

# Byta ingredienser – Bakning

Ni ska baka chokladmuffins. Byt ut en av ingredienserna *ägg, socker, mjölk* eller *smör*.

## Chokladmuffins, 12 st

### Ingredienser

1 ägg

1 dl strösocker

½ dl mjölk

50 g smör

1 ½ dl mjöl

1 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

2 msk kakao

### Kan ersättas med

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Gör så här:

- Sätt ugnen på 200 °C.
- Blanda mjöl, bakpulver, vaniljsocker och kakao i en bunke.
- Vispa ägg och socker pösigt i en annan bunke.
- Blanda ihop allt till en smet.
- Fyll muffinsformar till hälften, använd två skedar.
- Grädda mitt i ugnen i 8 minuter, testa med en provsticka om de är klara.

Tänk på att ha  
lika mycket smet  
i alla formar!



Smaka på en muffins. Jämför om möjligt med grupper som bytt ut andra ingredienser. Vad lägger ni märke till om smak, färg och konsistens?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Byta ingredienser – Matlagning

Ni ska laga soppa. Byt ut en av ingredienserna *potatis*, *purjolök* eller *vatten*.

## Potatis- och purjolökssoppa, 2 portioner

### Ingredienser

### Kan ersättas med

2–3 potatisar

\_\_\_\_\_

1 bit purjolök

\_\_\_\_\_

5 dl vatten

\_\_\_\_\_

1 buljongtärning

Välj höns-, kyckling- eller  
grönsaksbuljong, ringa in ditt val

salt, svartpeppar



### Gör så här:

- Skala och skölj potatisen
- Skölj purjolöken, ansa.
- Skiva potatisen och löken i små bitar.
- Koka upp vatten och buljongtärningen.
- Lägg i grönsakerna i den kokande buljongen.
- Koka under lock på svag värme tills potatisen är helt sönderkokt (ca 20 min).
- Vispa soppan så den blir så slät som möjligt.
- Smaka av med salt och peppar.

*Ansa betyder  
att du bort det som  
inte används på  
grönsaken.*



Smaka på soppan. Jämför om möjligt med grupper som bytt ut andra ingredienser. Vad lägger ni märke till om smak, färg och konsistens?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_