

Anitas opskrifter fra Fanø Kolonien

Revideret august 2013

ANITAS OPSKRIFTER	1
FRA FANØ KOLONIEN	1
NOGLE SMÅ ORD TIL JER OG JERES FAMILIE FRA ANITA/KØKKENET	4
MORGENMAD	5
HAVREGRØD.....	5
ØLLEBRØD	5
DRYS TIL YLETTE ELLER A38 0.5 %.....	6
FRANSKBRØD/BOLLER/FLUTES	6
MIDDAGSRETTER.....	7
KARTOFFELSALAT	7
BAGTE KARTOFLER	7
BROGET KARTOFFELSALAT	8
DRESSING:	8
KØDSAUCE MED REVET GULEROD.....	9
KALKUN I FAD	10
TORSKEROGNSFRIKADELLER	11
FISKEFRIKADELLER.....	11
PERSILLESAUCE.....	12
TORTALINNE	12
LASAGNE	13
CHILI CON CARNE	14
FRIKADELLER/KØDBOLLER/FORLOREN HARE	15
GRÆSK FARSBRØD.....	15
DAMPET LAKS MED PESTO	15
DAMPET SEJFILET	16
KARTOFFELBÅDE MED SKRÆL	16
TORTILLA	17
MARINADE TIL GRILL KØD.....	18
FYLD TIL PIZZA -PIZZA SAUCE	19
KARRYKÅL.....	20
OVN PASTA MED SKINKE OG PORRE	21
BØNNESALAT.....	21
BROCCOLISALAT	21
"SØDE TING/DESSERT OG SNACKS"	22
TOAST MED ANANAS.....	22
RØD DRESSING	22
DIP TIL GRØNT SNACK.....	23
HUMUS.....	23
BUDDING.....	24
CHOKOLADEMOUSSE	24
KAGEMAND/KONE	25
PÆRE MED MAKRONER OG YOGHURTCREME.....	26
JORDBÆR/RABABERGRØD	27
SQUASHKAGE	28
BANANKAGE	29
ØLKAGE	30
KANELKAGE	30
FORSLAG TIL MADPAKKE.....	31

FORTSÆTTER PÅ NÆSTE SIDE

FORSLAG TIL SUNDE ALTERNATIVER.....	32
KNÆKBRØD	32
MUSLIBAR	32
GRILLET APPELSINER	33
ABEMAD	33
CHOKOLADESKÅL MED FRUGT	33
FORSLAG TIL LIDT SUNDE IS	33

NOGLE SMÅ ORD TIL JER OG JERES FAMILIE FRA ANITA/KØKKENET

Disse opskrifter har garanteret givet mig nogle flere "grå hår", men alt for Jer.

Det har været en rigtig god oplevelse at have Jer hos os i 6 uger, så en tak til Jeres forældre for at vi måtte "låne" Jer.

Jeg har prøvet at komme omkring de fleste af disse ting I har skrevet til mig, jeg håber at opskrifterne er lige til at gå til for Jer og familien.

Alle opskrifter er lavet til 4 personer.

Der er valgt produkter med lavt eller ingen fedt i.

Jeg har selvfølgelig ikke kunnet lave alt til Jer, af det I må spise, men et stort udbud.

I skal bare altid tænke på om der er meget fedt, sukker eller meget energi (kilojoule) i det i kunne tænke Jer. Er der det, må I finde på noget andet.

Der er givet nogle forslag i de forskellige opskrifter, om hvad der kan spises til. Men der er mange andre muligheder. **Husk bare altid rigeligt med grøntsager, frugter og vand som drikke.**

Jeg vil ønske Jer alle en rigtig god fremtid og håber at det hele er godt. I har taget et rigtig godt skub i den gode retning, det er godt at se I virkelig har gået ind for sagen og har kæmpet.

Rigtig mange gange tillykke med Jeres gode resultat...

JEG VIL ØNSKE JER OG JERES FAMILIE EN RIGTIG GOD SOMMER HERFRA

FANØ

Morgenmad

HAVREGRØD

1 dl. grove havregryn

2 dl. vand

+ salt

Det koges i ca. 5 min.

