

Häng med oss ut

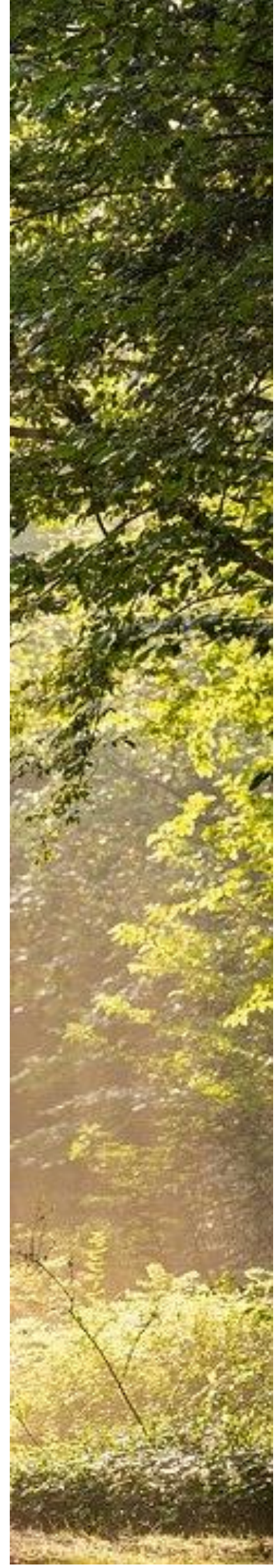
# Receptbook





# Recept

- ▶ Blåbörspajs-röra på stormkök
- ▶ Äppelkaka på stormkök
- ▶ Grillad lussebulle på pinne
- ▶ Våfflor
- ▶ Krabbelurer
- ▶ Tacos i det gröna
- ▶ Pinnbröd med ost och oregano
- ▶ Stekpannebröd 1
- ▶ Stekpannebröd 2
- ▶ Stekpannebröd 3
- ▶ Wiener-semla på stormkök
- ▶ Kanelbullar på stormkök
- ▶ Nässelsoppa
- ▶ Brända mandlar på stormkök
- ▶ Kanelbullepinnbröd
- ▶ Tortilla-pizza
- ▶ Äppelkaka över öppen eld
- ▶ Saffranskrabbelurer på stormkök
- ▶ Jul-smores i ugnform
- ▶ Sockerstekta äpplen med havregryn
- ▶ Hallon-vit chokladpaj på stormkök



# Blåbärspajs-röra på stormkök



## Ingredienser

- ▶ 4,5 dl Havregryn
- ▶ 1 dl Strösocker
- ▶ 125 g Smör
- ▶ 225 g Blåbär

**Till servering:** Färdig vaniljsås



### Ta med till skogen:

- Vaniljsås
- Påsar med de olika ingredienserna
- Stormkök

## Gör så här i skogen:

- 1.** Smält allt smör i stekpannan på stormköket.
- 2.** Häll i havregryn och socker i det smälta smöret och rör runt.
- 3.** Stek röran under omrörning i cirka 5 min, tills havregrynen fått en gyllenbrun färg.  
(OBS! Detta kan gå snabbare vid spritkök där värmen ej kan regleras)
- 4.** Häll i blåbären och rör runt.
- 5.** Stek två minuter tills allt blivit ljummet.

# Äppelkaka på stormkök



## Ingredienser

- ▶ 3 Äpplen
- ▶ 2 msk Honung/socker
- ▶ 5 tsk Kanel
- ▶ 100 g Smält smör
- ▶ 2 Ägg
- ▶ 1 dl Socker
- ▶ 3dl Vetemjöl
- ▶ 2 tsk Bakpulver
- ▶ 1 tsk Kardemumma



### Ta med till skogen:

- Vaniljsås
- En klick smör
- Påsen med äpplena
- Påsen med smeten
- Stormkök

**Till servering:** Färdig vaniljsås

## Hemma:

1. Skala och klyfta äpplena tunt och vänd dem i 2 msk socker och kanel. Lägga i en plastpåse.
2. Vispa ägg, resten av sockret och det smälta smöret.
3. Lägga i mjölet, bakpulvret och kardemumma i smeten, vispa.
4. Lägga i smeten i en spritspåse eller plastpåse.

