

OPPSKRIFTSHEFTE

# Bra mat i barnehagen



**Nam-  
nam!**

---

# Innhold

<b>Frokostblandinger og grøt</b>	Frokostblandinger	8
	Grove grøter	9
	Byggrynsgrøt	10
	Kjøleskapsgrøt	10
<b>Brød og rundstykker</b>	Grovt havregrynsbrød	12
	Grove rundstykker	13
	Horn	14
	Scones	15
	Brødkrutonger	16
	Tips til valg av pålegg	16
<b>Salater og wraps</b>	Pastasalat	20
	Pitabrød med salat	21
	Wraps med laks eller kylling	22
<b>Varm mat</b>	Falafel i tortilla	24
	Hjemmelaget tomatsuppe	25
	Grønnsaksuppe med byggryn eller kikerter	26
	Rød linsesuppe	27
	Fiskesuppe	28
	Lettvinn fiskegrateng med grønnsaker	29
	Fisk på spinatseng	30
	Grove seiburgere	31
	Fiskeboller i hvit saus	32
	Lapskaus	33
	Pasta bolognese	34
	Langpannepizza	35

---

<b>Snacks</b>	Oppkuttete grønnsaker og frukt	37
	Fruktsalat	38
	Smoothie	39
	<b>Dipper:</b>	
	Hummus	40
	Tzatsiki	40
	Guacamole	41
	<b>Vafler, boller og muffins:</b>	
	Pannekaker med grovt mel	42
	Vafler med havregryn	43
	Boller med havregryn	44
	Bananmuffins	45
	<b>Tips til turmat</b>	
	Tips til turmat	47
Skattekiste	48	

---

Betydningen av mat og måltider i barnehagen

**Mat og måltids-  
vaner dannes  
tidlig i livet og  
har en tendens  
til å vedvare.**

*Helt  
riktig!*



---

# Innledning

Mat og måltidsvaner dannes tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder kan derfor vare livet ut.

Barn i barnehage inntar 40–60 prosent av det daglige energiinntaket sitt i barnehagen. Derfor har barnehagen og de ansatte en betydelig innflytelse på barnets totale kosthold og matvaner. Det er viktig at barn har gode rammer for mat og måltider i barnehagen som kan legge grunnlag for trivsel, læring, mestring og et sunt kosthold. I følge rammeplan for barnehagen (2017) skal barnehagen legge til rette for at barn kan oppleve matglede og matkultur. Videre står det at gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Måltidet egner seg som en pedagogisk arena for læring og for utvikling av holdninger til forskjellig mat og drikke.

Ved å inkludere barna i mat- og måltidsaktiviteter kan de utvikle praktiske ferdigheter i matlaging, lære om maten, om veien fra råvare til måltid og benevne ulike matvarer.

Mat er viktig!



## 40–60 %

Barn i barnehage inntar 40–60 prosent av det daglige energiinntaket sitt i barnehagen.

Oppskriftene i dette heftet gjenspeiler Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen (2018), og er i tråd helsemyndighetenes kostholdsanbefalinger.

Benytt gjerne dette oppskriftsheftet aktivt i barnehagen og inkluder barna i matlagingen når det er mulig. Da kan dere sammen få oppleve matglede, sosialt samvær, læring og mestring.

# Slik brukes heftet



## Brødskala'n

Brødskala'n skal gjøre det lettere å få informasjon om grovheten på brød. På emballasjen på mange brød finner du brødskalasymbol, samt grovhetsgrad angitt i prosent (%).

Brødskala'n angir derfor hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet.



Illustrasjon Baker- og Konditorbransjens Landsforening

Dersom dere baker selv og lurer på hvor grovt brødet er, kan dere benytte brødskala-kalkulatoren. Den finner dere på:

[brodogkorn.no](http://brodogkorn.no)



## Allergenmerking

Det er 14 kategorier ingredienser som skal merkes. Disse ingrediensene kan fremkalle allergiske eller matoverfølsomme reaksjoner.

