



Övningar att göra
tillsammans med
din klass ute!

Sammanställda av
Naturskolorna i
Uppland

RECEPT

STOMPA

NI BEHÖVER:

En Muurikka eller annan stekhäll

SÅ HÄR GÖR NI:

Ingredienser: 20 st.

5 dl filmjök eller vatten
0.5 dl ljus sirap
2 tsk hela fänkålsfrön
2 tsk hel anis
13 dl rågsikt
2 tsk salt
2 tsk bikarbonat

Glutenfri stompa: 10 st.

2 msk fiberhusk
2,5 dl filmjök eller vatten
7 dl glutenfritt mjöl
1,5 msk sirap
1 tsk bikarbonat
1 tsk salt
1 tsk brödkrydda

Förbered hemma genom att stöta fänkålsfrö och anis i en mortel.

Blanda alla torra ingredienser hemma och ta med ut.

Blanda filmjök och sirap.

Tillsätt vätskan och knåda samman till en deg.

Dela degen i 20 bitar, platta ut dem till tunna runda kakor och nagga med en gaffel.

Grädda kakorna någon minut på varje sida i en inte alltför het torr muurikka. De ska inte bli för mörka. Låt svalna.

Alternativ: Gör degen innan ni går ut, dela i portionsbitar och lägg i en burk med mycket mjöl mellan bitarna.