

Inspirasjonshefte til et sunt kosthold i barnehagen



Innholdsfortegnelse

Om heftet.....	3
Frokost:	4
Brødmat.....	4
Frokostblandinger	5
Grove grøter	6
Felles fremgangsmåte.....	6
Drikker	6
Varmmat:	6
Varmmat:	7
Hjemmelaget tomatsuppe.....	7
Grønnsaksuppe med byggryn eller kikerter	7
Potetsuppe	8
Fiskesuppe	9
Rød linsesuppe.....	9
Gratinerte poteter.....	10
Ovnsbakte fylte poteter	10
Lettvint fiskegrateng med grønnsaker	11
Fisk på spinatseng (10 porsjoner).....	12
Pasta bolognese (10 porsjoner).....	13
Langpannepizza (10–15 porsjoner)	14
Lapskaus.....	14
Wraps (16 stk)	15
Omelett.....	15
Mat på tur:	16
Fiskeburger.....	16
Lapskaus à la tur	16
Fylt, bakt frukt på bålet.....	16
Ostesmørbrød på bål	16
Skattekasse	17
Bursdager og andre markeringer:	18
Fruktspyd.....	18
Fruktsalat med vaniljekesam:	18
Frukt og grønnsaker med dip.....	19
Sonne pannekaker (10-12 pannekaker).....	19
Boller med havremel, gulrot, eple og rosiner	20
Bananmuffins (ca. 20 muffins).....	21
Oppskrifter på smoothies:	21
Felles fremgangsmåte.....	23
Frukt og bær	23

Om heftet..

Dette heftet er ment som en inspirasjon for god og næringsrik mat i barnehagen/hjemmet. Oppskriftene vi har hentet er i samråd med Helsedirektoratets retningslinjer for sunn mat i barnehager. Dette vil si at maten inneholder lite raffinert sukker, salt og mettet fett, men mye grønnsaker, frukt og næringsstoffer. Vi vil med dette prøve å gi barna et så ernæringsmessig fullverdig kosthold som mulig når de er i barnehagen, uten at det går ut over smak og ”kos”.

I følge helsedirektoratet vil et kosthold som er ernæringsmessig fullverdig inneholde mat fra tre grupper:

1. Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta og lignende.
2. Grønnsaker og frukt eller bær
3. Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser og lignende.

(Dette samt mange av oppskriftene er hentet fra ”Bra mat i barnehagen” på www.helsedirektoratet.no)



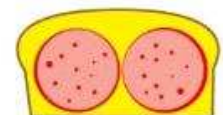
Frokost:

Brødmat

Tips til valg av pålegg

Brødmåltidene står sentralt i de fleste barnehager. Valg av pålegg og tilbehør til brødet er derfor viktig.

Denne tabellen er ment å være veiledende om bruk av pålegg, og må tilpasses den enkelte barnehage. Barna bør kunne velge mellom 3-5 pålegg hver dag. Grønnsaker og frukt/bær bør inngå i alle måltider. Det bør alltid være minst ett fiskepålegg på bordet. Variasjon er viktig for å få dekket behovet for næringsstoffer, og for å utvikle smakssansen hos barna.



Pålegg	Daglig	Av og til	Sjelden	Bør unngås
Grønnsaker	x			
Frukt og bær	x			
Kjøttpålegg				
Rent kjøtt (kylling, kalkun, skinke, bankekjøtt o.l.)	x			
Leverpostei	x			
Servelat og kalverull	x			
Spekepølse (salami og fårepølse)		x		
Fiskepålegg				
Kaviar	x			
Makrell i tomat	x			
Peppermakrell	x			
Fiskepudding og fiskekake	x			
Røkt laks	x			
Sardiner og sild	x			
Tunfisk	x			
Ost				
Hvitost	x			
Brunost	x			
Prim (gjerne jernberiket)		x		
Smøre- og tubeoster	x			
Søtt pålegg				
Syltetøy			x	
Honning				x
Sjokolade-, nøtte-*) og karamellpålegg				x
Annet				
Egg	x			
Majonessalater		x		
Majones			x	

*) Peanøttsmør regnes som et nøttepålegg og kan brukes av og til, da det inneholder lite sukker. Vær oppmerksom på at barn kan ha allergi mot peanøtter.

