 rödbetor
4 potatisar
2 gula lökar
2 kryddgurkor
dressing
2 dl sojagrädde
dl solrosolja
torkad dill
örtsalt
vitlök efter smak

Du kan använda havregrädde i stället för sojagrädde om du vill. Solrosoljan går att ersätta med rapsolja.

Så här gör du

Koka rödbetorna och potatisen var för sig. Låt svalna och hacka dem sedan. Hacka lök och kryddgurkor. Blanda röbetorna, potatisen med löken och kryddgurkorna. Gör dressing av sesammjolk, olja, dill och örtsalt (samt eventuellt vitlök). Blanda allt och servera direkt.

■ Kokta grönsaker**Ingredienser**

brysselkål

blomkål

morötter

ärter

grönkål

Så här gör du

Koka i lätt saltat vatten (men inte för länge!).

■ Vitlöks- och rosmarinbröd

Ingredienser

paket jäst
3 dl ljummet vatten
2 krm salt
2 pressade vitlöksklyftor
1 msk färsk rosmarin
7-8 dl vetemjöl
2 msk olivolja
2 tsk grovt salt

Så här gör du

Blanda jäst och ljummet vatten. Tillsätt salt, olja, rosmarin och mjöl i angiven ordning. Jäs i ca 45 minuter. Tryck ut degen på en smord långpanna. Strö över grovt salt och eventuellt mer olja. Grädda i 200 grader, 20–25 minuter, mitt i ugnen.

Går utmärkt att frysa.

■ Hälsobröd

Ingredienser

7 dl vatten
2 dl sirap
2 msk majsolja
50 gr jäst
1 tsk salt
6 hg rågsikt
3 dl vetekli/vetegroddar
6 hg vetemjöl

Så här gör du

Smula söner jästen i degbunken. Ljumma vattnet, sirap och oljan. Håll det över jästen. Arbeta in kli, salt och mjöl. Knåda degen smidig och blank. Forma den till 2 runda kakor som läggs på smord plåt att jäsa i ungefär 40 minuter. Nagga med en gaffel, pensla med vatten och beströ med vetekli. Grädda bröden i 175 grader, ungefär en timme. Prova med en sticka.

Receptet ger 2 limpor.

■ Franskröd

Ingredienser

1 l vatten
2 pkt jäst
tsk salt
vetemjöl till degen släpper

Så här gör du

Smula jästen i en degbunke. Värm vattnet till 37 grader, och tillsätt till jäst och salt. Häll i mjölet och knåda ihop till en deg. Lägg i form och låt jäsa i ca 1 timme. Grädda ca 40 minuter i 200 grader. Före gräddning stick hål med gaffel och pensla eventuellt med kaffe.

Brödet går utmärkt att rosta.

■ Grahamsbullar

Ingredienser

1 pkt jäst
7 dl ljummet vatten
2 msk sirap
2 tsk havssalt
10 dl grahamsmjöl
5 dl vetemjöl

Så här gör du

Blanda jäst, vatten, sirap och salt. Låt stå och dra i en kvart, rör sedan ned mjölet. Trilla runda bullar, platta till dem och låt dem jäsa ca 30 minuter (pensla med sojamjöl om du vill). Grädda i 200 grader, ca 20 minuter.

■ Vörtbröd med russin

Ingredienser

50 g jäst
100 g margarin
2 flaskor julöl 33 cl
1 flaska julmust 33 cl
1 dl mörk sirap
1 msk salt
1 msk malda pomeransskal
2 tsk malda nejlikor
2 dl russin
cirka 3 liter rågsikt, 1,7 kilo

Så här gör du

Smula jästen i degbunken. Smält margarinet, sätt till öl, must och sirap och värm blandningen till 37 grader. Häll över jästen, sätt till salt, kryddor och russin och rör sedan ner så mycket av mjölet att det blir en smidig, inte alltför fast deg. Arbeta degen väl så att den släpper bunkens kanter. Strö på lite mjöl, täck med handduk och låt degen jäsa i en timme.

Arbeta ihop degen och ta upp den på bakkbordet. Knåda igenom den och dela den i fyra delar. Forma varje del till en rund eller lite oval bulle och lägg på klädda plåtar. Täck och låt jäsa till dubbel storlek, det tar ungefär en halvtimme.

Värm under tiden ugnen till 200 grader. Grädda bröden i nedre delen av ugnen i cirka 45 minuter. När cirka 10 minuter återstår av gräddningstiden kan bröden, för att bli riktigt blanka, penslas med lite varmt sirapsvatten (vatten där du har rört ut lite sirap).

