



Snack tid!

Sunde opskrifter til mellemmåltidet





Snak om snacks!
 Snak med børnene om, hvad der er sundt at spise om eftermiddagen. Sørg for, at der er frugt, brød og andre gode råvarer i skuffer og skabe til de sunde snacks.



Vidste du at...
 Mange snacks er usunde. Børn spiser ofte kiks, slik og kager og drikker sodavand om eftermiddagen.

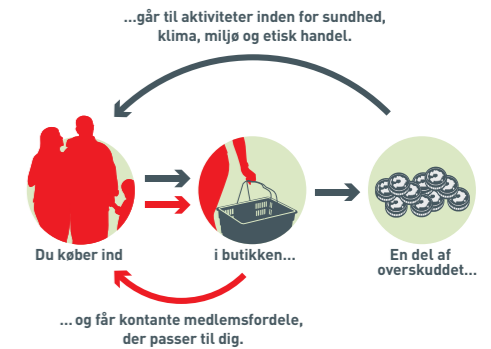
10 sunde snacks!
 De tre første opskrifter i hæftet har børnene afprøvet i hjemkundskab. De næste syv er nye. De første ni opskrifter er sunde, og den sidste opskrift er et lidt sundere bud på det søde, når det er hyggetid op mod weekenden.

Kære forældre

Når børnene kommer hjem fra skole, er de fleste sultne. Det er tid til en snack eller et mellemmåltid, hvis de skal holde energien oppe indtil aftensmaden. Mellemmåltidet skal være sundt og lækkert, så de har lyst til at spise det. Børn kan meget i et køkken. Hvis de får lov, kan de faktisk lave mad til sig selv, og de kan hygge sig med det. Opskriftshæftet **Snack tid!** kan hjælpe dit barn i gang med de sunde snacks, og måske kan du selv give en hånd, så I kommer godt fra start. Opskriftshæftet **Snack tid!** er en del af projektet "Mad eller hvad?", som dit barn har arbejdet med i hjemkundskab. FDB tilbyder sammen med 6 om dagen og Hjemkundskabslærerforeningen for femte år i træk skolerne at deltage i projektet. Vi håber, at du sammen med dit barn vil bruge noget af det, som det har lært i undervisningen.

FDB – gør hverdagen bedre "Mad eller hvad?" er et af mange initiativer, som vi i FDB har taget for at gøre det lettere at leve sundt. På www.fdb.dk kan du læse om vores øvrige projekter om sundhed, klima, miljø og etisk handel. Du kan også se, hvordan vi som ansvarlig ejer af Coop, Danmarks største dagligvareforretning, arbejder med at igangsætte og støtte aktiviteter, der fremmer bæredygtighed og ansvarligt forbrug. Både ude i verden og nede i din lokale butik.

God fornøjelse i køkkenet – og god appetit
FDB



Udgiver: FDB, 2010. Tekst og redaktion: Bente Svane Nielsen og Lea Carlsen Ejsing. Tak til: Inger Houman Abildgaard, Mille Hylltén-Cavallius, Iben Nowak, Marianne Gjerlufsen og Holbergskolen. Opskrifter: Katrine Klinken. Layout: Duedal & Ko. Fotograf: Thomas Hergaard. 1. oplag 125.000 eksemplarer. Ekstra eksemplarer kan bestilles på www.skolekontakten.dk. Opskrifter kan gengives efter skriftlig aftale med FDB. Der kan frit citeres fra hæftet med angivelse af kilde.

Lav selv mad

Det er let at lave mad, også selvom det måske er nyt for dig. Brug de gode råd her i hæftet og det, du har lært i hjemkundskab, følg opskriften og bed måske en voksen om hjælp. Så kan du sagtens trylle sunde snacks frem.

Før du går i gang

- Planlæg, hvad du vil lave og læs opskriften.
- Tjek, at du har alle de råvarer og køkkenredskaber, du skal bruge.
- Sørg for, at køkkenbordet, skærebrættet og alle redskaber er rene.
- Vask hænder.
- Tjek, at karkluden er ren.