## I skogen:

1. Använd pannan till stormköket, hetta upp och lägg i en klick smör i "pannan".
2. Spritsa ut smeten i pannan och tryck ner äppelbitarna.
3. Grädda försiktigt. Dra undan pannan då och då och ha hellre smetigt än bränt. Man kan lägga folie över pannan när man gräddar alternativt röra hela tiden.

# Grillad lussebulle på pinne



## Ingredienser

- ▶ 5 dl Mjöl
- ▶ 2 dl Vatten
- ▶ 1 nypa Salt
- ▶ 1 påse Saffran
- ▶ 2 tsk Bakpulver



### Ta med till skogen:

- Degpaketen
- Smör
- En burk med socker
- En kökspensel

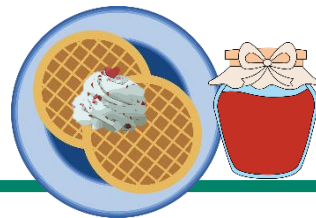
## Hemma:

1. Blanda samtliga ingredienser och knåda med hand eller degkrokar till en slät och fin deg.
2. Dela degen i portioner och slå in varje portion i plastfolie.

## I skogen:

1. Rulla degen tunt runt en pinne.
2. Grilla minst 5 minuter över öppen eld.
3. Smält smör över elden i en liten kastrull.
4. Pensla på smör och strö på socker på brödet när det är fortfarande är varmt.

# Våfflor



## Ingredienser

- ▶ 125 g Smör
- ▶ 2 dl Mjök
- ▶ 4 dl Vetemjöl
- ▶ 2 Ägg
- ▶ 1 tsk Bakpulver
- ▶ 1 krm Salt
- ▶ Ev. 1 msk Socker
- ▶ 2 dl Kallt vatten



### Ta med till skogen:

- Extra smör till gräddning och en pensel.
- Påsen/flaskan med smeten.
- Våffeljärn som tål eld
- Material för att göra upp eld.
- Gaffel, kniv, tallrik
- Sylt och ev. grädde

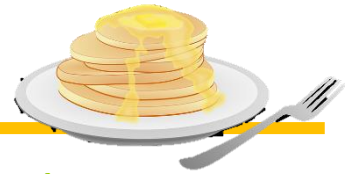
## Hemma:

1. Smält smöret i en kastrull och låt svalna.
2. Vispa ihop mjök, mjöl, ägg, bakpulver, salt och socker till en slät smet.
3. Vispa i det smälta smöret och vatten.
4. Lägg smeten i en plastpåse eller en PET-flaska.

## I skogen:

1. Värm upp våffeljärnet ordentligt i elden.
2. Lägg en klick smör i järnet och pensla ut smöret på båda sidor.
3. Häll i smet och stäng järnet.
4. Grädda i elden och vänd järnet efter ett tag.
5. Kolla med jämna mellanrum om våfflan fått färg och släpper från järnet. Då är den färdig.

# Krabbelurer



## Ingredienser

- ▶ 1 ½ dl Socker
- ▶ 4 ½ dl Vetemjöl
- ▶ 2 tsk Bakpulver
- ▶ 1 tsk Vaniljsocker
- ▶ 2 ½ dl Mjölk
- ▶ 2 Ägg
- ▶ 2 msk Smör



### Ta med till skogen:

- En klick smör
- Påsen/flaskan med smeten.
- Stekpanna eller stekhäll
- Material för att göra upp eld.
- Stekspade

## Hemma:

- 1.** Blanda socker, mjöl, bakpulver och vaniljsocker i en bunke.
- 2.** Vispa ner mjölken till en slät smet.
- 3.** Vispa ner äggen.
- 4.** Lägg smeten i en plastpåse eller en PET-flaska.

