

NATURLIGT SÖT

10 inspirerande recept med honung från några av
Sveriges bästa konditorer, bagare och kockar.

Recepten kan laddas ned från
www.apinordica.se



Maria Printz prisbelönta Bryggarbröd

Ingredienser till 10 stycken Printz Bryggarbröd:

- 4 000 g ekologiskt bagerivete /Warbro Kvarn
- 750 g ekologisk siktad råg /Warbro Kvarn
- 65 g oraffinerat havssalt
- 75 g rostad mald rågmalt
- 25 g kummin
- 25 g mald pomerans
- 400 g honung
- 3 220 g sötvört (den ohumlade vätskan som skall bli öl, kan ersättas med väl avslagen lättöl spädd 50% med vatten)
- 1 200 g drav + drav att rulla brödet i
(Drav är en urlakad kornmassa som är spillprodukt vid öltillverkning. Kontakta ditt närmsta microbryggeri eller ersätt med krossad korn eller korngryn kokt i lättöl vilken då kan ersätta sötvörten och dravet ovan.)
- 1 660 g rågsurdeg
- till pensling 150 g honung blandat med 150 g vatten

Blanda alla ingredienser långsamt i 7 minuter och därefter 3 minuter i snabbt tempo.

Ta upp degen och låt "förjäsa" i oljat tråg ca 2,5 timmar.

Vik degen två gånger under tiden.

Ta upp degen och forma 10 degämnen.

Rulla i drav till en "igelkott" med verket (skarven) ner i botten av formen.

Låt jäsa i rumstemperatur tills den visar jäsning.

Jäs i kyla under 12-15 timmar.

Toppa med några kristaller oraffinerat havssalt.

Grädda i 240 grader ca 50 minuter med ånga i början och fortsatt tills innertemperaturen är 98 grader.

Maria Printz driver Printz bageri som ligger i Stallarholmen. Där använder man honung från Björnlunda eller Stavtorp i Sörmland. www.printzbageri.se



FOTO: ANNA LIND LEWIN



Konditor Elisabeth Johanssons honungskola med bipollen

Ingredienser till cirka 40 härliga smörkolor med smak av honung och bipollen:

- 100 g smör
- 2 dl vispgrädde
- 3 dl strösocker
- 1 dl flytande honung
(värm försiktigt tills flytande om den är fast)
- 2 msk bipollen

Lägg smöret i en tjockbottnad rostfri kastrull. Rör i grädde, socker och honung.

Låt koka under lock ett par minuter och sänk sedan värmen och låt sjuda tills du kan göra ett fast kulprov. Man kan sänka värmen lite mer mot slutet.

Häll upp kolan i en form ca 15x20 cm med bakplåtspapper i botten. Låt kolan svalna ca 5 minuter och strö över bipollen innan ytan stelnar.

Låt kolan stelna över natten i rumstemperatur. Skär upp kolorna med en vass kniv. Slå in i smörpapper.

Konditor Elisabeth Johansson
www.elisabethjohansson.com



FOTO: ANNA LIND LEWIN



Husmor Lisa, alias Lisa Lönner Pulkkinen
Recept på äppelbavaroise med kardemumma,
honungskolasås och kanderade honungs- och kanelmandlar

Ingredienser för 4 portioner:

Kolasås på honung:

- 1 dl grädde
- 1 dl honung av god kvalitet
- 1 vaniljstång
- 35 gram smör
- Knivsudd salt

Skrapa ur fröna ur vaniljstången med en tesked, lägg både stång och frön i en gryta med tjock botten. Lägg i övriga ingredienser.

Koka upp alla ingredienser så det nästan bubblar över, dra av grytan och sänk värmen (gör du så en gång så kokar det inte över lika lätt sen) så att det står och småputtrar med tydliga bubblor cirka 20 minuter. Se till att konsistensen är såslik.

Ta av från värmen, lyft ur vaniljstången och låt svalna en stund.

Bavaroise med äpple och kardemumma:

- 1 dl mjölk
- 1 dl vispgrädde
- 1 st äggula
- 1 äpplen
- 1,5 gelatinblad
- 3 msk strösocker
- Nymalen kardemumma

Lägg gelatinbladen i kallt vatten 5 min.

Vispa grädden till lätt skum och ställ den i kylan.

Koka upp mjölken med 1 1/2 msk av sockret.

Riv äpplet på ett rivjärn.

Ta kastrullen åt sidan och låt svalna ett par minuter.

Smält gelatinbladen i den varma mjölken och blanda i äpplena, låt kallna.

Vispa äggulan och resten av sockret pösigt. Tillsätt mjölken i blandningen och vänd sedan ner grädden utan att röra för mycket.

Häll upp i portionsformar eller glas. Pudra över kardemumma på toppen med en tesil. Frys 3 timmar tills den stelnat eller till nästa dag.



FOTO: ANNA LIND LEWIN



FOTO: LISA LÖNNER PULKKINEN



forts. nästa sida

*forts. recept på äppelbavaroise med kardemumma,
honungskolasås och kanderade honungs- och kanelmandlar*

Kanderade honungsmandlar med kanel

1 dl mandlar, gärna färdigskållade

1 dl honung

1 msk kanel

Skålla mandlarna om du inte köpt färdigskållade.

Smält honungen i en helt ren stekpanna, gärna teflon.

Pudra över kanelen och lägg i mandlarna. Rosta på medelhög värme tills de är gyllenbruna. Lämna inte pannan! Lätt ut på ett silipatblad eller bakplåtspapper och stelna.

OBS! Det blir väldigt varmt så akta fingrarna. Bryt dem lätt i bitar.

Till dekoration:

Svart harsyra eller annan lämplig ört.

Husmor Lisa, alias Lisa Lönner Pulkkinen
driver hemmakrog med fine dining på Resarö.

Lisa använder honung från lokala odlaren

www.husmorlisa.se



Kockarna Carina och Ulrika Brydning Punschpetsat blåbärsmos med honungsyoghurt och krossade bondkakor

Med blåbär, honung och punsch är desserten redan klar men med mormors bondkakor blir det ännu godare.

Kakorna är toppen att ha i frysen när man får oväntat besök.

Ingredienser till 4 portioner:

Honungsyoghurt

2 dl krämig naturell yoghurt 12% eller tjock getyoghurt

½ dl lättvispad grädde

1 krm äkta vaniljsocker

2 msk honung

Blåbär

1 liter färska blåbär

4 cl punsch

½ dl honung (smält den försiktigt om den är fast)

Lägg blåbär i en bunke tillsammans med honung och punsch. Mosa ihop allt med gaffel och placera moset i skålar eller glasburkar. Blanda ihop ingredienserna till en jämn smet.

Mormors snabba bondkakor

2 ½ dl vetemjöl

¾ dl socker

75 g smör

1 tsk vatten

1 krm bikarbonat

1 msk ljus sirap

½ dl mandel

Skälla och hacka mandeln. Lägg alla ingredienser utom mandeln i en matberedare och mixa på pulsläget till en smulig deg.

Lägg smuldegen på plåt med bakplåtspapper, strö på mandeln och blanda in den i degen.

Fördela degen jämt på plåten och grädda i 7–10 minuter.

Ta ut och låt svalna.

Toppa blåbärsmoset med yoghurtkräm och bondkakssmulor.



FOTO: HELEN PE



Paul Svenssons honungsbet med levainbröd och te

Ingredienser till 4 portioner:

- 2 skivor Levainbröd, tärnat
- 0,5 liter färdigbryggt Earl Grey-te av god kvalitet
- 2 gelatinblad, blötlagda
- 6 msk Älgöhonung, försommarskörd med lindblom, eller annan liknande svensk honung
- 1 liten bit ingefära, riven
- 2 msk smör

Tärna brödet och stek med 2 msk honung och smör tills det är frasigt och gyllene.

Smält gelatin i det varma nybryggda teet. Låt stelna i kyl. Blanda honung och ingefära.

Fördela knaprigt bröd på tallrikar. Skeda ut te gelé och toppa med en stor skopa sorbet och smaksatt honung.

Mjölksorbet

- 0,5 liter laktosfri mjölk
- 2,5 dl honung
- 2,5 dl citron
- 1 gelatinblad, blötlagd

Blanda mjölk, honung och citron till en grund. Värm 1 dl av vätskan och smält gelatinblad. Blanda med den övriga sorbet-grunden. Frys i glassmaskin (alternativt frys i bleck och skrapa till granité).

Om du inte har tillgång till flytande honung kan du värma honungen försiktigt, men inte över 40 grader, då försvinner många nyttigheter.

Paul Svensson driver bland annat Fotografiskas Restaurang www.paulskok.se



FOTO: ANNA LIND LEWITIN



Granris och vodka drink á la Kalf Hansen

Smält:

1 dl honung

1 dl vatten

tillsammans med hackade granriskvistar på låg värme
i 15 minuter.

Låt stå i kylan som minst till dagen efter.

Sila lagen och blanda med:

24 cl vodka,

1 skivad citron

grankvistar

is

Servera i 4 glas.

Rune och Fabian Kalf Hansen driver restaurangkedjan
Kalf&Hansen som serverar ekologisk snabbmat med nordisk
inriktning. Där använder man honung från biodlande kolonister
i Tanto.

www.kalfochhansen.se



FOTO: CHARLOTTE GÄWELL



Sébastien Boudets franska nougat med honung

Ingredienser:

- 100 g pistaschnötter
- 100 g hasselnötter
- 200 g sötmandel
- 210 g honung
- 250 g strösocker
- 120 g glukos
- 85 g vatten
- 75 g äggvita (vita från 2 stora ägg)
- neutral olja, för att smörja formen

Värm ugnen till 130 grader.

Fördela pistaschnötterna på en plåt och ugnsrosta dem i 2 timmar. Klorofyllet i pistaschnötterna är känsligt för värme och vill du behålla den fina gröna färgen är det viktigt att det inte är varmare än så. Ta ut nötterna och höj värmen till 170 grader.

Rosta hasselnötterna och mandlarna lätt i 20–30 minuter. Stäng av ugnsvärmen och ställ sedan in alla nötter i ugnen igen så att de håller sig varma.

I det följande momenten är exaktheten A och O, så försök inte ändra på något i ordningen, utan se i stället till att vara ordentligt förberedd så att alla moment går smidigt när tiden väl är inne för var sak.

Ta fram två små tjockbottnade kastruller och lägg i honungen i den ena kastrullen och socker, glukos och vatten i den andra kastrullen. Det är viktigt att kastrullerna inte är för stora, för då kommer honungen och sockerblandningen endast att bilda ett tunt lager på botten av kastrullerna och kokningen blir då alldeles för våldsam.

Lägg äggvitorna i en köksassistent utrustad med visp. Du kommer även att behöva en tillhörande vinge till assistenten lite senare – så det är lika bra att du tar fram den redan nu.

Koka upp honungen till 122 grader och sockerblandningen till 146 grader – båda på medelvärme. Medan honungen och sockervattnet kokar upp vispar du äggvitorna. När honungen har en temperatur på 122 grader håller du den över äggvitorna samtidigt som du fortsätter vispa på högsta hastighet till en maräng.



FOTO: STEFAN WETTÄNEN



FOTO: SÉBASTIEN BOUDET



forts. nästa sida

forts. Sébastien Boudets franska nougat med honung

När sockerblandningen har kommit upp till 146 grader byter du till vingen i köksassistenten. Håll den varma sockerblandningen över marängen samtidigt som du fortsätter att vispa, nu på lite lägre hastighet än tidigare, i några minuter.

Nästa steg är att »torka« nougaten. På riktiga konditorier brukar man ha olika sorters brännare, värmepistoler eller vispmaskin med inbyggd induktionsplatta – har du sådan utrustning hemma är det toppen, men det fungerar lika bra med en vanlig hårtork. Det tar bara lite längre tid. Sänk hastigheten på vispmaskinen en aning och fortsätt att vispa i 10-15 minuter samtidigt som du blåser varmluft med hårtorken i skålen. Nougaten är klar när du kan ta en bit och rulla den mellan fingrarna utan att den fastnar.

Ta loss skålen och ta bort vingen. Blanda i de varma nötterna som har väntat i ugnen. Det här momentet kan självklart göras direkt i maskinen, men då kan nötterna krossas så jag rekommenderar varmt att du i stället blandar i dem för hand med en träslev.

Olja en form, 30 × 20 centimeter, ordentligt. Häll nougatmassan i formen. Lägg ett lätt oljat bakplåtspapper eller en silikonmatta ovanpå och tryck på ytan för att jämna ut nougaten. Låt den svalna och skär den sedan i na små bitar med en oljad kniv. Förvara din nougat i en metallburk i rumstemperatur så håller den länge.

Sébastien Boudet driver företaget Brödpassion,
www.brodpassion.se



Michelinbelönade kocken Titti Qvarnströms Bästa Pepparkakor

Ingredienser:

3 ½ dl honung

2 ½ dl socker

300 g smör

1 kg mjöl

1 msk bikarbonat

2 msk kanel

2 msk nejlika

2 msk ingefära

3 ägg

1 nypa salt

ev mjöl till utkavling



Dag 1.

Koka upp honung och socker, tillsätt smöret. Blanda mjöl, bikarbonat och kryddor i en bunke och sikta ner i socker/smörblandningen.

Knäck äggen och tillsätt saltet, slå sönder äggen, lättast går det med en stavmixer. Tillsätt äggen till resten av smeten som nu är ganska lös. Häll upp i en plastpåse eller en form som är klädd med plastfolie och låt degen vila kallt över natten.

Dag 2.

Ta ut degen och låt den få rumstemperatur. Kavla ut och skär eller stick ut figurer med kakmått.

