

Opskrifter og sunde alternativer til dagtilbud i Svendborg Kommune

- Bilag til Idéhæfte for dagtilbud i Svendborg Kommune - inspiration til arbejdet med den overordnede mad- og måltidspolitik



Svendborg
Kommune

Opskrifter og sunde alternativer til dagtilbud i Svendborg Kommune
Bilag til Idéhæfte for dagtilbud 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

Boller og brød

Grundopskrift på langtidshævede boller eller brød

12 g gær (1/4 pakke)
3 dl kold væske (vand og/eller mælk/surmælksprodukter)
1 tsk. sukker/honning
1 spsk. olie
1 tsk. salt
ca. 400 g korn (ca. 150 g fuldkornsmel/flager og ca. 250 g hvedemel)

Efter smag kan dejen tilsættes krydderier, nødder, frugt og grønt.

Brug gerne surmælksprodukter, fx sødmælksyoghurt, A38 eller kærnemælk, når du bager med hvedemel - det giver brødet en længere holdbarhed og mere smag.

Bland alle ingredienser i en skål på nær ca. 50 g hvedemel.

Rør dejen kraftig med en røreske, tilsæt hvedemel, indtil dejen er ensartet og hænger sammen i en stor blød klump. Dejen skal ikke æltes med hænderne. Dæk skålen til med husholdningsfilm og stil den i køleskab til næste dag.

Næste dag

Tænd ovnen på 200 grader.

Læg bagepapir på en bageplade.

Form 12 - 14 boller med 2 spiseskeer ved at tage dej op svarende til en bolle på den ene spiseske og skubbe dejen ned på bagepapiret med den anden.

Pensl bollerne med mælk og bag dem i ca. 15 - 20 minutter, til de er gyldne.

Stil de nybagte boller til afkøling på en bagerist.

De er velegnede til frysning.

Boller med boghvede og havregryn

15 g gær
3 1/2 dl koldt vand
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
1 spsk. rapsolie
100 g havregryn
100 g boghvedemel
Ca. 250 g hvedemel

Pynt

Hasselnøddeflager

Bland alle ingredienser i en skål på nær ca. 50 g hvedemel.

Rør dejen kraftig med en røreske, tilsæt hvedemel, indtil dejen er ensartet og hænger sammen i en stor blød klump. Dejen skal ikke æltes med hænderne.

Dæk skålen til med husholdningsfilm og stil den i køleskab til næste dag.

Næste dag

Tænd ovnen på 200 grader.

Læg bagepapir på en bageplade.

Form 12 - 14 boller med 2 spiseskeer ved at tage dej op svarende til en bolle på den ene spiseske og skubbe dejen ned på bagepapiret med den anden. Pensl bollerne med vand eller mælk. Drys med hasselnøddeflager og bag dem i ca. 15 - 20 minutter, til de er gyldne.

Stil de nybagte boller til afkøling på en bagerist.

De er velegnede til frysning.

Hurtige kanelboller

50 g malede mandler
25 g gær
3 1/2 dl lunkent vand
1/2 tsk. salt
1 spsk. sukker
1 tsk. kanel
1 dl yoghurt
1 1/2 dl havregryn
Ca. 450 g hvedemel

Pynt med sukker og kanel

Rør alle ingredienser sammen. Hold igen med hvedemelet, for dejen skal være let klæg. Hæv dejen i 15 min. Læg bagepapir på en bageplade. Form med 2 spiseskeer til boller.

Lad bollerne hæve ca. 30 min. på pladen. Pensl med mælk og drys evt. lidt kanelsukker på toppen.

Bages ved 180 grader i ca. 15 - 20 min.

Æbleboller

25 g gær
3 dl kærnemælk
1 spsk. rapsolie
1 tsk. salt
1 spsk. sukker
1 æg
200 g revne æbler med skræl, fx Ingrid Marie eller Elstar
50 g hakkede mandler, evt. splitter
200 g grahamsmel
350 g hvedemel

Lun kærnemælken til lillefingertemperatur. Hæld kærnemælken i en stor røreskål og tilsæt gær, olie, sukker, salt, æg, revne æbler, mandler og grahamsmel. Rør ingredienserne sammen med røreske. Ælt hvedemelet i med bagsiden af skeen til dejen hænger godt sammen som en fodbold. Dejen skal være lidt klæg.

Læg film over dejskålen og hæv i stuetemperatur i 30 min.

Slå ikke dejen ned, men form med 2 skeer boller som sættes på bagepapir på en bageplade. Pisk et æg sammen og pensl bollerne. Tænd ovnen på 200 grader og bag bollerne i ca. 15 min.