## I skogen:

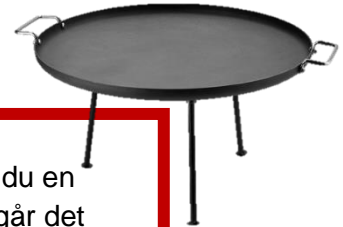
- 1.** Klicka ut smöret på din stekpanna eller stekhäll.
- 2.** Gör ett hål i plastpåsen och klicka ut smeten i cirka 7-10 cm stora cirklar alternativt klicka ut från din PET-flaska.
- 3.** Stek på båda sidor tills de fått lite färg.

# Tacos i det gröna



## Ingredienser

- ▶ 500 g köttfärs
- ▶ Tortillabröd/chips eller skal
- ▶ Valfria grönsaker (gurka, majs, sallad och tomat brukar passa bra)
- ▶ Tacosås
- ▶ Riven ost
- ▶ Tacokrydda
- ▶ Smör
- ▶ Vatten



Till denna rätt behöver du en stekhäll. Har du ingen går det ofta bra att låna en på Fritidsbanken.

## Hemma:

1. Hacka grönsakerna och lägg i olika burkar/påsar.
2. Packa övriga ingredienser i sin väska.

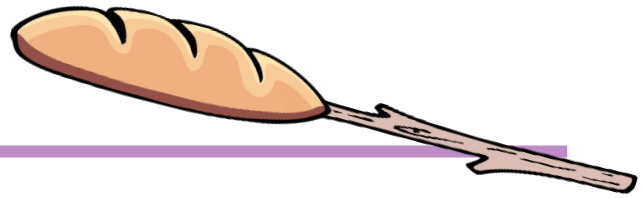
## I skogen:

1. Gör upp en eld. Bygg den inte för högt.
2. Sätt stekhällen över elden. Lägg en klick smör i stekhällen.
3. När smöret smält häll köttfärsen på stekhällen. Stek tills all köttfärs blivit brun.
4. Häll kryddan på köttfärsen tillsammans med i dl vatten. Rör och låt fräsa någon minut.
5. Lägg över den färdiga köttfärsen i en skål. Lyft av stekhällen och ställ den på plan yta på marken. **OBS!** Den är varm.

## Ta med till skogen:

- Stekhäll
- Stekspade
- Skedar
- Grytlappar
- Skål till köttfärsen
- Material för att göra upp eld
- Vatten för släckning
- Tallrik
- Skräppåse

# Pinnbröd



15 st

## Ingredienser

- ▶ 4 dl vetemjöl
- ▶ ½ tsk salt
- ▶ 1 ½ tsk bakpulver
- ▶ 1 ¾ dl vatten

### Smaksättning:

- ▶ 2 dl riven ost
- ▶ 2 tsk oregano



### Ta med till skogen:

- Degen i portionspåsar
- Grillpinne  
(Kan hittas i skogen)
- Material för att göra upp eld.

## Hemma:

1. Blanda alla ingredienser (även smaksättningen). Du kan använda degkrokar på en elmaskin eller knåda ihop dem på bordet.
2. Dela degen i portionsbitar och lägg i plastfolie eller olika fryspåsar.

## I skogen:

1. Rulla ut en portionsbit till en lång mask. Ungefär lika tjock som ditt finger.
2. Snurra runt en pinne.
3. Grilla över elden.

# Stekpannebröd 1



6 st

## Ingredienser

- ▶ 50 g smör, rumsvarmt
- ▶ 5 dl vetemjöl (eller rågsikt)
- ▶ 2 tsk bakpulver
- ▶ 1 tsk salt
- ▶ 2 ½ dl filmjolk, mjölk eller naturell yoghurt



### Ta med till skogen:

- Degen i portionspåsar
- Material för att göra upp eld
- Gaffel att vända med
- Stekpanna eller stekhäll
- Pålägg
- Lite mjöl om det behövs till utplattningen.

## Hemma:

1. Nyp ihop smöret med de torra ingredienserna.
2. Tillsätt filmjölken eller mjölken och blanda ihop allt till en lätt kladdig deg.
3. Rulla degen ett varv i vetemjöl så den inte klibbar fast på bordet och i händerna.
4. Rulla degen till en rulle och skär degen i 6 bitar.
5. Slå in varje del i plastfolie.