ØLLEBRØD

Rugbrødsrester

1 fl. hvidtøl

+ vand så brødet er dækket

- sæt brødet i blød natten over
- koge til brødet er gået i opløsning
- piskes ud eller brug en stavblender så kernerne bliver mast
- til sidst smages det til med **lidt** sukker, eller et sukker produkt der hedder "Muscovado" som er dobbelt så kraftig som sukker....derfor det halve energi/kilojoule.

OBS!!!! Der bliver til flere dage, så varm en lille portion hver morgen og lad resten stå i køleskabet, det kan holde sig en uge i køleskabet.

DRYS TIL YLETTE ELLER A38 0.5 %

Rugbrødsrester

Lidt mørk farin

Det blendes og bruges til at drysse ovenpå mælkeprodukter hvor der ikke er tilsat sukker i forvejen.

FRANSKBRØD/BOLLER/FLUTES

½ l skummetmælk eller kærnemælk

½ l vand

250 g. sigtemel

250 g. grahamsmel

250 g. fuldkornshvedemel

1 spsk. salt

1 spsk. sukker

1 pk. gær

+ hvedemel

- opløs gæren i mælk og vand tilsat salt og sukker
- tilsæt det specielle mel
- tilsæt hvedemel til det har den rette konsistens
- hæve ca. 40 min.
- slå brødet op til franskbrød, boller, flutes eller lidt af hver
- pensles med vand
- brødet stilles i en kold ovn
- ovnen tændes på ca. 100 C i 20 min.
- derefter op på 150 C til det er færdig/lyder hult når man banker på bunden

Brødet er velegnet til frysning – dag gammel brød kan pakkes i stanniol og varmes i ovnen på 150C, og det virker ligesom frisk bagt brød igen.

Middagsretter

KARTOFFELSALAT

- 1 kg. Små nye kartofler (behold skrællen på)
- 8 stk. soltørret tomater evt. i marinade – skæret i mindre stykker
- 1 bundt grønne friske asparges – snittes i ca. 3cm mindre skrå stykker
- 10 stk. friske små tomater evt. sherrytomater – halveres og stilken fjernes
- 3 stk. forårsløg – snittes i tynde skrå stykker
- 1 stk. gul peberfrugt – skæres i store tern
- 1 stk. rød peberfrugt – skæres i store tern
- 1 bundt purløg – klippes i ca. 2 cm lange stykker

Dressing:

- 2 spsk. Dijon sennep
- 1 stk. Citron – saften presses i
- 1½ dl. Olie
- 2 spsk. Akaciehonning
- 1 dl. Vand
- Salt
- Peber

Kartoflerne koges – grøntsagerne blandes med de lidt lune kartofler – dressingen vendes i

BAGTE KARTOFLER

4 stk. kartofler halveres og pensles med olieblanding og bages i oven ca. 45 min ved 170 C

Olieblanding:

- Olie
- Groft salt
- Paprika
- Peber

BROGET KARTOFFELSALAT

- Kartoffler i skiver
- Ærter
- Rødløg i tern
- Radiser i skiver
- Evt. agurk i tern
- Evt. blandt peberfrugter i tern
- Evt. lidt fint snittet iceberg salat
- Purløg eller dild

Bland kartoflerne + grøntsager + dressing. Iceberg skal først i lige inden servering og drysses til sidst med dild eller purløg

DRESSING:

- ½ dl. Vineddike eller balsamico
- ½ dl eddike
- ½ dl vand
- ¼ dl olie
- 2 spsk. Sennep
- Salt
- Peber
- Lidt sukker

KØDSAUCE MED REVET GULEROD

400 g. hakket oksekød max 6% fedt

1 ds. tomat konc.

1 ds. hakket flået tomat

2-3 stk. groft revet gulerod

1 stk. løg i skiver

1-2 fed knust hvidløg

2 spsk. ketchup

2 tsk. oregano

+ paprika

+ salt

+ peber

Evt. lidt okse boullion

1 tsk. olie til pensling af en varm pande

Mel + vand rystes til jævning

Der serveres grove pasta, flutes og rigeligt salat til.

