

Falck Inspiration til Sund kost

*Inspiration til hverdagens måltider;
morgenmad, snack, frokost og aftensmad*

Om kost

En sund, varieret og næringsrig kost er en af grundstenene i en sund livsstil. Dine kostvaner har nemlig stor betydning for dit helbred, dit energiniveau og din livskvalitet.

Kroppen har brug for næringsstoffer for at fungere bedst muligt. Protein er kroppens byggesten, og bidrager til at opbygge og reparere muskler, knogler, bindevæv og immunsystemet. Kulhydrater er kroppens brændstof, og giver energi til kroppen. Fedt er kroppens energilager, og er vigtigt næringsstof for optagelsen af visse vitaminer samt opbyggelse af kroppens væv. Som huskeregel skal man have 10-20% protein, 50-60% kulhydrater og 30% fedt. Det er desuden vigtigt, at man får nok væske i løbet af dagen (1-1,5 l vand).

Man kan bl.a. bruge Fødevarestyrelsens 7 kostråd, som er en vejledning til at opnå sunde (og klimavenlige) kostvaner, samt at få de nødvendige vitaminer, mineraler og næringsstoffer.

De 7 kostråd er som følgende:

- 1) Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- 2) Spis flere grøntsager og frugter.
- 3) Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk.
- 4) Spis mad med fuldkorn.
- 5) Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
- 6) Spis mindre af det søde, salte og fede.
- 7) Sluk tørsten i vand.

Dette hæfte giver inspiration til dagens 3 hovedmåltider og sunde snacks.

Indhold

Sund morgenmad	5
Omelet med spinat, tomat og basilikum	6
Overnight oats	8
Koldhævede græskarbolle	10
Mættende smoothie	12
Havregrød med æble	13
Sunde madpakker/ frokost	14
Tun to go; bulgur, salat og tun	15
Lækre pestosnegle	19
En forfriskende tunsalat på rugbrød	22
Æggemuffins med skinke	24
Sunde og lækre grøntsagspølsehorn	26
Grove pølsehorn med kerner	28
Kyllingefrikadeller med persille	30
Raviolisalat	32
Bagel med serrano, mozzarella og pesto	34
Spicy tunsalat med æg	35
Proteinsandwich med kylling	37
Pastasalat med grøntsager	39
Joe's club sandwich	41
Tunacado	43
Skinkebolle med squash	45
Sildesalat med karry, bønner og kartofler	47
Wrap med tun	48
Sundere pizzafoccacia	51
Sandwichbrød til madpakken	53
Sunde snacks	55
Grøntsagsdip	56
Rosinbarer med chokolade	58
Sunde bananmuffins	60
Energibar – sunde myslibar	62
Granola-snackbar	64
Hummus med kikærter	66

Daddel- og havregrynssnitter.....	68
Sunde chips	70
Grønkålschips	70
Rugbrødschips.....	72
Æblechips.....	74
Bananchips	76
Smoothies.....	77
Blåbærsmoothie med banan, æblemost og vanilje.....	77
Ananassmoothie med banan.....	79
Sund aftensmad.....	80
Blomkålspizza.....	81
Havregrynspandekager.....	83
Kartoffelpizza.....	87
Mexicanske pandekager med grøn salsa.....	89
Tortillas med pulled kylling i mexicansk tomat sauce.....	91
Falafler med pita, sprød cremet kål og syltede rødløg.....	95
Buddha bowl med fuldkornsrís og dampet laks	99
Lun kartoffelsalat med spinat og bacon.....	103
Wraps med tun-tomatfyld og kålsalat	105

Sund morgenmad

Morgenmad er dagens vigtigste måltid. Det er vigtigt at starte morgenen med at fylde kroppen med god næring. Måltidet skal gerne indeholde både kulhydrater, proteiner og fedt. En velernæret krop er en velfungerende krop. I det kommende afsnit er der samlet en række opskrifter og inspiration til sund og nærende morgenmad.

Nemme og hurtige løsninger

Samlet tid: ca. 5 minutter

Hvis det en morgen skal gå hurtigt, eller du skal ud ad døren med det samme og have morgenmaden med på farten, så vil der herunder være nogle nemme og hurtige løsninger, der stadig indeholder gode næringsstoffer, mætter godt og holder længe.

- Skyr / Græsk yoghurt
- Proteinshake / proteinbar
- Havregryn
- Rugbrød eller knækbrød med pålæg

Omelet med spinat, tomat og basilikum

Samlet tid: ca. 15 minutter

En proteinrig start på dagen samt en vegetarisk mulighed. Opskriften indeholder ca. 300 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 100 g babyspinat
- 4 æg
- ½ dl minimælk
- ½ tsk. flagesalt
- Peber
- 1 spsk. olivenolie
- 200 g tomater
- Frisk basilikum
- 100 g fuldkorns rugbrød



Sådan gør du

1. Skyl spinaten og afdryp.
2. Pisk æg sammen med mælk og krydr med flagesalt og peber.
3. Varm halvdelen af olien på en slip let-pande, ca. 20 cm diameter, og hæld halvdelen af æggemassen på.
4. Top med halvdelen af spinaten, og lad omeletten stege ved jævn varme under låg, indtil æggemassen er fast, men stadig lidt fedtet.
5. Løft forsigtigt omeletten over på en tallerken. Varm resten af olien på panden og tilbered en omelet af resten af æggemassen.
6. Skær tomaterne i skiver og fordel på omeletterne sammen med basilikum og fold sammen. Servér med rugbrød.

Overnight oats

Samlet tid: 8 timer

Overnight oats er en god mulighed for dig, der gerne vil have en morgenmad, der er tilberedt på forhånd. Opskriften indeholder fibre og er vegetarisk.

Indkøbsliste (2 personer)

- 2 dl havregryn
- 1 spsk. chiafrø (ca. 10 g)
- ½ tsk. stødt kanel
- ½ tsk. stødt kardemomme
- 1 tsk. kakaopulver
- 1,5 dl mini- eller skummetmælk
- 1,5 dl vand
- 1 dl yoghurt (gerne med lav fedtprocent)
- 100 g banan
- 50 g blåbær



Sådan gør du

1. Kom havregryn og chiafrø i en beholder med kanel, kardemomme og kakaopulver. Rør med mælk, vand og stil grøden tildækket på køl til næste morgen.
2. Rør rundt i grøden og tilsæt yoghurt. Skær bananen i skiver og vend dem i grøden sammen med blåbærrene.
3. Fordel grøden i to skåle eller glas og nyd.

Koldhævede græskarboller

Samlet tid: 12 timer

Nyd friske græskarboller til morgenmad. Bollerne hæver natten over, så de kan bages friske om morgenen. Bollerne indeholder masser af fuldkorn og kan nydes med en skive magert pålæg.

Indkøbsliste (5 personer)

- 300 g græskarkød uden kerner og skræl
- 3,5 dl vand
- 10 g gær
- 2 tsk. Flagesalt
- 1 spsk. Flydende honning
- 100 g havregryn
- Ca. 350 g hvidt fuldkornshvedemel
- 1 æg (til pensling)
- 20 g græskarkerner (til pynt)



Sådan gør du

Dag 1

1. Riv græskarkødet på den grove side af et rivejern.
2. Hæld koldt vand i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt revet græskar, salt og honning. Rør det hele godt sammen.
3. Tilsæt dernæst havregryn og hvidt fuldkornshvedemel og rør godt i dejen. Brug gerne en røremaskine, så dejen bliver rørt godt igennem.
4. Dæk skålen med husholdningsfilm, og stil dejen i køleskabet til næste dag – minimum 10 timer.

Dag 2

1. Dyp en stor ske i koldt vand, og form dejen til boller. Læg bollerne på et stykke bagepapir, og lad dem efterhæve ca. 30 minutter.
2. Tænd ovnen på 225 grader varmluft, og lad en bageplade blive i ovnen.
3. Pensl forsigtigt bollerne med sammenpisket æg og drys med græskar-kerner.
4. Løft forsigtigt boller og bagepapir over på den varme bageplade, og bag bollerne i ca. 15 minutter, til de er sprøde.

Mættende smoothie

Samlet tid: ca. 15 minutter

En mættende smoothie er en let morgenmad til dig, der ikke har plads til så meget i maven fra morgenstunden. Denne opskrift giver dig ca. 150 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 300 g frosne jordbær eller hindbær
- 50 g havregryn
- 3 dl yoghurt (gerne med lav fedtprocent)
- 20 g friskrevet ingefær
- 5 stikle mynte



Sådan gør du

1. Giv bærrene et opkog på mindst 1 min., inden du bruger dem i smoothien. Lad dem køle helt af inden brug.
2. Kom bær, havregryn, yoghurt, friskrevet ingefær og mynte i en foodprocessor og kør til en tyktflydende smoothie. Hæld på glas og nyd.