Les mer om allergener på [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no)

## Måleenheter

Mengdene i oppskrifts-heftet er angitt i standard måleskjeer. Disse får du kjøpt billig i plast i enkelte dagligvarebutikker eller butikker der de selger kjøkkenutstyr.

Disse målene rommer følgende mengder:  
1 krm (kryddermål) = 1 ml  
1 ts (teskje) = 5 ml  
1 ss (spiseskje) = 15 ml



## Nøkkelhullsmerking

Nøkkelhullet er en offentlig merkeordning som skal gjøre det enkelt å velge sunnere matvarer.

[helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/nokkelhullet](http://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/nokkelhullet)



Skjønner!

---

# Frokostblandinger og grøt

*Jeg elsker  
frokost!*



# Frokostblandinger

Havregryn er noe av 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 ekstra godt. Nedenfor finner du oppskrifter på gode og næringsrike frokostblandinger. Disse kan også gjerne tilsettes nøtter eller frø. Server frokostblandingen med lett- eller skummet melk, surmelk eller naturell yoghurt, og gjerne friske bær, skivet banan eller annen frukt.

## Slik gjør du

Gjelder begge oppskriftene

- 1 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.
- 2 Bland inn rosiner til slutt.
- 3 Avkjøl og oppbevar blandingen i en tett boks på et tørt sted.

## Frokostblanding med havre og hveteekli

8–10 porsjoner

1 l havregryn  
2 dl hveteekli  
1,5 dl rosiner



### Allergener

Hvete og havre, (svoveldioksid/sulfitter kan forekomme i enkelte merker rosiner)

## Frokostblanding med puffet havre

8–10 porsjoner

5 dl havregryn  
1 l puffet havre  
1,5 dl rosiner



### Allergener

Havre, (svoveldioksid/sulfitter kan forekomme i enkelte merker rosiner)



# Grove grøter

---

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

## Slik gjør du

*Gjelder begge oppskriftene*

---

- 1 Bland alle ingrediensene i en kjele.
- 2 Bruker du melk er det ikke sikkert du behøver salt i grøten. Smak på grøten når den er ferdigkokt og tilsett ½ ts salt dersom det er nødvendig.
- 3 Rør til det koker og la grøten småkoke i ca. 5 minutter.
- 4 Rør av og til. Pass på så grøten ikke brenner seg eller setter seg fast i bunnen.

Vi er gode  
i grøt!



## Havregrøt

*10 porsjoner*

---

1,5 l vann/lettmelk  
7 dl havregryn  
½ ts salt



### Allergener

*Havre og melk  
(ved bruk av melk)*

## God morgen grøt

*10 porsjoner*

---

3 dl havregryn  
3 dl havrekli/hvetekli  
1,5 l vann/lettmelk  
1,5 dl rosiner  
1,5 dl linfrø  
5 fikener, hakket  
(valgfritt)  
½ ts salt



### Allergener

*Havre, hvete og melk  
(ved bruk av melk),  
(svoveldioksid/sulfitter  
kan forekomme i enkelte  
merker rosiner)*

# Byggrynsgrøt

---

## Slik gjør du

---

- 1 Legg byggrynene i kaldt vann over natten, hell deretter av vannet. Bruker du lettkokte byggryn behøver de ikke bløtlegges.
- 2 Kok opp melken og ha i grynene.
- 3 La grøten småkoke i 30–40 minutter mens du rører av og til.
- 4 Om grøten behøver salt, tilsettes ½ ts ved slutten av koketiden.

## 10 porsjoner

---

3 dl byggryn  
1,5 l lettmeik  
½ ts salt



**Allergener**  
Bygg og melk

# Kjøleskapsgrøt

---

Kjøleskapsgrøt lages dagen i forveien og godgjøres i kjøleskapet over natten. Du kan benytte væske som du har tilgjengelig; melk, vann, juice, kvarg/kesam og yoghurt smaker godt. Dersom dere har bananer som begynner å bli gamle, kan disse moses og brukes i grøten. Da tilføres grøten søt smak, og man unngår matsvinn. Server med oppkuttet frukt eller bær. Frø og nøtter er også godt som topping.

