

Opskrifter og sunde alternativer til skoler og SFO'er i Svendborg Kommune

- Bilag til Idéhæfte for skoler og SFO'er i Svendborg Kommune - inspiration til arbejdet med den overordnede mad- og måltidspolitik



Svendborg
Kommune

Opskrifter og sunde alternativer til skoler og SFO'er i Svendborg Kommune
Bilag til Idéhæfte for skoler og SFO'er i Svendborg Kommune - inspiration til arbejdet med den overordnede mad- og måltidspolitik
Copyright @ Svendborg Kommune, Svendborg 2011
1. udgave, 1. oplag, september 2011
Opskrifter: Ernæringskonsulent Kirsten Mikkelsen Ravnbøl, Renbarnemad
Grafisk Layout: Ulrik Krog Larsen, Svendborg Kommune
Foto: Geir Haukursson, Fag Fotografen

Opskriftsamling og Idéhæftet findes i elektronisk form på svendborg.dk

Opskrifter og idéer til sunde alternativer

I dette afsnit finder du opskrifter, som bl.a. kan bruges i skolens SFO, i hjemkundskab, til temauger og lign. Der er opskrifter på sunde alternativer indenfor følgende kategorier:

Boller og brød
Syltetøj
Grønne gryderetter og en enkelt med ko
Grønne supper og en enkelt med rejer
Grøntsager
Salater
Pålæg til rugbrød og andet fuldkornsbrød
Wraps
Desserter
Saftevand og en enkelt kage

Boller og brød

Boller med frugt eller grønt

gode til et mellemmåltid
Ca. 15 - 20 stk.

50 g gær
4 dl vand
1 dl yoghurt naturel eller A38
½ dl rapsolie
1 spsk. sukker
1 tsk. salt
75 g solsikkekerner
200 g havregryn
ca. 550 g hvedemel

Til Barbieboller: 200 g rødbeder
Til æbleboller: 2 æbler, i alt 300g

Lun vandet til lillefingertemperatur og rør gæren ud heri. Tilsæt yoghurt, olie, sukker, salt, solsikkekerner og havregryn og rør godt rundt.

Til Barbiebollerne kommes skrællede, groftrevne rødbeder i.

Til æblebollerne skyllede, groftrevne æbler med skræl.

Tilsæt herefter hvedemelet og rør grundigt med en gydeske til dejen lige hænger sammen i en klump.

Dejen skal være lidt klæbrig. Lad dejen hæve tildækket til dobbelt størrelse, ca. 1 time. Uden at slå dejen ned formes med 2 spiseskeer boller, som sættes på bagepapir på en bageplade.

Mens ovnen opvarmer til 200 grader, efterhæver bollerne. Pensl med mælk og bag i ca. 15 - 20 minutter til, barbiebollerne er rødgyldne eller æblebollerne er let gyldne.

Tip

Rødbeder og æbler kan erstattes af andre frugter og grøntsager, f.eks. pære, gulrod, persillerod, pastinak eller squash.

Kan til fest drysses med kanelsukker eller perlesukker inden bagning.

Små skole-rugbrød i bradepande

50 g gær
6 dl lunkent vand (blanding af koldt og kogt)
2 spsk. mørk sirup
6 spsk. olie
2 spsk. salt
600 g rugmel
400 g hvedemel

Rør alle ingredienser sammen, på nær melet. Inden det tilsættes, blandes rugmel og hvedemel sammen i en skål. Tilsæt det meste og rør sammen med en ske. Kom resten af melet i, hvis dejen kan klare det. Ælt dejen godt på et let meldrysset bord. Rul dejen ud så den passer til en bradepande. Dejen skal være ca. 4 cm tyk.

Læg bagepapir i bradepanden og læg dej ovenpå. Skær hele dejen ud i aflange rektangler, så det kommer til at ligne små rugbrød. Pensl med mælk. Lad brødene hæve lunt og tildækket 1 times tid. Skær evt. igen i de samme riller.