Når du er i gang

- Følg opskriften.
- Vær omhyggelig, når du måler og vejer ingredienser af.
- Hold de rå madvarer adskilt fra de tilberedte.
- Fjern affald så hurtigt som muligt og hold bordet rent.
- Brug køkkenrulle til at fjerne affald fra vasken.
- Vask hænder flere gange undervejs.
- Smag på maden, inden du serverer den.
- Server maden, så den ser godt ud.



Fif!

Find alle redskaber og ingredienser frem. Stil ingredienserne i den ene ende af bordet, så du kan se dem. Sæt dem tilbage på plads, når du har brugt dem i opskriften. På den måde husker du alt, hvad der skal med i opskriften.

Redskaber i køkkenet

Du har brug for forskellige redskaber i køkkenet. Når du skal lave mad efter opskrifterne her i hæftet, er det godt at have...

- En skarp kniv, en mindre urtekniv og en kartoffelskræller.
- En blender eller en foodprocessor.
- En stor skål og et par mindre skåle.
- En kagerulle.
- En grydeske og en paletkniv.
- En gryde.
- En slip let-pande.
- En bagepensel.
- Bagepapir.
- En springform.
- Flere små skåle, tallerkner og glas til servering.



Ser maden godt ud?

Anret din mad på en tallerken eller i en skål, skær frugten ud, drik mælken af et glas. Hvis du gør maden helt færdig og serverer den, så den ser godt ud, er den mere lækker at spise.

Hyggemad

Det tager lidt tid at bage pestosnegle eller lave en pastaret. Men det er også hyggeligt, både når du er alene eller sammen med vennerne. Smag dig frem, prøv nogle nye opskrifter, og hav det sjovt med en snack til eftermiddagen.



Snack klokken 15

Du har brug for mad fem eller seks gange om dagen. Du kan spise tre hovedmåltider til morgen, middag og aften, og to eller tre mellemmåltider i løbet af dagen.

Spis et godt mellemmåltid hver dag, når du har fri fra skole. Din krop har brug for ny energi om eftermiddagen. Den bedste energi kommer fra grøntsager, frugt og brød, mysli eller havregryn.

Nogle dage kan du bage eller lave en lille pastaret. Andre dage er det måske nok med et par gulerødder og en grovbolle med pålæg, som du har med i tasken.



Holdbar energi!

Du bliver mæt og tilpas, hvis du spiser sunde mellemmåltider. Det er holdbar energi, som sørger for, at du er frisk i længere tid. Slik og kage giver dig hurtig energi, men du bliver også hurtigt sulten og træt igen.

Spørg om lov

Vær sikker på, at du må gå i gang med gryder og pander. Tjek med dine forældre, inden du tømmer køleskabet.

Mad på farten

Pak en snack til tasken, hvis du skal direkte til sport eller fritidsaktiviteter efter skole. Især hvis du skal være meget fysisk aktiv, har du brug for at tanke op med god energi.

Sund indkøbsseddel



Køb ind til mellemmåltider og snacks, så du har det rigtige i køleskabet og køkkenskuffen, når du bliver sulten. Skriv indkøbsseddelen sammen med dine forældre og husk både brød, grøntsager, frugt, havregryn, pasta, mel, salt, peber, krydderier, mælk, æg, ost, yoghurt og pålæg. Drik vand eller mælk til maden eller en kop te.



Tip!

Prøv at komme 1 tsk. fintreven skal af en usprøjtet appelsin i smoothien. Det giver en endnu stærkere og friskere smag af appelsin.

Du kan også bruge andre bær og frugter. For eksempel jordbær om sommeren eller blåbær om efteråret.



Vintersmoothie

Til 4 glas. Ret nem

Du skal bruge

- 2-3 appelsiner
- 2 søde æbler
- 1 banan - ca. 150 g
- 2½ dl yoghurt naturel 1,5 %
- 1 tsk. dansk honning

Sådan gør du

1. Mål alle ingredienser af.
2. Tag en foodprocessor eller en blender frem.
3. Skyl appelsinerne.
4. Skær appelsinerne over og pres dem.
5. Mål, hvor meget saft du har presset. Der skal være 2 dl.
6. Skyl æblerne, og skær dem over i 4 dele.
7. Skær kernehuset af.
8. Pil bananen, og skær den over i 4 dele.
9. Kom yoghurt og appelsinsaft i foodprocessoren eller blenderen. Blend i ½ minut.
10. Kom æbler og banan i foodprocessoren eller blenderen og blend i 2 minutter.

11. Kom honning i foodprocessoren eller blenderen, og blend i 1 minut.
12. Smag på smoothien.
13. Smag den til med honning.
14. Hæld smoothien i 4 glas, og server den.





Tip!

Pasta og grøntsager mætter godt. Lav retten på dage, hvor du skal til sport og har brug for ekstra energi. Du kan tilsætte mere smag til retten, hvis du vil prøve noget nyt. Riv f.eks. 1 tsk. skal af en usprøjtet citron over retten, hak et par oliven eller kapers til eller drys med friske, hakkede krydderurter. Du kan også komme lidt reven ost over den færdige pastaret.



Pasta kogt med grøntsager

Til 4 glas. Ret nem

Du skal bruge

- 200 g broccoli
- 2 gulerødder – 200 g
- 2 liter vand
- 2 tsk. salt
- 150 g fuldkornspasta

Tilbehør

- 4 tsk. pesto
- 4 spsk. reven parmesanost
- Friskkværnet peber

Sådan gør du

1. Mål alle ingredienser af.
2. Skyl broccolien, og skær den i små buketter.
3. Læg dem i en skål med koldt vand.
4. Skræl gulerødderne, og skær dem i skiver på ½ cm.
5. Læg dem i skålen med det kolde vand.
6. Hæld 2 liter vand og 2 tsk. salt i en gryde. Kog vandet.
7. Kom pastaen i gryden.
8. Kog pastaen i 11 minutter.
9. Kom broccoli og gulerødder forsigtigt i pastaen, og kog dem i 4-5 minutter.
10. Smag på pastaen. Den skal være al dente.
11. Smag på grøntsagerne. De skal have bid.
12. Hæld pasta og grøntsager i en si, og lad vandet dryppe af.
13. Hæld pasta og grøntsager i et fad.
14. Kom pesto i fadet, og bland retten. Smag til med peber.
15. Server retten og drys med parmesan.

Tip!

Al dente er italiensk og betyder ”med bid i”. Når du tygger i pasta ”med bid i”, kan du mærke, at du bider i pastaen, uden at den er hård og rå i midten.





Tip!

Pestosnegle formes som kannelsnegle. Træk enden af dejen ind under hver snegl, inden du lægger sneglen på bagepladen. Hvis du laver pestoboller, skal du også lukke dem omhyggeligt, inden du lægger dem på pladen. Ellers flyder pestoen ud.

Pestosnegle 12 stk. Lidt svær

Du skal bruge

- 25 g gær
- 1 dl lunkent vand
- 1 dl kærnemælk
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. olivenolie
- 1 dl grahamsmel
- 4½ dl hvedemel

Til fyld

- 50 g pesto - lavet af basilikum, persille eller rucola
- Evt. 2 spsk. parmesan til pynt