GOD APPETIT

KALKUN I FAD

4 stk. kalkunschnitzler

1 ts. olie til pensling af en varme pande

1 stk. løg i skiver

1 ds. hakket flået tomat

1 ds. tomat konc.

4 dl. Skummetmælk

50 g. revet cheasy ost 10 %

+ paprika

+ salt

+ peber

Evt. lidt hønse boullion

Mel + vand rystes til jævning

- kødet brunes – lægges i et ildfast fad
- løg svitses
- hakket tomat, tomat konc. og mælk tilsættes
- smages til med krydderierne
- det hele hældes over kødet
- revet ost drysses over
- i ovnen ca. 40 min. ved 160C

Der serveres brune ris, flutes og rigeligt salat til

GOD APPETIT

TORSKEROGNSFRIKADELLER

- 1 ds. torskeroegn
- 1 stk. revet løg
- 3 stk. mosedede kogte kartofler
- 3 spsk. maizena
- 1 stk. æg
- + salt
- + peber

- det hele røres til en fars
- steges i lidt olie

Der serveres evt. kartofler, persillesauce (se opskrift), gulerodsråkost eller andre grøntsager og evt. et stykke flutes

FISKEFRIKADELLER

- 500 g. fiskefars
- 1-2 stk. fint hakket løg
- 2 stk. æg
- 5 spsk. kartoffelmel
- 5 spsk. grahamsmel
- + salt
- + peber
- + vand til det har den rette konsistens

2 tsk. olie til at pensle den varme pande med

Der serveres kogte kartofler, gulerodsråkost og persillesauce

PERSILLESAUCE

½ l skummetmælk
+ salt
+ peber
Evt. lidt hønseboullion

Vand + mel rystes til jævning

Mælk og boullion varmes – jævnes – smages til med krydderier og persille

TORTALINNIE

400 g. hakket oksekød max 6% fedt
2-3 fedt knust hvidløg
1 ds. hakket flået tomat
1 ds. tomat konc.
+ okseboullion
+ vand
+ basilikum
+ oregano
+ salt
+ peber
+ paprika
+ revet cheasy ost 10 %
1 ps. tortalinnie

- tortalinniende koges – de kommer i et ildfast fad
- kødsaucen laves – kommer over pastaen
- drysses med ost

bages i ovnen ca. 30 – 40 min ved ca. 165C (varmluft)

LASAGNE

400 g. hakket oksekød max 6 % fedt
2-3 fed knust hvidløg
1 ds. hakket flået tomat
1 ds. tomat konc.
+ okseboullion
+ vand
+ oregano
+ paprika
+ salt
+ peber

Der laves en kødsauce af alle ingredienserne

½ l. skummetmælk varmes og jævnes (mel + vand)
+ salt
+ peber
+ hønseboullion
+ lidt revet cheasy ost 10%

Kødsauce og hvid sauce lægges skiftevis med grove lasagneplader – til sidst drysses med revet cheasy ost 10 %

Bages i ovnen i ca. 45 min. ved 150C (varmluft)

GOD APPETIT

CHILI CON CARNE

400 g. hakket oksekød max. 6 % fedt

1 ds. brune kidney bønner

1 ds. fl. hakket tomat

3 stk. revet gulerod

½ stk. rød peberfrugt i tern

½ stk. grøn peberfrugt i tern

2 stæng. blegselleri snittes

1 stk. løg i skiver

2 fed hvidløg

+ lidt vand

+ løgene brunes

+ kødet brunes

+ fl. tomat og bønner tilsættes, lad det stå og koge lidt.

+ tilsæt grøntsagerne og kog det hele sammen

+ smages til med "Santa Maria" chili con carnes krydderiblanding

Der serveres flutes eller andet groft brød til og rigeligt salat. Kan også bruges i Tortillas med salat.