Brødene bages på nederste rille ved 200 grader (180 varmluft) i ca. 30 - 40 minutter. Tag dem ud af bradepanden og afkøl på en bagerist. Bryd brødet fra hinanden lige før servering.

Brødet kan også koldhæve natten over. Brug da kun 15 g gær og koldt vand. Dejen kan også tilsættes hørfrø eller sesamfrø.

Endelig kan dejen formes til 2 tykke pølser som kommes i 2 smurte brødforme á 2 liter. Prik med en gaffel hele vejen igennem brødet inden hævningsen. Lad det hæve lunt og tildækket 1 times tid. Bag som ovenstående.

Sandwichbrød, koldhævet

15 g gær
1 dl gulerodsjuice
2 dl græsk yoghurt
2 dl koldt vand
1 tsk. sukker
1 spsk. havsalt
2 spsk. rapsolie
200 g havregryn
200 g grahamsmel eller speltmel
ca. 200 g hvedemel

Bland alle ingredienser i en skål. Hold lidt af hvedemelet tilbage. Rør kraftigt med en grydeske til dejen hænger sammen i en klump. Hæld dejen i 2 små bageforme. Dæk til med husholdningsfilm og stil på køl til næste dag.

Næste dag tændes for ovnen på 200 grader. Pensl brødene med mælk og bag dem i ca. 40 – 45 minutter. Tag ud af formen. Ved banken i bunden skal brødet lyde hult, så er det færdigbagt. Afkøl på bagerist.

Majsbrød

25 g gær
2½ dl lunkent vand (opvarmet koldt vand)
2 spsk. fromage frais eller yoghurt eller A38
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
1 spsk. olie
125 g friske eller frosne majs, optøs først
125 g majsmelet
ca. 250 g hvedemel

Kom alle ingredienser i en skål, hold igen med lidt af hvedemelet, og ælt dejen godt sammen med en grydeske til en sammenhængende kugle. Tilsæt evt. mere hvedemel til dejen hænger sammen i en klump. Dejen skal være fugtig. Stil dejen til hævning i 30 minutter.

Læg bagepapir på 2 bageplader. Form 2 flade runde brød på bagepapiret. Pensl med mælk. Lad brødene efterhæve i ca. 15 minutter, mens ovnen varmes op til 180 grader varmluft. Bag brødene ca. 20 - 30 minutter, til de er gyldne på overfladen og lyder hule ved banken i bunden.

Tip

Brødene kan også bages som almindeligt brød. Beklæd da en stor brødform, eller 2 mindre, med bagepapir og fordel dejen i brødformen(e). Læg et klæde over og stil til hævning et lunt sted til dobbelt størrelse. Pensl med mælk og bag brødet ved 200 grader i ca. 40 min. til det er gyldent og lyder hult ved banken i bunden.

Dejen kan også sættes med to skeer til boller. Efterhæv til ovnen er varm og bag 15 - 20 minutter, til de er lysebrune og lyder hule.

Endelig kan majsene også blendes, inden de kommes i dejen.

Syltetøj

Jordbær-syltetøj

500 g frosne jordbær
Max. 50 g sukker

Kom de frosne jordbær i en stor gryde, minus låg. Sæt gryden over ved middel varme. Småkog til jordbærrene er blevet lidt bløde. Kom det meste af sukkeret ved. Rør rundt til sukkeret er smeltet. Lad syltetøjet simre et par minutter, til jordbærrene er gennemkogte. Damp væsken lidt ind. Tag gryden af varmen og blend syltetøjet let til puré med en stavblender.

Smag til med sukker.

Hæl syltetøjet i en skål, dæk til med husholdningsfilm og stil syltetøjet på køl. Nedkølingen er med til at gøre syltetøjet stift.

Syltetøjet kan holde sig 1 lille uges tid i køleskabet i en tætsluttende beholder.

