



Morgenfrisk Frugtyoghurt (4 pers.)

8 dl yoghurt naturel af letmælk eller
skummetmælk
200 g frugt, fx banan, melon, appelsin,
æble, bær
25 g. mandler

Vælg én eller flere slags frugt.

Skræl frugten og skær den i små stykker.

Hak mandlerne.

Bland frugt og mandler med yoghurten i en skål.

Server evt. i små skåle pyntet med lidt frugt og
mandler på toppen.





Grovboller

(ca. 20 stk.)

Vær opmærksom på hævetiden

1/2 l lunkent vand

25 g. gær

100 g. flækkede kerner, fx hvedekerner

1 spsk. honning

1 æg

100 g. revne grøntsager, fx gulerødder, squash

2 tsk. salt

3 spsk. rapsolie

30 g. kerner eller frø, fx græskarkerner, hørfrø

250 g. fuldkornsmel, fx grahamsmel

Ca. 750 g hvedemel

Udrør gæren i håndlunkent vand i en stor skål eller et dejfad.

Tilsæt derefter ingredienserne i nævnte rækkefølge og rør det sammen med en grydeske indtil du ikke kan mere. Så skal dejen ud på bordet og æltes med hænderne.

Tilføj ekstra hvedemel indtil dejen er blød og glat og slipper hænderne.

Ælt godt og lad dejen hæve 1½ time i en skål med et rent viskestykke over.

Del dejen i ca. 20 små stykker. Form boller og læg dem på en bageplade.

Tænd ovnen på 200 grader.

Lad bollerne hæve igen en ½ times tid og bag så i 15 min. ved 200 grader.





Frugtpålæg (4 pers.)

200 g. tørret frugt, fx svesker, figner, abrikoser,
dadler
1 dl. æblejuice
1 æbler
1 tsk. kanel

Hak tørret frugt og æbler fint med en skarp kniv –
husk at fjerne evt. sten og stilke og kom det i en
gryde sammen med kanel og æblejuice. Kog det
hele sammen i 5. min.

Lad blandingen køle lidt af og blend det med en
stavblender, så det bliver smørbart. Kom blandin-
gen på syltetøjsglas med låg.

Smør frugtpålæg på morgenbollerne eller brug det i
madpakken.





Ørredsalat (til 4 pers.)

1 stk røget ørred
2 dl creme fraiche 9%
¼-½ dl citronsaft
Salt og peber
1/2 dl hakket purløg
1 æble

Pynt: radiser skåret i skiver, hakket purløg

Fjern æbleskroget og skær æblerne i meget små tern. Hak purløg fint.

Pil fiskekødet af ørrederne og del det i mindre stykker. Sørg for at få benene ud.

Rør creme fraiche 9% med citron, salt, peber og det meste purløg – smag til undervejs.

Vend forsigtigt æble- og fiskestykker i dressingen, og smag til igen.

Server ørredsallaten på rugbrød – som fint pyntet smørebrød eller put det i et pitabrød sammen med en grøn salat.





Pandekager med wokkede grøntsager (4 stk.)

150 g groft speltmel
2 store æg
Ca. ¼ l mælk
1 dl. hakket persille
½ tsk. salt
Olie til stegning

Ca. 800 g forskellige grøntsager – følg årstiden.
Vintergrøntsager: f.eks. gulerødder, pastinakker, selleri, hvidkål, savoykål. Sommergrøntsager: fx salat, ærter, tomater, spidskål, majroer.

Pisk mel, æg og lidt af mælken sammen til en dej uden klumper.

Tilsæt resten af mælk, persille og salt og pisk det hele godt sammen.

Sæt dejen i køleskab.

Imens renser i grøntsagerne, og snitter dem fint. De kan både snittes på langs, firkantede og runde former, men det er vigtigt med tynde skiver, så i kan lynstege dem på panden.

Tænd for wokpanden og varm olien op. I kan også bruge en alm. pande eller stor gryde. Put grøntsagerne på panden – de grove grøntsager før de vandholdige, så alt bliver færdig på samme tid.

Imens bager i på en anden pande pandekagerne. Varm lidt olie op på panden. Hæld et tyndt lag dej på, og bag pandekagerne på begge sider.

Fyld pandekagerne med de wokkede grøntsager, rul dem som en wrap eller lad dine gæster fylde i selv.

Server evt. med lidt dressing, fx lavet af creme fraiche 9 % og krydderurter.





Krydrede kødboller (4 pers.)

250 g hakket oksekød

¼ løg

½ fed hvidløg

½ cm. af en rød chili

½ dl. hakket persille

Ca. 1 spsk. mælk

¼ tsk. salt

Lidt peber

olie til stegning

Fjern frøene i chilien. Hak løg, hvidløg, chili og persille fint.

Rør det hele sammen i en skål med kød, mælk, salt og peber.

Lad evt. farsen hvile lidt i køleskab, og form derefter kødbollerne, med en spiseske i hånden.

Varm lidt olie op på en pande og steg kødbollerne ved jævn varme i ca. 5 min, hvor i vender kødbollerne ofte.

Server fx de krydrede kødboller til pitabrød, salater eller wokkede grøntsager evt. med en salsa eller dressing til.





FLOTTE VANDKANDER

Skær skiver af farverig frugt og grønt, fx appelsin, agurk, vandmelon. I kan også bruge krydderurter som er flotte og giver en god smag, fx mynte.

Fyld nogle vandkander med koldt vand, og put frugt eller krydderurter i.

