Æble-agurk

Forfattere: Diverse forfattere
Info: Opskriften er udviklet af Sofie Leth-Nissen, pofessionsbachelor i Ernæring og Sundhed & Tatiana Mia Hansen, professionsbachelorstuderende.
Faglige temaer: De fem grundsmage

Introduktion:
Dette er en opskrift på juice med bl.a. æble og agurk. Tilbered juicen ud fra fremgangsmåden, tilsmag juicen og vurdér smagen ud fra de oplistede spørgsmål. Opskriften kan med fordel indgå i et forløb med fokus grundsmagene.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Æble-agurk opskrift.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

ÆBLE-AGURK

Forfattere:
Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, Sofie Leth-Nissen
og professionsbachelorstuderende Tatiana Mia Hansen.

Introduktion:
Dette er en opskrift på juice med bl.a. æble og agurk. Tilbered juicen ud fra fremgangsmåden, og vurdér smagen.

Ingredienser:
2 agurker
6 æbler
6 stilke mynte
½ økologisk citron

1 slowjuicer

Fremgangsmåde:
1. Vask alle råvarer.
2. Skær æblerne i både og fjern kernehuset.
3. Skær skrællen af citronen og fjern eventuelle kerner.
4. Skær agurken i mindre stykker
5. Skær ingefæren i små stykker.
6. Put først ingefær i slowjuiceren.
7. Put mynte, agurk og æbler i slowjuiceren.
8. Smag på juicen.
9. Tilsmag evt. juicen med andre ingredienser for at tilsætte flere forskellige grundsmage. Fx honning, citronsaft, soya, grapesaft, ingefær/chili eller grapesaft.

Refleksionsspørgsmål:

Beskriv juicens smag.

Beskriv juicens konsistens.

Hvad fungerer godt i juicen?

Hvad fungerer mindre godt?

Hvilke andre ingredienser kunne være gode i juicen? Hvorfor?

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv