

sunt godteri

Når frukten er kuttet opp spiser man dobbelt så mye. Det smaker deilig og det er godt å knaske på. Beregn ca 200 g eller 6-8 biter pr. person når du serverer frukt eller grønnsaker som snacks.



Prøv en epledele, den tar bort kjernen og deler eplet i båter.

hvordan dele?

Slik deler du opp frukten før servering:

Pasjonsfrukt – del i to

Jordbær – hele

Stjernefrukt – skiver

Physalis – hele

Litchi – med skallet på (spises uten skall og stein)

Ferske fiken – del i to

Ananas - skjær bort den trevlete stilken i midten. En ananasdelel gjør jobben enklere

Papaya og Mango - i båter med skall eller terninger uten skall, men da med cocktailpinner eller tannpikere

Behold skallet på. Da blir det lettere og rensligere å forsyne seg med fingrene

Oppkutting av mango:
Følg steinen, rut opp fruktkjøttet og vreng skallet bakover (se bildet)



Epledipp? Bland ca. 1 ts kanel pr. dl vaniljeyoghurt. Rør godt og dipp eplebåtene

Konfekt? Dypp fruktbitene i litt smeltet sjokolade og server med cocktailpinner eller tannpikere

Glad i jordbær? Dypp jordbæret halvveis i sjokolade og pynt med en tynn stripe melisglasur

Hva med ekte honning som dipp til frukten?



deilig dipp

tips

- ↘ Når du kutter opp epler eller pærer, legg bitene i litt sitronvann. Da blir de ikke mørke i fruktkjøttet
- ↘ Papaya blir ekstra frisk på smak med noen dråper presset lime eller sitron
- ↘ Fersk ananas kan virke mage-regulerende og er derfor ypperlig som dessert etter en tung middag
- ↘ For å bevare granateplekjernene hele? Skjær i skallet rundt frukten og bryt delene fra hverandre. Spis kun kjernene
- ↘ Når du kutter opp en melon med steiner, del den i 2 og fjern steinene med en skje før du skjærer den opp
- ↘ Vasket og revet lime- eller sitronskall er utrolig forfriskende over oppskåret frukt

hvor mye?

1 kg epler gir
64 båter uten kjerne

1 kg melon gir
30-35 båter med skall

1 kg honningmelon gir
35 biter båter med skall

1 ananas (ca. 1 kg) gir
30 biter uten skall eller i
trekantbiter med skall

1 kg appelsiner gir
32-40 båter med skall

1 kg kiwi gir
40 båter med skall

1 kg banan gir
28 biter (2-3 deler
med skall)

1 kg druer gir
100 stk, hele



fruktspyd



Lag et fruktspyd,
delikat, dekorativt
og godt

Fruktpiggsvin? Sett
fruktspyd/tannpikere med
frukt i en halv melon eller et
kålhode

Flere tips og
oppskrifter finner du på
frukt.no

Oppkuttet
FRUKT

frukt.no