Jule-æbleboller

Til jul eller ved andre festlige lejligheder kan dejen tilsættes ½ tsk. kanel, som røres med rundt i dejen. Som pynt kan lidt perlesukker drysses på toppen af bollerne efter penslingen med æg.

Sprøde brødstave/brødpinde (grissini)

3 dl vand
25 g gær
1½ tsk. salt
2 spsk. olie
200 g havregryn
200 g hvedemel

Lun vandet til lillefinger-temperatur og rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser, på nær hvedemelet, og rør rundt. Tilsæt hvedemelet lidt ad gangen og ælt til dejen er blevet fast og til at forme. Dæk skålen til med husholdningsfilm, og lad dejen hæve et lunt sted i en time.

Tag en lille klump dej, svarende til ca. en spiseske, og rul den til en lille fingertyk, ca. 20 cm lang, brødstav. Rul resten af dejen på samme måde. Læg dem på bagepapir. Pensl med mælk. Bag dem med det samme ved 200 grader i 10 - 15 minutter, til brødpindene er gyldne og sprøde. Afkøl på rist.

Tip

Dejen kan også koldhæve i køleskabet til næste dag. Brug da halv mængde gær samt koldt vand. Brød af koldhævet dej smager af mere og er mere fugtigt. Dejen kan også bruges til fremstilling af brød, enten ved at lægge dejen direkte i en brødform og så stille til hævning, eller efter hævning at forme den til et brød. Dejen kan også rulles i tykke pølser og flettes til et brød.

Minirugbrød 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. 3 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 ved 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 kommer 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.

Nemt Sandwichbrød

12 g gær
½ l gulerodsjuice
2 dl græsk yoghurt 4 %
2 dl koldt vand
1 tsk. sukker
1 spsk. havsalt
3 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 natten over eller 8 - 10 timer. 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. Placér på bagerist.

Tip

Dejen kan også stå i en skål og efter hævnings formes til brød eller flutes.

Børnevenligt fuldkornsrugbrød

½ l koldt vand
20 g gær
1 dl yoghurt
½ dl rapsolie
1 spsk. sukker
2 - 3 tsk. salt
1 revet æble
350 g groft rugmel
200 g grove havregryn
Ca. 200 g hvedemel

Kom alle ingredienser i en stor skål, på nær hvedemelet. Rør kraftig rundt og tilsæt hvedemelet, indtil dejen lige netop hænger sammen i en klump. Hæld dejen i en smurt rugbrødsform på 2 liter. Dæk formen til med husholdningsfilm og sæt den på køl i ca. 12 timer. Tag brødet ud af køleskabet. Tænd ovnen på 200 grader. Sæt et ildfast fad i bunden og varm det op sammen med ovnen. Sæt brødet på bagerist i midten af ovnen. Hæld 1 dl vand i det ildfaste fad og bag brødet i ca. 1 time. Brødet er færdigbagt, når det ved banken i bunden lyder hult. Afkøl brødet på bagerist. Opbevar brødet i en tætsluttende plastpose. Brødet er velegnet til frysning.

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 majsmeal
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 hævnning 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 hævnning 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.

Desserter

Jordbær-yoghurt-dessert (til børn fra 1 år)

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 cremet konsistens. Bland forsigtig de blendede jordbær med det tykke mælkeprodukt, til du har en flot jordbærcreme. Smag på jordbærcremen. Er den for sur, kan den tilsættes en lille smule sigtet florsukker. Server evt. med müsli, havregryn og frisk frugt på toppen.

Tip

Desserten kan evt. fryses til is i små beholdere.

Frosne jordbær kan også bruges i stedet for friske.

Optø dem først og giv et kort opkog på ca. 1 minut, til de er gennemkogte. Afkøl og blend med bananen.

Frugtsalat

Melon, fx 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 skære skrællerne af. Skær appelsinerne i fine både uden den hvide skal og midte. Skær både i tern. Bland alle frugterne i en stor skål. Skyl blåbærerne og anret dem på toppen af salaten.

Tip

Til fødselsdag kan frugtsalaten serveres i et lille glas.

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 (fx 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 bådene 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 mælk eller vaniljecreme (max. 10 %) 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-saftvand

Et godt smagfuldt alternativ til saftvand, som også er nemt at lave.

100 g groftrevet æble med skræl, fx 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, desto 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.

Fingermad med kød

Pirogger med fyld

10 stk.

Pirogdej

15 g gær
1 dl lunkent vand
½ spsk. olie
½ tsk. salt
ca. 3½ dl hvedemel eller durummel, eller prøv med 1 dl havregryn og ca. 2 dl hvedemel.