## Slik gjør du

---

- 1 Ha ingrediensene i en bolle og rør sammen. Dekk til med et lokk eller plastfolie, og la det stå i kjøleskapet over natten.
- 2 Før servering kan du mose 2–3 bananer og blande inn dersom dere har.
- 3 Topp grøten med for eksempel frukt, bær eller nøtter.

## 10 porsjoner

---

8 dl havregryn  
4 dl juice (eple)  
3 dl vann  
4 dl yoghurt naturell



**Allergener**  
Havre og melk



---

# Brød og rundstykker

**Brød  
er godt!**



# Grovt havregrynsbrød

---

Havregryn gir saftig og godt brød. Enda saftigere blir det om du blander inn revet gulrot. Bruk litt ekstra hvetemel dersom deigen blir bløt.

## Slik gjør du

---

- 1 Smuldre gjæren i en bakebolle, hell litt av den lunkne væsken (37 °C) over og rør ut gjæren. (Dersom du bruker tørrgjær, blandes denne med melet).
- 2 Ha i resten av væsken og oljen.
- 3 Rør inn salt og alt det grove melet.
- 4 Tilsett eventuelt revne gulrøtter.
- 5 Tilsett hvetemel og elt til deigen er jevn og smidig og slipper redskap og bolle.
- 6 Dekk deigen til og la den heve minst ½ time.
- 7 Ta deigen på bordet, del i tre like store emner. Form sprekkfrie brød og legg dem i smurte brødformer.
- 8 Dekk brødene med plast og la dem heve til de er nesten dobbelt så store eller til et lett fingertrykk går langsomt tilbake.
- 9 Dusj eller pensle brødene med vann og prikk dem lett med en gaffel før du steker dem. Strø eventuelt over gryn eller frø til pynt.
- 10 Stek brødene friskt brune, ta dem ut av formen og avkjøl på rist.

## 3 stk. brød

---

1 pakke gjær  
1 l vann/lettmelk, lunken  
3–4 ss olje  
1,5 ts salt  
6 dl havregryn  
3 dl sammalt rug (fin- eller grovmalt)  
2 gulrøtter, revet (valgfritt)  
7 dl sammalt hvete (fin- eller grovmalt)  
ca. 9 dl hvetemel

3 avlange brødformer på 1,5 liter

Stekes på 200 °C på nederste rille i 35–40 minutter

## Allergener

Havre, rug, hvete og melk (ved bruk av melk)



60 % grovt



# Grove rundstykker

---

Disse grove rundstykkene kan varieres ved at deigen blir tilsatt solsikkekjerner eller sesamfrø. Tørkede urter, for eksempel 1–2 ts timian, oregano eller basilikum, smaker også godt. Strø gjerne litt krydder, frø eller havregryn over før du steker rundstykkene. Bruk litt ekstra hvetemel dersom deigen blir bløt.

## Slik gjør du

---

- 1 Smuldre gjæren i en bakebolle, hell litt av den lunkne væsken (37 °C) over og rør ut gjæren. (Dersom du bruker tørrgjær, blandes denne med melet)
- 2 Ha i resten av væsken og oljen.
- 3 Rør inn salt, havregryn og alt det grove melet.
- 4 Tilsett hvetemel og elt til deigen er jevn og smidig og slipper redskap og bolle.
- 5 Dekk deigen til og la den heve minst 30 minutter.
- 6 Ta deigen på bordet, trill til en jevn pølse. Del i ca. 20–24 like store emner. Trill sprekkfrie rundstykker.
- 7 Dekk rundstykkene med plast og la dem heve til de er dobbelt så store eller til et lett fingertrykk går langsomt tilbake.
- 8 Dusj eller pensle dem med vann før du steker dem. Strø eventuelt over gryn eller frø til pynt.
- 9 Stek rundstykkene friskt brune og avkjøl på rist.