Blåbær-syltetøj

300 g frosne blåbær
3 pærer
Citronsaft

Skræl og riv pærerne. Kog blåbær og pærer sammen, til det hele er kogt mørt. Blend med stavblender i gryden. Smag til med 5 – 10 dråber citronsaft, og måske lidt mere.

Grønne Gryderetter og en enkelt med ko

Børnenes karrygryde

2 spsk. olie
1 spsk. karry
½ peperoncino (stærk chili – kan udelades)
½ spsk. tørret basilikum
2 gulerødder
1 stort løg
1 porre
1 pastinak eller persillerod
1 spsk. sennep
1 tomat
½ æble
½ banan
2-3 spsk. sød mangochutney
½ orange eller rød peberfrugt
4 fed revet hvidløg
Evt. 1 spsk. revet ingefær
1 stor dåse kokosmælk
Evt. 1-2 dl vand

Skræl og skær alle grøntsagerne i meget små tern inkl. æble og banan. Varm olien sammen med karry, peperoncino og basilikum. Tilsæt gulerødder, løg, porre og rodfrugt og svits det sammen med dijonsennep. Tilsæt tomat, æble, banan, mangochutney og peberfrugt samt hvidløg og evt. ingefær. Svits igen. Tilsæt kokosmælken plus evt. vand, hvis den er for tyk. Lad retten småkoge uden låg til grøntsagerne er møre. Smag retten til.

Server med ris eller kartofler.

Tip

Retten kan blendes let med en stavblender.

Mulligatawny – indisk gryderet

2 løg
2 grønne æbler – granny smith
1 spsk. olie
1 tsk. rød karrypasta
1 spsk. alm. karry
2 spsk. hvedemel
1 liter vand
2 spsk. hønsebouillon
2 dl basmatiris
1-2 spsk. sød mangochutney
½ dl ananasjuice
1 ½ dl kokosmælk
1 dl mini- eller letmælk
1 blomkålshoved

Tilberedning

Rens løgene og hak dem fint. Skræl æblerne, fjern kernehus og skær i fine tern.

Opvarm olien i en stor gryde og kom løg, æble, karrypasta og karry i gryden.

Steg i ca. 5 min., indtil løgene er bløde. Rør melet i og tilsæt det kolde vand lidt efter lidt under omrøring. Rør, indtil blandingen koger og bliver tyk. Tilsæt hønsebouillon. Tilsæt risene.

Læg låg på gryden og bring risene i kog. Rør af og til. Dæmp varmen, når risene koger. Rens blomkålshovedet og snit det i små buketter og stokken i små tern. Kom dem i retten, når der er 3 minutter igen til risene er møre.

Når risene er færdigkogte, tager ca. 15 – 20 min., smages retten til med sød mangochutney, ananasjuice, kokosmælk, letmælk og lidt peber. Smag evt. til med mere karry, cayennepeber, meget lidt hvidvinseddike og måske en lille smule salt. Småkog et par minutter. Retten skal være som tyk flydende creme, så lidt mere mælk kan være nødvendig at tilsætte.

Tip

Retten kan også suppleres med 1 gulerod i tern, ½ rød peberfrugt og ½ banan i små tern, som alt sammen steges sammen med løg, æble og karry.

Servering

Server retten med forskellige dampede grøntsager f.eks. sugarsnacks, samt ananas.

Chili con carne

1 stort revet løg
1 stor groftrevet gulerod
1 groftrevet squash
1 gul eller rød peberfrugt i tern
1 spsk olie
400 g hakket oksekød, max. 10%
2 ds hakkede tomater
ca. 1 dl koldt vand
2 fed presset hvidløg
finthakket rød chili, evt. tørret, efter behag
2 ds. Red Kidney Beans i chilisauce. Evt. den ene i saltlage eller udblødte og kogte bønner uden chili, f.eks. hvide, røde eller sorte bønner
Citronsaft, lidt salt og peber

Giv tomatsalsa (se opskrift) og parboiled ris til. Tilsæt et par dl. frosne majs til de kogte ris.