FRIKADELLER/KØDBOLLER/FORLOREN HARE

GRÆSK FARSBRØD

500 g hakket kalv og flæsk med lav fedt %

2 stk. æg

1½ dl. grove havregryn

1 stk. hakket løg

+ salt

+ peber

+ vand til det har den rette konsistens

Skal farsen bruges til forloren hare kan der evt. tilsættes en lille smule allehånde og lidt kalkun bacon oven på, da det indeholder mindre fedt ind svine bacon.

Skal farsen bruges til græskfarsbrød tilsættes farsen lidt kogt brune ris (og kun det halve grove havregryn), og der blandes lidt fetaost + persille +hvidløg som lægges inden i farsbrødet.

DAMPET LAKS MED PESTO

500 g. fersk laks

+ pesto

+ salt

- fisken lægges i et ildfast fad
- smøres med pesto
- drysses med salt
- varmes i oven, ved ca. 140 C i ca. 30 min.

Der serveres fx friske fuldkornspasta, hollandaisesauce og rigeligt med salat eller kogte grøntsager.

Hollandaisesaucen kan laves på pulver og skummetmælk eller vand, men ingen fedtstof.

**GOD FORNØJELSE
MIN LIVRET**

DAMPET SEJFILET

500 g. lys sejfilet

4 skiver ananas i juice

1 stk. æble i tern

+ salt

+ peber

+ karry

- fisken lægges i et ildfast fad
- ananas + æble lægges ovenpå
- drysses med krydderierne
- lidt vand tilsættes
- evt. folie over
- varmes i ovnen, ved ca. 140 C i ca. 35 min.

Der serveres brune ris, karrysauce, flutes og rigeligt salat eller kogte grøntsager til.

KARTOFFELBÅDE MED SKRÆL

Kartoffelbåde med skræl fra frost eller friske

+ groft salt

+ peber

+ basilikum

+ olie

Kartofler i skiver kan også bruges eller andre former for kartofler.

Der kan også bruges andre former for krydderurter fx timian, løvstikke, oregano osv...

Et godt tip – brug en forstøver eller tom sprayflaske og fyld den med olie –

så bruger man ikke ret meget – men får det fordelt godt

Det er også let når man skal have olie på panden eller andre steder hvor man kun skal bruge

meget lidt – sprayflaske med pumpe

Kartoflerne kan fx bruges til kylling, farsbrød, bøffer, karbonader o.lign.

TORTILLA

8 stk. tortilla

16 stk. falafel

250 g. hakket oksekød eller hakket kylling

+ salat

+ majs

+ agurk

+ tomat

- kødet brunes, smages til med krydderier evt. lidt sød chili
- falafel lunes
- forskellige grøntsager snittes, der kan bruges meget forskelligt
- tortilla gøres våde og lunes få minutter i oven eller få sekunder i mikroovnen

GOD FORNØJELSE

DEJLIGT SOMMER MAD

"KAN OGSÅ BRUGES I MADPAKKET"

MARINADE TIL GRILL KØD

- 2 spsk. barbecuesauce
- 1 ds. hakket flået tomat
- 2 spsk. soja sauce
- 2 spsk. honning
- 2 fed knust hvidløg
- 1 stk. løg i tern
- 1 spsk. oregano
- 1 spsk. ingefær
- 1 dl. eddike
- + salt
- + peber

- marinaden blandes
- kødet kommes i
- det skal stå til næste dag i køleskabet
- kødet tages op lige før det skal grilles

Der kan bruges mange forskellige slags kød bare det er helt kød (ikke hakket kød)
Fx kalkun, kylling, koteletter o. lign.

OBS!!!! Bliver det nu dårlig vejr, så i ikke kan grille, kan kødet brunes på panden
Og fyldet hældes over og ind i ovnen. Det bliver også godt.

ELLERS GOD TUR I HAVEN/GRILLPARTY

FYLD TIL PIZZA -PIZZA SAUCE

1 ds. hakket flået tomat

1 ds. tomat konc.