## I skogen:

1. Platta ut degbiten till en platt kaka.
2. Grillakakan över elden på båda sidor.

# Stekpannebröd 2



- ▶ 5 dl vetemjöl
- ▶ 2 tsk bakpulver
- ▶ 1,5 dl vatten
- ▶ 1 tsk salt
- ▶ 2 msk solrosfrön
- ▶ 2 msk olja i degen + lite till gräddningen

## Hemma:

1. Blanda alla torra ingredienser hemma och förvara i dubbla fryspåsar.
2. Ta med vatten och olja i ryggsäcken.

## I skogen:

1. Blanda ner vattnet och oljan i mjölet.
2. Knåda degen ordentligt och forma 8st runda bullar.
3. Tryck ut bullarna till runda små kakor, ca ½ cm tjocka.
4. Stek bröden i olja i stekpannan på stormköket tills de fått färg på båda sidor.
5. Passa dem noga så de inte bränns. De kan vändas flera gånger.



## Ta med till skogen:

- Stormkök med gas eller sprit
- Gaffel att vända med
- Pålägg
- Lite mjöl om det behövs till utplattningen.
- Olja till stekning
- Tändstickor

# Stekpannebröd 3



4 st

## Ingredienser

- ▶ 2 msk rumsvarmt smör
- ▶ 2 ½ del vetemjöl
- ▶ ¾ tsk bakpulver
- ▶ 1 ½ krm salt
- ▶ 1 dl filmjök

## Hemma:

1. Nyp ihop smöret med de torra ingredienserna.
2. Tillsätt filmjölken och blanda ihop till en deg.
3. Lägg i plastpåse för att ta med till skogen.

## I skogen:

1. Dela degen i 4 delar.
2. Platta ut varje deg till strax under 1 cm tjocka rundlar.
3. Värm upp stekhäll eller stekpanna över elden och strö på vetemjöl.
4. Lägg på brödet och stek på varje sida tills det får bruna fläckar.



## Ta med till skogen:

- Stekhäll eller stekpanna att ha över elden
- Material för att göra upp eld
- Kniv, stekspade och skärbräda
- Vetemjöl och deg
- Smör och pålägg
- Kaffe eller annan dryck

# Wiener-semla på stormkök



## Ingredienser

- ▶ Färdig smördeg
- ▶ 2,5 del grädde
- ▶ 200 g mandelmassa
- ▶ Lite grädde
- ▶ 1 tsk Vaniljsocker
- ▶ 1 tsk Kardemumma



### Ta med till skogen:

- Stormkök m. tillbehör
- Stekspade
- Rapsolja
- Färdig smördeg
- Påsarna med grädde och mandelmassa
- Tallrik och gaffel

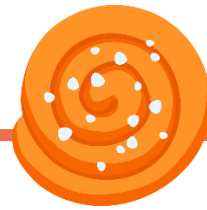
## Hemma:

1. Riv mandelmassan och blanda ut med ovispad grädde tills du får en krämig konsistens.
2. Vispa grädde och rör i vaniljsocker och kardemumma.
3. Lägg grädden i en fryspåse och mandelmassan i den andra och knyt igen.

## I skogen:

1. Använd pannan till stormköket, hetta upp och fyll på rikligt med rapsolja.
2. Dela smördegen i portionsbitar och lägg i panna.
3. Friterar tills bitarna blivit fluffiga och gyllenbruna (Tar inte lång tid. Några sekunder). Ta upp och lägg på en tallrik
4. Gör hål längst ner i påsarna med grädde och mandelmassa. Splitsa båda på smördegen

# Kanelbullar på stormkök



## Ingredienser

- ▶ Färdig pizzadeg
- ▶ 100 g smör
- ▶ Kanel efter smak
- ▶ Socker efter smak
- ▶ 50 g smör i skogen



### Ta med till skogen:

- Stormkök m. tillbehör
- Stekspade
- 50 g smör
- Kniv
- Tändstickor

## Hemma:

1. Rulla ut pizzadegen
2. Bred ut smöret så det täcker hela pizzadegen
3. Strö ut kanel och socker efter smak på hela pizzadegen.
4. Rulla ihop pizzadegen igen och lägg tillbaka i förpackningen den kom i.