Opløs gæren i vandet og tilsæt olie og salt.

Rør melet i lidt efter lidt. Hæld dejen ud på bordet og ælt grundigt.

Stil dejen til hævnning i ca. ½ time, mens fyldet tilberedes.

Pirog med oksekød og grønt

Ca. 100g hakket okse

1 løg

½ - 1 porre (lille)

1/4 gul peberfrugt (eller lidt rodfrugter)

1 spsk. olivenolie

2 spsk. tomatkoncentrat

½ tsk. timian eller oregano

salt, peber

1. Istandgør alle grøntsagerne, snit dem meget fint.
2. Svits løget i olien i en gryde, og brun kødet med.
3. Tilsæt porre og peberfrugt, svits og tilsæt tomatkoncentrat og krydderier. Tag gryden af varmen.
4. Del pirogdejen i ca. 10 lige store stykker, og rul hver del ud til en lille pandekage.
5. Læg dem på bagepapir på en bageplade.
6. Fordel fyldet på den ene halvcirkel. Fold den tomme halvdel af dejen over, så der dannes en halvmåne. Luk piroggen ved at trykke kanten godt med en gaffel.
7. Pensl med sammenpisket æg eller mælk, og bag piroggerne ved 200 grader i 15 - 20 minutter, til de er gyldne og sprøde.

Tip

Revne rodfrugter, fx gulerødder, pastinak, persillerod, ristet i på en pande i olie kan også bruges som fyld, evt. sammen med lidt ost.

Pirog med skinke og porrer

200 g hytteost
1-2 porrer
100 g kogt, røget skinke
ca. 1 spsk. sennep (efter smag)

Rør hytteosten med sennep, finthakket porre og skinke i ganske små tern. Fortsæt med pkt. 4.

Pirog med spinat og ost

1 pakke frossen helbladet spinat (450 g) eller 250 g frisk spinat
200 g hytteost
50 g emmentaler eller parmesanost
1 fed presset hvidløg efter smag (kan udelades)
Frisk kværnet peber
salt

Tø spinaten op, skær den i mindre stykker, og knug hvert af dem fri for overflødig væske. Af en pakke med 450 g spinat vil der kun være 250 g tilbage bagefter. Bland med hytteost, hvidløg og emmentaler samt salt og peber. Fortsæt med pkt. 4.

Pirog med tomat og ost

4 - 5 tomater
150 g hytteost
50 g revet ost, f.eks. emmentaler eller cheddar
2 tsk. tørret oregano
peber

Skær tomaterne igennem på tværs, og pres kernerne ud. Skær selve tomatkødet i små tern. Rør tomater med hytteost, oregano, ost og peber. Fortsæt med pkt. 4.

Hurtige pita-pizzaer med spinat og kyllingepølser

4 grove pitabrød
2 dl tomatsauce – færdig på glas
400 g frossen bredbladet spinat
1 pk. kyllinge-cocktailpølser
100 g revet, mager ost (max 10 % fedt)
1 spsk. olivenolie
1 fed revet hvidløg

Optø spinaten.

Tænd ovnen på 225 grader. Flæk pitabrødene, og læg dem på en bageplade med bagepapir. Fordel tomatsaucen på brødene. Knug spinaten fri for vand, og hak den groft. Fordel spinaten på pitabrødene. Skær cocktailpølserne i tynde skiver, og fordel dem ovenpå brødene. Fordel osten ud over fylDET. Bag pitabrødene i ca. 10 minutter. Rør olien med hvidløget. Dryp olien over brødene, mens de er varme.

Okseboller lavet i ovn (ca. 25 stk.)

500 g hakket, magert oksekød
1 æg
2 fed finthakket hvidløg
3 spsk. rasp
5 spsk. frisk, fintrevet parmesan
friskkværnet peber – alternativt lidt friskhakket rød chili

Evt. en håndfuld friskhakket persille

Opvarm ovnen til 200 grader

Riv osten fint og kom alle ingredienser i en skål og rør farsen sammen med en ske.

Form til små kødboller, og læg dem på et stykke bagepapir. Bag i ca. 7 – 10 minutter, afhængig af størrelsen. Skær en okseballe over for at se, om den er gennemstegt.

Fingermad med fisk

Torskerognsfrikadeller

1 ds. torskerogn
1 tsk. karry
1 spsk. revet løg
1 spsk. fintrevet gulerod
1 spsk. hvedemel
1 spsk. havregryn
1 æg
1 spsk. tomatkoncentrat
1 spsk. flydende plantemargarine
1 spsk. citronsaft

Rør alle ingredienser grundigt sammen. Sæt små frikadeller på et stykke bagepapir, og bag frikadellerne ved 200 grader varmluft i ca. 7 – 8 min. Serveres lune med citronsaft og remoulade.