Havregrød med æble

Samlet tid: ca. 15 minutter

Havregrød er en klassiker på morgenbordet. Her er den med en twist af æble og kanel. Havregrød holder dig mæt længe og ved at bruge æble, så får man ca. 50 g frugt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 2 dl grovvalsedede havregryn (ca. 70 g)
- 4 dl minimælk
- En knivspids salt
- 1 tsk. stødt kanel
- 1 æble



Sådan gør du

1. Kom havregryn i en gryde med mælk og kog i ca. 5 min. under omrøring til en grød. Smag til med en knivspids salt og stødt kanel.
2. Skær æblet i små tern og vend æblestykkerne i grøden.
3. Anret grøden i to skåle. Drys med lidt kanel. Server mens grøden endnu er varm.

Sunde madpakker/ frokost

En sund madpakke eller frokost er essentiel for at få mere energi til at klare den lange arbejdsdag. Under en arbejdsdag dækkes ca. 1/3 af vores daglige energibehov, derfor er det vigtigt, at man vælger noget mættende og nærende, der indeholder både protein, kulhydrat, fedt og grønt. Når vi spiser sundt og varieret i løbet af dagen, gavner det nemlig både vores helbred og velbefindende, samt vi får mere energi og en bedre koncentrationsevne. I dette afsnit er der samlet en række opskrifter samt inspiration til en sund og nærende frokost.



Tun to go; bulgur, salat og tun

Samlet tid: ca. 15 minutter

Proteinrig og nem frokost - lige til at tage med på farten. Opskriften

indeholder cirka 325 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 1 dl fuldkornsbulgur eller couscous
- 1 dåse tun i vand
- 1 spsk. aioli
- Citronsaft fra ½ citron
- Salt
- Peber
- ½ spidskål
- ½ tsk. sukker
- ½ tsk. flagesalt
- 1 rød peberfrugt
- 100 g edamamebønner
- ¼ portion af ærte-avokadodip
- 1 lille bundt koriander, basilikum eller persille



Sådan gør du

1. Kog bulgur som angivet på emballagen og afkøl.
2. Afdryp tunen og rør med aioli og citronsaft.
3. Smag til med salt og peber.

Fjern de yderste blade af kålen, og snit den fint.

4. Drys med sukker og salt og kram den godt.
5. Skær peberfrugt i små tern.
6. Fordel lagvis i en madpakkeboks – til at tage med – bulgur, kål, edamamebønner, peberfrugt og tun.
7. Top med dip af avocado og ærter samt krydderurter.

Hjemmelavet aioli

For at lave "tun to go" så skal man også bruge aioli. Hvis man har tid og lyst, er der her en opskrift på hjemmelavet aioli, men den kan også blot købes i supermarkedet.

Indkøbsliste (1 portion)

- 1 pasteuriseret æggeblomme
- 1 tsk. dijonsennep
- 1 fed knust hvidløg
- 1 ½ dl olivenolie
- Salt
- Peber
- Saft af ½ citron

Sådan gør du

1. Pisk æggeblomme med dijonsennep og presset hvidløg.
2. Tilsæt olien gradvist, mens du pisker til en tyk mayonnaise.
3. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Opskriften er til 1 portion, ca. 2 ½ dl/250 g.



Hjemmelavet ærte – avokadodip

For at lave "tun to go" så skal man også bruge ærte – avokadodip. Hvis man har tid og lyst, er der her en opskrift på hjemmelavet ærte – avokadodip, men den kan også erstattes med almindelig avokadodip, som kan købes i supermarkedet.

Indkøbsliste (1 portion)

- 1 avocado
- 100 g frosne optøede ærter
- ½ citron
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Halvér avocado, fjern stene og pres frugtkødet over i en blender/minihakker.
2. Tilsæt ærter, citronsaft, presset hvidløg og olivenolie og blend til en cremet dip. Smag til med salt og peber.

Lækre pestosnegle

Samlet tid: 2 timer

En lækker ide til madpakken, hvis rugbrødsmadderne er blevet for kedelige.

Pestosneglene er nemme og hurtige at lave, og så har man en nem madpakke lige ved hånden, der kun tager 5 min at gøre klar. Opskriften giver cirka 12 pestosnegle, og hvis man putter dem i fryseren, så er der til et par dage.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 25 g. gær
- 1 dl. vand
- 1 dl. kærnemælk eller mælk
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. olie
- 1 dl. grahamsmel
- 4 ½ dl. hvedemel
- 50 g. pesto
- 1 dl. revet ost



Sådan gør du

Dej

1. Læg bagepapir på en bageplade. Tænd oven på 225 grader.
2. Smuldr gæren i en skål.
3. Kom vand i en lille gryde, og varm det op, til det er lunkent. Mærk med en lillefinger. Vandet skal være lige så varmt, som din finger, men ikke så varmt, at du brænder dig.
4. Hæld vand, kærnemælk og olie i skålen. Rør det sammen, så gæren bliver opløst.
5. Kom grahamsmel og salt i skålen, og rør det sammen. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen, mens du rører dejen sammen.
6. Kom lidt mel på bordet. Kom dejen ud på bordet, og ælt den færdig med hænderne.
7. Kom dejen tilbage i skålen, og læg husholdningsfilm over skålen. Lad dejen hæve i 15 minutter.

Rulle pestosneglene

1. Kom lidt mel på køkkenbordet. Rul dejen ud til en firkant på cirka 20 x 40 centimeter. Kom lidt ekstra mel på bordet, hvis dejen klister til bordet. Dejen skal være cirka ½ centimeter tyk.
2. Smør pesto ud på dejen i et jævnt lag med en dejskraber, og drys med ost.
3. Rul dejen sammen på den lange led til en 40 centimeter lang pølse. Klem kanterne sammen med fingrene. Læg pølsen på et skærebræt, og skær den forsigtigt ud i 12 skiver.
4. Læg pestosneglene på bagepladen med snippen under sneglen, og tryk dem lidt flade.
5. Læg et rent viskestykke over pestosneglene, og lad dem hæve i 12-15 minutter.
6. Bag pestosneglene på midterste rille i ovnen i 12-15 minutter, til de er gennembagte. Lad dem køle af på en bagerist.

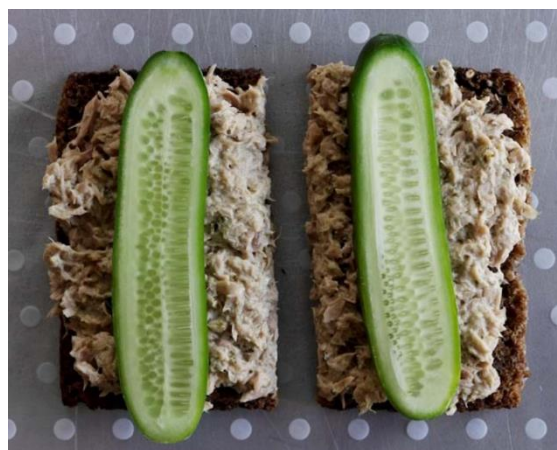
En forfriskende tunsalat på rugbrød

Samlet tid: ca. 10 minutter

En anderledes tunsalat med pesto, som giver en let krydret smag. Ønskes der en lettere version af tunsalaten, kan du erstatte tun i olie med tun i vand og mayonnaisen med creme fraiche.

Indkøbsliste (1 person)

- 1 dåse tun i olie
- 1 spsk. pesto
- Salt efter behov
- 1 spsk. mayonnaise
- 2. stk. rugbrød
- 1 agurk



Sådan gør du

1. Afdryp tunen, og kom den i en skål.
2. Kom pesto og mayonnaise i skålen, og rør godt rundt.
3. Smag til med salt.
4. Kom salaten direkte på rugbrødet.
5. Del i halve, og kom agurk i skiver herpå.

Andre anbefalinger til pålæg på rugbrød

- Kødpålæg med under 10% fedt
- Hårdkogt æg
- Avokado med salt og peber
- Hytteost
- Koldrøget laks
- Mager ost

Æggemuffins med skinke

Samlet tid: ca. 30 minutter

En nem og lækker ide til madpakken, som er hurtige at lave, og derudover er de også sunde og mætter godt. Opskriften giver cirka 12 æggemuffins, og giver en nem madpakke lige ved hånden, der kun tager 5 min at gøre klar, og hvis det frister, kan man også nuppe en til morgenmaden. Hvis man har lyst, kan man også erstatte skinke med små stykker kylling, eller man kan tilføje bacon.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 6 stk. æg
- 200 g. broccoli
- 100 g. porre
- 200 g. gulerod
- 250 g. skinkestrimler
- 2 tsk. salt



Sådan gør du

1. Grøntsagerne og skinken hakkes meget fint (enten minihakker eller i hånden).
2. Æg røres sammen med salt.
3. Broccoli lægges bunden af muffinsformene, derefter porrer, dernæst gulerødder og til sidst hakket skinke.
4. Æggemassen hældes over grøntsagerne.
5. Bages i ovnen i cirka 20 minutter ved 200 grader varmluft.

Sunde og lækre grønsagspølsehorn

Samlet tid: ca. 40 minutter

En nem og mættende opskrift på sunde pølsehorn lavet på grøntsager, som f.eks. broccoli og gulerødder. Pølsehornene er også tilsat havregryn og æg, så proteinindholdet er højt, og de mætter også på grund af havregryn. De er perfekte til en sund frokost, og hvis man har lyst, så er det også en nem og god snack. Opskriften er til ca. 10 pølsehorn, så det er kan være madpakke til flere dage i ugen.

