

# Fastelavn

Mange tenker nok på pyntet bjørkeris og boller med krem når de hører ordet «fastelavn», men visste du at fastelavn egentlig er en kristen tradisjon som markerer begynnelsen på fastetiden før påske? Fastelavn består av tre dager - fastelavnsøndag, blåmandag og fetetirsdag. Disse tre dagene kommer ikke på en fast dato hvert år, men kommer alltid seks uker før palmesøndag. Under fastelavn skulle man spise mye god og næringsrik mat for å forberede seg til 40 dager faste. I dag er det få som følger tradisjonen med å faste før påske, men fastelavn blir fremdeles markert av mange. I dagens økt skal du og klassen din markere fastelavn ved å lage fastelavnsboller.



Hva skal du lære?

- At mat kan bli brukt til å feire spesielle dager og markere ulike religiøse tradisjoner
- Hvorfor vi lager fastelavnsboller til fastelavnsøndag
- Å lage fastelavnsboller
- Hvilken plass boller har i et helsefremmende kosthold

## Råvarer til 12 boller (4 elever)

### Boller

5 ss flytende margarin  
2 dl melk  
½ pk gjær  
4 ss sukker  
½ ts kardemomme  
ca. 5 ½ dl hvetemel

### Fyll

Pisket kremfløte  
Evt. syltetøy

### Dryss

Melis

### Tips!

Bollene kan fylles med rosiner, sjokoladebiter eller tørket frukt. Kremmen kan være blandet med syltetøy, vanilje, sjokolade eller marsipan. Hva liker du best?

## Fremgangsmåte

1. Smelt margarinen eller bruk flytende margarin. Tilsett melken og rør rundt. Kjenn etter hvor varm blandingen er, den skal være lunken. Trenger den mer oppvarming eller avkjøling?
2. Hell melk og margarin i bakebollen og tilsett gjær. Fersk gjær røres først ut i litt av væsken, mens tørrgjær drysses oppå væsken.
3. Tilsett sukker, kardemomme og ca 4,5 dl hvetemel og bland til deigen blir passe fast. Resten av melet kan tilsettes hvis deigen er for løs. Elt deigen i minst 3 minutter til den blir jevn og smidig, dette gjør at bollene hever seg godt og blir luftige.
4. La deigen forheve under plast eller et klede på lunt sted til dobbel størrelse. Forheving gir best resultat, men er ikke nødvendig dersom tiden er knapp.
5. Strø litt mel på bordet. Trill deigen til jevn pølse og del i 12 like store biter. Trill dem til glatte boller uten sprekker og legg dem på bakepapiret.
6. La bollene etterheve under plast eller et klede på lunt sted ca. 20 minutter. Sett stekeovnen på 225 °C etter 15 minutter. Legg bakepapir på et stekebrett.
7. Stek bollene på midterste rille 225°C i 10-15 min til de er lysebrune. Avkjøl dem på rist.
8. Del bollene i to, fyll dem med krem og evt. syltetøy. Dryss melis på toppen.