[Publisert: 10.04.2008] [Sist endret: 07.05.2008]

Frokostblandinger

Havregryn er det enkleste og billigste du kan bruke som frokostgryn. I tillegg er det svært næringsrikt. Du kan tilsette linfrø, solsikkekjerner, rosiner eller nøtter. Det smaker godt med bær eller oppskåret frukt til.

Det er lett å lage sin egen frokostblanding. Rister man blandingen i ovnen, smaker den på gode og næringsrike frokostblandinger. Disse kan også gjerne tilsettes nøtter og frø. Server frokostblandingen med melk, surmelk eller naturell yoghurt, og gjerne friske bær, syltetøy med lite sukker eller banan i skiver.

Alle blandinger er ca. 8–10 porsjoner.

Frokostblanding med havre og hvetekim

6 dl havregryn
2 dl havrekli
2 dl hvetekim
1-2 dl rosiner

Frokostblanding med havre og hvetekli

1 l havregryn
2 dl hvetekli
1-2 dl rosiner

Frokostblanding med havrenøtter

5 dl havregryn
1 l ristede havrenøtter
1-2 dl rosiner

Felles fremgangsmåte

Bre kornene utover i en langpanne og la dem stå i ovnen ved 200 °C til grynene er blitt litt gylne, ca. 10-15 minutter. Du kan også riste kornene i en stekepanne på middels varme. Bruker du nøtter og/eller frø i blandingen, rister du dette sammen med grynene. Bland inn rosinerne til slutt. Avkjøl og oppbevar blandingen i en tett boks på et tørt sted.



Grove grøter

Grove grøter kan være en god erstatning for et brødmåltid. Server gjerne grøten med litt frisk oppskåret frukt, bær eller syltetøy med lite sukker. Server melk ved siden av.

Havregrøt (10 porsjoner)

1,5 l vann/lettmelk
5 dl havregryn
1 ts salt

Kruskagrøt (10 porsjoner)

1,5 l vann/lettmelk
5 dl hvetekli
3 dl havregryn
1 ½ dl rosiner



Felles fremgangsmåte

Bland alle ingrediensene i en kjele. Bruker du melk, må grøten smakes til med salt når den er ferdigkokt. Rør til det koker og la grøten småkoke i ca. 5 minutter. Rør av og til. Pass på så grøten ikke brenner seg eller setter seg fast i bunnen.

Drikker

Råd om valg av drikke

Mange barnehager lurer på hva barna bør få å drikke. Til brødmåltidene bør barna drikke melk. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, men bør også være tilgjengelig til alle måltidene.



Sjokolademelk og smaksatt melk smaker ofte søtt og er unødvendig å servere i barnehagen. Ren juice av frukt, bær eller grønnsaker kan brukes av og til, men da sammen med mat. På grunn av høyt syreinnhold kan juice utenom måltidene skade tennene. Nektar er tilsatt vann og sukker, og bør unngås på linje med saft, brus og iste. Brus med kunstig søtstoff (light brus) bør heller ikke serveres.

Hva som egner seg å drikke, henger også sammen årstidene. På kalde dager er det godt med noe varmt, spesielt på turdager. Da kan fruktte og eventuelt varm kakao brukes. På varme dager er det viktig å gi barna ofte tilbud om friskt, kaldt vann.