20–24 stk.

---

1 pakke gjær  
6 dl vann/lettmelk, lunken  
1 ts salt  
2-3 ss olje  
3 dl havregryn  
6 dl sammalt hvete, grov  
ca. 6 dl hvetemel

Stekes på 240 °C på nederste rille i ca. 10-15 minutter



### **Allergener**

*Havre, hvete og melk  
(ved bruk av melk)*



57 % grovt

# Horn

---

Det er litt mer jobb å bake horn enn rundstykker. Til gjengjeld er de mer dekorative. De kan fylles med tynne skiver av ost og skinke eller en skje med litt tykt pizzafyll før du ruller dem sammen. Ikke fyll hornene for fulle, det renner lett ut. Fylte horn er god og lettvinnturmat. Bruk litt ekstra hvetemel dersom deigen blir bløt.

## Slik gjør du

---

- 1 Lag deigen på samme måte som grove rundstykker (punkt 1–5).
- 2 Elt den ferdighevede deigen litt og form den til to eller fire kuler.
- 3 Kjevle kulene ut til to store eller fire mindre runde leiver med diameter på ca. 40 cm eller 30 cm.
- 4 Del leivene i åtte like store trekanter med et bake- eller pizzahjul.
- 5 Snu hver trekant og børst av løst mel. Legg på eventuelt fyll før du ruller den sammen til horn.
- 6 Legg hornene med spissen godt under på bakepapir på en bakeplate.
- 7 Dekk med plast og la hornene heve til dobbel størrelse eller til et lett fingertrykk går langsomt tilbake.
- 8 Dusj eller pensle med vann like før du steker. Strø eventuelt over med gryn eller frø til pynt. Stek hornene friskt brune og avkjøl på rist.

---

16 store/32 små horn

1 pakke gjær  
6 dl vann/ lettmeik,  
lunken  
1 ts salt  
4–6 ss olje  
9 dl sammalt hvete, grov  
ca. 6 dl hvetemel

## Fyll

skinke og hvitost (gjærne nøkkelhullsmerket) eller pizzafyll

## Pynt

Valmuefrø eller sesamfrø

Stekes på 240 °C midt i ovnen i ca. 8–10 minutter



## Allergener

Hvete, melk (ved bruk av melk) og sesamfrø



60 % grovt

# Scones

---

Scones er en type rundstykker det er raskt å lage fordi det blir brukt bakepulver i deigen istedenfor gjær, og de trenger derfor ikke heve før du steker dem.

Hele prosessen er unnagjort på under en halv time. De får en litt annen konsistens enn rundstykker bakt med gjær. Tilsetter du et par fedd presset hvitløk og et par teskjeer tørkede urter, får du en ny og spennende variant som smaker godt til supper og gryteretter. Scones smaker best helt nybakt.

## Slik gjør du

---

- 1 Bland sammen mel, bakepulver og eventuelt solsikkekjerner i en bakebolle.
- 2 Tilsett melk/vann og margarin/olje og bland sammen til en jevn deig. Deigen skal ikke arbeides så mye at den blir seig.
- 3 Ta deigen ut av bollen og del den i seks. Form seks runde leiver, ca. 2 cm tykke, rett på bakeplater med bakepapir.
- 4 Dypp en kniv i mel og lag et dypt kryss i hver leiv slik at det er enkelt å bryte dem fra hverandre når de er ferdig stekt.
- 5 Stek til de er gylne. Avkjøl på rist og bryt dem fra hverandre.

## 24 scones

---

6,5 dl sammalt hvete  
5,5 dl hvetemel  
3 ss bakepulver  
1,5 dl solsikkekjerner  
(valgfritt)  
6 dl skummet kulturmelm,  
lettmelk eller vann  
6 ss flytende margarin  
eller olje

Stekes på 250 °C midt  
i ovnen i ca. 8–10  
minutter



### Allergener

*Hvete, melk (ved bruk  
av melk), soya (finnes  
i flytende margarin)*



54 % grovt

# Lag egne brødkrutonger

---

Bruk gjerne brød som er blitt litt tørt. Skjær det i terninger. Fordel terningene utover i en langpanne, hell over litt olje, la stå i ovnen på 200°C til de er gylne og sprø. Avkjøl og oppbevar tørt i tett boks. Krutonger passer bra til supper og salater.




