

### Græskar chutney.

½ lille hokkaido græskar  
2-3 rødløg  
1 stk kanelstang  
3 stk laurbærblade  
1/2 stk rød chili  
150 gr sukker  
1 ½ dl kaffe  
1/2 dl eddike

Skræl græskar, fjern kerner og skæres i tern, pil rødløg og skæres i tern. Ikke for fint  
Rist kanel, laurbærblade og tør chili af i en tør gryde, kom græskar, løg, kaffe, sukker  
og eddike i, lad det simre i ca 3/4 time og afkøles.

### Puré

Kog de tørrede frugter i vand og sukker, appelsinsaft og skal i ca 10 min, kom frugt og væde op i en  
blender, blendes til en grov mos, kom hakket chokolade i og vendes i.

### Knækbrød

1 dl havregryn  
1/2 dl hørfrø  
1/2 dl solsikkekerner  
1/2 dl græskarkerner  
1 1/2 dl hvedemel  
1 tsk bagepulver  
1/2 tsk salt  
1 dl vand  
1/2 dl olivenolie

Rist solsikkekerner og græskarkerner af på en pande og afkøles.

Rør alle kerner, mel, havregryn, bagepulver og salt sammen tilsæt vand og olie.

Rulles ud mellem to stykker bagepapir, fjern det øverste stykke bagepapir, skæres  
ud i firkanter. Bages ved 200 g i 15-20 min til de er sprøde.

### Puré af tørret frugt

12 stk lyse abrikoser  
6 dadler u/ skind og sten  
6 svesker  
75 gr sukker  
2 dl vand  
1 stk appelsinsaft og skal  
25 gr chokolade

www.madforsjov.dk