



## Råsyltede **HAVTORN**

*Fremragende til ost, vildt, lam, frikadeller  
desserter, kager, is osv.*

### **Ingredienser:**

200 g frosne havtorn  
150 g rørsukker  
20 stk. hvide peberkorn  
(kan udelades)



### **Sådan gør du:**

Hæld frosne havtorn, rørsukker og peberkorn  
i rengjorte og skoldede sylteglas.  
Lad det stå koldt og mørkt i 4-5 dage.

## **HAVTORN** smoothie

*Start dagen med en lækker smoothie*

### **Ingredienser:**

5 dl rismælk  
50 g havtorn 50 g blåbær  
50 g hvide ribs 50 g jordbær



### **Sådan gør du:**

Blendes og nydes :) Brug bær, frugt,  
grønt og krydderurter som man  
har, friske som frosne.



Følg os på Instagram:  
**havtornsoenderjylland**



Følg os på Facebook:  
**Havtorn fra  
Møllvang Gaard**



**MØLL  
VANG**  
GAARD

Todsøl Nørremark 15 · 6360 Tinglev  
info@mollvang-gaard.dk · Tlf. 25 52 09 07  
www.mollvang-gaard.dk

Tinglev Bogtrykkeri - 74 64 40 38



**MØLL  
VANG**  
GAARD

# HAVTORN

Vi har  
frosne havtorn  
og honning  
året rundt  
i gård-  
butikken



## HAVTORN crumble

Nem og lækker kage eller dessert på en halv time. Her bliver dine smagsløg virkelig pirret med det sure og det søde.

Til 4-5 personer.

### Ingredienser:

200 g havtorn  
2-3 æbler  
5 spsk rørsukker  
1 tsk vaniljepulver  
1 tsk maizena

### Smuldredej:

2 dl havregryn  
1 dl hvedemel  
150 g rørsukker  
75 g kærnet smør  
En håndfuld mandler.

### Sådan gør du:

Bland havtornene med rørsukker, vanilje og maizena. Skær æblerne i tern. Kom det hele i et ildfast fad.

Bland hvedemel, rørsukker og havregryn og smuldr smørret ud i.

Hak mandlerne groft og tilsæt dem dejen.

Fordel smuldredejen over havtorn og æblestykker.

Bag kagen i 20-25 min. ved 180 grader.

Dæk evt. kagen til i de sidste 5 minutter af bagetiden, så den ikke bliver for mørk.

Server med cremefraiche.

# HAVTORN

indeholder vitaminer og gode olier

Havtornbærret der er på størrelse med et solbær indeholder flere vitaminer, end man skulle tro. Et havtornbær indeholder lige så mange C-vitaminer som en stor appelsin. Derudover er bærret en kilde til både A, B1, B2, E, F, K og P-vitamin.

Havtornbærret er også rig på antioxidanter, aminosyrer og fedtsyrerne omega 3, 6, 7 og 9.

Havtornsæsonen er fra august til oktober og er også næringskilde for mange fugle om vinteren.

Havtorn har en syrlig og frisk smag. Brug den som du ville bruge andre bær. Fx til kød, ost, fisk, kager, tærter, desserter, shots, snaps, marmelader, gelé, chutney, is, juice, saft, smoothie, på tykmælk osv.



Kvistene med bær, klippes af de store grene og vi fjerner pr. håndkraft flest muligt af de små blade.



Efter at have været siet 4-5 gange kommer havtornene direkte fra frysecontaineren, ind på transportbåndet, hvor de sidste små blade og grene fjernes. Herefter pakkes og klargøres bærrene til levering.

## Møllvang Gaards

### HAVTORNPLANTAGE

er økologisk og ligger mellem Bolderslev og Tinglev i Sønderjylland. Alle planter er dækket til af en fiberdug. Der er sat fuglekasser op til blåmejser, musvitter, natugler samt musvågereder i plantagen. Alt sammen for at holde skadedyr og ukrudt mest muligt nede på en naturlig måde. Vi har selvfølgelig også bistader for at sikre bestøvning af den danske fauna. Vinteren 2018-2019 plantede vi 3 hektar til med skov for fugle- og dyrevildt, men også for at være med til at nedbringe CO<sub>2</sub> i vort miljø. Det ligger os meget på sinde at passe på vores klode.

Havtornhøsten er helt unik, grenene klippes af buskene, toppen det ene år og siderne det næste år. Herefter lægges grenene på frost. Herefter bærrene bankes af og sorteres frosne, for så at blive pakket.

Se mere om selvpluk/klip på vores hjemmeside [www.mollvang-gaard.dk](http://www.mollvang-gaard.dk) og følg os på både instagram og facebook.

Dorte og Poul Snabe