

## TUSE NÆS ÆBLEFESTIVAL 2022

### Leve-Posteg

100 g grønne linser	Linserne koges efter anvisning på emballage. Afdryppes og afkøles.
100 g delikatesselinser	
100 g solsikkekerner	Rist solsikkekernerne på tør pande.
60 g skalotteløg, finthakket	
20 g stor trompethat, tørret (udblødes og hakkes)	Svits løg, hvidløg, svampe og bladselleri i olie, indtil løgene er gyldne og bløde.
4 fed hvidløg, hakkes	
2-3 stilke bladselleri, hakkes	
Olivenolie	
Salvie, frisk eller tørret, hakket	Blend linser, solsikkekerner, de svitsede
Allehånde, peber	løg, hvidløg, svampe og bladselleri med en stavblender.
1 citron, revet skal heraf	Smag til med salvie, allehånde, peber, citronskal og tamari.
2-3 spsk. (måske 4) tamari	Justér konsisten med olie.
100 g valnødder, fint hakket	Rør de hakkede valnødder i.

---

### Brownie med hel banan

200 g smør	Skræl bananen. Skær skrællen i små tern.
1 hel banan	Smelt smørret forsigtigt i en gryde, kom de 150 g chokolade i og smelt. Sluk for varmen og tilsæt moset banan og den hakkede skræl. Blend til en jævn masse.
150 g mørk chokolade, hakket	Pisk æg og sukker luftigt.
130 g mel	Vend mel, salt og vaniljesukker i.
200 g sukker	
65 g brun farin	
3 æg	Vend nu forsigtigt banan/smør/chokolade-blandingen med æg/sukker/mel-blandingen.
1 knsp. flagesalt	Til sidst vendes nødder og chokolade i.
2 tsk. vaniljesukker	
75 g nødder, finthakkede	
50 g chokolade, finthakket (hvid/lys/mørk)	Bages ved 180 grader C i ca. 20-25 min. i en form beklædt med bagepapir, ca. 22x22 cm.

---

### Falafler

100% plantebaseret økologisk falafelfars fra NATURLI' formes til små ensartede kugler, som frituresteges eller steges på pande i rigelig olie.

---

Med støtte og kærlig hilsen fra Miljøforeningen Tuse Næs

---