Rens og skyl alle grøntsagerne. Riv løg, gulerod og squashen og skær peberfrugt i små tern.
Steg kød og løg i en gryde i olien. Tilsæt grøntsagerne og krydderierne og sauter/steg videre i 10 min.

Tilsæt de hakkede tomater, vandet, hvidløg, chili og bønnerne.
Lad det hele koge ½ time under låg ved middel varme.
Fjern låget, og lad retten koge lidt ind.
Smag til med salt, peber og evt. citron.

Tip

Grøntsagerne behøver ikke at blive revet. De kan også skæres i tern.
Kødet kan godt udelades. Kom da mere grønt og bønner i samt lidt bouillon i stedet for vand.

Grønne supper og en enkelt med reje

Linsesuppe

2 spsk. olie
1 spsk. mild karry
1 spsk. revet ingefær
¼ tsk. hakket rød chili (mere hvis stærkere)
1 stort løg
1 stor gulerod
2 store kartofler
2 - 3 store modne tomater
1 spsk. citronsaft
2 fed hvidløg
300 g røde linser
Ca. 1 l koldt vand plus lidt mere undervejs
Ca. 1 spsk. grøntsagsbouillonpulver
Evt. 1 spsk. hvidvinseddike

Tilbehør

Ris tilsat lidt god olivenolie

Rens løget og skær det i grove både. Skræl guleroden, og skær den i grove skiver. Skræl kartoflerne og skær i grove tern. Skyl tomaterne og skær dem i både. Pil og skær hvidløgsfeddene over i kvarte stykker.

Opvarm olien i en gryde. Tilsæt karry, ingefær, chili og løg og rør kort rundt.
Kom de øvrige grøntsager, citronsaft og hvidløg i.
Tilsæt vand og bouillonpulver, samt de godt skyllede linser og rør rundt.

Læg låg på gryden og bring retten i kog. Skru ned, og lad suppen småsimre under låg i ca. 20 - 30 minutter til grøntsagerne er møre og kogt godt ud. Tilsæt evt. lidt mere vand undervejs, men suppen skal være tyk. Blend suppen med stavblender.

Smag evt. til med hvidvinseddike.

Servering

Server suppen ovenpå ris og sammen med dampede grøntsager, f.eks. blomkål, eller prøv med friskhakkede tomater iblandet friskrevet ingefær.

Suppen kan også spises til dampet fiskefilet eller anden hvid fisk.

Tomatiseret grøntsagssuppe

1 rød peberfrugt
2 store kartofler
1 mellemstor pastinak
1 lille persillerod
3 porrer
2 mellemstore løg
3 gulerødder
6 fed hvidløg
1 spsk. hvidvinseddike plus 1 dl. vand
1 l. grøntsagsbouillon
1 lille potte frisk basilikum eller 1 spsk. tørret
1 spsk. oregano
3 ds. hakkede tomater, helst lidt søde
2 spsk. olivenolie

Grøntsagerne klargøres og skæres i store stykker, steges let i olien. Oregano og basilikum tilsættes, hvidvinseddike og 1 dl. vand hældes over og simrer med grøntsagerne i 5 min. Hvidløg og hakkede tomater hældes i, sammen med bouillon.

Lad suppen småsimre de næste 20 min. til grøntsagerne er møre med lidt bid. Det hele blendes og smages til med salt, peber og evt. en tsk. sukker.

Server et godt groft madbrød eller en gang pasta til.

Tip

Den tomatiserede grøntsagssuppe kan gøres mere sund og mættende ved at tilsætte et par store kartofler og en dåse skyllede butter beans. Koges med fra start sammen med grøntsagerne.

Kartoffel-porre-suppe med brødtern og rejer

2 store porrer
1 løg
¼ lille selleri
3 spsk. olie
2 mellemstore bagekartofler
½ liter kogt vand plus 1 spsk. bouillonpulver
2 spsk. friskhakkede timianblade
Ca. 3 dl letmælk
salt og peber
evt. 1 – 2 tsk. hvidvinseddike

Tilbehør

Rejer og brødtern

Skyl porrerne grundigt, især den grønne top. Snit porrerne i ringe.