Ovnbagte fiskeboller

250 g filet af sej eller torsk
250 g laksefilet
½ porre
½ gul peberfrugt
5 blommecherrytomater
½ tsk. salt
1 knivspids peber
1 - 2 æg, kun 1 hvis det er stort
2 - 3 spsk. hvedemel
ca. ½ dl. mælk

Rens alle grøntsagerne. Fjern skindet på laksen. Kom alle ingredienser i foodprocessoren og kør kort tid til en lind fars.

Tag en bageplade og sæt farsen med 2 skeer på et stk. bagepapir til små boller. Bag i en 225 grader varm ovn i ca. 5 min.

Gryderetter

Børnenes karrygryde

2 spsk. olie
1 spsk. karry
½ peperoncini (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, peperoncini 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 kokosmælk plus evt. vand, hvis den er for tyk. Lad retten småkoge uden låg, til grøntsagerne er møre.

Retten er meget velegnet til ovnstegt kyllingefilet eller stegt fisk sammen med ris eller kartofler.

Ovnstegt kyllingefilet

2 stk. kyllingebrystfilet
2 spsk. raps- eller olivenolie
Lidt salt og peber

1. Tænd ovnen på 225 grader.
2. Dup kyllingestykkerne tørre med et stykke køkkenrulle.
3. Læg kyllingebrystfileterne på en bageplade på bagepapir og pensl med olie. Drys let med salt og peber.
4. Sæt pladen i den varme ovn, og bag i ca. 15 minutter til de er gennemstegte.
5. Afkøl kødet og skær det i små tynde strimler/tern.
6. Gives som tilbehør til Børnenes karrygryde eller Mulligatawny.

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 letmælk

Ca. 250 g ovnstegt kyllingefilet i små strimler, tern eller plukket - se opskriften ovenover.
Kyllingestykkerne skal vendes i gryderetten til sidst, når retten er færdig.

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. Tilsæt koldt 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.
Når risene er færdigkogte, det 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. Herefter tilsættes de stegte kyllingestykker. Varm op under omrøring til kyllingestykkerne er varme.
Retten skal være som tyk flydende creme, så lidt mere mælk kan være nødvendigt 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 samt ananas.

Retten kan spises fra barnet er 6 måneder. Til barnet, som ikke tygger, kan retten blendes.

Grøntsager

Kartoffel og rodfrugt bagt i bagepapir i ovn

2 mellemstore bagekartofler
2 gulerødder
1 pastinak
1 porre
¼ lille selleriknold
2 spsk. olie
1 håndfuld frisk timian
2 fed hvidløg

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Skræl og skyl alle grøntsager. Skyl timianen.
3. Skær grøntsagerne i grove tern og stykker.
4. Tag 2 store stykker bagepapir og fordel alle grøntsagerne lige, lidt på begge stykker papir.
5. Fordel 1 spsk. olie samt timian og hele hvidløgsfed på hver portion. Pak grøntsagerne ind som en konдитorkage, så luft ikke kan trænge ind, og væsken ikke løber ud.
6. Sæt pakkerne på en bageplade og bag dem i ovnen i ca. 40 minutter, til grøntsagerne er møre.

Tip

Kartofler og rodfrugter kan også lægges i et ildfast fad med låg i stedet for indpakning i bagepapir.

Ovnfritter

3 gulerødder
¼ knoldselleri
2 rødbeder
2 pastinakker
1 persillerod
2 spsk. olie

Tænd ovnen på 200 grader.

Skræl alle grøntsagerne. Hold rødbederne for sig selv, da de let farver de øvrige grøntsager med deres røde farve. Hvis de skrællede rødbeder skylles i koldt vand, farver de mindre. Skær grøntsagerne i lange stave. Kom grøntsagerne i en plastpose og tilsæt olien. Ryst posen og fordel stavene på bagepladen. Sæt pladen midt i ovnen. Bag fritterne 30 - 40 minutter til de gyldne og gennembagte.

Kartoffelbåde

4 store bagekartofler (1 kg) eller andre melede kartofler
1 spsk. olie
1 spsk. tørrede timian
evt. saft af en halv citron

1. Tænd ovnen på 220 grader.
2. Skyl og skrub kartoflerne grundigt. Tør dem.
3. Del dem på langs og skær 4 - 6 både af hver halve kartoffel.
4. Kom kartoffelbådene i en frostplastpose. Tilsæt olie, timian og evt. citronsaft og ryst posen godt.
5. Hæld kartoflerne ud på et bagepapir på en bageplade.
6. Bag dem midt i ovnen til de er gyldne, ca. 35 min.