Låt bröden svalna på galler övertäckta med handdukar.

Receptet ger ca 20 bollar.

■ Bollar

Ingredienser

100 g margarin (mjölkfritt)
1 dl socker
3 dl havregryn
1 tsk vaniljsocker
1–1 msk vatten

Så här gör du

Mockasmak. Lös upp 4 tsk pulverkaffe i vattnet och arbeta samman alla ingredienserna till en deg. Forma små bollar, rulla dem i havregryn eller pärlsocker och ställ dem kallt att stelna.

Vaniljsmak. Samma recept men tillsatt i stället totalt 3 tsk vaniljsocker.

Kakao. Samma recept men tillsatt i stället 4 tsk kakao.

Receptet ger 150-200 kakor.

■ Pepparkakor

Ingredienser

dl vatten
dl sirap
1 hg brunt farinsocker
1 hg strösocker
1 hg margarin (mjölkfritt)
msk kanel
msk ingefära (knappt)
tsk nejlikor
tsk rivet pomeransskal (kan uteslutas)
tsk stött kardemumma
msk bikarbonat
kg vetemjöl

Så här gör du

Koka upp vatten, sirap, farin- och strösocker. Lägg i margarinet och låt det smälta i massan. Låt den kallna fullständigt och rör därefter ner kryddorna och bikarbonaten. Arbeta in mjölet, men spara något till utbakningen. Täck över degen och låt den stå kallt till följande dag eller längre.

Arbeta därefter degen blank och smidig. Kavla den tunn och tag ut kakor med mått. Grädda dem i ugnen, 200 grader, ca 5 minuter, på bakplåtspappersklädda plåtar. Drag papperet av plåten och låt kakorna svalna på papperet.

■ Saffransbröd/lussekatter

Receptet ger 3–5 flätor eller 30–40 katter.

Ingredienser

5 dl sojamjolk
 50 g jäst
 2 hg margarin (mjölkfritt)
 1 tsk kardemumma (stött)
 1–2 påsar (om g) saffran
 2 dl strösocker
 tsk salt
 0,9 kg vetemjöl

Så här gör du

Smula sönder jästen i degskålen. Smält margarinet i en gryta. Tag grytan från plattan och tillsätt sesammjölken, socker, salt, kardemumma och saffran. Låt vätskan bli fingervarm.

Häll vätskan över jästen och lös upp den. Blanda in vetemjölet lite i sänder och arbeta samman till en deg. Låt jäsa till dubbel storlek.

Tag upp degen på mjölat bakkbord, arbeta samman den och baka ut den till flätor eller lussekatter. Lägg på smorda plåtar, garnera eventuellt med russin och låt jäsa mycket poröst.

Grädda små katter i 250 grader i ca 10 minuter, flätor i 200–225 grader i ca 20 minuter. Pensla bröder med vatten eller kaffe och låt det kallna övertäckt på galler.

■ Mjuk pepparkaka

Ingredienser

100 g margarin (mjölkfritt)
2 dl socker
dl sojagrädde
1 dl sojamjolk
2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk ingefära
1 tsk kryddnejlika
2 tsk kanel

Så här gör du

Smält margarinet och låt det svalna. Rör ihop socker och sojagrädde. Tillsätt sojamjölken (vispa gärna i lite citronsaft för att få den lite tjockare) och margarinet. Rör till sist i mjölet blandat med bakpulvret och kryddorna. Häll smeten i en smord och bröad avlång form.

Grädda kakan i 175 grader på nedre falsen, ca 45 minuter. Låt den svalna några minuter innan den stjälpes upp på galler.

■ Äppelkaka

Ingredienser

smuldeg

3 dl havregryn
1 dl grahamsmjöl
1 dl vetemjöl
2 dl råsocker

fyllning

5 äpplen
2 msk mald kanel
75 g margarin

Så här gör du

Skala och riv äpplena grovt. Lägg dem i botten på en smord form och strö över kanel. Blanda ingredienserna till smuldegen ordentligt. Strö över smuldegen i formen.

Avsluta med att hyvla margarinet över hela pajen (lägg margarinet i frysen för att få det hyvlingsbart). Grädda i 175 grader i 30 minuter eller tills pajen känns mjuk.

Servera ex med sojaglass.