Skræl og skær løget i grove tern. Skræl og skær selleri i store stykker.

Skræl kartoflerne og skær dem i store tern.

Opvarm olien sammen med en løgring. Når løgringen syder tilsættes porrer og løg. Skru ned for varmen og damp grøntsagerne under omrøring i ca. 5 minutter.

Tilsæt kartoffeltern, det kogte vand og timian. Læg et tætsluttende låg på gryden og lad suppen småkoge i ca. 30 minutter til kartoflerne er møre.

Blend suppen direkte i gryden med stavblender, til den er helt ensartet og tyk.

Tilsæt lidt af mælken og blend igen. Suppen skal have en lidt tyk og cremet konsistens.

Smag suppen til med hvidvinseddike og peber samt meget lidt salt.

Servering

Server brødtern til suppen sammen med rejer, lagt på toppen af hver portion suppe, samt revet ingefær og et par tomater i terninger.

Ristede brødtern

Daggammelt brød skæres i tern. Lægges på bagepapir og ristes i ovn ved 175 grader i ca. 8 minutter. Kan drysses med friskhakkede eller tørrede krydderurter inden ristningen.

Grøntsager

Mild tomatdip til dampede grøntsager eller agurkestave

½ dåse hakkede tomater
1 tyk skive hvedebrød uden skorpe
1 spsk. frisk basilikum
1/4 fed presset hvidløg
1/4 tsk. koriander eller 1 spsk. friskhakket
2 spsk. god olivenolie

Blend tomater, brød og krydderier længe, til det har en fin cremet konsistens.

Vend olien i og smag dippen til. Tilsæt evt. mere brød og olivenolie.

Tomatdippen skal have en blid rund smag.

Ærtemole

3 dl frosne fine ærter, giv et kort opkog på 2 min., afkøl helt
1 avocado
1 fed presset hvidløg
Lidt citronsaft
3 spsk. friskost
lidt salt og peber
3 røde cherry-blomme-tomater

Blend ærter, avocado, hvidløg og citronsaft sammen til en blød creme. Vend friskosten i. Hak tomaterne fint og vend dem i. Smag til, måske der skal lidt mere friskost i.

Tip

Kan også tilsættes 1 forårsløg og lidt friske korianderblade, som blendes med inden friskosten vendes i.

Ærtemolen kan evt. pureres igennem en finmasket sigte før tomaterne tilsættes, hvis den har for mange skaldele fra ærter i.

Servering

Er god at servere til kartofler, grøntsager, mos, kød, fisk eller som pålæg på brød.

Nem humus

1 dåse kikærter i vand, f.eks. økologiske
2 spsk. olivenolie
2 spsk. A 38
1 – 2 fed hvidløg
citronsaft
Spidskommen
Salt og peber

Hæld vandet fra kikærterne og skyl dem grundigt i en sigte. Kom kikærterne i en foodprocessor sammen med olie og A 38. Blend til passende konsistens. Vend evt. mere A38 i.

Hæld humusen i en skål og smag til med citronsaft, hvidløg, spidskommen og lidt salt og evt. peber. Server som pålæg på rugbrød eller som dypelse til kogte kartofler og andre grøntsager.

Tip

Kan også smages til med arabisk lys tahini(sesamsmør)

Grøntsack i pose

Majskolber eller minimajs
gulerødder
rød snackpeberfrugt
agurk
sukkerærter
cherrytomater

Fjern de yderste dækblade og lange hvide tråde fra majskolberne. Skær dem ud i 3 cm tykke skiver og kog dem i ca. 10 min., til de er møre. Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Skyl resten af grøntsagerne. Snit agurken i tykke skiver og snackpeberfrugt til stave.

Læg sukkerærter, gulerodsstave, majskolbeskiver, cherrytomater, agurkeskiver og stave af peberfrugt på store fade.