Drikke	Daglig	Av og til	Sjelden	Bør unngås
Vann	x			
Lettmelk, ekstra lett melk, skummetmelk	x			
Juice av frukt/grønnsaker		x		
Varm kakao		x		
Varm solbærtoddy			x	
Sjokolademelk og annen smaksatt melk				x
Saft, nektar, brus, iste				x

[Publisert: 10.04.2008]

Varmmat:

Hjemmelaget tomatsuppe

(10 porsjoner)

Den ferdigkjøpte tomatsuppen på pose blir mer mettende hvis den serveres med kokte egg og/eller makaroni. Prøv gjerne å lage hjemmelagd tomatsuppe av hermetiske tomater. Det er både raskere og enklere enn mange tror. Moser du suppen med en stavmikser, blir den jevn og fin.



Serveres med grovt brød eller rundstykker.

2 løk, hakket
 2 fedd hvitløk, hakket
 2-3 ss olje
 ½ dl hvetemel
 2 bokser hermetiske tomater, hakkede
 1,2 l vann
 2 buljongterninger
 1 krm pepper
 1 ts tørket basilikum

Varm oljen i en kjele og tilsett hakket løk og hvitløk. La det surre til det blir mykt og blankt, ikke brunt. Løft kjelen til side og bland hvetemelet godt sammen med løken. Tilsett tomater, vann og buljongterning og kok opp. La suppen koke 5-10 minutter. Mos suppen med en stavmikser til den blir jevn og fin. Smak til med pepper og tørket basilikum. Tilsett melk eller matfløte hvis du ønsker en litt mildere tomatsuppe. Kok opp under omrøring.

Grønnsaksuppe med byggryn eller kikerter

(10 porsjoner)

Grønnsaksuppe kan lages både av friske og frosne grønnsaker. Tilsetter du byggryn i suppen, blir den mer mettende – dessuten veldig god. Byggrynene må legges i vann over natten før de skal kokes. I stedet for byggryn kan du tilsette en boks kikerter eller en boks små kjøttboller.



ca. 1 kg blandede grønnsaker, feks. purre, gulrøtter, sellerirot, kålrot, i terninger

1 ½ dl byggryn
 3 ss olje
 ca. 2 l vann
 3-4 grønnsakbuljongterninger
 ½ ts pepper

Legg byggrynene i vann over natten. Kok byggrynene i bløtevannet etter anvisningen på pakken. Skyll, rens og del opp grønnsakene i små terninger. Varm oljen i en kjele, tilsett grønnsakene og la dem surre til de blir blanke og litt myke. Tilsett vann og grønnsakbuljongtering. Kok opp og la alt småkoke til grønnsakene er møre.

Tilsett de ferdig kokte byggrynene og eventuelt kjøttboller. Bruker du kikerter, bør de helles i en sil eller dørslag og skylles under rennende vann før du har dem i suppen. Kok opp på nytt og smak til med krydder.

Potetsuppe

(10 porsjoner)

Potetsuppe er en mettende suppe med mild og god smak. Den jevner seg og blir fyldig godt møre slik at de moser seg lett. Det blir mer mat i suppen hvis du tilsetter biter av røkt pølse. Server suppen med grovt brød eller rundstykker.

1 kg poteter, i terninger
 ½ sellerirot, i terninger
 2-4 ss olje
 ca. 2 l vann
 3-4 grønnsakbuljongterninger
 1 ts timian
 2 dl melk
 ½ ts pepper



Skrell potetene, løken og sellerien. Del alt i terninger. Varm oljen i en kjele, tilsett potetene og grønnsakene og la alt surre noen minutter til det blir blankt og litt mykt. Tilsett vann, grønnsakbuljongtering og tørket timian og kok opp. La suppen småkoke til alt er mørt, ca. ½ time. Visp suppen jevn. Bruk gjerne stavmikser. Tilsett melken og kok opp. Smak til med eller persille like før servering.

Fiskesuppe

(10 porsjoner)

I denne fiskesuppen kan du bruke alle typer fisk, både hvit og rød. Det viktigste er at fisken er fri for bein. Du kan også bruke fiskeboller eller fiskepudding. Fiskebollekraften kan erstatte noe av vannet. Du kan også bruke fra pose og tilsette biter av friske grønnsaker og fersk fisk eller fiskeboller/fiskepudding. Server suppen med flatbrød eller grovt brød.

