



Gårdene Rise, Rølia, Bjerkem og Grandan Midtre på Innherred har slått seg sammen om å dyrke, male og selge økologisk urkorn – gamle kornsorter med uovertruffen kvalitet og næringsverdi. Et verdifullt innslag i kosten, ispedd sunt bondevett og kjærlighet til naturen. Les mer om oss på www.gullimunn.no eller følg oss på Facebook: «Gullimunn AS»

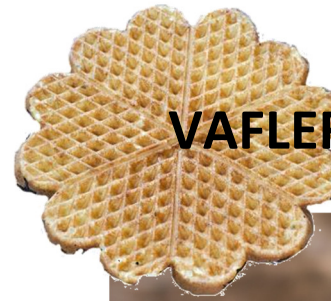
God fordøyelse!

Vaffelmeltips:

- Bruk gjerne litt mer egg enn du pleier, vaffelmelet har ikke den samme forklistringsevnen som annet mel fra Gullimunn.
- Bruk smør i røra (ikke margarin/olje)
- La røra heller være litt tykk enn for tynn
- Smør jernet godt, så ikke vafla «deler» seg når du skal ta den ut. Dersom du har godt med smør i røra, kan det gå greit uten smøring av jernet.
- Du kan forvente at vaflene kan bli noe flatere enn det du er vant med, men en del saftigere i kjernen – OG; du kan forvente MYE mer smak!
- Røra er stekeklar med det samme, men det utløser mere smak om du lar den få svulle!

Merk: Du kan bruke hvilket som helst mel fra Gullimunn i vaffeloppskriftene, men Vaffelmelet vil gi vaflene mer smak og sødme, og det klumper seg ikke like lett som annet mel. Gullimunn har flere typer sikta og sammalt mel, så her er det bare å velge og vrake ☺.

Del gjerne dine vaffelerfaringer med oss, og har du en skikkelig god vaffeloppskrift du vil dele; send den til oss, så legger vi den ut på Facebook-siden vår!



VAFLER TIL HVERDAGS OG FEST!



Har du din egen måte å lage vaffel på, og din egen hemmelige ingrediens for å få vaflene gode? DET skal du bare fortsette med, men det er et par erfaringer vi har gjort oss med vaffelmelet som vi deler med deg i denne folderen. Vi sender også med deg noen spennende oppskrifter på veien.

Grunnoppskrift 8-10 plater:

3-4 egg
Ca 3 ss sukker
Ca 5 dl melk
Ca 3-400 g vaffelmel fra Gullimunn
Ca 100 g smør

Begynn å rør/pisk sammen egg og sukker, rør/pisk deretter inn melka. Fyll på med mel til passe konsistens – egentlig umulig å si akkurat hvor mye mel, tenk heller konsistens enn mengde. Rør inn smøret til slutt. La stå og svulle, gjerne 1 time.

Stek og NYT med syltetøy og rømme eller brunost

Vafler for enhver smak:

Bruk gjerne økoingredienser. Alle oppskrifter blir ca 8-10 plater.

Eplevafler:

Ca 250-300 g vaffelmel fra Gullimunn

5 dl melk

4 egg

3 ss sukker

2 ts vaniljesukker

1 ts kanel

1 ts kardemomme

200 g smeltet smør

2 store epler, revet

Rør/pisk sammen egg og melk. Bland sukker, vaniljesukker, kanel og kardemomme med halve av melet og rør/pisk inn i røra. Spe på med resten av melet til passe konsistens. Rør inn smøret. La røra svulle minst 30 minutter.

Tilsett revet eple før stekinga.

Veldig god med: Camembert/brie, honning og nøtter!



Pizzavafler:

150-200 g sammalt spelt fra Gullimunn

4 dl melk

2-3 egg

1/2 ts salt

40 g havregryn

50 g smeltet smør

Tomatsaus: 1 boks hakket tomat, 1 ss tomatpure, 1 hvitløksfedd og litt salt/pepper.

Topping: parmesanskinke, parmesan, pinjekjerner og ruccola.

Rør/pisk sammen egg og melk. Rør/pisk inn sukker, salt og mel/gryn til passe konsistens. Tilsett smøret til slutt. La svulle i minst 30 minutter. Stek vafler.

Finhakk hvitløksfeddet og kjør i stavmikser med hakket tomat og tomatpure – smak til med salt og pepper.

Smør tomatsaus på vaflene og legg på parmesanskinke og ruccola. Riv over

parmesanost, og strø pinjekjerner over 😊

Veldig god med: en god øl og gode venner!



Kokosvafler:

100-200 g vaffelmel eller sikta spelt fra Gullimunn

3 dl kokosmelk

4 egg

5 ss sukker

35 g kokosmasse

100 g smeltet smør

1 ss limesaft

Finrevet skall fra halv lime

Rør/pisk sammen egg og melk, rør deretter inn sukker og kokosmasse. Tilsett mel til passe konsistens, rør deretter inn smøret. Vend inn limesaft og finrevet limeskall. La røra svulle i minst 30 minutter. Stek 😊

Veldig god med: en frisk marmelade og litt rømme/yoghurt!

Sjokoladevafler

200-300 g vaffelmel fra Gullimunn

4 dl melk

4 egg

5 ss sukker

2 ss kakaopulver

1/2 ts kanel

100 g smeltet smør

100 g sjokolade, hakket

100 g hasselnøtter, hakket

Rør/pisk sammen egg og melk. Rør/pisk inn sukker, kakaopulver og kanel. Tilsett mel til passe konsistens. Vend inn hakket sjokolade og hakkede hasselnøtter. La røra svulle i minst 30 minutter. Stek.

Veldig god med: en liten klatt krem!



Toastvafler:

200 g vaffelmel eller sammalt spelt fra Gullimunn

4 dl melk

2-3 egg

1 ts salt

50 g smeltet smør

Økologisk blåmuggost, spekeskinke og grønn salat

Rør/pisk sammen egg og melk, tilsett deretter salt og mel til passe konsistens. Rør inn smøret til slutt. La røra svulle i minst 30 minutter. Stek vafler.

Legg deretter på blåmuggost, spekeskinke og grønn salat, legg en vaffel oppå og stek de pånytt som en toast i vaffeljernet til osten smelter.

Veldig god med: En frisk grønn salat og rømmedressing!