Tilbehør

- Gulerødder i stave

Sådan gør du

1. Mål alle ingredienser af.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Tænd ovnen på 225 grader.
4. Smuldr gæren i en skål.
5. Hæld vand og kærnemælk i skålen. Rør godt.
6. Hæld salt og olie i skålen. Rør. Bland godt.
7. Kom grahamsmålet i skålen.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen.
9. Slå luft i dejen med en grydeske.
10. Ælt dejen færdig på bordet.
11. Læg film over dejen, og lad den hæve i 15 minutter.
12. Rul dejen ud til en firkant på 20x40 cm.
13. Kom pesto på dejen, og smør den ud.
14. Rul dejen sammen til en 40 cm lang pølse, og klem kanterne sammen. Skær pølsen ud i 12 skiver.
15. Sæt pestosneglene på bagepladen, og tryk dem lidt flade. Drys evt. med revet parmesan.
16. Læg film over pestosneglene, og lad dem hæve i 15 minutter.
17. Sæt pestosneglene midt i ovnen, og bag dem i 12-15 minutter.
18. Tag pestosneglene ud af ovnen, og lad dem køle af på en bagerist.
19. Server gulerødder i stave til.





Halve kolde kartofler med cremet topping

Til 1 person. Ret let

Du skal bruge

Kartofler og salat

- 5 små kogte kartofler (se opskriften i boksen)
- 3-4 cm agurk
- 1 lille tomat
- 1 skive peberfrugt
- Salt og friskkværnet peber

Cremet topping

- Vælg en topping på næste side.

Sådan gør du

Til kartoflerne

1. Vask hænder.
2. Skær de kolde kartofler i halve. Sæt dem på en tallerken.

Til salat

3. Vask agurk, tomat og peberfrugt. Fjern kernerne fra peberfrugten.
4. Skær grøntsagerne i små tern, og læg dem i en skål. Bland ternene til en salat.
5. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Cremet topping

6. Vælg en topping.
7. Rør ingredienserne sammen og smag til med salt og friskkværnet peber.
8. Sæt ca. ½ til 1 tsk. topping på hver halve kartoffel.
9. Server salaten sammen med kartoflerne.

Cremet topping med avocado og chili

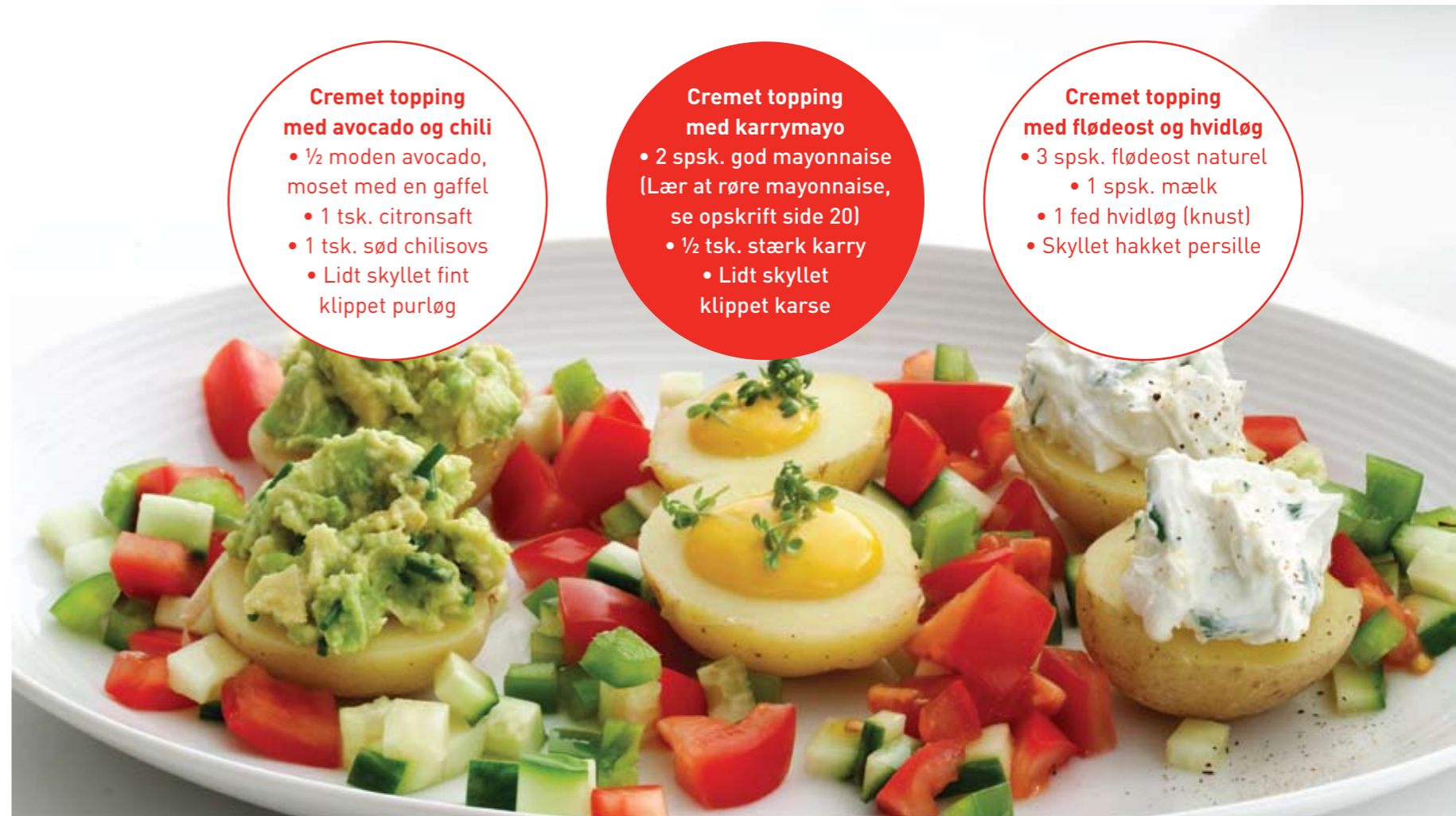
- ½ moden avocado, moset med en gaffel
- 1 tsk. citronsaft
- 1 tsk. sød chilisovs
- Lidt skyllet fint klippet purløg