## I skogen:

1. Ta ut pizzadegrullen ur förpackningen och skär i 1-2 cm tjocka skivor
2. Smält lite smör i pappan på stormköket.
3. Stek kanelbullarna på båda sidor tills de fått en fin gyllenbrun färg.

# Nässelsoppa på stormkök



Recept för 4 personer



## Ingredienser

- ▶ 2 liter nyplockade (inte alltför grova) nässlor
- ▶ 1 hackad gul lök
- ▶ 1 matsked smör
- ▶ 1 liter vatten
- ▶ 2 buljongtärningar
- ▶ 2 matskedar vetemjöl
- ▶ 1 dl grädde

## Ta med till skogen:

- Stormkök med sprit eller gas
- Sked
- Skärbräda
- Kniv
- Vatten
- Kåsa
- Tändstickor

## I skogen:

1. Skölj nässlorna och koka dem i vattnet tills de blir mjuka. Häll av spadet.
2. Fräs löken i smöret på botten av kastrullen.
3. Lägg i nässlor, vatten och buljongtärningar. Låt koka i fem minuter.
4. Red av med mjöl och häll i grädden.
5. Servera i din bästa kåsa gärna med ägghalvor till och ett gott bröd.

# Brända mandlar på stormkök



## Ingredienser

- ▶ 200 g sötmandlar
- ▶ 1,5 dl strösocker
- ▶ 0,5 dl vatten
- ▶ 1 bakplåtpapper



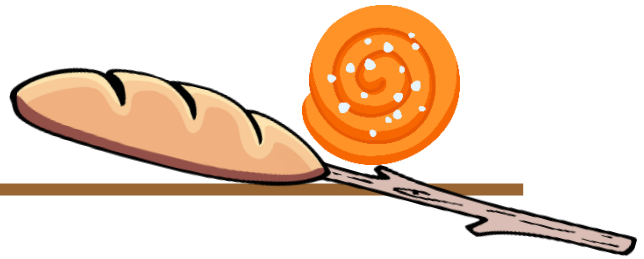
### Ta med till skogen:

- Ingredienserna
- Stormkök
- Gas/sprit
- Tändare
- Stekspade och gaffel

## I skogen:

- 1.** Koka upp vatten och socker i stekpannan på stormköket.
- 2.** Tillsätt mandlar och koka tills det börjar knäppa i mandlarna och det sockrar sig (ca 1 min). Rör om hela tiden.
- 3.** Lägg mandlarna på ett bakplåtpapper och separera dem med en gaffel. Låt mandlarna svalna.

# Kanelbullepinnbröd



4 st

## Ingredienser

- ▶ 3,5 dl vetemjöl
- ▶ 2 msk socker
- ▶ 1 tsk malen kanel
- ▶ 1 tsk bakpulver
- ▶ 1 krm salt
- ▶ 1,5 dl mjölk

*Efter grillning:*

- ▶ Smör
- ▶ Pärlsocker



### Ta med till skogen:

- Material för att göra upp eld
- Grillpinnar
- Kastrull att ha över elden, sked och pensel till smör
- Smör och en vidare burk med pärlsocker i

## Hemma:

1. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
2. Tillsätt mjölken och arbeta ihop till en deg.
3. Dela degen i 6 olika delar och slå in varje del i plastfolie. Lägg i en påse.

## I skogen:

1. Smält smöret i en kastrull över elden.
2. Snurra en deg-del runt toppen på en pinne.
3. Grilla över elden cirka 5 minuter.
4. Pensla brödet med smör och rulla i pärlsocker.