Indkøbsliste (10 stk.)

- 200 g. gulerod
- 400 g. broccoli
- 4 stk. æg
- 1 tsk. bagepulver
- 30 g. sesamfrø
- 90 g. havregryn
- 1 tsk. salt
- 10 stk. kyllingepølser



Sådan gør du

1. Start ovnen på 180 grader varmluft. Riv eller hak gulerødder og broccoli meget fint.
2. Hæld det over i en skål og bland det med salt, æg og bagepulver.
3. Blend nu havregryn til mel og tilsæt det og sesamfrø i skålen. Lad din dej stå og trække i 15 min, så sesamfrø og havregryn kan suge noget af væsken. Hvis dejen stadig er meget våd, tilsæt da lidt ekstra havregryn.
4. Gør nu en bageplade beklædt med bagepapir klar. Put "dej" rundt om pølserne og placer dem med et stykke mellemrum. Hvis du gør dine hænder våde, så er det lidt nemmere at forme dem. Et godt tip: læg en klump "dej" på bagepladen. Herefter placeres pølsen ovenpå og der lægges et "låg" af dej ovenpå pølsen igen.
5. Drys evt. med lidt sesamfrø og/eller hørfrø på toppen.
6. Bag dem i cirka 20-25 minutter, indtil de begynder at blive få lidt farve.
7. Lad dem afkøle på en rist, så bunden ikke bliver blød. Server evt. med ketchup.

Grove pølsehorn med kerner

Samlet tid: ca. 25 minutter

En nem opskrift på sunde pølsehorn fyldt med frø og kerner, som samtidig er svampede. De bliver ikke tørre og så mætter de ufatteligt godt. De er derfor perfekte til madpakken. Opskriften er til ca. 10 pølsehorn, og man kan derfor gemme nogle i fryseren til en anden dag eller til når snacksulten rammer.

Indkøbsliste (10 stk.)

- 2,5 dl. vand
- 30 g. gær
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. olivenolie
- 1 spsk. akaciehonning
- 0,5 dl. naturel yoghurt
- 3 stk. gulerod
- 1 dl. kerner og 30 g. sesamfrø
- 0,5 dl. havregryn
- 100 g. grahamsmel og 250 g. hvedemel
- 10 stk. kyllingepølser
- 1 stk. æg



Sådan gør du

1. Gæren opløses i vandet. Salt, olie, honning og naturel yoghurt tilsættes.
2. Blandede kerner røres i. Du kan bruge sesamfrø, solsikkekerner, græskarkerner og hørfrø. Gulerødderne rives og tilsættes.
3. Havregryn og mel æltes i. Dejen er klistret, men det skal den være (sådan undgår du, at de bliver tørre). Lad dejen hæve et lunt sted overdækket med et viskestykke i en time.
4. Gør en bageplade klar med bagepapir.
5. Tag et glas med vand og en spiseske. Dyp skeen i vandet og tag herefter en klat dej og placer den på bagepapiret. Placer så pølsen og slut af med en klat dejen oven på. Gør dine hænder våde og brug dem til at forme dejen rundt om pølsen.
6. Sådan fortsætter du med alle pølsehornene. Lad dem herefter efterhæve 30 minutter.
7. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
8. Pensl pølsehornene med et sammenpisket æg og drys evt. med sesamfrø.
9. Bag dem i ovnen i ca. 10-15 minutter, alt efter hvor kraftig din ovn er. De skal være gyldne på toppen. Tag dem ud og lad dem køle af på en bagerist.

Kyllingefrikadeller med persille

Samlet tid: ca. 30 minutter

En lækker opskrift på smagfulde og nemme kyllingefrikadeller med persille.

Frikadellerne er lavet på hakket kyllingefars, havregryn og persille, så de mætter godt og er proteinrige. Opskriften er til ca. 12 frikadeller, og kan derfor også gemmes til aftensmaden. Frikadellerne kan spises på en god rugbrødsmad, med kartofler eller med en god salat.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 400 g. hakket kyllingefars
- 1 stk. løg
- 3 fed hvidløg
- 1 stk. æg
- 0,5 dl. mælk
- 4 spsk. havregryn
- 0,5 bundt frisk persille
- salt/peber



Sådan gør du

1. Pil løg og riv det på et rivejern eller hak det meget fint.
2. Pres hvidløg i en hvidløgshakker eller hak det fint. Hak persille fint.
3. Kødet røres godt sammen med løg, hvidløg, persille, æg mælk, havregryn, salt og peber.
4. Sæt herefter farsen på køl i 30 min. eller form dem med det samme.
5. Farsen formes til frikadeller. Et godt tip er at bruge en ske, som dyppes i vand imellem hver frikadelle. Form frikadellen mellem skeen og din håndflade.
6. Frikadellerne steges ved middelhøj varme i rigeligt fedtstof (så bliver de bedst) i ca. 5-7 minutter på hver side. Vend dem jævnligt for en jævn farve.

Raviolisalat

Samlet tid: ca. 10 minutter

Denne lynhurtige raviolisalat er lækker, nem og sund. Opskriften indeholder både grøntsager og bønner, samt er vegetarisk.

Indkøbsliste (2 personer)

- 250 g ravioli (med spinat og ricotta)
- 40 g grøn pesto
- 20 g frisk spinat
- 40 g fetaost
- 0,5 agurk
- 150 g frosne grønne bønner
- 40 g salte mandler



Sådan gør du

1. Kog ravioli efter pakkens anvisning. 1 minut før de er færdige tilsættes frosne bønner i vandet og koger med det sidste minut.
2. Når det er kogt, drænes det for vand og vendes med pesto.
3. Skyl spinat.
4. Skær agurk i halve skiver.
5. Knus feta og hak saltmandler groft.
6. Vend ravioli, bønner, spinat og agurk sammen og top med feta og saltmandler.

Bagel med serrano, mozzarella og pesto

Samlet tid: ca. 10 minutter

En lækker og hurtig mulighed til frokosten.

Indkøbsliste (4 personer)

- 4 stk. bagels (gerne fuldkorn)
- 8 spsk. grøn pesto
- 40 g blandet salat og 1 tomat
- 4 skiver serranoskinke
- 1 pk. frisk mozzarella



Sådan gør du

1. Lun eller rist bagels. Hvis du vil lave hjemmelavede bagels, så har vi en god opskrift her.
2. Skær bagels over og smør underbolle og underbolle med pesto.
3. Fordel salat på bundene. Kom serranoskinke på.
4. Skær mozzarella og tomat ud i skiver. Fordel dem i dine bagels.
5. Top med lidt ekstra salat og overbollen.
6. Server med det samme.

Spicy tunsalat med æg

Samlet tid: ca. 15 minutter

En nem og lækker opskrift på en spicy tunsalat med æg, rødløg og citron.

Ved denne opskrift får man en cremet tunsalat med æg, som kan spises til rugbrød, i en sandwich eller til en portion pasta.

Indkøbsliste (4 personer)

- 2 stk. æg
- 0,5 stk. rødløg
- 0,3 stk. rød peberfrugt
- 2 spsk. jalapenos
- 210 g. tun på dåse
- 0,5 dl. mayonnaise
- 3 spsk. creme fraiche
- 2 spsk. sweet chilisaucе
- 1 tsk. chilisaucе
- 2 tsk. citronsaft
- Salt/peber
- 3 spsk. karse



Sådan gør du

1. Bring en gryde i kog med vand. Når vandet koger, så kommes æg i.
Lad æggene koge i 9-10 minutter, så de bliver hårdkogte.
2. Når tiden er gået, så hældes vandet fra og der fyldes med koldt vand i gryden. Lad de kogte æg køle af.
3. Hak rødløg, jalapeños og peberfrugt fint.
4. Dræn tun (OBS: vægt er angivet i drænet vægt).
5. Pil æg og skær i små tern. Vi bruger en æggedeler, hvor vi først deler æggene den ene vej og så vender ægget rundt og skærer det modsatte vej også.
6. Kom alle ingredienserne op i en skål og rør det godt sammen.
7. Juster evt. med mere creme fraiche.
8. Smag evt. til med mere citronsaft, salt og peber.
9. Server med det samme eller sæt på køl indtil servering.

Proteinsandwich med kylling

Samlet tid: ca. 40 minutter

Nem og lækker opskrift på proteinsandwich med kylling og pesto. Sund og mættende sandwich med kyllingepålæg, som er nem at lave.

Indkøbsliste (6 stk.)

Proteinboller

- 250 g. havregryn
- 350 g. hytteost
- 4 stk. æg
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt



Fyld

- 2 pk. Sandwich skiver
- 40 g. frisk spinat
- 2 stk. avocado
- 2 stk. tomat
- 6 spsk. grøn pesto

Sådan gør du

Proteinboller

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Alle ingredienserne hældes op i en skål. Herefter bruges en stavblender eller en elpisker, indtil du har en ensartet dej. Hvis dejen virker for tynd, tilsæt da lidt mere havregryn. Lad dejen trække 5-10 min.
3. En bageplade gøres klar med bagepapir.
4. Brug to skeer, som dyppes i vand, og læg klatter af dejen på bagepladen og form dem, så den bliver aflange.
5. Der bliver ca. 6 stk ud af en portion.
6. Bag dem i midten af ovnen i ca. 20-25 minutter, indtil de er gyldne.
7. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle helt af, inden du skærer dem over. Hvis de skæres over for tidligt, kan de godt virke klæge inden i.