Cremet topping med karrymayo

- 2 spsk. god mayonnaise (Lær at røre mayonnaise, se opskrift side 20)
- ½ tsk. stærk karry
- Lidt skyllet klippet karse

Cremet topping med flødeost og hvidløg

- 3 spsk. flødeost naturel
- 1 spsk. mælk
- 1 fed hvidløg (knust)
- Skyllet hakket persille



Tip! Kog lidt ekstra kartofler til aftensmaden, så de er klar næste eftermiddag.



Til 1 person. Ret svær

Varme rugbrøds-sandwich

Du skal bruge

- 2 skiver groft rugbrød
- 2-3 tsk. stærk sennep
- 2 skiver mild ost
- Et drys paprika
- 1 tomat

Tilbehør

- Et stykke frugt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Smør rugbrødsskiverne med sennep.
3. Læg en skive ost på hvert stykke brød. Drys evt. med paprika.
4. Vask tomaten og dup den tør med ren køkkenrulle.
5. Skær tomaten i 3-4 mm tykke skiver.
6. Læg tomat-skiverne mellem de to skiver brød med sennep og ost.
7. Klem brødskiverne sammen til en sandwich.
8. Læg sandwichen på en tør slip-let pande. Varm brødet ved svag varme 3-4 min. på hver side til osten er smeltet. Brug en paletkniv, når du vender sandwichen. Få eventuelt hjælp af en voksen. Du kan også varme sandwichen i en toaster i ca. 5 min.



Varme rugbrøds-sandwich
+ et stykke frugt

Fladbrød a la pizza

Til 1 person. Lidt svær

Du skal bruge

- 1 fladbrød, tortilla wrap eller evt. groft hvedebrød
- 1 tsk. olivenolie eller anden olie eller pesto
- 3 ringe grøn peberfrugt eller 3-4 skiver squash
- 2 tomater
- Krydderier: 3-4 kviste frisk timian eller ½ tsk. tørret
- 30 g fetaost (eller salatost) eller 3 skiver frisk mozzarella eller anden ost fra køleskabet

