



Oppskriftshefte



Foreningen for
brystkreftopererte



Kreft
foreningen

Rosa sløyfe-aksjonen

Støtt en god sak og la deg inspirere. Cacas har designet Rosa sløyfe-muffinsformer til inntekt for brystkreftsaken. I dette heftet finner du fem spennende oppskrifter du kan bruke sammen med formene.

Rosa sløyfe er en internasjonal folkebevegelse for å øke kunnskapen om brystkreft og samle inn penger til brystkreftforskning. Målet med Rosa sløyfe-aksjonen 2010 er å vise solidaritet med brystkreftrammede, spre informasjon, øke kunnskapen om brystkreft og samle inn penger til brystkreftforskning.

I hele oktober ønsker vi å sette spesielt fokus på brystkreftsaken. Foreningen for brystkreftopererte (FFB) og Kreftforeningen står sammen om årets aksjon.

Les mer om aksjonen på www.rosasloyfe.no

Besøk www.cacas.no for flere oppskrifter og bakeprodukter.



Gulrotmuffins

3 egg
3 ½ dl brunt sukker
200 g mykt margarin
3 dl hvetemel
300 g finraspede gulrøtter
2 ts kanel
2 ts bakepulver
Eventuelt 75 g hakkede
valnøtter
og 1 ½ dl rosiner

Cheesespread

200 g fløteost, naturell
2 ss vann
1 dl melis
2 ts revet sitronskall
2 ts sitronsaft

Visp eggedosis av egg og sukker, smelt smør. Bland det tørre. Ha så vekselvis det tørre og smøret i røren. Ha så i gulrøtter og eventuelt valnøtter og rosiner.

Ha røren i smurt muffinsform, eventuelt i usmurt form med papirformer. Formene fylles ¾ fulle.

Stekes ved 200 °C i ca. 20 min.

Fordel cheesespreaden på muffinsene eller sprøyt den på med en sprøytepose.



Blåbærmuffins



4 egg
4 dl sukker
225g margarin, smeltes
3 dl melk
6 dl hvetemel
3 ts vaniljesukker
3 ts bakepulver
3 dl frosne blåbær

Visp eggedosis av egg og sukker, smelt smør. Bland sammen alt det tørre og ha melken i det smeltede smøret.
Bland vekselvis det tørre og væsken opp i eggedosisen, bland godt.
Rør inn de frosne blåbærene i røren.

Stekes ved 200 °C i ca. 20 min.

Glutenfrie muffins med bringebær

- 
- 2 egg
 - 2 dl sukker
 - 125 g margarin
 - 1,5 dl melk
 - 4,5 dl Semper glutenfri mix
 - 2 ts bakepulver
 - 1 ts vaniljesukker
 - 1,5 dl bringebær

Visp eggedosis av egg og sukker, smelt smør. Bland det tørre. Ha så vekselvis det tørre og smøret i røren. Rør forsiktig inn bringebær i røren. Stekes ved 200 °C i ca. 20 min.


Grove muffins

5 dl hvetemel
3 ½ dl ferdig bakeblanding
til grovbrød
3 ts bakepulver
1 ts salt
1 ts tørket basilikum
3 egg
2 ½ dl vann
1 ½ dl kulturmilk
1 dl olivenolje

Fyll:

1 egg
2 dl yoghurt naturell
1 ss tomatpuré
Fetaost i terninger
1 rødløk, deles i to,
skjæres i tynne skiver
10 soltørkede tomater
som har trukket i olje





Bland sammen alt det tørre pluss krydder.
Pisk eggene godt og visp deretter inn vann,
kulturmelk og olivenolje. Lag en fordypning i
det tørre og rør inn eggeblandingen.
Fordel røren i muffinsformene, $\frac{2}{3}$ fulle.

Til fyllet pisker du egg og blander inn yoghurt
naturell og tomatpuré. Lag en fordypning i hver
muffins med en stor skje og legg fyllet i.
Til slutt stikker du ned en løkskive,
en tomat og to ostebiter i hver muffins.
Stekes ved 180 °C midt i ovnen, ca. 30 min.



CACAS



CACAS AS

Postboks 757, Sentrum
(Besøksadresse: Tollbugt. 19)

0106 Oslo

Tlf.: 22 47 33 90

Faks: 22 47 33 99

Mail: post@cacas.no

www.cacas.no



Trykksponsor: Prinfo Unique