Samling

- Skær bollerne over.
- Smør med pesto.
- Top med spinat, kyllinge sandwich skiver, tomatkiver, skiver af avocado og overbollen smurt med pesto.

Pastasalat med grøntsager

Samlet tid: ca. 20 minutter

Opskrift på en lækker og mættende pastasalat med masser af grøntsager. En nem pastasalat med grøntsager og grøn pesto.

Indkøbsliste (4 personer)

- 250 g. fuldkornspastaskruer
- 3 spsk. grøn pesto
- Salt
- 40 g. frisk spinat
- 150 g. cherrytomater
- 150 g. majs på dåse
- 150 g. frosne ærter
- 3 stk. gulerod



Sådan gør du

1. Kog pastaen i letsaltet vand efter pakkens anvisning.
2. Når de er færdigkogte, så drænes de og skylles i koldt vand (så køler de hurtigere ned).
3. Bland dem herefter med pesto og lidt salt. Smag evt. til med mere pesto, alt efter hvor meget pesto du godt kan lide.
4. Skyl spinat.
5. Halver cherrytomater. Dræn majs på dåse.
6. Skyl frosne ærter i vand, så de tører op.
7. Skræl gulerødderne. Brug herefter skrællerne til at lave strimler af gulerødderne.
8. Vend grøntsagerne sammen med pastaen med pesto.
9. Anret i en skål. Server med det samme eller sæt på køl indtil servering.

Joe's club sandwich

Samlet tid: ca. 20 minutter

Opskrift på den berømte Joe's club sandwich. Den består af ristet brød, pesto, kylling, tomat og avocado. En god og nem frokost.

Indkøbsliste (2 personer)

- 2 stk. groft brød
- 4 spsk. grøn pesto
- 350 g. kyllingebryst
- 2 spsk. raps- eller solsikkeolie
- salt/peber
- 1 stk. tomat
- 1 stk. avocado



Sådan gør du

1. Start med at stege kyllingen. Rens kyllingen for eventuelle sener eller urenheder. Del den evt. i to tyndere fileter, så er den hurtigere at stege. Krydr med salt/peber.
2. Varm en pande op med olie.
3. Kom kyllingen på. Steg den i ca. 3-4 minutter på hver side (kortere tid, hvis den er meget tynd) eller til den er gennemstegt og kødet er hvidt indeni. Tag kyllingen af og lad køle af.
4. Skær avocado og tomater i skiver.
5. Rist brød i et paninijern (vi bruger groft sandwichbrød fra Kohberg, som ligner meget det fra Joe & the Juice).
6. Skær brødet over på midten.
7. Smør med pesto på begge sider.
8. Skær kylling i skiver.
9. Fordel kylling, avocado og tomat på brødet. Kom overbollen på. Spis med det samme.

Tunacado

Samlet tid: ca. 20 minutter

Nem og lækker opskrift på en Tunacado. En sund og mættende tunsandwich med tomat, pesto og avocado, som er perfekt til frokost eller aftensmad.

Indkøbsliste (4 stk.)

- 280 g. tun på dåse
- 0,5 bundt forårsløg
- 0,5 bundt frisk dild
- 2 spsk. creme fraiche
- salt/peber
- 4 stk. groft brød
- 2 stk. tomat
- 1 stk. avocado
- 4 spsk. grøn pesto



Sådan gør du

1. Dræn tun for enten vand eller olie.
2. Hak dild fint.
3. Skær forårsløg i tynde skiver.
4. Vend tun, creme fraiche, dild og forårsløg sammen. Smag til med salt/peber.
5. Skær tomat og avocado i skiver.
6. Rist brød på en brødrister, i paninigrill eller i en forvarmet ovn ved 180 grader i 5 minutter.
7. Skær brødet op.
8. Smør underbollen med pesto. Kom herefter tunsalat, avocadoskiver og tomatkiver på. Top med overbollen, der ligeledes smøres med pesto.
9. Server med det samme.

Skinkeboller med squash

Samlet tid: 2 timer og 30 minutter

Nem og lækker opskrift på mættende skinkeboller med squash. Lækre squashbrud med skinketern, som er perfekte til madpakken.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 100 g. smør
- 2,75 dl. vand
- 1 dl. naturel yoghurt
- 30 g. gær
- 1 spsk. sukker
- 1,5 tsk. salt
- 700 g. hvedemel
- 200 g. squash
- 2 æg
- 200 g. skinketern



Til pensling

- 1 æg

Sådan gør du

1. Smelt smørret i en gryde over lav varme, og rør derefter vand og yoghurt i.
2. Kom blandingen i en skål eller i din røremaskine. Tjek, at temperaturen ikke overstiger 37 grader (lillefingervarmt), ellers dør gæren. Rør gæren ud i blandingen, og tilsæt sukker og salt.
3. Rør melet i lidt efter lidt, og ælt dejen godt sammen. Tilsæt evt. lidt ekstra hvedemel, hvis dejen virker for våd, men den skal være klistret.
4. Dæk dejen med et viskestykke, og stil den til hævnings et lunt sted i 1 time.
5. Riv squash på et rivejern. Klem så meget ud af væsken du kan.
6. Slå dejen ned.
7. Tilsæt æg, skinketern og revet squash. Ælt dejen kort sammen med hænderne.
8. Lav 12 klatter af dejen på en bageplade beklædt med bagepapir, og fordel dem med et par centimeters mellemrum. Lad skinkebollerne efterhæve i 30 minutter.
9. Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Pensl bollerne med sammenpisket æg, og bag dem derefter i den varme ovn i ca. 12-15 minutter, alt afhængig af hvor kraftig din ovn er. Hold øje med dem efter 8-10 minutter. Tag dem ud af ovnen og lad dem afkøle på en bagerist.



Sildesalat med karry, bønner og kartofler

Samlet tid: ca. 20 minutter

Denne sildesalat er en mættende pålægssalat med bønner, kartofler og sild, som er perfekt på en rugbrødsmad til frokosten.

Indkøbsliste (4 personer)

- 150 g kogte kartofler
- 150 g grønne bønner
- 1 rød chili
- 1 lille bundt persille
- 1 lille rødløg
- 2 dl skyr, fromage frais eller kvark
- 2 tsk karry
- 200 g marinerede sild (drænet vægt)
- salt og peber



Tilbehør

- 4 tykke skiver rugbrød, ca. 300 g

Sådan gør du

1. Skær kartoflerne i små tern.
2. Nip bønnerne og kog dem i letsaltet vand i ca. 4 minutter. Køl bønnerne af under koldt vand og lad dem dryppe af i en sigte.
3. Skær bønnerne i 2 cm længde.
4. Halvér chilien, fjern kernerne og hak den fint.
5. Hak persillen og hak løget fint.
6. Rør skyr med karry, chili, persille og halvdelen af løgene.
7. Skær sildene i stykker i 1 cm bredde og vend dem i dressingen.
8. Smag sildesalaten til med salt og peber.

Wrap med tun

Samlet tid: ca. 20 minutter

Nem opskrift på wrap med tun, masser af grøntsager og syltede rødløg.

Selve tunsalaten er lavet på frisk dild, rødløg og citron.

Indkøbsliste (2 personer)

Tunsalat

- 280 g. tun på dåse
- 5 spsk. creme fraiche
- 0,5 bundt frisk dild
- 0,5 stk. rødløg
- 0,5 tsk. citronsaft
- salt/peber



Andet

- 2 stk. tortillapandekager
- 50 g. frisk spinat
- 0,5 stk. agurk og 1 stk. tomat
- 1 stk. avocado
- 40 g. syltede rødløg

Sådan gør du

1. Først skal tunsalaten laves. Hak rødløg og dild fint. Rør det sammen med drænet tun, creme fraiche, salt, peber og citronsaft.
2. Skyl spinat. Skær agurk, avocado og tomat i skiver.
3. Læg en fuldkornswrap på en tallerken. Kom først spinat på. Læg derefter tun, avocado, agurk, tomat, syltede rødløg på og rul wrappen sammen.

Sundere pizzafoccacia

Samlet tid: ca. 35 minutter

Opskrift på nemme og sunde pizzafoccacia, som mætter godt og som er fyldt med protein. De kan fyldes med dit yndlingsfyld og er perfekte til madpakken.

Indkøbsliste (10 stk.)