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. tørret koriander eller 1 spsk. frisk hakket koriander
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.

Ernæringsforbedret remoulade

En god* remoulade fra køl røres op med lidt fromage frais og tilsættes et par spiseskefulde skrællet revet æble, fx Belle de Boskoop. Smag til med citronsaft.

*Dvs. lavet med grøntsager, æggeblomme og olie.

Blomkål med barbecue sauce

4 dl blomkål i små buketter
1 spsk. ketchup
1 spsk. sur/sød chili sauce
1 spsk. flydende honning
1 spsk. citronsaft
1 spsk. sød paprika

Tænd ovnen på 200 grader.

Skyl og snit blomkålen i små buketter. Kog den i letsaltet vand i ca. 5 min. til den er næsten mør.

Afdryp i en sigte, og kom herefter blomkålen i en skål.

Rør ingredienserne sammen til en marinade. Vend blomkålen i marinaden. Smør et lille ildfast fad med olie, og fordel blomkål med marinaden i fadet.

Bag blomkålen i ovnen i ca. 15 minutter, til marinaden begynder at størkne og brunfarve.

Blomkål med barbecue sauce kan spises både kold og varm.

Nem humus

1 dåse kikærter i vand
2 spsk. olivenolie
2 spsk. A 38
1 - 2 fed hvidløg
½ Citron
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. Kom evt. mere A 38 i. Hæld humussen i en skål og smag til med citronsaft, hvidløg, spidskommen og lidt salt og evt. peber. Server som pålæg på rugbrød eller som dyppelse til kogte kartofler og andre grøntsager.

Tip

Kan også smages til med lys arabisk tahini (sesam smør).

Ideer til gode mellemmåltider og frokostpålæg

Server de forskellige pålæg på rugbrød, i fuldkornspitabrød, fuldkornsbolle eller sammen med fuldkornstortillas.

Avocado-æble-bananpålæg

1 avocado, moset med gaffel
1 rødt æble, groftrevet (bevar skrællen på)
1/4 moden banan

Bland den mosede avocado med det revne æble. Mos bananen og tilsæt. Smag til med banan. Brug mosen som pålæg på et stk. brød.

Friskost med æble, tørret abrikos og mandler

Smør et stk. brød med friskost. Læg et par tynde æblebåde eller æbletern ovenpå sammen med hakket abrikos. Drys med finthakket mandel.

Friskost med blåbær, søde vindruer eller jordbær

Smør et stk. brød med friskost og fordel blåbær, hele eller halve ovenpå. Vindruer eller jordbær i skiver kan også anvendes.

Rygeost med revet gulerod

Smør et stk. brød med rygeost. Skræl en lille gulerod og riv den fint. Fordel guleroden på rygeosten. Pynt evt. også med blåbær og finthakkede mandler.

Moset, kogt gulerod med mayonnaise og fromage frais

Kog en gulerod med skræl til den er blød. Køl af i koldt vand og riv den på den fine side af rivejernet. Smid skrællen væk. Bland med lidt mayonnaise samt lidt fromage frais til passende konsistens. Smag til, om der skal lidt mere mayonnaise eller fromage frais i. Græsk yoghurt eller kvark kan også bruges i stedet for fromage frais. Cremen kan også tilsættes hvidløg eller revet ingefær.

Kom det på brød i stedet for smør og lign., eller giv det til kogte kartofler og grøntsager.

Tip

Ingredienserne kan også blendes sammen til en flydende creme og bruges til dip.

Friskost med hakkede, kogte ærter

Kog ærterne, køl af og hak dem fint. Bland med friskost og smør på brødet. Snackærter (sugarsnacks) kan også bruges.

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.

Tunsalat med æble og friskost

Bland 1 dåse tun i vand med 1-2 spsk. friskost og 1/2 syrligt skrællet æble i meget små tern. Tilsæt evt. majs og finthakkede tomater.

Ideer til hverdag og fest

Fødselsdagsboller med pynt

50 g smør (eller ½ dl rapsolie)
2 ½ dl letmælk
25 g gær
3 spsk. sukker
½ tsk. kardemomme
½ tsk. salt
1 æg
ca. 450 g hvedemel

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Når smør og mælk har lillefingertemperatur, røres det sammen med gæren i en skål. Tilsæt de øvrige ingredienser, men rør hvedemelet i lidt af gangen. Ælt med en stor ske og tilsæt hvedemel, til dejen hænger godt sammen i en stor blød klump. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted til dobbelt størrelse ca. 1 time.