Tilbehør

- Et stykke frugt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Læg fladbrødet på bagepapiret. Det kan evt. skæres i kvarte, inden det bages.
4. Pensl brødet med en bagepensel med olie.
5. Vask grønsagerne i koldt vand.
6. Skær tomaterne i skiver. Skær peberfrugt i ringe, og fjern kernerne. Eller vask squash og skær den i skiver. Fordel grønsagerne på brødet.
7. Skyl timian fri for jord i en balje med koldt vand. Lad bladene dryppe af i et dørslag eller på et viskestykke.
8. Drys fladbrødet med smuldret eller revet ost. Sæt bagepladen i den varme ovn ca. 5 min., og bag til osten smelter og brødet er sprødt og lunt.

Energi per person: 1440 kJ (345 kcal). Energifordeling: Protein 13 %, Kulhydrat 55 % og Fedt 32 %.

Tip! Smag til med forskellige krydderier. Prøv f.eks. chili, rosmarin, hvidløg eller merian. Eller kom oliven eller kapers på brødet. Du kan også smøre brødet med pesto eller oliventapenade i stedet for olie.





Vælg mellem tre forskellige madder:

Tilbehør

Æble med krydderier:

Æblebåde drysset med stødt kanel, kardemomme og stjerneanis eller æblebåde med frisk, hakket mynte eller basilikum.

Tip!

Lav din egen mayonnaise. Rør en pasteuriseret æggeblomme med ¼ tsk. salt, 1 tsk. sennep og 1 tsk. citronsaft eller eddike. Mål 1 dl olie af. Tilsæt et par dråber olie og rør indtil æggeblommen bliver tyktflydende. Tilsæt derefter resten af olien i en tynd stråle, mens du rører. Smag til med salt og peber.

Til 1 person. Ret let

Gode rugbrøds madder og krydrede æbler

Mad med makrel og avocado:

Du skal bruge

- 1 skive groft rugbrød
- ½ dåse makrel i tomat fra dåse eller sardiner i olie, ca. 50 g
- ½ moden avocado
- 1 tsk. citronsaft
- Evt. 2 tsk. klippet purløg eller fint hakket løg
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Åbn dåsen med fisk, og læg den på rugbrød.
3. Skær avocadoen over i halve, og fjern stenen og skrællen.
4. Skær avocadoen i små stykker, og bland den med citronsaft.
5. Kom avocadoen oven på makrellen, og drys med purløg eller løg.
6. Smag til med lidt salt og peber.

Tomatmad med spejlæg:

Du skal bruge

- 1 skive groft rugbrød
- 1 tomat
- 1 æg
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Læg et stykke rugbrød på en tallerken.
3. Vask tomaten, skær den i skiver og læg dem på brødet.
4. Smelt smør på en slip-let pande.
5. Slå ægget ud på panden. Steg ved svag varme, til hviden er stivnet. Lad spejlægget få lysebrun kant.
6. Løft spejlægget fra panden med en paletkniv, og læg det på tomatmaden. Smag til med salt og peber.

Kartoffelmad med mayonnaise:

Du skal bruge

- 1 skive groft rugbrød
- 2 kolde kogte kartofler (se opskrift side 14)
- ½ spsk. god mayonnaise (se boksen på modsatte side)
- 2-3 løgringe
- Salt og friskkværnet peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Skær kartoflerne i skiver, og læg dem på brødet. Kom mayonnaise på toppen.
3. Skær et par skiver af et løg. Læg dem på maden. Smag til med salt og peber.



Til 1 person. Ret let

Havregrød med kokos, tørret frugt og nødder

Du skal bruge

- 3 tørrede abrikoser
- 5-6 hasselnøddekerner eller mandler
- 1 dl havregryn, gerne growalsede
- 2 ½ dl letmælk eller minimælk
- 1 ½ spsk. kokosmel
- 1 spsk. rosiner
- Et lille drys salt

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Hak abrikoserne, så de får samme størrelse som rosiner.
3. Hak nødderne.
4. Rør havregryn, abrikoser, mælk, kokosmel, rosiner og salt sammen i en gryde.
5. Bring det i kog, og rør over hele grydens bund. Kog et par minutter, mens du rører.
6. Drys hakkede nødder på grøden. Spis havregrøden varm, evt. med lidt mælk på. Drik evt. juice eller vand til.