Læg nogle frostposer ved siden af så kan børnene lave en snackpose. Server en grovbolle til.

Salater

Tomatsalsa

4 tomater
1 stor gul peberfrugt
2 avocado

Skyl tomater og peberfrugt. Skær tomaterne i tern. Kom dem i en skål. Skær peberfrugten over i 2 dele. Fjern kernerne og de hvide vægge. Snit i flere stave og derefter i tern. Kom dem op i skålen med tomaterne. Flæk avocadoerne, fjern stenene og tag avocadokødet ud med en ske. Skær avocadokødet i tern og vend det forsigtig med de øvrige grøntsager.

Tip

Kan også tilsættes majs og ærter.

Mangosalat

2 modne mangoer - skåret i små tern
1 grønt æble (Granny Smith) skåret i små tern
5 tørrede dadler skåret i bitte små tern
evt. 1-2 tsk. fintrevet ingefær

Dressing

2 spsk. olivenolie
2 spsk. limesaft
1 tsk. sukker

Bland salaten sammen. Pisk dressingen sammen og hæld over.

Sørørsalat

2-3 æbler
1-3 rødbeder
Saft af 1-2 appelsiner
Evt. lidt citronsaft og soja

Skræl og skær rødbederne i meget små tern $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ cm. Læg dem på bagepapir med lidt olie og pak ind som konditorkager. Bag i ovnen ca. 30 min. ved 200 grader. til de er møre.

Skyl æblerne eller skræl dem og skær også dem i små tern. Bland æbler og rødbeder i en skål. Kom appelsinsaften ved. Smag til og kom evt. mere sød appelsinsaft og evt. lidt citronsaft i.

Kan også tilberedes således:

Æbler skylles og rødbeder skrælles. Kom dem i en foodprocessor og blend til det er findelt. Eller riv dem på den fine side af rivejernet. Smag til med sød appelsinsaft og evt. lidt citronsaft og et par dråber soya.

Tip

Kan også blandes med creme fraiche.

Grøntsagssalat (3)
100 g snackærter
1 rødt æble med skræl
1 stor gulerod, skrællet

Dressing

1 tsk. olie, evt. sesamolie
1 tsk. citronsaft
1 tsk. honning
salt og peber

Skyl og skær ærter, gulerod og æble i lige store tern. Kog gulerodsternene i ca. 5 min. og ærterne med i 1 minut. Tag dem op og lad dem dryppe af. Bland dressingen - Vend det hele sammen og smag til.

Melonsalat

Melon, f.eks. honning- eller galiamelon
Agurk
Sød appelsin

Skær melon, agurk og appelsin i små terninger og bland. Server i en glasskål.

Hvidkålssalat

2 dl meget fint snittet hvidkål
1 gulerod i små tern
1 grøn peberfrugt i små tern
2 spsk. brune tørrede abrikoser, finthakket
1 lille finthakket forårsløg

Dressing

1 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. olivenolie
½ tsk. frisk revet ingefær
1 fed presset hvidløg
Evt. tørrede chiliflager

Snit hvidkål og gulerod meget fint i små tern. Skær peberfrugten i små tern. Bland grøntsagerne med abrikoser og forårsløg. Rør eddike og olie sammen og smag til med revet ingefær, hvidløg, sukker og evt. chili. Hæld dressingen over salaten og rør rundt.

Tip

Salaten kan også bruge i wraps sammen med kyllingekød, skinke eller rejer.

Råkostsalat med druedressing

200 g hvidkål eller spidskål
75 g gulerod
1 rødt æble, 130 g

Dressing

2 spsk. vindrukerneolie
2 spsk. lime eller citron
100 g søde grønne druer

Del hvidkålen i mindre stykker. Skræl guleroden. Skyl æblet og skær kernehuset fra. Del æblet i store tern. Kom hvidkål, gulerod og æble i foodprocessoren og blend til det alt sammen er helt småt og finthakket.

Hæld råkosten i en skål.