3-4 gulrøtter, i terninger
2 små løk, grovhakket
1 purre, i ringer
1 ½ l vann
5 ss hvetemel
2 dl melk
3 dl melk



Skyll, rens og del opp grønnsakene. Kok opp vann tilsatt fiskebuljongterning, tilsett grønnsakene og la dem koke i 5-10 minutter. Visp sammen kald melk og hvetemel i en bolle til en klumpfri jevning. Hell jevningen i den varme fiskebuljongen mens du rører godt. Kok opp. Del fisken i biter og ha disse i suppen. La fisken trekke til den er gjennomkokt, ca. 10 minutter. Bland melken forsiktig inn i suppen. Rør minst mulig, fisken går lett i stykker. Kok opp og server suppen med et dryss av finklippet gressløk.

Rød linsesuppe

(10 porsjoner)

I denne linsesuppen er det brukt røde linser. Dette gir supper fin farge. Men andre linser kan også brukes. Alle linsetyper har kort koketid, ca. 20 minutter. Server suppen med grovt brød eller rundstykker. Dette er sunn og billig mat.

3 ss olje
5 gulrøtter, i terninger
2-3 paprika, i biter
6 grener stilselleri, i biter



4 dl røde linser
2 l vann
4 grønnsakbuljongterninger
1 dl ketchup/tomatpuré

Skyll, rens og del opp grønnsakene. Varm oljen i en kjele. Tilsett hakket løk og hvitløk og la det surre til det blir mykt og blankt. Bland inn resten av grønnsakene og linsene og la alt surre videre ca. ett minutt. Hell på vannet og bland inn resten av ingrediensene. Kok opp, og la alt småkoke ca. 20 minutter til linsene er møre.

Gratinerte poteter

(10 porsjoner)

20 poteter, i tynne skiver
liten løk, i tynne skiver
fedd hvitløk, hakket
halv fet hvitost, revet
pepper
dl vann
buljongterning



2
4
5 dl
1 ts
7-8
3

Langpanne. I stekeovn: 200 grader midt i ovnen i 40 minutter

Skyll, eventuelt skrell og del opp potetene med kniv, ostehøvel eller matprocessor. Legg potetskiver, løkringer, hakket hvitløk og revet ost lagvis i en smurt, ildfast form. Dryss pepper mellom lagene. Kok opp vannet med buljongterning og hell over potetene i langpannen. Stek potetene i ovnen til potetskivene er myke. Kontroller med en spiss kniv.

Ovnsbakte fylte poteter

ca. 1 potet per barn

Dette er en enkel varmrett. Du kan servere potetene med litt lettrømme eller gressløk, purre eller vårløk. Potetene kan også brukes sammen med for eksempel grønnsakterninger og revet ost.

Børst og skyll potetene godt. Prikk dem med en gaffel. Legg potetene på rist eller i ildfast form. La dem steke ved 225 °C midt i ovnen ca. 1 time. Stikk forsiktig i potetene for å



kontrollere at de er møre før du tar dem ut. Ta potetene ut av ovnen og lag et kryss i hver potet. Trykk forsiktig på potetene slik at de åpner seg. Serveres varme med tilbehør.

Lettvint fiskegrateng med grønnsaker

(10 porsjoner)

Dette er en enkel fiskegrateng som er rask å lage. Istedenfor å lage hvit saus, visper du sammen en eggstand og heller over fisken. Både rød og hvit fisk kan brukes, rå eller kokt. Man kan bruke rester av kokte grønnsaker eller frossen grønnsakblanding.



ca. 600-700 g kokt eller rå fisk
ca. 1 kg kokte grønnsaker eller frossen grønnsakblanding

Eggestand:

6 egg
4 ss hvetemel
7 dl melk
1 ½ ts salt
½ ts pepper
½ ts revet muskatnøtt
2-3 dl halvfet hvitost, revet

Ildfast form eller langpanne. I stekeovn: 200 °C på nederste rille i 20-30 minutter

Fordel grønnsaker og fisk i en smurt langpanne eller stor ildfast form. Frosne grønnsaker kan brukes frosne. Visp sammen egg, hvetemel, melk, salt og krydder i en bolle. Hell eggeblandingen på toppen. Stek retten til den er blitt litt brun oppå, ca. 20 minutter. Bruker du frosne grønnsaker, må du beregne ca. 30 minutter. Server med kokte poteter eller grovt brød.