Energi per person: 1532 kJ [366 kcal]. Energifordeling: Protein 17 %, Kulhydrat 56 % og Fedt 28 %.



Til ca. 10 pandekager. Lidt svær

Grove pandekager med frugtsalat

Du skal bruge

Grove pandekager

- 3 æg
- 1 spsk. rapsolie eller anden neutralt smagende olie
- ½ dl groft hvedemel eller grahamsmel (ca. 30 g)
- 1 ½ dl hvedemel
- 2 tsk. sukker
- Et drys salt
- Ca. 3 ½ dl letmælk eller minimælk
- Ca. 10 g smør til bagning

Frugtsalat – vælg mellem:

Frugtsalat med druer

- 500-700 g frisk frugt (f.eks. 2 bananer, 2 æbler og 200 g vindruer)
- Ca. 2 tsk. citronsaft

Eller

Appelsinsalat og chilikrydret yoghurt

- 4-5 appelsiner
- 400 g græsk yoghurt 2 % eller 4 %
- Ca. ½ frisk chili afhængigt af styrke
- 2-3 spsk. flydende honning

Sådan gør du

Til dejen

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Slå hvert æg ud i en kop. Kom æggene i en stor skål. Pisk æggene sammen.
4. Kom olie, de to slags mel, sukker og salt i dejen. Pisk til dejen er uden klumper.
5. Hæld mælken i dejen lidt efter lidt. Pisk til dejen er jævn.
6. Stil dejen i køleskabet, og lav den frugtsalat, du har valgt:

Til frugtsalat med druer

1. Skræl bananerne og skær dem i mindre stykker. Bland bananstykkerne med lidt citronsaft.
2. Vask æblerne. Skær dem i både, og skær kernehusene væk. Skær bådene i mindre stykker.
3. Skyl vindruerne. Bland alle frugterne sammen til en salat.

Til appelsinsalat og chilikrydret yoghurt

1. Skræl appelsinerne, og skær dem i mindre stykker.
2. Flæk chilien på langs, og skrab kerner og de hvide sidevægge væk. Hak chilien fint.
3. Vask hænder.
4. Rør lidt chili og honning i yoghurten, og smag til, om den er tilpas stærk og sød. Smagen bliver stærkere efter lidt tid.

Bag pandekagerne

1. Varm en slip-let pande godt op, og smelt ½ tsk. smør på panden.
2. Hæld ca. ½ dl dej på panden, og vip panden rundt, så dejen fordeler sig over hele bunden.
3. Bag pandekagen et par minutter på den ene side, og vend den med en paletkniv. Lad den bage et par minutter på den anden side.
4. Læg pandekagerne på en tallerken. Fortsæt bagningen, til dejen er brugt.



Tip!

Pandekager kan holde sig et par dage i køleskab. Læg dem på en tallerken med et stykke madpapir imellem, så er de lettere at skille fra hinanden, når de bliver kolde.



Æblekage

Til 1 kage - ca. 12 stykker. Lidt svær

Du skal bruge

- 200 g smør (blødt)
- 150 g sukker
- 3 æg
- 200 g hvedemel
- 2 tsk. bagepulver
- 1 tsk. stødt kanel eller kardemomme
- 25 g groft hvedemel (grahamsmel) eller 25 g hvedemel
- 50 g mysli (rå, uristet) eller havregryn
- 1 dl mælk
- 3-4 æbler (ca. 350 g rensset vægt)