Sæt bollerne med 2 skeer på en bageplade med bagepapir. Pensl med æg. Lad bollerne efterhæve ca. 15 min. Bag bollerne i en 225 grader varm ovn i ca. 8 min. til de er gyldne. Afkøl på en bagerist.

Tip

Bollerne er gode at fryse. Læg dem i en frostpose, mens de endnu er lune. Luk posen, når de er helt kolde og frys. Brødene bliver friske, hvis de tøs op på køkkenbordet, og behøver ikke genopvarmning.

Kagemand

Tegn en kagemand på bagepapiret og fyld manden ud med bollerne. Lav en næse af en lille klump dej. Bag ved 200 grader i ca. 15 min. til gylden. Pynt kagemanden ved at "lime" små frugtstykker på ham med glasur. Fx knapper lavet af blåbær, munden af jordbær, hår af klementiner eller appelsiner, øjne af kiwi osv.

Som fastelavnsbolle

Tegn eller køb en fastelavns-papir-kat og "lim" én på hver bolle med en lille klat glasur.
Tegnede masker, kroner, fjer m.m. kan også bruges.

Tip

Fastelavnsbollen kan også dekoreres med fine tynde striber glasur. Moset jordbær og fersken kan blandes i for at give farve. Brug kun naturlig frugtfarve.

Knækbrød/kiks - ca. 60 stk.

Disse kiks er uden hørfrø og solsikkekerner grundet deres høje indhold af tungmetallet cadmium.

Kiksene er energirige og kan ikke erstatte almindelige brød og boller, men gives til fest og lidt hygge efter et solidt måltid.

1 dl grove havregryn
1 dl sesamfrø
1 dl græskarkerner
1 dl hasselnøddeflager
1 dl grahamsmel
3,5 dl hvedemel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. salt
1 tsk. honning
1 spsk. rapsolie
ca. 3 dl vand

Tænd ovnen på 200 °C. Ælt alle ingredienser sammen til en lidt klistret dej – hold lidt igen med vandet indtil passende klistret konsistens. Del dejen i to dele og rul hver portion ud mellem to stykker bagepapir, så det fylder en plade. Papirstykkerne skal have en størrelse, som passer til bagepladen. Dejen skal rulles tyndt ud, sørg for at den er rullet ud til ensartet tykkelse over det hele. Træk forsigtigt det øverste stykke bagepapir af, uden at der hænger for meget dej ved. Skær hver dejplade ud i ca. 30 felter. Bag kiksene i 15 - 20 min midt i ovnen, til de er gyldenbrune.

Tip

Kan drysses med birkes inden bagning.

Et par nemme ideer

Brødskiver formet som stjerner og hjerter

Det ser festligt og anderledes ud, når færdigkøbte boller eller rugbrød udstikkes med forme af hjerter, stjerner og juletræer. Rist evt. brødet bagefter på en brødrister og server med ost, frugter og andet pålæg. Fx ser friskost med halve vindruer eller skiver af jordbær festligt ud.

Købte boller og brød

Husk også, at almindelige købeboller og brød, evt. med Fuldkornslogo og/eller Nøglehulsmærke, fint kan bruges til fødselsdage og fester, evt. pyntet med glasur og små frugter, fx blåbær. Kan også serveres ristede med syltetøj eller med frugtpålæg som bananer, æbler, pærer og tørret frugtpålæg.

Spyd med frugt og grønt, festligt og nemt

Spyd med frugt og grønt er nemt og festligt at have med til fødselsdag. Frugten og grøntsagerne tager sig flot ud, når de sidder på et træspyd tæt ved siden af hinanden. Klippes den spidse ende af træspyddet kan de store børn godt selv sidde med spyddet. Ellers tages frugten og grøntsagerne af spyddet ved servering.

Idéer til spyddet

Agurk, cherrytomat, peberfrugt, ærter, broccoli, blomkål, jordbær, vindruer, fersken, blomme, melon, appelsin.

Skær frugt og grønt ud i mundrette stykker og sæt dem på et træspyd. Klip den spidse ende af.

Kom spyddet i en plastpose. Klip toppen af posen og rul posen sammen. Sæt en klips eller tapestrimmel på, så posen lukker. Læg de enkelte poser i en beholder ved siden af hinanden og kom låg på.

Eller pak frugt og grøntspyddet ind i cellofan og bind gavebånd om enderne. Sæt evt. også et flot klistermærke på.