- 250 g. havregryn
- 350 g. hytteost
- 4 stk. æg
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt



Fyld

- 200 g. pizzasauce
- 50 g. pepperoni
- 50 g. skinkestrimler
- 200 g. frisk mozzarella

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Alle ingredienserne hældes op i en skål. Herefter bruges en stavblender indtil du har en ensartet dej. Hvis dejen virker for tynd, tilsæt da lidt mere havregryn. Lad dejen trække 5-10 min.
2. Gør en bageplade klar med bagepapir.
3. Sæt klatter af dejen på bagepapiret.
4. Hav en skål med vand, hvor du kan dyppe dine fingre i.
5. Dyp dine fingre i vand og form dejen, så det bliver til runde, flade bunde.
6. Fordel pizzasauce, ost og fyld ovenpå.
7. Bages ved 190 grader varmluft i ca. 15-18 minutter. alt efter din ovns styrke.
8. Tag dem ud og lad dem køle af. De kan sagtens fryses ned.

Sandwichbrød til madpakken

Samlet tid: 2 timer og 30 minutter

Disse sandwichbrød er perfekte til madpakken eller som en mættende snack midt på dagen. Opskriften indeholder fuldkorn og godt med fibre, som er godt for kroppens mæthedsfølelse.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 75 g hørfrø
- 2 dl vand
- 3 dl kærnemælk
- 50 g gær
- 1 spsk honning
- 1 spsk groft salt
- 200 g havregryn
- 75 g fuldkornsspeltmel
- 350 g hvedemel (cirka)
- 1 æg til pensling



Sådan gør du

1. Kom hørfrø i en skål og hæld kogende vand over. Lad frøene trække i ca. 30 minutter.
2. Hæld kærnemælk i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt honning, salt, havregryn, speltmel og de udblødte hørfrø. Ælt hvedemel i dejen lidt ad gangen, indtil dejen er glat og smidig. Den skal være lidt klistret. Stil dejen tildækket til hævnning et lunt sted i ca. 1 time.
3. Slå dejen ned på et meldrysset bord. Del den i 2 lige store dele. Rul dejen ud til to aflange stykker, 30×10 cm og skær dejen ud i hver 6 trekanter, så der er 12 stykker i alt. Læg dejstykkerne på en bageplade med bagepapir og lad dem hæve tildækket i 30 minutter.
4. Tænd ovnen på 200 grader. Pensl brødene med sammenpisket æg og bag dem i ca. 15 minutter. Afkøl brødene på en bagerist.

Sunde snacks

Det kan være nødvendigt at supplere kosten med sunde snacks i løbet af dagen. Snacks kan holde kroppen kørende ved at højne blodsukkeret, og så kan de lækre snacks være en motiverende faktor, der hjælper dig gennem en lang og hård dag.



Grøntsagsdip

Samlet tid: ca. 10 minutter

Grøntsagsdippen kan bruges som en sund snack i løbet af dagen. Dyb f.eks. gulerødder, kinaradiser, glaskål, agurk, peberfrugt eller bladselleri i den lækre og nærende dip.



Indkøbsliste (4 personer)

- 200 g bælgede edemamebønner eller optøede ærter
- 1 fed hvidløg
- ½ del yoghurt naturel (0,1%)
- ½ tsk. flagesalt
- Peber
- Grøntsager til at dyppe

Sådan gør du

Dip

Kom edamamebønner/ærter, presset hvidløg og yoghurt i en blender og kør til en cremet konsistens. Smag til med flagesalt og peber.

Grønsagssnack

Rens grønsagerne, og skær dem i stave. Servér grønsagerne med dip.

Rosinbarer med chokolade

Samlet tid: 1 time

Nem og lækker opskrift på rosinbarer med chokolade, havregryn og mandler.

Hjemmelavede müslibarer, som er lavet på en base af rosiner.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 245 g. rosiner
- 0,5 dl. Vand
- 135 g. havregryn
- 110 g. mandler
- 65 g. peanutbutter
- 20 g. akaciehonning
- 100 g. 70% mørk chokolade



Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 190 grader varmluft. Gør en bageplade med bagepapir klar.
2. På den ene halvdel fordeles mandlerne og på den anden halvdel fordeles havregryn. Bag dem i ovnen i ca. 7-8 minutter eller indtil de er gyldne. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle af.
3. Blend rosiner, vand, havregryn, mandler, peanutbutter og akaciehonning indtil du har den ønskede konsistens.
4. Kom massen på et stykke bagepapir og form det til et kvadrat, der er cirka 1,5 cm. højt.
5. Fold bagepapir ind over den formede masse. Sæt det på frost i 30 minutter.
6. Del dem i 12 barer.
7. Smelt chokolade over vandbad eller i mikroovnen.
8. Læg barerne på en rist eller på en bageplade med bagepapir. Brug en gaffel til at pynte med chokolade. Hak evt. en lille smule mandler og drys på barerne.
9. Sæt dem tilbage på køl og lad chokoladen størkne. De kan opbevares i en lufttæt beholder på køl og holde sig i op til 2 uger.

Sunde bananmuffins

Samlet tid: ca. 35 minutter

Nem opskrift på sunde bananmuffins med chokolade. De mætter godt og er perfekte til madpakken som en sund snack.

Indkøbsliste (20 stk.)

- 3 stk. æg
- 3 stk. banan
- 1 dl. mælk
- 0,5 dl. naturel yoghurt
- 170 g. hvidt hvedemel
- 1 tsk. bagepulver
- 2 spsk. akaciehonning
- 1 knivspids salt
- 100 g. 70% mørk chokolade



Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Blend alle de våde ingredienser sammen med en stavblender. Du kan også mose bananen med en gaffel og blot blande de andre våde ingredienser i.
3. Bland de tørre ingredienser (undtagen chokolade) i de våde og rør det hele sammen til en ensartet masse.
4. Hak chokolade groft og vend det i til sidst.
5. Fordel dejen i 20 muffinsforme.
6. Bages i midten af ovnen i ca. 18-20 minutter.
7. Lad dem køle af, inden de spises.
8. De kan sagtens pakkes ned til dagen efter. Pak dem godt ind i en pose eller husholdningsfilm. De bliver faktisk næsten mere svampet dagen efter.

Energibarer – sunde myslibarer

Samlet tid: ca. 3 timer og 15 minutter

Opskrift på nemme, hjemmelavede og sunde energibarer. Er lavet på kun 6 ingredienser og indeholder ikke ingredienser, som ikke kan købes i et normalt supermarked. De kan holde sig på køl i ca. 2 uger, hvis de er pakket godt ind.

Indkøbsliste (12 stk.)

Bund

- 175 g. havregryn
- 100 g. mandler
- 1,5 spsk. kokosolie
- 120 g. friske dadler
- 1 dl. Mælk
- 1 knivspids salt



Topping

- 100 g. 70% mørk chokolade
- 2 spsk. kokosolie

Sådan gør du

Hvis du har en foodprocessor eller en minihakker, så er det helt klart nemmest at lave dem i sådan en.

1. Put alle ingredienserne i din foodprocessor. Blend det, indtil det hele er en ensartet masse. Hvis du ikke har en foodprocessor, så kan de også sagtens laves i hånden. Hak mandler og dadler rigtig fint. Bland alle ingredienserne sammen med hænderne og ælt det godt sammen, indtil du får en ensartet masse.
2. Beklæd en form (vi brugte 22 cm x 13 cm) med bagepapir eller husholdningsfilm.
3. Pres 3/4 dele af blandingen godt ned mod bunden. Den resterende 1/4 gemmer du til at drysse ovenpå.
4. I en lille gryde smeltes 2 spsk. kokosolie og herefter brækkes chokolade i stykker og det hele smeltes sammen, indtil du har en homogen masse.
5. Hæld chokoladeblandingen ovenpå bunden.
6. Fordel resten af din 1/4 af blandingen ovenpå chokoladen.
7. Sæt det hele i køleskabet i 2-3 timer.
8. Skær ud i ønskede former.

Granola-snackbar

Samlet tid: ca. 4 timer og 30 minutter

Disse snackbarer er gode til at fylde energitanken op midt på dagen. Barerne er fyldt med kerner og nødder. De er nemme at lave og derefter klar til at komme direkte i madpakken.

Indkøbsliste (20 stk.)

- 150 g grovvalsedede havregryn
- 100 g mandler
- 75 g solsikkekerner
- 75 g græskarkerner
- 50 g rosiner
- 40 g tørrede abrikoser
- ½ tsk. flagesalt
- 225 g dadler uden sten
- 100 g peanutbutter
- 100 g flydende honning



Sådan gør du

1. Kom havregryn på en tør pande og rist, til de dufter en smule og får lidt farve.
2. Kom havregrynene i en skål.
3. Kom mandler, solsikkefrø og græskarkerner på panden og rist, til de bliver gyldne.
4. Kom i skålen sammen med rosiner, hakkede abrikoser og flagesalt.
5. Hak dadlerne, og kom dem i en minihakker eller blender med 2 spsk. koldt vand. Blend til en pasta.
6. Kom dadelpasta og peanutbutter på panden, og smelt det sammen ved svag varme under omrøring i ca. 5 min.
7. Vend pastaen og honning med de tørre ingredienser.
8. Ælt massen sammen, og pres den ned i en form med bagepapir. Spred den godt ud i siderne, og glat overfladen – evt. med fugtige fingerspidser.
9. Sæt formen på køl i min. 4 timer, hvorefter den skæres i skiver.

Hummus med kikærter

Samlet tid: ca.

