

## Suppe med søde kartofler – (4 personer)

200 g rødløg  
100 g kartofler  
200 g søde kartofler  
1 l urtebouillon  
1½ tsk. salt  
100 g flødeost 4 eller 11 %  
Fyld: 40 g valnødder  
Pynt: fintklippet bredbladet persille.



Kartofler og løg skæres i mindre stykker og koges i urtebouillon i 25 min. Afkøles lidt og blendes. Ost og salt tilsættes og suppen koges igen til osten er smeltet. Fyldet tilsættes. Persillen kommes på ved servering. Serveres med flutes. Alternativ til fyld: 250 g kødboller eller 250 g kyllingebryst i tern.

## 4 fladbrød med forårsløg og rosmarin

350 g kogte kartofler – gerne en rest fra dagen før  
130 g speltmel  
3-4 forårsløg, fint snittet  
3-5 kviste frisk rosmarin eller 3 tsk. tørret  
1 stort æg  
½ tsk. salt

Mos først dine kartofler groft og tilsæt dernæst mel, forårsløg, rosmarin, salt og æg. Rør hele herligheden sammen til en klæg dej og vend den ud på et meldrysset bord. Del dejen i fire lige store dele og form disse til runde boller.

Rul bollerne flade med en kagerulle og placer dem herefter på en bageplade beklædt med bagepapir. Prik nu hele brødet igennem med en gaffel, og bag dem ved 220 grader i ca. 20 min. eller indtil de er let gyldne og har en sprød overflade.



Lad brødene køle af på en bagerist og nyd dem til en god salat, eller brug dem som brød til en god pølse, skinke eller laks. Top gerne med friske krydderurter.

## Sød kartoffelkage med æble

3 dl kokos  
100 g smeltet margarine  
6 æg  
180 g sukker  
4 tsk. vaniljesukker  
100 g grahamsmel  
200 g hvedemel  
3 tsk. bagepulver  
2 dl mælk  
Skal af 1 økologisk citron  
Saft af 1 økologisk citron  
600 g kogt, kold sød kartoffel  
2 røde æbler

En bradepande smøres godt og drysses med ca. 2 dl kokos.

Æg, sukker og vaniljesukker piskes godt og tykt.

Alt mel og bagepulver sigtes over i æggemassen, skiftevis med mælk og den smeltede margarine.

Sidst vendes de meste søde kartofler i dejen, sammen med citronsaft og -skal.

De 2 æbler frigøres for kernehus og skæres i fine skiver hen over dejen.

Det sidste kokosmel drysses over kagen. Bages ca. 30 min. ved 200 grader midt i ovnen.