+ salt

+ paprika

+ oregano

2 fed knust hvidløg

- saucen smøres på pizza bunden
- kødfyld og grøntsager fordeles ovenpå
- ost drysses udover det hele
- til sidst drysses pizzaen med lidt oregano
- den kommes i ovnen

Der serveres rigeligt med salat til og evt. et stykke flutes

Resterne kan bruges næste dag kold i din madpakke – meget let

KARRYKÅL

1 stk.	snitte hvidkål
10 stk.	gulerødder i små stave eller groft revet
3 stk.	porre i skiver
¼ stk.	revet selleri
400 g.	hakket oksekød max. 6 % fedt
2 spsk.	olie
+	karry
+	salt
+	peber
+	soja sauce
3 dl.	vand

- kødet svitse i bunden af en stor gryde
- karry brændes af ved kødet
- alle grøntsager tilsættes og blandes med kødet
- vand tilsættes
- salt og peber drysses over
- der lægges låg på
- det står og små simre til grøntsagerne er møre, men stadig med lidt bid i
- retten smages til med soja sauce og evt. salt og peber

Der kan serveres groft rugbrød eller flutes til.

RIGTIG GOD APPETIT

OG

SKAL IKKE SPISES DAGEN FØR DU SKAL TIL FIN MIDDAG/BYEN

(DA DEN KAN GIVE LIDT LUFT I MAVEN)

OVN PASTA MED SKINKE OG PORRE

200 g. rå grove pasta skruer

150 g. kogt skinke i tern

4 stk. æg

4 dl. skummetmælk

2 stk. porre i skiver

+ revet ost

+ salt

+ peber

+ basilikum

Pasta skruerne koges og porrerne dampes. Pasta + porre + skinke blandes sammen i et ovnfast fad. Derefter piskes æg + mælk + krydderierne sammen. Dette hældes over pastaen og drysses med lidt fedtfattig ost.

Bages i ovnen i ca. 50 minutter ved 150°(varmluft).

BØNNESALAT

Friske bønner koges lidt – de skal være lidt hårde – køles – blandes med feta og oliven – bland dressing i

Dressing:

Olie meget hvidløg sød chilisaUCE

Pomfrites krydderi

Fetaosten skal være med lav fedt%

BROCCOLISALAT

Friske broccolibuketter skoldes i kogende vand – køles – æbletern og rødløgstern blandes i dressingen – tilsættes de kolde broccoli – og drysses med brunede afkølede kalkunbacontern

Dressing:

Ylette

Rødvinseddike

Sukker

Lidt salt

”SØDE TING/DESSERT OG SNACKS”

TOAST MED ANANAS

- 4 skiver groft toastbrød
- 4 skiver magert kød fx hamburgerryg, kalkun
- 4 skiver ananas i juice
- + revet cheasy ost 10 %
- + sennep
- brødet smøres med sennep
- pålæg ovenpå
- ananas
- revet ost
- på bagepapir og i ovnen til de er gyldne

RØD DRESSING

Ylette eller A38 0.5 %

Smages til med –

Ketchup

Paprika

Salt

Peber

Evt. lidt sød chilisaUCE

OG MEGET VIGTIG lidt vand fra syltede asier eller agurker

Dressing kan fortyndes med kærnemælk, hvis der ønskes en tyndere konsistens.

DIP TIL GRØNT SNACK

½ l. Ylette eller A38 0.5 %
1 pose dipmix fra Kims

Grønt snack kan laves af

- agurkestave
- gulerodsstave
- små blomkålsbuketter
- hele radiser
- cherry tomater
- bleg selleri
- kinaradiser

det er kun fantasien der sætter grænser

GOD APPETIT

HUMUS

3 dl. Kikærter (ca. 250 g.) – sættes i blød natten over – derefter skylles og koges i ca. 1 time – stilles til afkøling – blendes derefter og tilsættes krydderierne

2 fed hvidløg
½ dl. Olie
2 spsk. Citronsaft
½ tsk. Spidskommen
1 spsk. Tahin (sesampasta – fås i helsekostbutikker)
Salt
Peber

Kan bruges som pålæg, dip til grøntsager og salat, eller bare som tilbehør til en middagsret

BUDDING

1 pose buddingpulver

2/3 af den suktermængde der står på posen

den mængde mælk der står på posen, men der skal bruges skummetmælk

evt. lidt mandelessens

CHOKOLADEMOUSSE

1 pose chokolademousse

den mængde mælk der står på posen, men der skal bruges skummetmælk

OBS!!!! Når man vælger at bruge de færdige produkter – vær altid opmærksom på varedeklarationen – vælg altid det med mindst sukker og fedt i.