Blend druerne med olie og lime. Smag til med sukker og hæld dressingen over råkosten. Smag til, om det er nok dressing. Lav evt. lidt mere.

Pålæg til rugbrød og andet fuldkornsbrød

Flotte friskost-madder med blåbær, søde vindruer og jordbær

Smør en masse stykker brød med friskost. Skyl frugten. Fordel blåbær, hele eller halve, ovenpå friskosten. Halver vindruerne og læg dem ovenpå friskosten. Skær jordbærerne i skiver og læg dem på som pålæg. Sæt madderne på store fade.

Tip

Kan også laves med æbler, agurk, revet gulerod samt ærter og kogte sugarsnacks. Prøv at tilsætte finthakkede brune abrikoser og mandler til æble- og gulerodsmadderne.

Torskerogn med friskost, karry og ærter

1 dåse god torskerogn blandes med 1-2 spsk. friskost og 1 knivspids karry. Kogte fine ærter vendes i. Smør på rugbrød som pålæg.

Tunsalat med æble og friskost

Bland 1 dåse tun med 1-2 spsk. friskost og ½ syrligt skrællet æble i meget små tern. Tilsæt majs og finthakkede tomater. Spis på rugbrød eller sandwichbrød med fuldkorn.

Wraps

Tortilla-wrap med tomatsauce, friske/kogte grøntsager og skinkestrimler

En god tomatsauce/salsa fra glas smøres ud i et tyndt lag på tortillaen.

Idéer til grøntsager: gulerod, peberfrugt, agurk, tomat, hjertesalat, snack peber, avocado, radise, bønnespirer, lucernespirer m.m.

Rens og snit grøntsagerne – kog evt., kan også rives. Fordel dem ovenpå salsaen sammen med kogt skinke i strimler. Rul tortilla-wrappen stramt. Skær rullen ud i 3 – 4 stykker.

Tip

Brug gerne fuldkorns-tortilla og majstortilla

Tortilla-wrap med friskost og friske/kogte grøntsager

Smør en god friskost naturel ud i et tyndt lag på tortillaen.

Idéer til grøntsager: gulerod, peberfrugt, agurk, tomat, hjertesalat, snack peber, avocado, radise, bønnespirer, lucernespirer m.m.

Rens og snit grøntsagerne – kog evt., kan også rives. Fordel dem ovenpå friskosten. Rul tortilla-wrappen stramt. Skær rullen ud i 3 – 4 stykker.

Tip

Wrappen kan også tilsættes stegt kyllingefilet i strimler eller rejer.

Kan tilsættes lidt friskhakket chili eller dyppes i chilisauce/salsa ved spisning.

Hvidkålssalaten er også velegnet i wrappen.

Tortilla-wrap med røget laks

Smør tortillaen med salsa eller friskost og læg lidt røgede lakseskiver på sammen med avocadobåde. Rul stramt og skær over i små stykker.

Tip

Ærtemolen kan også smøres på. Kogt laks kan bruges i stedet for røget laks.

Desserter, saftvand og en enkelt kage

Jordbær-yoghurt-dessert

400 g græsk yoghurt 4 %

100 g friske jordbær

½ lille banan

Skyl og rens jordbærrene. Kom dem i et blenderglas sammen med bananen og blend med stavblender til flydende cremet konsistens. Smag, om der skal mere banan i. Det skal smage sødt. Bland forsigtig de blendede jordbær med det tykke mælkeprodukt til en flot jordbærcreme. Smag på jordbærcremen. Er den for sur, kan den tilsættes en lille smule sigtet florsukker.

Server med müsli, havregryn og frisk frugt på toppen.

Frosne jordbær kan også bruges i stedet for friske. De SKAL koges inden. Optø dem først og giv et kort opkog på ca. 1 minut til de er gennemkogte. Afkøl og blend med bananen.

Frugtsalat

Melon, f.eks. honningmelon
vindruer uden sten, blå og grønne
jordbær, hindbær eller brombær
appelsiner eller klementiner
blåbær

Skyl vindruer og jordbær og fjern deres stilke.