Fisk på spinatseng (10 porsjoner)

Spinat gjør at denne fiskeretten for å en mild og god smak. Du kan bruke både rød og hvit fisk, enten fersk eller frossen. Server sammen med kokte poteter, naturris eller grovt brød.

2 løk, finhakket
 2-3 fedd hvitløk, finhakket
 2-3 ss olje
 ca. 800 g frossen, hakket spinat
 1 dl matfløte
 1 ts salt
 ½ ts pepper
 1 ts muskatnøtt, revet

800 g fiskefilet, i serveringsstykker
 1 ts sitronpepper
 1 purre, finsnittet (kan sløyfes)
 4-5 tomater, i skiver



Ildfast form eller liten langpanne. I stekeovn: 200 °C på nederste rille i 15-20 minutter

Skyll, rens og del opp grønnsakene. Varm oljen i en kjele. Tilsett finhakket løk og hvitløk og la det surre til løken blir myk og blank. Tilsett frossen spinat og matfløte og la spinaten tine. La det småkoke noen minutter etter at spinaten er tint. Smak til med salt, pepper og muskat. Fordel spinat utover i en stor ildfast form eller liten langpanne. Del fisken i serveringsstykker og fordel den oppå spinaten. Krydre med purre over. Legg tomatskiver på toppen. Stek i ovn til fisken er gjennomstekt. Er fisken frossen, må den stå i 20 minutter.

Pasta bolognese (10 porsjoner)

En klassisk bolognesesaus inneholder rikelig med findelte grønnsaker. Dette er en smart måte å få barna til å spise grønnsaker. Sausen kan lages både med og uten kjøtt. Server med nykokt fullkornspasta og grovt brød.

700 g fullkornspasta (skruer eller penne)

Bolognesesaus:

400 g karbonadedeig eller kjøttdeig av
kylling eller svin
4 ss olje
300 g sellerirot, grovt revet
6 gulrøtter, grovt revet
2-3 løk, finhakket
3 fedd hvitløk, finhakket
2 bokser hakkede tomater
1 ts oregano eller timian
1 ts basilikum
1 ts salt
1 ts pepper



Skyll, rens og del opp grønnsakene. Varm oljen i en kjele. Tilsett karbonade- eller kjøttdeig. Gni den med en gaffel slik at den blir findelt. Stek til alt kjøttet har skiftet farge. Tilsett finhakket løk og eventuelt hvitløk og surr til løken blir myk og blank. Bland inn grønnsakene, hermetiske tomater, krydder og salt og kok opp. La alt småkoke 10-15 minutter. Dersom sausen blir for tykk, kan du tilsette litt vann. Kok pastaen etter anvisningen på pakken. Slå av vannet og rør inn et par spiseskjeer olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen ved servering.

Langpannepizza (10–15 porsjoner)

Det er mye mat i denne langpannepizzaen som har en tykk, saftig bunn som inneholder litt grovt mel. Server gjerne litt salat sammen med pizzaen eller som «forrett».



Gjærdeig:

50 g gjær
6 dl lunkent vann
3 ss olje
1 ts salt
3 dl sammalt hvete
ca. 12 dl hvetemel

Smuldre gjæren i en bakebolle, tilsett lunkent vann og rør ut gjæren. Tilsett resten av vannet, olje, salt og det sammalte melet. Tilsett hvetemel og elt til deigen blir jevn og smidig. La deigen heve.

Fyll:

1 porsjon bolognesesaus (se oppskrift under Pasta bolognese)
Denne kan lages mens deigen hever.