Hvis du har spist sundt hele ugen, er der plads til en kage fredag eftermiddag eller i weekenden. Havregryn og æbler gør kagen her ekstra lækker.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Tænd ovnen på 175 grader.
4. Smør en springform med smør, eller læg bagepapir i formen. Springformen skal have en diameter på ca. 24 centimeter.
5. Kom det afmålte smør og sukker i en skål. Rør til det bliver hvidt.
6. Slå hvert æg ud i en kop. Rør æggene i dejen et ad gangen.
7. Bland hvedemel, bagepulver og kanel eller kardemomme i en lille skål.
8. Drys melblandingen gennem en si og ned i dejen. Rør rundt.
9. Tilsæt groft mel og mysli eller havregryn i dejen. Rør rundt.
10. Kom lidt efter lidt mælken i dejen. Rør rundt.
11. Hæld dejen i den smurte springform.
12. Vask æblerne. Skær dem i både, og fjern kernehuse og stilke. Skær æblerne i mindre stykker, og tryk dem lidt ned i dejen.
13. Sæt kagen i ovnen, og bag den ca. 50 min.
14. Stik et lille træspyd eller en kniv i midten af kagen. Der må ikke hænge dej på, så skal kagen bage videre. Lad kagen køle lidt af.



Dyp og drys

Skær frugt og grønt ud, og spis det på en ny måde. Måske opfinder du din egen, sunde yndlingsnack. Maden får ny smag, når du krydrer den eller kombinerer den på nye måder. Prøv at drysse forskellige krydderier over frugten og rør en lækker dip til grøntsagerne.



Smag på frugt

Frisk frugt smager godt, men prøv at fremhæve smagen med et nyt drys.

- Kanel på æblebåde.
- Kokosmel på halve kiwier.
- Kakao på pære både.
- Lidt paprika på en mango.
- Salt, peber og citron over en avocado.
- Vanilje på bananskiver.
- Lidt groft kværnet peber på halve jordbær.
- Ingefær og citron dryppet på honningmelon.

Tip!

Du kan lave grøntsagsstave til dip af mange slags grøntsager.

- Gulerod
- Agurk
- Radise
- Persillerod
- Peberfrugt
- Asparges
- Fennikel
- Bladselleri



Lav din egen dip

Rør en yoghurt dip med forskellige krydderier. Dyp grøntsagsstave i dippen og smag dig frem. Til 1 dl fromage frais eller yoghurt naturel skal du bruge:

- 2 spsk. ketchup, 1 tsk. paprika og 1 knivspids sukker.
- eller
- 1 spsk. sennep, 2 tsk. tørret estragon og ½ tsk. flydende honning.
- eller
- 2 spsk. friskhakket persille, ½ fed presset hvidløg, salt og peber.
- eller
- 2 tsk. fintreven skal af usprøjtet citron og 1 tsk. citronsaft, salt og peber.

Du kan også bruge soja og tilsætte forskellig smag. Til ½ dl soja skal du bruge:

- 2 tsk. flydende honning, 1 tsk. citronsaft, ½ tsk. fintreven ingefær.



www.viskalspise.dk/madellerhvad

Her kan du finde alle opskrifterne fra "Mad eller hvad?" – og mange andre. Der ligger 65 opskrifter, som er lavet specielt til børn som dig, der gerne vil i køkkenet.





Mad eller hvad?

Mere end 110.000 skolebørn i Danmark lavede sunde mellemmåltider i skolekøkkenet i den anden uge af november 2010. "Mad eller hvad?" hedder projektet, hvor lærerne i hjemkundskab, FDB og 6 om dagen i samarbejde hjælper børnene med at lave god mad mellem dagens store måltider.

Råvarerne henter læreren i Kvickly, SuperBrugsen eller Dagli'Brugsen. Råvarer og undervisningsmaterialer er gratis og betalt af FDB.

Eleverne lavede tre sunde mellemmåltider og får i dette hæfte endnu flere opskrifter med hjem.

Find også opskrifter på sunde måltider på www.viskalspise.dk/madellerhvad



KLIMAKOMPENSERET
PAPIR
www.mapdanmark.dk



FDB SKOLEKONTAKTEN