Skær vindruerne i halve eller kvarte stykker. Del jordbærrene i kvarte stykker.

Skær melonen over på midten. Fjern alle kerner og skær top og bund af hver del. Sæt midten af melonen ned på spækbrættet og skær nu de ydre skraller af, mens melonen drejes rundt. Skær melonen i tern i samme størrelse som jordbærrene.

Skær top og bund af appelsinerne. Fortsæt herefter med at skære skrællen af. Skær appelsinerne i fine både uden den hvide skal og midte og skær dem herefter i tern.

Bland alle frugterne i en stor skål. Skyl blåbærrene og anret dem på toppen af salaten.

Creme til frugtsalaten

Blend ca. 200 g jordbær med 150 – 200 g banan til cremet konsistens. Smag til med banan. Hæld blandingen over frugten og pynt med smuttede hakkede mandler.

Æblegrød - sødet med pære

1 kg æbler (f.eks. Discovery, Ingrid Marie, Belle de Boskoop)

1 stor sød pære

Evt. ½ dl vand

½ stang vanilje

Skræl æblerne og pæren, skær dem i både og fjern kernehusene. Skær både i lidt mindre stykker. Kog æblestykkerne sammen med pæren, vand og vaniljestang under låg ved svag varme, til æblerne er helt møre, ca. 5 - 10 min. Fjern vaniljestangen.

Pisk eller blend de møre æbler til mos.

Server som dessert med hakkede mandler og mælk eller vaniljecreme rørt op med yoghurt naturel.

Æblegrød som mellemmåltid

Kom æblemosen ovenpå en frisk skive rugbrød og drys evt. med lidt kanel, eller giv en lille klat æblegrød på tallerkenen og lad børnene dyppe en rugbrødsstav i grøden.

Æble-pære-drue-saftevand

Et godt smagfuldt alternativ til saftevand, som også er sjovt og nemt at lave sammen med børnene

100 g groftrevet æble med skræl, f.eks. Discovery eller andet rødt æble

100 g groftrevet pære med skræl

100 g blå eller grønne søde druer uden sten, skåret i skiver

3 dl koldt vand

1 tsk. citronsaft

Bring frugter, citronsaft og vand i kog. Kog 2 minutter og hæld det hele i en beholder med tætsluttende låg og stil på køl mellem 3 og 24 timer. Hæld saft og indhold i en stempelkande og pres stemplet så langt ned som muligt. Giver ca. 3-4 dl saft. Drik og nyd saften afkølet. Desto længere trække tid, jo kraftigere smag. Kan holde sig ca. 3 dage på køl.

Kan varieres, prøv også med revne gulerødder, appelsiner og revne meloner.

Tip

Brug overskuddet af revne frugter og grøntsager til brødbagning.

Kakaokage

- med sunde ingredienser

500 g dadler, f.eks. de økologiske uden sten

10 brune abrikoser

Vand

1 dl cremet fin peanutbutter

½ dl rapsolie

1 tsk. vaniljepulver

4 spsk. kakao pulver

2 tsk. bagepulver

¼ tsk. salt

1 ¼ dl hvedemel

100 g smuttede hakkede mandler

Kom dadler og abrikoser i en gryde. Dæk med vand og kog 5-10 min., eller indtil de er møre. Blend frugterne og vandet godt sammen og lad massen køle lidt af.

Rør peanutbutter, vanilje, olie og kakao i.

Bland mel, bagepulver og salt sammen, og tilsæt derefter frugtmassen. Tilsæt til sidst mandlerne og rør grundigt rundt.

Fordel dejen i en bradepande (ca. 30 x 40 cm) med bagepapir. Bages ved 160 °C i ca. 30 - 40 min. Når kagen er kølet af, skæres den i små firkantede stykker, der bliver ca. 50 stykker.

Spis alene eller server med blåbærsyltetøj (se opskrift)

Måltidsur







Sondhed
i Svendborg