5 dl halvfet hvitost, revet

I stekeovn: 225°C midt i ovnen i ca. 20 minutter

Kjevle eller trykk den ferdig hevede deigen ut i en smurt langpanne og fordel fyllet jevnt utover. Dryss over revet ost og stek pizzaen til osten er gyllen.

Lapskaus

Poteter
Gulrøtter
Kålrot
Purre
Knollselleri
Kjøttbuljongterning
Vann
Skinkebiter.
Serveres md flatbrød.



Wraps (16 stk)

2 pk tortillalefse, gjerne grove
 ½ beger kremost, krydder
 1 hode isbergsalat
 1 boks mais
 1 snackpaprika
 1 dl revet hvitost
 150 g skinkepålegg

- Smør lefsene med et tynt lag med kremost
- Skjær isbergsalat og paprika i syltynne strimler
- Legg salat, paprika, mais, skinke og litt ost på lefsene
- Rull lefsene stramt sammen. Pakk dem inn i aluminiumsfolie.
- Wrapsen varmes i stekeovn i ca 5 minutter eller varmes på bål.
- Del wrapsen i to med et pent skråsnitt før servering.



Omelett

10 egg
 3 ss melk eller vann
 Salt og pepper
 Ost, kokt skinke, salami, skinkeost og tomat kan være god topping på omelett.

- Pisk sammen egg, melk, salt og pepper.
- Hell i smurt langpanne.
- Dryss over for eksempel skinke i små biter og revet ost.
- Stek i ovnen på 200 grader i ca 15 minutter.



Mat på tur:

Dere kan...

- Bake maiskolber i aluminiumfolie. Ha eventuelt litt salt og lettmargin på når de er ferdige.
- Bake epler og bananer i aluminiumsfolie. Legg gjerne litt hakkede nøtter og rosiner inni frukten.
- Lage grønnsaksuppe over bålet. Alle kan ta med en grønnsak hver, ferdig oppskåret + en kopp/krus til å ha suppen i. Barnehagepersonalet tar med buljong og vann. Det er enkelt å koke suppe over bål hvis dere har et bålstativ(trefoting) med tre bein og en kjetting og krok til å henge gryten i. Bålstativ fåskjøpt i butikker der de selger utstyr til friluftsliv. Man kan også lage sitt eget stativ av tre stokker.

Fiskeburger

Be foreldrene om å sende med barna fiskekaker i stedet for pølser på turdagen. La barna grille fiskekakene på bålet, og server dem med grovt brød eller grove hamburgerbrød, gjerne med litt salat, tomat og løkringer til.



Lapskaus à la tur

Forbered turlapskausen i barnehagen før dere går. La barna dele opp poteter, gulrøtter, purre, kålrot eller annet etter egen smak i små biter. Pakk det sammen med litt margarin eller olje og litt salt og pepper i en folieball. La det steke i glørne på bålet i ca. 20 minutter. Brett ut folien som en skål.



Fylt, bakt frukt på bålet

La hvert av barna pakke inn sin frukt i aluminiumsfolie før dere går på tur. Det kan for eksempel være en banan uten skall eller et eple. Skjær gjerne hull i frukten og fyll den med rosiner, nøtter eller sjokolade. La den bli varm i glørne på bålet og spis den til dessert.



Ostesmørbrød på bål

La barna lage sitt eget smørbrød før dere går ut. Legg ost og skinke eller salami mellom to brødskeer. Pakk inn i aluminiumsfolie. Legg det på bålet og snu etter noen minutter.



Skattekiste

La barna lage sin egen skattekiste før de går på tur. Ta den med ut og legg den på bålet eller grillen.