## Tips til valg av pålegg

---

Det kan være lurt å ha et mindre utvalg av pålegg fremme på bordet hver dag og variere utvalget gjennom uka. Det gjør at barna ikke får mulighet til å velge samme type pålegg hver dag, og dermed spiser mer variert. Da vil brødmåltidene bidra med forskjellige næringsstoffer, samtidig som barnas smak kan utvikles ved å få prøve pålegg som ikke brukes hjemme.

Ved å alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker kan barnehagen bidra til at barna øker inntaket av disse matvarene.

Bruk Nøkkelhullet, , som hjelpemiddel i valg av pålegg. Det er viktig å ivareta barn med allergier og matintoleranse eller andre kosthensyn ved servering av pålegg.






### Nøkkelhullsmerking

Nøkkelhullet er en offentlig merkeordning som skal gjøre det enkelt å velge sunnere matvarer.


[helsedirektoratet.no/  
folkehelse/kosthold-  
og-ernering/nokkelhullet](https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/nokkelhullet)



## Råd om valg av pålegg

Pålegg	Daglig	2-4 ganger i måneden	1 gang i måneden eller sjeldnere	Bør unngås
<b>Grønnsaker</b>	x			
<b>Frukt og bær</b>	x			
<b>Fiskepålegg</b>				
Kaviar	x			
Makrell i tomat	x			
Peppermakrell	x			
Fiskepudding og fiskekake, gjerne 	x			
Røkt laks/ørret, gjerne 	x			
Sardiner og sild	x			
Tunfisk, hermetisk	x			
<b>Kjøttpålegg</b>				
Kylling-, kalkun-, og skinkepålegg, servelat, gjerne 	x			
Leverpostei, gjerne 	x			
Spekepølse (salami og fårepølse)		x		
<b>Ost</b>				
Hvitost	x			
Brunost (jernberiket) <sup>1</sup>	x			
Prim (jernberiket)		x		
Smøre- og tubeoster	x			
<b>Søtt pålegg</b>				
Syltetøy med mer enn 20 % tilsatt sukker			x	
Syltetøy/most frukt eller bær med maks 20 % tilsatt sukker		x		
Honning <sup>2</sup>				x

Forts. neste side

forts.		2–4 ganger i måne- den	1 gang i måne- den eller sjednere	Bør unngås
Pålegg	Daglig			
Sjokolade-, nøtte- og karamellpålegg				X
<b>Annet</b>				
Egg	X			
Majonessalater <sup>3</sup>		X		
Majones <sup>3</sup>		X		
Peanøttsmør (eller annet nøttesmør) <sup>3,4</sup>		X		
Linse/bønnepostei	X			
Myk margrin, gjerne 	X			

<sup>1</sup> Brunost er en god kilde til jod, og inneholder kalsium og B-vitaminer samt jern dersom dere velger en jernberiket variant.

<sup>2</sup> Selv om honning er et naturprodukt, har den et høyt sukkerinnhold og der derfor ugunstig for tennene. Barn under ett år skal ikke ha honning på grunn av faren for spedbarnsbotulisme.

<sup>3</sup> Pålegg med sunne fettsyrer, men med høyt energiinnhold og derfor anbefales de ikke daglig.

<sup>4</sup> Peanøttsmør/nøttesmør kan brukes av og til, da det inneholder lite sukker og fungerer som et vegetarisk alternativ til pålegg. For barn med et helt vegansk/vegetarisk kosthold, kan det være behov for å tilby nøttesmør daglig.

---

# Salater og wraps

Salater  
er sprø.