Brug hummus som dip til fx grøntsagsstave (agurker, gulerødder eller selleri) eller som smørelse i en sandwich. Kikærter er en god kilde til kalk, jern, fosfor og zink, som styrker dine knogler. Kikærter har desuden et højt proteinindhold, som kan bidrage til en mæthedsfølelse.

Indkøbsliste (8 personer)

- 250 g kikærter
- 1 spsk. olivenolie
- 5 spsk. tahin (sesampasta)
- 1 lille bundt persille
- 1 fed hvidløg
- 1-3 spsk. citronsaft
- Chilipulver



Sådan gør du

1. Læg kikærterne i blød i rigeligt vand og lad dem udbløde i køleskabet til dagen efter.
2. Kasser blødsætningsvandet og kog kikærterne i nyt vand i ca. 1½ time. Afdryp kikærterne og tag lidt fra til pynt.
3. Blend de resterende kikærter med olivenolie, tahin, persille og hvidløg. Smag til med citronsaft og chili. Spæd eventuelt til med lidt af kogevandet, hvis konsistensen er for fast.
4. Smør hummus ud på en flad tallerken og drys med chilipulver og kikæter. Server med arabiske fladbrød.

Dattel- og havregrynssnitter

Samlet tid: ca. 40 minutter

Disse dattel- og havregrynssnitter kan du bruge som erstatning for kagen eller slik. Dadler er søde men mættende, og kaldes bl.a. for naturens slik. De indeholder masser fibre, som er godt for fordøjelsen og en masse vitaminer og mineraler (herunder vitamin B6, magnesium, jern og kalium).

Indkøbsliste (20 stk.)

Daddelfyld

- 250 g dadler
- ½ dl appelsinsaft
- ½ tsk. kardemomme

Havregrynsdej

- 25 g mandler
- 225 g havregryn
- 200 g farin
- 4 spsk. mandel- eller nøddeolie
- 2 spsk. honning



Sådan gør du

Daddelfyld

1. Blend dadlerne i en minihakker eller foodprocessor eller hak dem fint.
Bland dem med appelsinsaft og kardemomme.

Havregrynsdej

2. Hak mandlerne groft, og bland dem med havregrynene.
3. Kom farin, olie og honning i en kasserolle, og lun det hele ved middel varme under omrøring, til det er tyktflydende og sammenhængende.
4. Kom massen i en stor skål. Rør havregrynsblandingen i den stadig lune sukkermasse, og ælt det hele hurtigt sammen til en grov og smuldredej.
5. Kom bagepapir i et firkantet ovnfast fad, ca. 20 x 20 cm. Tryk halvdelen af dejen ud i bunden af fadet. Bred daddelfyldet ud ovenpå. Fordel resten af dejen jævnt ud over daddelfyldet, og tryk den sammen.
6. Bag kagen i ca. 20 minutter ved 200 grader.
7. Lad kagen køle af i 10 minutter, og vend den ud på et skærebræt, så bunden er opad. Fjern bagepapiret, og skær kagen i stykker på ca. 3 x 3 cm med en tung, skarp kniv, mens den er lun – brug faste og kraftfulde snit, så kagen ikke smuldrer for meget.
8. Lad snitterne køle helt af, og opbevar dem i en lufttæt beholder.

Sunde chips

Chips er en yndet snack, når du har brug for noget salt og sprødt.

Du kan sagtens selv lave en sundere variant af chips, hvor du får sunde kostfibre, vitaminer og mineraler og meget mindre fedt.

Grønkålschips

Samlet tid: ca. 20 minutter

Grønkål indeholder en masse vitaminer og mineraler, så denne variant er virkelig god, og desuden nem at lave. Du kan selv tilføje mere smag ved f.eks. at drysse tørrede chiliflager over de færdigbagte chips.

Indkøbsliste (4 stk.)

- 200 g grønkål
- 3-4 spsk. olivenolie
- Flagesalt



Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 175 grader over- og undervarme. Altså almindelig varme, ikke varmluft.
2. Skyl grønkålen grundigt under den kolde hane, og slyng vandet af kålen.
3. Nip de krøllede blade af stokken, og læg dem i en skål.
4. Hæld lidt olivenolie over og drys lidt flagesalt på.
5. Vend forsigtigt grønkålsbladene rundt, så du får olie og salt godt fordelt på dine grønkålschips.
6. Fordel grønkålen på en bageplade eller ildfast fad - gerne beklædt med bagepapir.
7. Bag dine grønkålschips i cirka 12 minutter, så de netop er sprøde, men ikke er blevet mørke/sorte.
8. Vend dem eventuelt undervejs, og giv dem lidt længere tid i ovnen, hvis ikke de er sprøde. Men hold øje med dem.

Rugbrødschips

Samlet tid: ca. 30 minutter

Rugbrødschips er en nem og hurtig snack. Du kan sagtens bruge dit gamle rugbrød og på den måde undgå madspild.

Indkøbsliste (20 stk.)

- 3 skiver rugbrød
- 1 spsk. olivenolie
- Flagesalt
- Tørrede krydderurter



Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Skær rugbrødsskiverne i tern på to gange tre centimeter - eller hvad du nu ønsker at form på dine rugbrødschips.
3. Tryk brødet ned med håndfladen, så det bliver fladere.
4. Nu skal du pensle med jomfruolivenolien. Pas på du ikke får for meget på.
5. Drys flagesalt og tørrede krydderurter ud over chipsene. Du kan for eksempel bruge rosmarin, oregano, basilikum og/eller timian.
6. Bag ca. 20 minutter i ovnen, men tjek efter et kvarter. Det kan være, de allerede er færdige på det tidspunkt.
7. Lad chipsene køle af på en rist.

Æblechips

Samlet tid: ca. 20 minutter

Æblechips er en sprød snack, som både er lækker og nem at lave.

Æblechipsne kan laves med både kanel eller flagesalt.

Indkøbsliste (20 stk.)

- 2 æbler
- 1 spsk. sukker
- 1 tsk. kanel



Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 120 grader varmluft.
2. Skær æblerne i tynde skiver. Hvis du har en udstikker til kernehuset, bruger du den, men de kan sagtens skæres og bages med i hele skiver.
3. Placer æbleskiverne side om side på bagepapiersklædte bageplader.
4. Til de søde: Bland kanel og sukker og drys det ud over æblerne på den ene side, vend dem og drys på den anden side. Til de salte skal der først drysses salt på, når de er kommet ud af ovnen.
5. Bag i 45 minutter til en time. De må godt blive brune, men ikke brankede. Så derfor skal du kigge til dem efter 45 minutter.
6. Lad dem køle af på en rist. De bliver ekstra sprøde, når de er taget ud af ovnen.

Bananchips

Samlet tid: ca. 1 time og 20 minutter

Bananchips smager dejligt. Denne hjemmelavede opskrift har meget færre fedtstoffer end den færdigkøbte version.

Indkøbsliste (40 stk.)

- 2 bananer
- Salt
- Citronsaft



Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 100 grader varmluft.
2. Beklæd en bageplade med bagepapir.
3. Skær bananerne ud i tynde skiver.
4. Drys halvdelen med fint salt og dryp den anden halvdel med lidt citronsaft. Så får du både salte og søde bananchips.
5. Bages 1 time og 15 minutter. De bliver mere sprøde, når de kommer ud af ovnen. Men synes du, at de trænger til lidt mere crispy, sætter du dem ind i ti minutter igen.

Smoothies

Smoothies mætter dejligt og laves på frisk eller frossen frugt. Du får altså et skud vitaminer og mineraler og kan tælle op i dine daglige seks stykker frugt eller grønt om dagen.

Blåbærsmoothie med banan, æblemost og vanilje

Samlet tid: ca. 5 minutter

Denne smoothie er forfriskende og har en flot og intens farve. Smoothien er både sød og syrlig, samt har en lækker konsistens. Blåbær er en god kilde til vitamin C og indeholder også en masse antioxidanter.

Indkøbsliste (1 person)

- 1 dl blåbær (frosne eller friske)
- 1 banan
- 1 dl æblemost
- ½ tsk. vaniljesukker
- 3-4 isterninger



Sådan gør du

1. Bruger du frosne blåbær, så giv blåbærrene et opkog i kogende vand.
Hæld dem derefter i en sigte og lad dem køle lidt af.
2. Kom blåbær, banan, æblemost og isterninger i en blender og blend, til det har en cremet konsistens. Smag til med vaniljesukker.
3. Server blåbærsmoothie med det samme, mens den er kold.

Ananassmoothie med banan

Samlet tid: ca. 5 minutter

Denne friske smoothie med ananas er perfekt til både snack, let dessert, morgenmad eller prøv den til brunch. Smoothien består primært af frugt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 1 banan (frossen)
- 150 g ananas (frossen)
- 1 dl ananasjuice
- 1 dl mælk
- 1 tsk. vaniljesukker



Sådan gør du

1. Kom alle ingredienser i en blender og blend til en cremet ananas smoothie.
2. Server straks med sugerør og evt. ske

Sund aftensmad

Aftensmad er dagens sidste måltid og således også det måltid, som skal holde dig mæt gennem natten. Aftensmaden skal være proteinrig og desuden indeholde kulhydrater og sundt fedt. Aftensmaden kan være tidspunktet, hvor familien samles over maden, eller at man selv finder ro efter en lang dag. Måltidet skal i hverdagen være overskueligt og lækkert!