- Gi hvert av barna et ark grillfolie, ca. 50x50 cm. Smør arket med litt olje slik at ikke skatten blir hengende fast.
- Bruk for eksempel fiskefilet uten bein og skinn og kutt den opp i passe biter. Legg den i folien. Både ørret, laks, torsk, sei eller annen fisk kan benyttes. Det er en fordel å ha fiskefileter som er ulike i farger. Beregn 70 gram fiskefilet per person til de minste barna og 100 gram til de største.
- Rens, skrell og del opp forskjellige typer grønnsaker og legg den sammen med fisken i folien. Lag gjerne figurer. Gulrotblomster, kålrotpiker, brokkolibuketter eller paprika pinner. Beregn ca. 100 gram grønnsaker per barn.
- Ha 1 ts flytende margarin/olje og litt salt og pepper på.
- Brett folien sammen og skriv navnet til barnet på skattekista.
- Legg skattekista på grillen/bålet og la den ligge ca. 20 minutter.
- Legg pakken over på en tallerken, åpne folien og den er klar til å spises.

Bursdager og andre markeringer:

Fruktspyd

Stort sett all frukt kan settes på et spyd.

- Epler kan godt legges i sitronvann før servering.
- Et uthulingsjern kan brukes til å lage kuler av meloner.
- Bruk en uthulet halv melon til å stikke spydene da får du et fruktpinnsvin.
- Bruk vaniljekesam som dipp.



ned i,

Fruktsalat med vaniljekesam:



Frisk ananas
 Kiwi, gul eller grønn (obs allergi!)
 Blå druer
 Nektarin
 Mango
 Jordbær
 Kesam vanilje, 7,4 %

Skrell fruktene og del de opp i passe biter.

Server fruktene i en bolle med vaniljekesam som tilbehør eller anrett fruktene på tallerken til den enkelte.

Pynt med f eks jordbær.

Frukt og grønnsaker med dip

Her er noen eksempler på frukt og grønt som kan kuttes opp og settes på bordet til måltidene. Husk at frukt og grønnsaker taper både næringsstoffer og kvalitet dersom de blir liggende lenge før de blir spist.

sukkererter
agurk, i staver
brokkoli, i buketter
blomkål, i buketter
gulrøtter, i staver
paprika, i strimler
epler, i båter
pærer, i båter
appelsiner, i båter



Skyll, rens og del opp den mengden frukt/grønnsaker du trenger til én servering. Hvis du kutter opp epler eller pærer og legger bitene i litt sitronvann, holder fruktkjøttet seg lyst. Grønnsaker blir sprø og lekre hvis de får ligge en stund i kaldt vann i kjøleskapet.

Server tzatziki til grønnsakene

Revet agurk klemmes fri for vann og tilsettes hvitløk, yoghurt naturell, litt olje og salt og pepper.

Sunne pannekaker (10-12 pannekaker)

Pannekaker er en barnefavoritt. Gjør pannekakene sunnere ved å bytte ut noe av hvetemelet med sammalt mel. Fyll dem med frukt, for eksempel bananer, kiwi, ananas – eller sesongens bær. Ha gjerne en skje mager crème fraîche eller vaniljekesam på toppen.

2 dl sammalt hvete
hvetemel
ts salt
lettmelk
egg
flytende margarin til steking



3 dl
½
7 dl
4
2 ss

Ha mel og salt i en bolle. Spe med melken. Visp til røren er glatt. Visp inn eggene og la røren svulle i minst 15 minutter før du steker pannekakene.

Boller med havremel, gulrot, eple og rosiner



(Ca 50 boller. Bollene egner seg godt til frysing.)

175 g smør eller margarin (margarin uten salt og melk for de med melkeintoleranse)
 1 l lunkent vann
 1 ½ pk gjær (tørrgjær 1 pk + 2 ts)
 Ca 2 kg hvetemel
 250 g havremel, ca 5 dl
 150 havregryn, ca 4 dl
 100 g havrekli, ca 1 1/2 dl
 150 - 250 g sukker, ca 2 - 3 dl
 2 ts salt
 1 ss kardemomme
 3 stk revet gulrøtter
 2 stk revede epler
 2 - 3 dl rosiner

Smelt smøret og hell i en bakebolle.

Rør ut gjæren i litt av det ”fingervarme” vannet og hell i bakebollen sammen med resten av vannet.

