

## Kathrines chili sin carne til seks personer eller fire sultne

		Ingredienser	gCO2e	Metode
1		Stor løk	168	Skrell og finhakk løk, hvitløk og chili. Grovhakk paprika og gulrot og ha alt i en romslig kjele med litt olje på middels varme.
4		fedd hvitløk	5	
1		Rød chili	30	
1		Grønn chili	30	
1,5		Gulrot	91	
1		Grønn paprika	74	
1		Rød paprika	74	
1	ts	Spisskummen	3	
1	ts	Røkt paprikapulver	3	
1	ts	Kakaopulver	3	
4	ts	Oregano	23	
1	ts	Kanel	3	
600	g	Hakkede tomater	1175	Ha i hakkede tomater, tomatpuré, vann/kraft, kaffe, grønnkål og agavesirup. La det småkoke under lokk som delvis dekker kjelen i 30 – 40 minutter
1	ss	Tomatpuré	95	
6	dl	Vann/grønnsakskraft		
1	dl	Kaffe	7	
1	ss	Agavesirup evt. sukker (kan sløyfes)	3	
1	pose	Grønnkål	319	Ha til sist i skylte bønner og de finhakkede korianderstilkene. Serveres etter et par minutter når bønnene er varme.
460	g	Brune eller sorte bønner	392	
1	bunt	Frisk koriander	27	
Klimaavtrykk			2525	

Serveres med godt brød og smør, f.eks. Kathrines speltbrød uten elting

Ingredienser			gCO2e
1200	gram	Siktet spelt	1609
500	gram	Sammalt spelt	446
120	gram	Solsikkekjerner	102
100	gram	Havregryn	79
200	gram	Linfrø	160
100	gram	Chiafrø	420
2	liter	Vann	
2	ss	Salt	7
1	pakke	tørrgjær	
150	gram	valnøtter	319
150	gram	mandler	428
Klimaavtrykk			3570

Rør alt sammen til en løs deig

Hev i 30 min

Hell deigen i 4 smurte former

Hev i 45 min

Stek 225 grader i 45 min

Ta ut av formen stek i 15-20 min til

Klimaavtrykk beregnet med denne kalkulatoren: [Food carbon footprint calculator - My Emissions](https://myemissions.green/food-carbon-footprint-calculator/)

<https://myemissions.green/food-carbon-footprint-calculator/>

Denne retten har jeg lurt barna mine til å tro er chili con carne, og den kan brukes til hverdag og fest, og det er utmerket å lage mye som kan varmes opp senere.