KAGEMAND/KONE

½ l skummetmælk eller kærnemælk

½ l lunken vand

1 spsk. salt

3 spsk. sukker

1 pk. gær

2 stk. æg

3 spsk. olie

+ hvedemel

- opløs gæren i mælk og vand, tilsat sukker, salt, æg og olie
- tilsæt hvedemel til det ikke klister mere
- lad det hæve ca. 40 min.
- form det til boller, der sættes på en plade som kone eller mand
- pensel bollerne med æg
- drys dem med lidt perlesukker
- stil dem i en kold ovn og tænd den på 100 C i 20 min
- derefter forhøjes temperaturen til 160 C i ca. 30 min.

Når konen/manden er færdig og kold pyntes den med frugter, nødder og evt. grøntsager

Det kunne være gulerodsråkost med rosiner og lidt appelsinsaft til hår.

Forskellige slags melon, kiwier, jordbær, vindruer osv....

Det er kun fantasien der sætter grænser.

Pyntes evt. med lidt smeltet mørk chokolade til sidst.

GOD FØDSELSDAG

HURRA HURRA OG TILLYKKE FRA KOLONIEN

PÆRE MED MAKRONER OG YOGHURTCREME

1 ds. henkogt pære i egen saft eller juice

10 stk. makroner

YOGHURT CREME

1 stk. æg eller et bæger past. helæg

2 spsk. sukker

1 tsk. vanillesukker

¼ l. piskefløde

½ l. yoghurt naturel

- æg, sukker og vanillesukker piskes hvidt
- fløden piskes
- æggemassen og yoghurt blandes
- fløden vendes i forsigtig

Makronerne lægges i en skål - pære ovenpå – og creme til sidst

RIGTIG GOD APPETIT

JORDBÆR/RABABERGRØD

- 500 g. jordbær
- 250 g. rabarber
- + muscovado sukker

- + kartoffelmel til jævning

Dagen før servering:

- jordbær og rabarber stilles i en gryde, med lidt muscovado drysset hen over.

På dagen:

- tilsæt lidt vand til bærerne
- kog dem let, til bærerne er møre
- smages til med evt. mere muscovado
- jævnes med kartoffelmel, der er rørt ud i lidt kold vand
- stilles til afkøling og dækkes med film (så er det ikke nødvendigt, at drysse overfladen med sukker, da der skabes lidt vand under filmen.)

SQUASHKAGE

4 stk. æg

400 g sukker

2½ dl. olie

350 g hvedemel

1.5 g. bagepulver

10 g. natron

3 g. salt

9 g. vanillesukker

4 g. kanel

250 g. revet squash

65 g. hakket hasselnødder

85 g. solsikkefrø

- æg og sukker piskes
- olie tilsættes
- mel, bagepulver, natron, salt, vanillesukker og kanel blandes forsigtig i
- squash, nødder og solsikkefrø blandes forsigtig i
- dejen kommes i en bradepande med bagepapir i
- bages ca. 1 time ved 160 C

Kan holde sig frisk i flere dage – er velegnet til at fryse

BANANKAGE

200 g. margarine
250 g. sukker
10 g. vanillesukker
3 stk. æg
400 g. skraldede bananer
45 g. hasselnøddeflager
45 g. havregryn
1.5 g. salt
10 g. natron
360 g. hvedemel
¾ dl. kærnemælk

- margarine, sukker og vanillesukker røres hvidt
- æg tilsættes
- bananer tilsættes
- alle tørstofferne kommes i
- til sidst kærnemælk
- dejen kommes i en bradepande med bagepapir i
- bages ca. 1 time ved 160 C

der kan drysses lidt mørk chokolade ud over kagen mens den er varm – når det er smeltet kan det glattes ud med en paletkniv – det **skal** gøres på en varm kage, da man derved bruger mindre mængde chokolade.

