

---

# Mats Klopp



Skriven och skapad av Simon, Elliot  
och Loui.

Hur man kan stoppa det



# Problem

Varje år slänger vi 270 000 ton i svenska restauranger och storkök.  
En av fem matkassar vi går ut med från affären slänger vi.  
De fattiga får nästan ingen mat i många länder för att maten är för dyr.  
30% av all vår mat vi köper slänger vi. När vi slänger mat är vi inte snälla mot  
fattiga. dom som behöver maten som vi



30%



## Hur man hjälper

Tips: Ge din mat till granen när man ska åka bort. Planera dina inköp-skriv inköpslista. Gör matlådor av överbliven mat. Förvara maten på rätt sätt. Laga lagom mycke mat. Laga mat på rester. Undvik storförpackningar av färskvaror. Köp många gånger istället för att köpa mycke en gång. Tänk på att bäst före-datum är satt med marginal. Undvik impulsköp t.ex "tag 3 betala för 2". Gör veckomatsedel och utgå från det du har hemma. Genomskinliga brukar i kyl och frys.



# Alla lösningar

Alla ska sluta köpa för mycke mat för att det förstör naturen. Se soppåsen som absolut sista utvägen för din mat. men visst händer det att man måste slänga rester. I deras av landet har kommunerna skickat ut nya kärl att samla matavfall. Ett bra initiativ som bland.

# Kanelbulle kaka




Om du har torra och gamla kanelbullar passar det att göra kanelbulle kaka.

Du behöver 8-12 torra kanelbullar, 3 ägg 3 dl strösocker 2 tsk vaniljsocker 7 dl mjölk 3 dl vispgrädde 200 g smör, brynt 1 msk rörsocker smör till formen.

1 skär de torra bullarna till mindre bitar.

2 smörj en ugnssäker form, så stor att bullarna får plats i den. lägg ut bullarna i formen.

3 vispa ägg, strösocker och vaniljsocker fluffigt. Tillsätt mjölk, grädde och brynt smör.



4 Häll smeten över bullarna i formen. Låt stå och dra minst 40 minuter, gärna över natten i kyl.

5 Sätt ugnen 175 grader.

6 Grädda kakan i nedre delen av ugnen, 45-60 minuter. kolla efter 45 minuter med sticka om kakan är klar, äggstanningen ska ha satt sig. Ta ut ur ugnen och strö över rörsockret.

7 servera kakan varm eller kall med vispad grädde och glass.

# Recept 2 på rester: Fattiga Ridare

Du har kanske några gamla bröd så lång det inte du kan göra fattiga riddare!!!

1. Du behöver ett bröd eller flera.
2. Sen behöver du pankaks smett har du reseptet
  - Vispa ut mjölet i hälften av mjölken till en slät smet.
  - Vispa i resterande mjölk, ägg och salt.
  - Låt smeten svälla ca 10 min.
  - Sen steker Du det Sen har du det



## Recept 3 på matrester: Marabou mousse

---

Om du har marabou och daimkolor passar det att göra Marabou mousse med daimcrunch.


Du behöver 150 g marabou mjölkchoklad 3 dl vispgrädde 3 äggulor 2 msk florsocker 1 förp daimchoklad (kolor)

1 Smält chokladen i mikrovågsugnen eller i ett vattenbad.

2 Vispa äggulor och florsocker fluffigt.

3 Tillsätt den smälta chokladen och rör samman till en jämn smet.





4 Vispa grädden till ett hårt skum. Tillsätt först lite av grädden till chokladen och rör ut den jämn. Tillsätt sen resten av grädden med hjälp av en slickepott. vänd försiktigt tills du har en jämn och fin choklad mousse.

5 Tillsätt daim kulorna (spara lite till servering) och blanda i försiktigt. Lägg i serveringsglas och låt stå i kyl i minst 1h.

6 Toppa med vispad grädde, daim kulor och en ruta mjölkchoklad vid serveringen.

吃好喝好吃好喝好吃好喝好吃好喝好吃好喝好吃好喝好吃好喝好



# **Skriven och skapad av Simon, Elliot och Loui**