■ Frukt- och nötkaka

Ingredienser

200 g margarin (mjölkfritt)

4 dl veg mjölk

75 g jäst

1 dl russin

8 dl grahamsmjöl

15–20 fikon

1 dl hasselnötter

kanel

kardemumma

3 msk olja

2 msk sirap

skalade sesamfrön

Så här gör du

Blanda russin och mjöl. Tillsätt margarin. Lös upp jästen i mjölk. Rör ihop allt till en lös deg. Skär fikonen och hacka nöterna. Blanda ner det i degen.

Lägg degen i en långpanna och jäs till dubbla storleken (ca 30 minuter). Vid slutet av jäsningen så pensla med olja och sirap samt strö över kanel och sesamfrö.

Grädda i 225 grader, ca 8–12 minuter.

Receptet ger 55 bitar.

■ Ischoklad

Ingredienser

125 g mörk blockchoklad
75 g kokosfett eller margarin (mjölkfritt)
ischokladformar

Förvaras i kylskåp.

Så här gör du

Ställ 55 formar på en bakplåt. Smält choklad och fett i mikrovågsugnen i en skål utan lock (eller ett mikrotåligt litermått) på 750 W i ca 2 minuter. Eller smält i vattenbad, dvs i en skål som man sätter i en kastrull med varmt vatten. Rör om, låt stå en liten stund och håll sedan upp i formarna.

Receptet ger 30 kulor.

■ Mozartkulor

Ingredienser

250 g mjuk nougat
250 g mandelmassa
200 g mörk choklad

Förvaras svalt, men ej i kylskåp.

Så här gör du

Dela nougaten i 30 bitar. Rulla till kulor. Rulla in nougatkulorna i mandelmassa, kulorna ska täckas helt.

Smält chokladen och rulla kulorna i den, ställ att stelna på bakplåtspapper. Förpacka gärna kulorna i cellofanbitar och lägg dem sedan i en vacker burk.

■ Apelsinris

Ingredienser

risgrynsgröt
smält sojavaniljglass
finhackade apelsiner
ev lite vaniljsocker

Så här gör du

Rör ihop ingredienserna. Garnera med ex apelsinklyftor.

■ Ris à la Malta

Ingredienser

kall risgrynsgröt (4 portioner)
1 dl soja- eller havregrädde
2 dl vaniljsocker samt 1–2 msk vanligt socker
eller 100 gr grovt riven mandelmassa

Så här gör du

Blanda ihop den kalla gröten tillsammans med sockret eller mandelmassan.

Vissa hackar även mandlar och blandar ned. En hel mandel rörs ned och göms. Den som får den vinner en present, mandelgåvan, som någon ordnat i förväg.

■ Bättre-än-snickers

Ingredienser

–1 burk jordnötssmör
2 dl sirap
1 tsk vaniljsocker
1 dl socker
8 dl krossade cornflakes
1 kaka mörk choklad

Så här gör du

Smält jordnötssmör, sirap och strösocker tillsammans i en kastrull. Blanda i cornflakes och vaniljsocker. Slå allt i en liten, smord långpanna. Smält chokladen i vattenbad och håll överst i långpannan. När det har stelnat, skär det i småbitar.

■ Kola

Ingredienser

100 g margarin (mjölkfritt)
1 dl ljus sirap
2 dl socker
1 msk brunt farinsocker
ev lite vaniljsocker

Så här gör du

Rör ihop allt i en tjockbottnad kastrull och låt massan småkoka vid svag värme i 6–7 minuter. Rör hela tiden så att smeten blandas väl och ej bränns. Häll smeten i en oljad långpanna. När den stelnat men ej hårdnat skärs den och klipps i bitar med en oljad kniv och en sax. Bitarna sveps in i smörpapper.

Julgodis är en både god och rolig present att ge bort!

■ Knäck**Ingredienser**

1 msk majs- eller solrosolja
3 dl strösocker
3 dl rostat ris eller cornflakes eller popcorn
ev 1 msk vaniljsocker

Så här gör du

Värm matfettet i en tjockbottnad kastrull och se till att det väl täcker botten. Häll sockret i kastrullen och smält det vid ej för stark värme. Rör med en trädsked hela tiden i sockret så att det ej bränns vid. Drag kastrullen från plattan då allt sockret har smält och rör därefter ned ris, cornflakes eller popcorn. Häll massan på en oljad bakplåt, låt den stelna något och skär den i remsor med en oljad kniv. Klipp eller skär därefter rem-sorna i mindre bitar till karameller.

■ Mitt eget favoritrecept

Ingredienser

Så här gör du