# Pastasalat *med grønnsaker og kylling/skinke/tunfisk/reker/belgfrukter*

Pastasalat er raskt og enkelt å lage. Du kan bruke andre grønnsaker enn det som står i oppskriften, for eksempel vårløk eller revet gulrot. I stedet for kylling kan du bruke biter av skinke, hermetisk tunfisk, reker eller belgfrukt (linsler eller bønner). Server pastasalaten sammen med grovt brød.

## Slik gjør du

- 1 Kok pastaen etter anvisningen på pakken. Skyll med rikelig kaldt vann. Bland inn olje slik at pastaen ikke klebrer seg sammen.
- 2 Del kyllingkjøttet i terninger.
- 3 Hell vekk kraften fra maiskornene.
- 4 Hell kokende vann over de frosne ertene og la det stå et par minutter før vannet helles fra igjen.
- 5 Skjær paprika og agurk i små terninger.
- 6 Bland yoghurt med søt sennep. Ferdig kjøpe-dressing kan også røres opp med yoghurt naturell.
- 7 Bland alle ingrediensene sammen i en bolle eller legg de forskjellige ingrediensene i hver sin skål slik at hvert barn kan lage sin salat.

## 10 porsjoner

500 g fullkornspasta (skruer eller annen type)  
2 ss olje  
Kjøtt fra 1 grillet kylling, i terninger (evt. skinke, tunfisk, reker eller belgfrukter)  
1 boks maiskorn  
200 g frosne ertler  
300 g cherrytomater, delt i to  
2 røde paprika, i terninger  
1 gul paprika, i terninger  
2 slangeagurker, i terninger

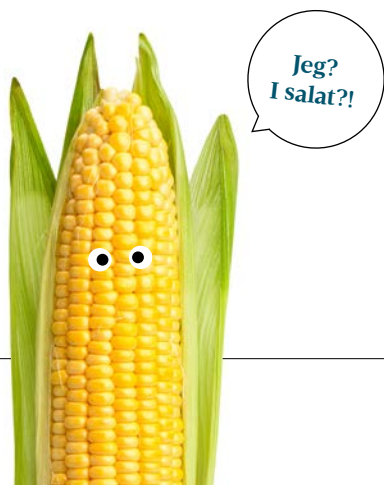
## Dressing

3 dl yoghurt naturell  
1 dl søt sennep



## Allergener

Durumhvete  
Melk, sennep (i dressing)



# Pitabrød med salat

---

Pitabrød kan fylles med det meste, både grønnsaker, fisk, kjøtt og vegetariske alternativer som for eksempel falafel.

## Slik gjør du

---

Kutt opp forskjellige typer grønnsaker, for eksempel salat, tomat, agurk, paprika og legg dem i separate skåler.

Du kan også bruke mais, falafel, biter av skinke eller tunfisk, påleggsrester, biter av ost (bruk gjerne rester), rester av kokt eller stekt fisk eller biter av makrell i tomat.

Varm pitabrød i ovnen og la barna selv fylle pitabrødene med det de har lyst på. Vi anbefaler grove pitabrød.

Hummus passer fint som tilbehør i pitabrødet. Se oppskrift under snacks, side 39.

## Ingredienser

---

Pitabrød  
Salat  
Tomat  
Agurk  
Paprika  
Mais  
Falafel  
Skinke  
Tunfisk  
Ost  
Fisk/makrell i tomat



### **Allergener**

*Gluten/hvete,  
fisk og melk (dersom  
disse benyttes)*

### **TIPS**

*Det finnes glutenfrie  
pitabrød.*

# Wraps med laks eller kylling

---

Wraps er fylte hvete-, mais- eller potetlefseser, og de kan fylles med det meste, akkurat som pitabrødene i oppskriften over. Vi anbefaler grove varianter.

## Slik gjør du

---

- 1 Kutt opp vårløk, isbergsalat og paprika.
- 2 Stek laksen eller kyllingfiletene. Det er viktig at kyllingen blir gjennomstekt. Laks eller kylling kan eventuelt deles i små biter etter at de er stekt. Husk i så fall å avkjøle først.
- 3 Bland vårløk, mais, salat, paprika sammen med rømmen. Smak til med salt, pepper og urter.
- 4 Bland inn kylling eller laks til slutt. Bruker du laks, må du røre ekstra forsiktig.