Tilsett resten av ingrediensene (hold igjen litt av hvetemelet), arbeid sammen og tilsett ev litt mer mel slik at du får en glatt smidig deig.

Dekk bakebollen med plast og sett til heving i 30 – 40 min.

Ta deigen ut på et melet bakebord, elt sammen og del opp i ca 50 emner og trill til boller.

Sett bollene på bakepapkledt stekebrett.

Dekk til og la etterheve i ca 45 min.

Pensle ev med egg før steking og stek ett og ett brett i varm stekeovn på midterste rille ved 225 oC i 12-15 min.

Avkjøl på rist.

Bananmuffins (ca. 20 muffins)

1 dl lettkokte havregryn
 1 dl sammalt hvete, fin
 ½ dl hvetemel
 1 egg
 1 ss olje
 1 dl melk
 1-2 bananer
 2 ss sukker
 ½ dl rosiner
 1 ½ ts bakepulver
 ½ ts vanilesukker



I stekeovn: 200 °C midt i ovnen i ca. 10 minutter

Mos bananen med en gaffel. Bland havregryn, mel, bakepulver, sukker og vaniljesukker i en bakebolle. Visp egget lett sammen. Tilsett de mosede bananene, egget, rosinerne, oljen og melken til de tørre ingrediensene. Bland godt. Fordel røren i små muffinsformer, ca. 1 stor ss i hver form. Stek muffinsene til de er lysebrune.

Oppskrifter på smoothies:

Smoothies kan lages i blender, matprocessor eller hurtigmikser. Det blir best smak dersom frukt og bær er godt modne. Alle typer frukt og bær kan brukes.

Fruktjuice gir smoothien en tynnere konsistens. Banan og yoghurt gir fyldigere konsistens. Isbiter og frossen frukt/bær gjør at smoothien blir ekstra kald og forfriskende.

Smoothie med gulrot, eple og banan



(10 porsjoner)

2 dl gulrotjuice
 1 ½ dl eplejuice
 2-3 bananer
 7 dl yoghurt naturell
 (eventuelt isbiter)

Smoothie med banan, appelsin og fersken



(15 porsjoner)

2 bananer
2 fersken
2 appelsiner
4 dl yoghurt naturell
4 dl appelsinjuice
(eventuelt isbiter)

Smoothie med jordbær og banan



(10 porsjoner)

½ kg jordbær, halvtinte
3 bananer
5 dl yoghurt naturell
6 dl appelsinjuice

Smoothie med bringebær



(10 porsjoner)

½ kg bringebær, frosne
8 dl yoghurt naturell
10 dl eplejuice

Smoothie med blåbær



(10 porsjoner)













½ kg blåbær, frosne
8 dl yoghurt naturell
8 dl blåbær – og druejuice






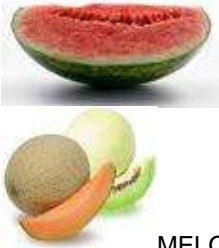


Felles fremgangsmåte

Skjær all frukten i biter. Kjør alt i hurtigmikseren eller blenderen. Bruk omtrent halvparten av ingrediensene, og lag smoothies i to omganger. Server umiddelbart.

Frukt og bær

Her er en liste over frukt og bær vi kan bestille fra Asko

 BANAN	 EPLE	 PÆRE
 BLÅ DRUER	 GRØNNE DRUER	 KIWI
 ANANAS	 FERSKEN	 APRIKOS
 NEKTARIN	 CARAMBOLE (STJERNEFRUKT)	 PHYSALIS
 BLÅBÆR	 BRINGEBÆR	 JORDBÆR

 <p>BLÅ PLOMMER</p>	 <p>GULE PLOMMER</p>	 <p>APPELSIN</p>
 <p>KLEMENTIN</p>	 <p>MANGO</p>	 <p>MELON</p>
 <p>PAPAYA</p>	 <p>PASJONSFRUKT</p>	