Tip

Færdigkøbte bagte falafel, fås på frost, kan sættes sammen med grøntsagerne på spyddet.

Grøntsager og frugt kan også lægges hver for sig i skåle så børnene selv kan lave deres spyd.

Frugt i vakuumposer

I mange dagligvarebutikker kan man købe små frugtposer som kan pustes op. De er specielt velegnede til æbler, bananer og pærer, som nemt brunfarver. Læg forskellig frugt i poserne og pust igennem hullet til frugtposen er fyldt med luft og frugten dermed beskyttet mod stød og brunfarvning.

Festligt at servere til en fødselsdag. Prøv fx æble, jordbær, grønne stenfri druer, appelsinstykker og blåbær.

Grøntsack i pose

Majskolbe eller minimajs
gulerod
rød snackpeberfrugt
agurk
sukkerærter
cherrytomater

Fjern de yderste dækblade og lange hvide tråde fra majskolben. Skær majskolben ud i 3 cm tykke skiver og kog dem i ca. 10 min. til de er møre. Skræl guleroden og skær den 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 i en lille madpakkepose. Bind bånd om posen.

Frosne ærter, majs eller vandmelon i små lynlåspose

I supermarkeder kan man købe madkasseposer med lynlås. Fyld små poser med frosne ærter eller majs. Sæt evt. et klistermærke på posen og giv børnene en lille pose hver. Eller kom et trekantet stykke vandmelon med skal i og frys til en skøn is.

Husk børnene skal kunne tygge godt, så de ikke får dem galt i halsen.

Miniriskager pyntet med frugt

16 miniriskager med mørk chokolade
Grønne vindruer
Friske jordbær eller hindbær

Skyl vindruer og jordbær og tør dem. Nip det grønne af jordbærene. Skær druer og jordbær midt over til 2 halvdele. Læg miniriskagerne på et stort fad. Pynt med hhv. druer og jordbær og servér.

Forskellige wraps til fest

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

En god tomatsoUCE fra glas smøres ud i et tyndt lag på tortillaen.

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

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

Tip

Brug gerne fuldkornstortilla 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, lucernespire m.m.

Rens og snit grøntsagerne – kog evt., kan også rives. Fordel dem oven på 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.

Wraps med røget laks

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

Tip

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

Kageopskrifter

Alle kageopskrifter er med lavt sukker og fedtindhold. Alle opskrifter er fryseegnet.

Vandbakkelser med frugt

2 dl vand
50 g smør
1 knsp. salt
125 g hvedemel
3 æg

Vandet bringes i kog, og smørret smeltes heri. Mel og salt tilsættes, og der piskes kraftigt til dejen er sammenhængende, fast og blank. Afkøl dejen til lillefingertemperatur. Pisk æggene godt sammen og tilsæt dem til dejen lidt efter lidt, mens der røres kraftigt. Dejen skal føles fast, så det er ikke sikkert, at al æg skal tilsættes.

Med 2 teskeer sættes små toppe på bagepapir på bagepladen. Bag vandbakkelserne straks i en 200 grader varm ovn (ikke varmluft) i ca. 20 – 25 minutter. Husk, at ovndøren ikke må åbnes de første 20 min. for så falder vandbakkelserne sammen. Tag en enkelt top ud, når den er blevet gylden. Hvis den ikke falder sammen, tages resten ud på en bagerist til afkøling.

Flæk vandbakkelserne og fyld dem med friske frugter eller et enkelt jordbær eller æblemos. Kan evt. pyntes med en lille smule chokoladeglasur.

Klatkager med blåbær

4 dl risengrød
2 æg
2 spsk. hvedemel
1 tsk. sukker
1 tsk. fintrevet citronskal
Korn fra en ½ vaniljestang
1 bakke blåbær, frosne kan også bruges
Smør eller flydende plantefedtstof

Pisk ingredienserne godt sammen i en skål. Opvarm en blinispande og kom lidt fedtstof i hver fordybning. Drys 5 – 7 blåbær i hver fordybning. Kom en spiseskefuld dej over hver fordybning. Bag klatkagerne ved jævn varme 2 - 3 min. på hver side. Serveres med sukker, kanelsukker eller syltetøj.

Kakaokage - med sunde ingredienser

500 g bløde dadler, f.eks. de økologiske uden sten
10 brune abrikoser
Vand
1 dl cremet peanutbutter
½ dl rapsolie
1 tsk. vaniljepulver
4 spsk. kakaopulver
2 tsk. bagepulver
¼ tsk. salt
1 ¼ dl hvedemel
100 g smuttede og hakkede mandler

Put dadler og abrikoser i en gryde. Dæk med vand og kog i ca. 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 kakaopulver.