## 10 porsjoner

---

10 potetlefseser eller  
tortillalefseser  
3 vårløk, i tynne ringer  
1 liten boks maiskorn  
 $\frac{3}{4}$  isbergsalat, finstrimlet  
1,5 rød paprika, i små  
biter  
300–400 g røkt, kokt eller  
stekt laks, i terninger eller  
3–4 stekte kylling-  
fileter, i terninger  
3 dl naturell kvarg/kesam  
 $\frac{1}{2}$  ts salt  
Pepper  
Friske eller tørkede urter,  
f.eks. basilikum, oregano  
eller timian



## Allergener

Gluten, melk, fisk  
(ved bruk av laks)

---

# Varm mat

Vegetarisk mat  
Supper  
Fisk og sjømat  
Kjøtt

Jeg blir  
myk når du  
varmer meg ...



# Falafel i tortilla

---

Falafel er en vegetarisk matrett fra Midtøsten. De små «kjøttbollene» inneholder ikke kjøtt, men er laget av kikerter. De passer godt i wraps og pitabrød eller i salater. Tzatsiki er godt som tilbehør (se oppskrift under snacks). Vi anbefaler grove tortillalefser.

## Slik gjør dere

---

- 1 Hell vannet av kikertene og skyll dem godt
- 2 Bland alle ingrediensene i en matprosessor eller med en stavmikser. Kjør til en jevn og glatt masse.
- 3 Form flate boller etter ønsket størrelse. Bruk litt vann på hendene om det blir klissete.
- 4 Stek bollene gylne i en varm stekepanne med olje. Bollene kan også stekes i stekeovn på 200 °C, i 15–20 min til de er gylne. Pensle bakepapiret med litt olje før du legger på bollene. Snu de en gang underveis.
- 5 Fordel falafel, blandet salat og gjerne tzatziki i tortillalefsene og rull dem fast sammen.



## 10 porsjoner

---

10 tortillalefser, gjerne grove  
2 bokser hermetiske kikerter (tørre kikerter kan også brukes, men disse må bløtlegges over natten)  
1 ts spisskummen  
2 ss potetmel  
1 egg  
½ ts salt  
Olje til steking  
Blandet salat



### **Allergener**

Gluten, egg



# Hjemmelaget tomatsuppe

---

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

Server suppen med grovt brød, grove rundstykker eller scones.

## Slik gjør du

---

- 1 Varm oljen i en kjele på middels varme og tilsett hakket løk og hvitløk. La det surre til det blir mykt og blankt, ikke brunt.
- 2 Tilsett tomatpuré og la den surre sammen med løk og hvitløk et par minutter.
- 3 Tilsett hermetiske tomater, vann og buljongterning og kok opp. La suppen koke 5–10 minutter.
- 4 Mos suppen med en stavmikser til den blir jevn og glatt.
- 5 Smak til med pepper og tørket basilikum.
- 6 Tilsett melk eller matfløte hvis du ønsker en litt mildere tomatsuppe. Kok opp under omrøring.



---

10 porsjoner

2 løk, hakket  
2 fedd hvitløk, hakket  
2–3 ss olje  
2–3 ss tomatpuré  
3 bokser hermetiske tomater, hakkede  
1,2 l vann  
1 buljongterning  
1 krm pepper  
1 ts tørket basilikum  
1 dl lettmeik eller matfløte (valgfritt)



### **Allergener**

*Melk (ved bruk av lettmeik/matfløte), sjekk buljongen dere bruker for allergener ved å se på innholdsfortegnelsen.*

# Grønnsaksuppe med byggryn eller kikerter

---

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.

