

Vi får tiden att stå still. Precis så är det. Vid infrysning av nyskördade råvaror bevarar vi såväl alla näringsämnen som allt det goda. Detta gör att vi kan erbjuda ett "färskt" utbud av grönsaker, bär och frukt - året runt!



## Kalljästa morotsfrallor

CA 16 ST

Ca 200 gram Magnihill strimlad svensk morot KRAV

50 gram jäst

1 liter mjölk

3 msk olja

2 msk honung

3 tsk salt

4 dl rågsikt

20 dl vetemjöl special

Topping: pumpakärnor och solroskärnor samt flingsalt

### GÖR SÅ HÄR

Smula jästen i en bunke och lös upp det i mjölken.

Tillsätt strimlad morot, mjöl x 2 (lite i taget), olja, honung och salt och rör ihop till en deg.

Täck degen och ställ i kylan över natten.

På morgonen stjärper du upp degen på mjölat bord och delar upp i lika stora bitar.

Lägg bullarna på en plåt med bakplåtspapper, pensla med vatten och strö på frön/kärnor och flingsalt. Låt jäsa på plåten ca 20 minuter.

Grädda bullarna i mitten av ugnen på 250 grader, över- och undervärme i ungefär 15-20 minuter.

Låt svalna på galler med eller utan bakduk.

## Rosa Lingonsmoothie

10 PORTIONER

ca 1000 gram Magnihill Lingon svenska KRAV

9 bananer

2 liter vaniljyoghurt

4-5 tsk kardemumma

### GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser till önskad konsistens, använd gärna lingonen när de är lite frysta. Smaka av så att den får en bärig mild smak!

## Blåbärssmoothie

10 PORTIONER

ca 1000 gram Magnihill Blåbär svenska KRAV

10 bananer

2 liter mjölk eller yoghurt

2 tsk vaniljpulver

1-2 citroner, saft

mynta &/eller citronmeliss

### GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser, använd gärna blåbären när de är lite frysta. Smaka av med citronsaft och mynta/citronmeliss, mixa igen till önskad konsistens.

*Fler recept, inspiration och fullständigt sortiment finns på [magnihill.se](http://magnihill.se)*