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

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.

Havregrynstoppe med banan

80 g banan uden skræl
1 spsk. olie
1 tsk. sukker
50 g grovvalsedede havregryn
2 spsk. hakkede mandler
Evt. 2 små stk. mørk chokolade, hakket

Tænd ovnen på 200 grader.

Blend bananen med sukker og olie til det hele er flydende. Vend havregryn og mandler med "cremen". Sæt små toppe på en bageplade med bagepapir. Toppene skal ikke klemmes i hånden, men sættes let på pladen med skeerne. Bag i ca. 20 minutter til toppene er gyldne og sprøde. Afkøl på en bagerist.

Æble-pære-rösti

1 æble f.eks. pink lady
1 hård pære
20 g mandler
Max. ½ tsk. kanel
1 spsk. hvedemel
1 æg
1 spsk. flydende plantemargarine

Æble og pære, begge med skræl, rives groft. Blend mandlerne med skræl til mandelmel. Bland alle ingredienser inkl. fedtstof grundigt sammen. Kom bagepapir på en bageplade. Afsæt massen med 1 tsk. med top på bagepapiret. Tryk dem lidt flade med skeen til ca. ½ cm tyk. Bag ved 200 grader varmluft i ca. 10 minutter.

Pynt med jordbær, blåbær eller vindruer på toppen ved servering.

Pandekager med havregryn og æble

1 dl havregryn
1 dl hvedemel
½ tsk. kanel
2 dl letmælk
¼ dl rapsolie
2 æg
1 knivspids salt
2 æbler uden skræl, delt i både

Lidt olie eller flydende plantefedtstof til panden.

Kom alle ingredienser i en foodprocessor og blend til dejen er helt klumpfri og tynd.

En stavblender kan også bruges.

Opvarm en slip-let-pande. Kom lidt fedtstof på. Sæt dejen i små klatter på panden, pas på at de ikke bliver for tykke.

Bag pandekagerne ved jævn varme, til de er lysebrune på begge sider.

Brug evt. 2 pander, det går hurtigere.

Stabl pandekagerne til et højt tårn og server.

Salater

Mangosalat

2 modne mangoer - skåret i små tern
1 grønt æble (f.eks. 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.

Sørøversalat

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 soja.

Tip
Kan også blandes med creme fraiche.

Grøntsagssalat

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 gulerodstern i ca. 5 min og ærterne i ca. 1 min. Tag grøntsagerne 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.

En lille frugtskål med fx melonsalat er forfriskende og kan være en lille god overraskelse som afslutning på maden.
Frugterne kan også lægges hver for sig på et fad, hvis børnene ikke er til "rod sammen-mad".

Hvidkålssalat

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

Dressing
1 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. olivenolie
 $\frac{1}{2}$ 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 reven ingefær, hvidløg, sukker og evt. chili. Hæld dressingen over salaten og rør rundt.

Tip
Salater kan også bruges som fyld i wraps med kyllingekød eller skinke.

Råkostsalat med druedressing

200 g hvidkål eller spidskål

75 g gulerod

1 rødt æble

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 dressing over råkosten. Smag til, om det er nok dressing og lav evt. lidt mere.

Syltetøj

Jordbærsyltetøj

500 g frosne jordbær

Max. 50 g sukker

Kom de frosne jordbær i en stor gryde, minus låg. Sæt gryden over ved middelvarme. Småkog til jordbærene er blevet lidt bløde. Kom det meste af sukkeret ved. Rør rundt til sukkeret er smeltet. Lad syltetøjet simre et par minutter, til jordbærene er gennemkogte. Damp væsken lidt ind. Tag gryden af varmen og blend syltetøjet let til puré med en stavblender. Smag til. Måske skal der lidt mere sukker i. Hæl det 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 tilsluttet beholder.

Tip

Andre bær, fx hindbær, kan også bruges. Både jordbær og hindbær kan sødes med skrællede, revne søde æbler og pærer i stedet for sukker. Brug ca. 2 skrællede, fintrevne søde æbler og 1 skrællet, moden pære til 300 g frosne hindbær i stedet for sukker. Æbler og pære skal koge med fra starten. Smag til med citronsaft og evt. lidt florsukker.

Brug 1 – 2 æbler og 1 sød pære til 500 g jordbær. Smag til med lidt appelsinsaft og et par dråber citronsaft.

Blåbærsyltetøj

300 g frosne blåbær

3 pærer

Citronsaft

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

Måltidsur



Sondhed
i Svendborg