Blomkålpizza

Samlet tid: ca. 50 minutter

Denne opskrift på blomkålpizza er både vegetarisk og indeholder godt med fiber og fuldkorn. Opskriften indeholder 760 g frugt og grøntsager.

Indkøbsliste (4 personer)

- 1 blomkålshoved ca. 700 g
- 3 æg
- 4 spsk. Husk (fiber af loppefrøskaller)
- 6 spsk. hvidt fuldkornshvedemel
- 2 tsk. stødt oregano
- 1 tsk. flagesalt
- 4 små kartofler, 150 g
- 1 løg
- 4 kviste frisk rosmarin
- 100 g reven ost 20+
- 2 spsk. olivenolie



Sådan gør du

1. Del blomkål i buketter, og kom dem i en blender. Kør til en blomkåls couscous-lignende konsistens.
2. Rør blomkål med æg, fiber Husk, hvidt fuldkornshvedemel, oregano og salt sammen til en grov dej. Lad den stå og hvile ca. 20 min.
3. Del den i to dele, og pres dejen ud på to bageplader til 2 runde tynde pizzabunde. Ca. 30 cm diameter. Du skal bruge håndfladerne, for at bundene bliver fine. Bag dem ved 225 grader varmluft i 15 min., til de er fine gyldne i overfladen.
4. Skur kartofler, og skær dem i tynde skiver.
5. Skær løget i tynde skiver.
6. Fordel osten på bunden af pizzaerne.
7. Top med taglagte kartofler og løg og drys med rosmarin.
8. Dryp olien over og bag færdige i ovnen i 10 min. Læg den over på en bagerist, så den ikke bliver blød.

Havregrynspandekager

Samlet tid: ca. 1 time

Disse havregrynspandekager indeholder kylling, grøntsagsfrikassé og ost.

Der er et højt indhold af fuldkorn og fibre.

Indkøbsliste (4 personer)

Pandekage

- 180 g havregryn
- 75 g hvedemel
- 4½ dl skummet- eller minimælk
- 3 æg
- ½ tsk salt
- 4 spsk fintsnittet porretop
- 2 spsk olivenolie



Kylling med grønsagsfrikassé

- 2 dl hønsebouillon
- 225 g kyllingefilet
- 3 porrer
- 500 g cocktail- eller cherrytomater
- 1 dåse kikærter
- 2 fed hvidløg
- ¼ tsk cayennepeber
- 1 bundt basilikum
- Salt og peber

Tilbehør

- 1 hjertesalat

Sådan gør du

Havregrynspandekager

1. Blend 2/3 af havregrynene og hvedemel, mælk, æg og salt til en ensartet dej.
2. Hak porretoppen fint, og bland den i dejen sammen med den sidste tredjedel af havregrynene.
3. Lad dejen hvile i ca. 15 minutter.
4. Dryp lidt olie på en slip let-pande, og steg 8 pandekager af dejen. Hold pandekagerne lune.

Kylling med grønsagsfrikassé

1. Kog hønseboullonen op i en gryde.
2. Kog kyllingekødet i 10 minutter i boullonen under låg.
3. Skær porrerne i skiver og tomaterne i halve.
4. Lad kikærterne dryppe af i en sigte.
5. Hak hvidløgene fint.
6. Tag kødet op af boullonen, og lad det køle af. Kog boullonen ind til 1/3, og tilsæt porrer.
7. Kog dem i 4 minutter, og tilsæt tomater, kikærter, hvidløg og cayennepeber. Kog det hele i endnu 5 minutter.
8. Pluk kyllingen i små stykker, og kom dem i saucen sammen med basilikumblade, og kog den godt igennem.
9. Smag frikasséen til med salt og peber.

Skær salaten i strimler, og servér pandekagerne med fyld og salat.

Kartoffelpizza

Samlet tid: ca. 1 time og 30 minutter

Denne lækre kartoffelpizza indeholder masser af grøntsager (ca. 800 g frugt og grønt) og 17% protein. Den er mættende og smager godt.

Indkøbsliste (4 personer)

- 15 g gær
- 2 dl vand
- 1 tsk salt
- 350 g hvedemel ca.
- 4 mellemstore kartofler
- 2 løg
- 100 g frisk mozzarella, 30+
- 1 spsk. olivenolie
- 2 håndfulde babyspinat
- 50 g lufttørret skinke, fx parmaskinke
- 1½ spsk. tørret rosmarin



Tilbehør

Blandet salat af fx:

- ½ salathoved
- 4 tomater
- 1 peberfrugt
- ½ agurk

Sådan gør du

1. Rør gæren ud i lunkent vand med salt.
2. Tilsæt melet lidt ad gangen og ælt dejen.
3. Lad dejen hæve tildækket i ca. 45 minutter.
4. Skær kartoflerne i meget tynde skiver og hak løget fint.
5. Hak mozzarellaosten fint.
6. Rul dejen ud til bradepandestørrelse – ca. 30 x 40 cm. Gnid olivenolie ud over pizzadejen og drys med finthakket løg.
7. Fordel kartoffelskiver, spinat, lufttørret skinke, rosmarin og mozzarella på pizzaen.
8. Bag den ved 250 grader i ca. 25 minutter.

Mexicanske pandekager med grøn salsa

Samlet tid: ca. 30 minutter

Mexicanske pandekager er en klassiker, når man ønsker en hurtig aftensmad, som hele familien kan lide. Denne version har en tilhørende grøn salsa. Opskriften indeholder masser frugt og grønt.

Indkøbsliste (4 personer)

- 2 løg
- 2 gulerødder
- 400 g hakket oksekød, max. 10% fedt
- 1 glas tacosauce, fx medium hot
- 1 tsk oregano
- 1 avocado
- 1 grøn peberfrugt
- 1 fed hvidløg
- 1spsk lime- eller citronsaft
- 1 tsk chili eller syltet jalapeno chili (kan udelades)
- 8 medium fuldkornstortillas
- ½ icebergsalat, 3 tomater, ½ agurk og 200 g majskeer



Sådan gør du

1. Hak løgene. Riv gulerødderne fint.
2. Svits kødet i en gryde uden fedtstof til det har skiftet farve.
3. Kom løg og gulerødder i og svits det med et par minutter.
4. Tilsæt tacosaucen og kog det sammen til det meste af væsken er fordampet, 5-10 minutter. Rør jævnligt i gryden. Smag til med salt og peber.
5. Skær avocadoen over og tag kødet ud. Rens peberfrugten for stilk og kerner. Skær peberfrugten i mindre stykker.
6. Kom avocado og peberfrugt i en blender eller foodprocessor og mix det jævnt. Smag til med hvidløg, limesaft, salt og eventuelt friskhakket eller syltet chili.
7. Varm pandekagerne efter anvisning på emballagen.
8. Fyld pandekagerne med kødsauce, grøn salsa og snittet icebergsalat, tomater og agurk i skiver og majskeer.

Tortillas med pulled kylling i mexicansk tomat sauce

Samlet tid: ca 1 time og 30 minutter

Denne tortilla indeholder pulled kylling, som er en proteinrig og klimavenlig spise. Pico de gallo og den mexicanske tomat sauce giver et friskt pust til retten og indeholder desuden en masse grønt.

Indkøbsliste (4 personer)

"Pulled" kylling

- 1 kylling, ca. 1200 g
- 1 spsk salt
- 1 stort løg
- 2-3 fed hvidløg
- 10 sorte peberkorn

Pico de gallo med ananas

- 2 tomater
- 1 forårsløg
- 200 g frisk ananaskød uden skal
- 2 spsk lime- eller citronsaft
- Evt. frisk koriander



Mexicansk tomatsauce

- 2 løg
- 3-4 stilke bladselleri, 100 g
- ½ spsk olivenolie
- 1-2 fed hvidløg
- 4 dl kyllingesuppe
- 1 dåse flåede, hakkede tomater
- 1-2 tsk chipotle pulver eller 1 tsk paprika, gerne røget, og ½-1 tsk chiliflager
- 2 tsk tørret oregano
- Salt og peber
- 2 tsk sukker

Tilbehør

- 8 medium fuldkorns tortillas, 320 g
- 200 g snittet spidskål eller ½ icebergsalat
- 1½ dl cremefraiche 6%
- Evt. syltet jalapeno chili

Sådan gør du

“Pulled” kylling

1. Kom kyllingen i en gryde, og dæk den med koldt vand.
2. Kog det op og fjern skummet.
3. Tilsæt salt, løg i kvarte, pillede hvidløgsfed og peberkorn.
4. Bring gryden i kog igen. Lad kyllingen småkoge under låg, ca. 1 time.
5. Lad den trække i ca. 15 minutter i kogevandet.
6. Tag kyllingen op, og fjern skind og ben, når den er kølet lidt af.
7. Vej 500 g kød af, og træk det fra hinanden med to gafler, så du får mindre stykker kød.
8. Sigt kyllingesuppen, og skum fedtet af.

