

S J O K O L Á T A R U G

Tilfar

- 300g av myrkum rugbreyð
- 2 egg
- 100g av myrkari sjokolátu
- 75g av græskarkjarnum
- 70g hakkaðar mandlur
- 1 dl av sirop
- 2 súpsk. av kakaopulvuri
- ½ tesk. av salti
- 1 ½ tesk. av bakipulvuri



Omaná

- 30g ristaðar græskarkjarnur

Mannagongd

1. Koyr breyðið í eina hvirlu og karva sundur
2. Hakka mandlur og sjokolátu grovt, og blanda uppí breyðið saman við græskarkjarnum, egg og sirop
3. Koyr kakaopulvur, salt og bakipulvur í og rør alt væl saman
4. Lat deiggið hvíla og samla seg í uml 30.min., er deiggið ov vátt koyr hveitimjøl ella havragrýn í
5. Hita ovnin til 180°C
6. Klæð eina bakarovnssplátu við bakipappíri og skeiða uml. 18 bollar á (35-40g)
Evna bollarnir við vátum fingrum
7. Rista græskarkjarnurnar á turrari pannu
8. Stroy græskarkjarnurnar omanyvir
9. Bakað mitt í ovninum í 12-14 min.

S N E R K T B R E Y ð V I ð H U M M U S

Tilfar

- 1 dós av kikertrum ella
- ✦ **250 g av turkaðum, sum skulu setas á blot**
- 1 bát av hvítleyki
- 2 súpisk. av olju
- Sevja frá ½ sitrón
- 1 tesk. av spísskumman
- ½ tesk. av koriander
- ½ dl av vatni
- Smakka til við salti
- ½ tesk. av paprika



Mannagongd

1. Skola ertrarnar og koyr í hvirluna saman við restina av tilfarinum og karva sundur til massin er vorin bleytur og mjúkur.
2. Smakka til við kryddevnum koyr meir av vatni í, um tað er ov tjúkt

✦ **250g kikertrar (skulu setast á blot í 10 tímar) koyr vatni burtur, skola ertarnar og set at kóka í uml. 45 min og fylg mannagongdini.**

Snerkt breyð

Tilfar

- turt rugbreyð
- olja
- kryddevni

Mannagongd

- Sker rugbreyðið í hóskaði bjálkar og pensla við eitt sindur av olju
- Krydda við salt, hvítleyki og paprika
- Hita ovnin til 150°C (heit luft) og baka í uml. 30 min.



BANANVAFLA

Tilfar

- 200 g av rugbreyð
- 50 g av havragrýni
- 2 tesk. av bakipulvuri
- 1 tesk. av vaniljusukri
- 3 dl av mjólk
- 3 egg
- 1½ súpisk. av putursukri
- 1 banan (130 g)



Mannagongd

1. Koyr breyðið í hvirluna og karva sundur
2. Koyr restina av tilfarinum í hvirluna og karva sundur til deiggið er greytut
3. Lat deiggið hvíla í uml. 15 min.
4. Er deiggið ov tunt, ber til at koyra meir havragrýn ella 1 súpisk. av hveitimjøl í
5. Hita vaflujarnið og koyr eitt sindur av feitti á
6. Stoyt uml. ¾ dl. av deiggið á vaflujarnið og baka í uml. 5 min.

T A R A - B R O T B R E Y Ð

Tilfar

- 1 reyðrót (70g)
- 3 tesk. av turkaðum tara (tang *Alaria esculenta*)
- 60 g av havragrýni
- 50 g av hörfræi
- 50 g av sesamfræi
- 50 g av sólblómukjarnum
- ½ dl av olju
- 2 dl av vatni
- 100 g av grahamsmjøli
- 125 g av hveitimjøli
- 2 tesk. av bakipulvuri
- 1½ tesk. av salti



Mannagongd

1. Rív reyðrótina og blanda saman við restini av tilfarinum
2. Být deiggið í helvt og rulla út til tveir fýrkantar á stødd við bakarovnsplátuna. Hav bakipappír undir og omanyvir
3. Legg deiggið á eina bakarovnsplátu, sum er klødd við bakipappíri og sker í 20 stk.
4. Hita ovnin til 160°C (heita luft). Og baka báðar pláturnar í senn í uml. 35 min. ella til brotbreyðini eru broyskin.