Er velegnet til at fryse

ØLKAGE

400 g. hvedemel
7 g. natron
9 g. kanel
2 g. ingefær
3 g. nellike
300 g. brun farin
1 fl. hvidtøl

- det hele blandes
- dejen kommes i en franskbrødsform der er foret med bagepapir
- bages ca. 1 time ved 150 C

Hvis den skal gemmes til næste dag, er det godt at pakke den ind i et hårdt opvredet viskestykke og ligge den i en pose.

KANELKAGE

(1 bradepande)

500 g. sukker
600 g. mel
3 spsk. kanel
3 tsk. natron
100 g. smeltet margarine
7½dl. kærnemælk

- det hele blandes og tilsæt den smeltede margarine til sidst.

Bages i ca. 45 minutter ved 170°. Drysses med flormelis når den er kold i gennem en sigte.

FORSLAG TIL MADPAKKE

4 skiver groft toastbrød eller en anden form for grovboller

2 stk. salatblade

2 skiver magert pålæg

2 skiver tomat

4 skiver agurk eller peberfrugt

Det hele samles til 2 lækre sandwich

Der ud over kan der tilsættes madpakke agurk, hele tomater eller små cherry tomater, gulerodsstave og noget godt frugt.

Der er mange muligheder, det er igen kun jeres fantasi i skal bruge, og tænke hvad kunne være godt og sundt.

OBS!!!! Husk drikke dunken med vand

KAN I HAVE EN GOD DAG I SKOLEN

EN LILLE

MADHILSEN FRA KOLONIEN

PÅ FANØ

FORSLAG TIL SUNDE ALTERNATIVER

KNÆKBRØD

1 dl.	Grove havregryn
1 dl.	Sesamfrø
1 dl.	Hørfrø
1 dl.	Solsikkekerner
1 dl.	Græskarkerner
3½ dl.	Hvedemel
1 tsk.	Bagepulver
2½ tsk.	Salt
2 dl.	Vand
1 dl.	Olie

Bland det hele sammen – rul dejen ud mellem 2 stykker bagepapir – meget tyndt

Bages ved ca. 170C i ca. 16 min. de skal være lidt gyldne

Det er nogle tilbud til mellemmåltider, men de har et højt energi indhold, da der er nogle kerner/frø med et højt indhold olie – **SÅ PAS PÅ IKKE AT SPISE FOR MANGE**

MUSLIBAR

1 dåse	Kondenseret mælk (397g)
250 g.	Grove havregryn
75 g.	Kokos
100 g.	Tørrede tranebær
125 g.	Blandede frø (fx græskar – solsikke – sesam)
125 g.	Blandede nødder (fx mandler – hasselnødder – valnødder – peanuts)

Varm den kondenserede mælk i en gryde – så det bliver lidt tyndt – bland resten i – hæld det hele op i en bradepande der er beklædt med bagepapir – tryk massen flad

Bages ved 130C i ca. 1 time – skæres i små bidder imens den er varm

De har et højt energi indhold – **SÅ PAS PÅ IKKE AT SPISE FOR MANGE**

GRILLET APPELSINER

Fyld en udhulet appelsin med chokolademuffinsdej – pak den ind i stanniol og bag den i grillen

ABEMAD

Skær lidt frisk frugt i tern – bland dette i en skål – spis ylettecreme til

Ylettecreme:

Ylette smagt til med lidt "sød" og evt. vanilieessens

CHOKOLADESKÅL MED FRUGT

Skær lidt frisk frugt i tern – hæld det i en mørk chokolade skål

FORSLAG TIL LIDT SUNDE IS

Banener skrælles og deles i halve, de dyppes først i appelsinjuice, derefter den ene ende i mørk smeltet chokolade og til sidst i kokos eller hasselnøddeflager.

Evt. en træpind stikkes i, og lægges på et fad som kan tåle frost.

Der kan også bruges andre frugter – melon, jordbær, kiwi, halve vindruer. Det er kun fantasien der sætter grænser. De mindre frugter kan blandes på en træpind eller stik en tandstik i.