Pico de gallo med ananas

1. Halvér tomaterne, og fjern saft og kerner – kom det gerne i tomatsovcn.
2. Skær tomaterne i tern.
3. Snit forårsløget.
4. Skær ananaskødet i små tern.
5. Bland tomat, forårsløg, ananas og limesaft.
6. Krydr salaten med salt, og pynt den evt. med koriander.



Mexicansk tomatsauce

1. Hak løgene.
2. Skær bladselleri i små tern.
3. Svits løg og bladselleri i olien i en gryde.
4. Svits det finthakkede hvidløg med et øjeblik, og tilsæt de øvrige ingredienser til saucen.
5. Kog saucen ind uden låg ved jævn varme, til den er tyktflydende under jævnlig omrøring.
6. Tilsæt kyllingekødet, og kog det med i 3-4 minutter under omrøring.

Varm tortillaerne på en tør pande, og hold dem varme under et viskestykke.

Lad hver især fylde sine tortillas med "pulled" kylling i tomatsauce, pico de gallo, snittet kål eller icebergsalat, cremefraiche og evt. jalapeno chili.

Falafler med pita, sprød cremet kål og syltede rødløg

Samlet tid: ca 1 time og 30 minutter (10 timers forberedelse)

Denne ret indeholder masser af protein (fra kikærterne). Den tæller med i dit daglige bælgfrugtsregnskab og indeholder desuden 500 g frugt og grønt.

Retten er vegetarisk.

Indkøbsliste (2 personer)

Falafler

- 100 g tørrede kikærter
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 håndfuld persille
- 4 tsk. stødt koriander
- 4 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. flagesalt
- 2 æg
- 40 kikærtemel
- Saft af ½ citron
- 2 spsk. olie



Syltede rødløg

- 2 dl eddike
- 150 g sukker
- 2 rødløg
- 2 laurbærblade
- 1 tsk. peberkorn

Sprød cremet kål

- 300 g spidskål (uden stok)
- 1 æble
- 1 dl yoghurt naturel
- 1 spsk. sød sennep
- 2 kviste frisk mynte
- Lidt purløg eller dild

Tilbehør

- 2 fuldkornspitabrød

Sådan gør du

Dag 1: Kikærter i blød

1. Tørrede kikærter skal sættes i blød, dagen før du vil lave falafler.
2. Kom kikærter i en skål, og hæld koldt vand over.
3. Lad dem stå på køkkenbordet i ca. 10 timer.
4. Sætter du flere kikærter i blød, end du skal bruge, kan de koges og fryses til senere brug.
5. Kikærter på dåse er opblødt på forhånd og kan derfor bruges direkte i madlavningen.

Dag 2: Syltede rødløg

1. Kom eddike og sukker i en gryde og kog op, til sukkeret er opløst.
2. Tag gryden af varmen.
3. Pil løgene, og skær dem i helt tynde skiver – fx på et mandolinjern.
4. Kom løgene i et glas sammen med laurbærblade og peberkorn, og hæld lagen over.
5. Luk låget til, og lad løgene trække, indtil det øvrige er tilberedt. De holder sig fint i lang tid, hvis de opbevares på køl.

Falafler

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Pil og hak løget. Pres hvidløgene.
3. Afdryp kikærterne, og kom dem i en blender sammen med løg, hvidløg og krydderier. Blend til en fars.
4. Tilsæt æg, og blend igen.
5. Tilsæt citronsaft og kikærtemel, og stil farsen på køl ca. 30 min.
6. Form farsen til 16 runde falafler, og læg dem på en bageplade med bagepapir. Tryk dem lidt flade.
7. Dup/pensl med olie, og steg dem sprøde i ovnen i ca. 20 min. Vend dem gerne undervejs, så de bliver sprøde på begge sider.

Sprød cremet kål

1. Snit kålen.
2. Skær æblet i kvarte, fjern kernehus, og skær æblet i tynde både.
3. Rør yoghurt med sød sennep og hakket mynte, og vend dernæst med kål og æbler. Drys med klippet purløg.
4. Tag evt. halvdelen af falaflerne fra, og gem dem til en anden dag.
5. Lun pitabrødene og servér til falaflerne med sprød cremet kål og syltede rødløg.



Buddha bowl med fuldkornsrís og dampet laks

Samlet tid: ca 30 minutter

En buddha bowl er nem at sammensætte, og du kan fylde lige hvad du vil i. Denne opskrift på buddha bowl indeholder alle de forskellige smage; surt, sødt, umami og bittert. Retten indeholder 900 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (2 personer)

Syltede rødløg

- 1 rødløg
- ½ dl vineddike
- 40 g sukker
- 5 peberkorn
- 1 laurbærblad



Buddha bowl

- 100 g sorte fuldkornsrís
- ½ spidskål (uden stok)
- Salt
- ¼ tsk. sukker
- 200 g ærter i bælg
- ½ agurk
- 8 grønne asparges
- 200 g jordbær
- 1 tsk. ristet sesam
- 1 spsk. olivenolie

Dampet laks

- 200 g laks
- 1 citron

Sådan gør du

Syltede rødløg

1. Pil løget og skær i tynde både.
2. Kom eddike og sukker i en lille gryde med peberkorn og laurbærblade og kog op, til sukkeret er opløst.
3. Tilsæt løg, og tag gryden af varmen.
4. Lad løgene afkøle i lagen.

Buddha bowl

1. Skyl risene og kog som angivet på emballagen. Afdryp risene og afkøl.
2. Fjern de yderste blade af kålen, og snit den fint. Drys med salt og sukker, og kram den godt.
3. Bælg ærterne.
4. Skær agurk i små tern.
5. Knæk den nederste træede ende af asparges og damp i 2 min. Afdryp og skær asparges i mindre stykker på skrå.
6. Skyl og nip jordbærrene. Halvér dem evt.
7. Rist sesam på en tør pande, til det tager farve.

Dampet laks

1. Kom laksen på en pande uden fedtstof, og hæld vand på, til det dækker 1 cm af laksen i højden.
2. Tilsæt citronsaft, læg låg på panden, og tænd for blusset.
3. Damp laksen i ca. 5 min., til den deler sig i flager, når du trykker let på den med en finger.
4. Tag laksen af panden, og lad den afdryppe, inden den findeles.

Servering

Fordel ris, kål, ærter, agurk, asparges og jordbær i 4 skåle sammen med laks og syltede rødløg. Dryp olivenolie over, og drys med ristet sesam.

Lun kartoffelsalat med spinat og bacon

Samlet tid: ca 1 time

Denne hurtige kartoffelsalat er både nem og lækker. Kartoffler er meget energitunge, hvilket vil sige, at det holder dig mæt længere tid. Retten indeholder 600 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (4 personer)

- 1 kg nye kartofler
- 1 spsk. olivenolie
- 500 g spinat
- ¼ tsk. salt
- 100 g bacon
- 3 forårsløg



Sådan gør du

1. Skrub kartoflerne, og halvér dem. Svits dem i olien i en stor gryde.
Tilsæt 2 dl vand, og kog dem knap møre under låg.
2. Skyl spinaten grundigt. Kom 2/3 af spinaten i en gryde med 2 dl vand, og kog den helt mør uden låg. Blend spinat og vand.
3. Vend spinatpureen og resten af den hele spinat med kartoflerne, og kog det hele godt sammen. Smag til med lidt salt.
4. Skær baconen i tern, og brun den på en tør slip let-pande. Hæld fedtet fra baconen.
5. Snit forårsløgene fint. Anret kartoffelsalaten i en skål og drys med bacon og forårsløg.

Wraps med tun-tomatfyld og kålsalat

Samlet tid: 30 minutter

Disse wraps er hurtige at klaske sammen og indeholder lækre og spændende smage. Wrapsne indeholder samlet 900 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (4 personer)

Tun-tomatfyld

- 2 løg
- 2 røde peberfrugter
- 1 spsk. olivenolie
- 1 stor dåse koncentreret tomatpuré
- 2 dåser tun i vand
- 2 fed hvidløg
- 1 citron (ubehandlet)
- ¼ tsk. cayennepeber
- Ca. 1 spsk. vineddike



Kålsalat

- 200 g grønkål
- 1 spsk. olivenolie
- 3 spsk. citronsaft
- Salt og peber
- 400 g spidskål

Tilbehør

- 8 fuldkornswraps

Sådan gør du

Tun-tomatfyld

1. Hak løgene groft, og skær peberfrugterne i tern.
2. Svits dem i olien i en gryde, uden at de bruner, ca. 8 minutter.
3. Tilsæt tomatpuré og 1 dl vand, og lad saucen simre i ca. 5 minutter.
4. Afdryp tunen, og bland den i sovsen.
5. Tilsæt presset hvidløg og smag til med fintrevet citronsaft, cayennepeber og vineddike.

Kålsalat

1. Snit grønkålen fint, og kram den med olie, citronsaft, salt og peber.
2. Lad den marinere i 10 minutter.
3. Snit spidskålen fint, og bland den med grønkålen.

Anretning

Varm wrapsene som angivet på emballagen. Fordel tunfyldet og salaten i wrapsene, rul dem sammen og servér.