Juice med gulerod og havtorn

Forfattere: Diverse forfattere
Info: Opskriften er udviklet af Denise Gjørtz Krog og Maj Knirke Rasmussen.
Kompetenceområder: Madlavning

Introduktion:
Dette er en opskrift på juice med gulerod og havtorn. Opskriften er udviklet til undervisningsforløbet 'Udnyt naturens ressourcer - undgå madspild', hvor eleverne fremstiller juice og anvender restproduktet fra juicefremstillingen som ingrediens i en kreativ ret.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Juice med gulerod og havtorn.pdf

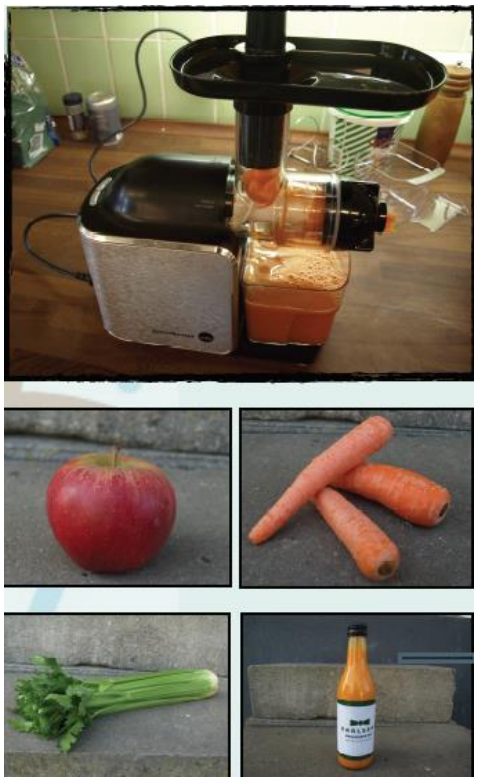
NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Juice med gulerod og havtorn

Forfatter:
Opskriften er udviklet af professionsbachelorstuderende i Ernæring og Sundhed på UCSJ (Denise Gjørtz Krog og Maj Knirke Rasmussen) i samarbejde med Rikke Højer, Agnete Hoffmer og Anette Kamuk.

Ingredienser:

500 g gulerødder
400 g æbler
100 g bladselleri
36 g 100% havtron- koncentrat



Fremgangsmåde:

1. Vask æbler, gulerødder og bladselleri.
2. Fjern stilke og kerner fra æblet.
3. Fjern top og bund på gulerødderne.
4. Fjern bund på bladsellerien.
5. Skær dem i grove stykker hver for sig.
6. Start med at tilsætte æblestykkerne til juiceren. Juicen sies over i en skål og sættes på køl. Pulpen (affaldsproduktet) fra juicen gemmes i en skål eller pose.
7. Gør det samme med gulerod og bladselleri.
8. Find en vægt og en kande og tag juicen fra køleskabet.
9. Sæt kanden på vægten og nulstil vægten.
10. Tilsæt 165 g gulerodsjuice og nulstil vægten.
11. Tilsæt 240 g æblejuice til samme kande og nulstil vægten.
12. Tilsæt 46 g bladsellerijuice til samme kande og nulstil vægten.
13. Tilsæt havtorn-koncentrat og rør rundt i juicen.
14. Stil juicen på køl.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv