

## Undervisningsupplägg

# Pinnbröd och bröd i löv



## Genomförande

Tänk på att övningen genomförs utomhus. Förbered pinnbrödsdegen innan utflykten.

### Recept Pinnbröd

- ✓ 2,5 dl vetemjöl, eventuellt kan en del bytas ut mot grövre mjöl
- ✓ 1 tsk bakpulver
- ✓ En nypa salt
- ✓ 1 dl vatten eller mjölk

**1.** Gör degen ganska fast så att den inte klibbar så mycket när barnen ska fästa den på pinnarna.

**2.** Vira upp degen på pinnarna och grädda över elden som helst bör ha brunnit ett tag så att det finns mycket glöd.

**3.** Pinnbrödet är klart när det släpper från pinnen. Yngre barn kan behöva hjälp med gräddningen så att de inte bränner brödet för hårt.

### LEKTIONSINFO





 **Förskola**

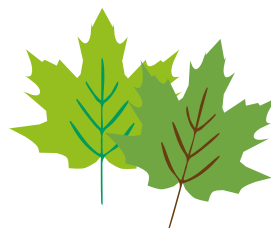


 **1–2 timmar**

 **Ta med dig:**

- ✓ Pinnbrödsdeg
- ✓ Pinnar för gräddning (bör vara av färskt eller blötlagt trä)

 = Årskurs  = Ämne  
 = Beräknad tidsåtgång  
 = Material



## Recept Pinnbröd (glutenfria)

ca 10 st

- ✓ 1 ½ dl Vatten
- ✓ 1 tsk Fiberhusk
- ✓ 4 dl Glutenfri fin mjölmix
- ✓ 2 tsk Bakpulver
- ✓ ½ tsk Salt
- ✓ 50 g Margarin

Det går även att göra degen utan Fiberhusk. Den är lättare att blanda men den blir mindre seg och därmed svårare för barnen att hantera.

## Recept Pinnbröd (variant)

- ✓ 4 dl vetemjöl
- ✓ 1 dl solroskärnor
- ✓ 1,5 msk matfett
- ✓ 1,2 – 1,5 dl vatten
- ✓ 2 tsk bakpulver

1. Blanda mjöl, bakpulver, salt och frön.
2. Tillsätt vatten och matfett och blanda och knåda till en smidig deg.
3. Kan gräddas på samma sätt som Bröd i löv eller genom att plattas ut i tunna brödkakor och gräddas i stekpannor, wokpannor eller på stenhäll.

## Recept Bröd i löv

1. Gör en pinnbrödsdeg enligt ovan och stoppa in några tärningar av fläsk i pinnbrödsdegen.
2. Linda om degen med fyra till sex lager stora, färska löv. Lönlöv passar bra att använda till detta.
3. Bind ihop till ett knyte och placera i glöden som rakas över knytena.
4. När de yttre bladen förkolnat är brödet klart.

## Fördjupning

- ✓ Diskutera vilka andra rätter som fungerar att laga ute i skogen.
- ✓ Låt barnen berätta om deras favoriträtter. Vilka av dem går att laga ute i skogen?
- ✓ Vad är skillnaden mellan att laga mat och äta ute i skogen och på förskolan?

## Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser

### Kursplaner för grundskolan

LPFÖ18: FÖRSKOLA

#### Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla

- ✓ självständighet och tillit till sin egen förmåga.
- ✓ förmåga att bygga, skapa och konstruera med hjälp av olika tekniker, material och redskap.