# Semmelbullar



## Ingredienser

- ▶ Färdig pizzadeg
- ▶ 200 g mandelmassa
- ▶ Vispgrädde
- ▶ Kardemumma
- ▶ Vispad vispgrädde alt. spraygrädde
- ▶ Ev. Hackad mandel

## Ta med till skogen:

- Stormkök
- Gas/sprit
- Tändare
- Stekspade
- Spraygrädde
- Hackad mandel
- Lite smör
- Bulldegen
- Kniv

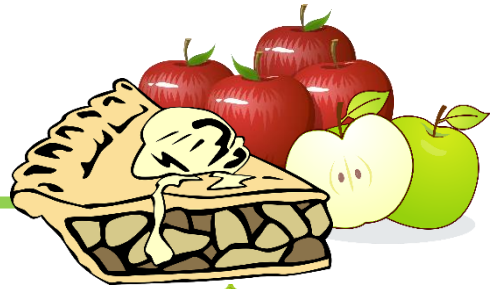
## Hemma:

1. Riv mandelmassan och lägg i en bunke.
2. Häll på 3 msk grädde och vispa med elvisp. Massan ska bli bredbar. Om det behövs ta en msk grädde till.
3. Tillsätt 2 tsk kardemumma i massan och vispa igen.
4. Rulla ut pizzadegen och bre ut mandelmassan jämt över degen.
5. Rulla ihop degen igen och stoppa tillbaka den i påsen. Sätt en klämma på och ta med ut i skogen.
6. Hacka en halv deciliter mandel och lägg i en burk med lock. Ta med ut i skogen.

## I skogen:

1. Skiva upp bullrullen i cirka 1-2 cm tjocka skivor.
2. Stek bullarna i stormköket, i lite smör, på båda sidor tills de är gyllenbruna.
3. Lägg på en tallrik och låt svalna lite.
4. Spritsa lite grädde på bullen och strö lite mandel på toppen.
5. Ät och njut!

# Äppelpaj



4 personer

## Ingredienser

- ▶ 4,5 dl havregryn
- ▶ 1 dl socker
- ▶ 125 g smör
- ▶ Äppelskivor med socker och kanel
- ▶ Färdig vaniljsås



### Ta med till skogen:

- Stormkök
- Gas/sprit
- Tändare
- Stekspade
- Kniv, sked och tallrik.
- Ingredienspåsarna och färdig vaniljsås.

## Hemma:

1. Skala och skiva äpplena. Lägg dem i en plastpåse och blanda i socker och kanel efter tycke och smak.
2. Mät upp havregryn, socker och smör enligt ingredienslistan och lägg i varsin fryspåse.

## I skogen:

1. Smält smöret i stekpannan på stormköket.
2. Häll i havregrynen och sockret i det smälta smöret och rör runt.
3. Stek, under omrörning, tills havregrynen börjar få en gyllenbrun färg.
4. Häll i äppelbitarna och rör runt.
5. Stek cirka 2 minuter tills allt blivit ljummet.
6. Servera med färdig vaniljsås.

# Tortilla-Pizza



4 personer

## Ingredienser

- ▶ 1 paket tortillabröd
- ▶ 1 burk färdig tomatsås
- ▶ 1 påse riven ost



### Ta med till skogen:

- Material för att göra upp eld
- Stekhäll
- Stekspade
- Alla ingredienser i listan.

## I skogen:

1. Bred ut tomatsås på ett tortillabröd.
2. Häll över rikligt med ost
3. Lägg ett extra tortillabröd över (så det blir dubbelt)
4. Stek brödet på båda sidor tills osten har smält.
5. Ät och njut!

# Äppelkaka över öppen eld



## Ingredienser

- ▶ 4 dl havregryn
- ▶ 0,5 dl strösocker
- ▶ 150 g smör
- ▶ 3 äpple
- ▶ 3 tsk kanel och 1 tsk kardemumma

**Till servering:** Färdig vaniljsås



### Ta med till skogen:

- Vaniljsås
- En klick smör
- Påsen med äpplena
- Påsen med kanel, kardemumma, socker och havregryn

## Hemma:

1. Dela, kärna ur och skär äpplena i små bitar.
2. Blanda kanel, kardemumma, socker och havregryn. Lägg i en plastpåse.

## I skogen:

1. Tänd upp en eld, lägg stekhäll över elden
2. Smält allt smör i stekhäll
3. Häll äppelbitar i det smälta smöret och rör runt, stek de cirka 5 min.
4. Häll i blandning med havregryn, socker och kryddor från påsen
5. Stek röran under omrörning i cirka 5-7 min tills havregryn få en gyllenbrun färg