Baka i ugn på 180 grader 10-15 minuter tills de har fått färg och börjat dofta. Ta ut och låt svalna på ett galler.

Degen håller upp till 2 veckor i kylskåp!



Titti arbetar på Bloom in the Park i Malmö som i våras fick sin första Michelinstjärna.

www.bloominthepark.se



Bagaren Petrus Jakobssons bondkakor med enkorn och honung

Ingredienser till en deg som ger cirka 60 kakor:

210 g smör
180 g socker
80 g honung
15 g bakpulver
180 g vetemjöl
180 g enkornmjöl
50 g mandel

Arbeta ihop alla ingredienser förutom mandel med händerna i en bunke till en smidig och jämn deg, ca 2–3 minuter.

Hacka den hela mandeln med kniv och blanda i degen. Dela degen i två och rulla ut till jämna stänger ca 20 cm långa och 3 cm i diameter.

Kyl kakstängerna ca 30 minuter innan du hackar upp kakorna med en vass kniv (12–15 g styck).

Lägg på plåt, baka i mitten av ugnen 200° i 8–10 minuter.

Kakor är alltid godast nybakade! Baka bara av så många du vill ha och frys resten av kakstängen istället för att frysa in gräddade kakor. Degen håller månader i frysen. Tag fram och låt tina något nästa gång du vill ha kakor, skär upp och grädda i ugnen.

Petrus Johansson driver bageri Petrus Bageri vid Mariatorget i Stockholm. Där använder man Mörkö honung.

www.instagram.com/bageripetrus



FOTO: ANNA LIND LEWIN



Årets konditor Anders Oskarssons vinnande Rödavinbärs ganache med hallon och långpeppar

Ganache är en krämig blandning av grädde och choklad och andra smaker som används som fyllning eller glasyr i chokladpraliner och tårter.

Prova att använda denna ganache till dina egna julpraliner eller dekorera en tårta med krämen. Eller gör formar som du fyller med bär och annat gott.

[Här kan du se hur Anders använde ganachen i tävlingen Årets Konditor 2015.](#)

Ingredienser:

100 g puré på röda vinbär

25 g citronjuice

40 g grädde

290 g mjölkchoklad (gärna av sorten Bahibe)

7 g honung

17 g smör

10 g grovmalen långpeppar (En krydda från Indien med smak av enbär och peppar som doftar rökelse.

Om du inte får tag på långpeppar prova svartpeppar)

Smält chokladen. Koka upp purén på röda vinbär, citronjuice, grädde, honung och peppar. Låt stå och dra i 30 minuter.

Sila sedan av och värm upp igen. Håll över chokladen.

Mixa i smöret.

Om du vill göra små formar - håll upp dem nu! Kyl ned.

Anders Oskarsson driver Nilssons konditori i Oskarshamn.
www.nilssonskonditori.se



FOTO: ÅRETS KONDITOR





Lakritskola med honung

Lakrits är en växt, Glycyrrhiza glabra, som bl a växer i Medelhavsområdet. Roten smakar först sött men efter hand något bittert. Den söta smaken kommer av att den innehåller 2-12 % glycyrrhizin, som fungerar slemlösande vid hosta.

Ingredienser till 20–30 stycken

2,5 dl vispgrädde
2 dl muscovadosocker (oraffinerat socker)
1,5 dl honung
1 lakritsstång cirka 30 – 50 g (finns på Apotek)
1 msk smör

att doppa kolan i om man önskar:

150 g mörk choklad
½ msk flingsalt

Gör så här:

Krossa lakritsstången i en mortel. Häll grädde, socker, honung och krossad lakrits i en tjockbottnad kastrull och koka upp. Rör om för att lösa upp lakritsen. Koka på medelvärme utan lock tills smeten är 120–125 grader. Använd kökstermometer. Om du inte har en termometer kan du göra kulprovet och droppa lite av kolan i ett glas med kallt vatten. Om det går att rulla en kula så är kolan klar. Beräknad koktid 20–40 minuter.

Rör i smöret. Lägg bakplåtspapper i en mindre form, cirka 15x15 cm. Häll upp kolasmeten och låt stelna i kyla, cirka 20 minuter.

Skär kolan i 1,5–2 cm stora bitar.

Om du vill kan du nu doppa kolorna i choklad:

Gör så här: Smält chokladen i vattenbad eller i mikro.

Doppa kolabitarna i chokladen och lägg dem på ett bakplåtspapper. Garnera med flingsalt innan chokladen stelnat.

Förvara kolorna i kylskåp i en burk med tättslutande lock. Lägg lite smörpapper emellan så att inte kolorna kladdar ihop.

Receptidé: Alexandra De Paoli och Anna Lind Lewin