# Saffranskrabbelurer på stormkök



## Ingredienser

- ▶ 1 l mjölk
- ▶ 2 ägg
- ▶ 0,5 dl socker
- ▶ 4,5 dl vetemjöl
- ▶ 50 g smält smör
- ▶ 2 tsk bakpulver
- ▶ 2 tsk vaniljsocker
- ▶ 1 påse saffran
- ▶ 1 krm salt



### Ta med till skogen:

- honung
- En klick smör
- Flaska med smeten
- Stormkök

**Till servering:** honung

## Hemma:

1. Blanda socker med saffran
2. Vispa ägg, socker och resten av ingredienserna och det smälta smöret. Vispa!
3. Lägg i smeten i en plast flaska med kork.

## I skogen:

1. Använd pannan till stormköket, hetta upp och lägg i en klick smör i pannan.
2. Spritsa ut smeten i pannan.
3. Grädda försiktigt. Vänd och stek om på andra sidan.

# Jul-smores i ungsform



## Ingredienser

- ▶ En påse marshmallows
- ▶ 10 pepparkakor
- ▶ 1 dl frusna hallon
- ▶ 100 g mjölkchoklad

**Måtten är inte exakta!**



### Ta med till skogen:

- Aluminiumformar engångs
- Alla ingredienser
- Tallrik
- Sked
- Material för att göra upp eld

## Gör så här i skogen:

1. Varva alla ingredienser i aluminiumformen.
2. Värm aluminiumformen över elden tills marsmallos och choklad smält.
3. Lägg på tallrik och ät med sked.

# sockerstekta äpplen med havregryn



## Ingredienser

- ▶ 4 svenska äpplen
- ▶ 3 msk strösocker
- ▶ 3 msk smör
- ▶ 1 dl havregryn
- ▶ 1 tsk kanel

**Till servering:** Färdig vaniljsås



### Ta med till skogen:

- Vaniljsås
- Ingredienser i påsar
- Stormkök
- Tändare
- Stekspade
- Tallrikar och skedar

## Hemma:

1. Mät upp ingredienserna i fryspåsar
2. Dela, kärna ur och skär äpplena i klyftor. Lägg i en fryspåse

## I skogen:

1. Starta upp stormköket.
2. Stek äppelklyftorna i smör någon minut.
3. Lägg i havregryn och socker och stek någon minut till.
4. Strö över kanel.
5. Servera med vaniljsås.
6. Häll i blandning med havregryn, socker och kryddor från påsen

# Hallon-vitchockladpaj på stormkök



## Ingredienser

- ▶ 150 g frusna hallon
- ▶ 100 g vit choklad
- ▶ 4 dl havregryn
- ▶ 2 dl vetemjöl  
(bovetemjöl för glutenfritt)
- ▶ 150 g smör
- ▶ 1 dl agavesirap

**Till servering:** Färdig vaniljsås

## Hemma:

1. Mät upp ingredienserna i fryspåsar. Du kan blanda mjöl och havregryn.

## I skogen:

2. Starta upp stormköket. Använd stekpannan.
3. Smält smöret.
4. Lägg i havregryn, mjöl och cirka 0,5 dl agave. Stek tills det blir gyllenbrunt. Häll av smuldegen på porslinstallriken.
5. Värm upp hallon och cirka 0,5 dl agavesirap i stekpannan så det börjar koka.
6. Häll i smulpajen bland hallon och rör runt.
7. Bryt chokladen och lägg i pajen. Lägg porslinstallriken som lock över stekpannan. Rör om när chokladen smält.
8. Servera med färdig vaniljsås

### Ta med till skogen:

- Vaniljsås
- Ingredienser i påsar
- Stormkök
- Tändare
- Stekspade
- Tallrikar och skedar
- En porslinstallrik

I detta häfte hittas en mängd olika recept för att tillaga fika ute i skogen. De flesta recept går att använda både på stormkök och över eld. Recepten har använts och testats av Häng med oss ut Jönköping. Häng med oss ut Jönköping är ett samarbete mellan Jönköpings kommun och Friluftsrämjandet.