## Slik gjør du

---

- 1 Legg byggrynene i vann over natten. Kok byggrynene i bløtevannet etter anvisningen på pakken.
- 2 Skyll, rens og del opp grønnsakene i små terninger.
- 3 Varm oljen i en kjele, tilsett grønnsakene og la dem surre til de blir blanke og litt myke.
- 4 Tilsett vann og grønnsakbuljongterning. Kok opp og la alt småkoke til grønnsakene er møre.
- 5 Tilsett de ferdig kokte byggrynene. Bruker du kikerter, bør de helles i en sil eller dørslag og skylles under rennende vann før du har dem i suppen.
- 6 Kok opp på nytt og smak til med krydder.

## 10 porsjoner

---

1,5 dl byggryn  
Ca. 1 kg blandede grønnsaker, f.eks. purre, gulrøtter, sellerirot, kålrot, i terninger  
3 ss olje  
Ca. 2 l vann  
1 grønnsakbuljongterning  
½ ts pepper



### Allergener

*Bygg, selleri (når det er inkludert i grønnsaksblandingen), sjekk buljongen dere bruker for allergener ved å se på innholdsfortegnelsen.*

# Rød linsesuppe

---

I denne linsesuppen er det brukt røde linser. Dette gir suppen 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.

## Slik gjør du

---

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



10 porsjoner

---

2 løk, finhakket  
3–4 fedd hvitløk,  
finhakket  
3 ss olje  
5 gulrøtter, i terninger  
2–3 paprika, i biter  
6 stilker stangselleri,  
i biter  
4 dl røde linser  
2 l vann  
1 grønnsakbuljongterning  
1 dl ketchup/tomatpuré



### **Allergener**

*Selleri, sjekk buljongen dere bruker for allergener ved å se på innholdsfortegnelsen.*

# Fiskesuppe

---

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 fiskesuppe fra pose og tilsette biter av friske/frosne grønnsaker og fersk fisk eller fiskeboller/fiskepudding. Server suppen med flatbrød, grovt brød eller rundstykker.

## Slik gjør du

---

- 1 Skyll, rens og del opp grønnsakene.
- 2 Kok opp vann tilsatt fiskebuljongterning, tilsett grønnsakene og la dem koke i 5–10 minutter.
- 3 Visp sammen kald melk (2 dl) og hvetemel i en bolle til en klumpfri jevning. Hell jevningen i den varme fiskebuljongen mens du rører godt. Kok opp.
- 4 Del fisken i biter og ha disse i suppen. La fisken trekke i suppen til den er gjennomkokt, ca. 10 minutter.
- 5 Bland melken (3 dl) forsiktig inn i suppen. Rør minst mulig, fisken går lett i stykker.
- 6 Kok opp og server gjerne suppen med et dryss av finklippet gressløk.

## 10 porsjoner

---

3–4 gulrøtter, i terninger  
2 små løk, grovhakket  
1 purre, i ringer  
1,5 l vann  
1 fiskebuljongterning  
5 ss hvetemel  
2 dl lettmeik  
800 g fiskefilet, i biter  
3 dl lettmeik  
2 ss gressløk, finklippet (valgfritt)



### Allergener

*Hvete, melk, fisk, sjekk buljongen dere bruker for allergener ved å se på innholdsfortegnelsen*

### TIPS

*Dersom du benytter maisena i istedenfor hvetemel, blir suppa glutenfri. Vær obs. på at enkelte typer buljong inneholder gluten.*



# Lettvinn fiskegrateng med grønnsaker

---

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

## Slik gjør du

---

- 1 Fordel grønnsaker og fisk i en smurt langpanne eller stor ildfast form. Frosne grønnsaker kan tilsettes frosne uten opptining på forhånd.
- 2 Visp sammen egg, hvetemel, melk, salt og krydder i en bolle.
- 3 Hell eggeblandingen over grønnsakene og fisken. Strø revet ost på toppen.
- 4 Stek retten til den er blitt litt brun oppå, ca. 20 minutter. Bruker du frosne grønnsaker, må du beregne ca. 30 minutter.
- 5 Server med kokte poteter eller grovt brød.

## 10 porsjoner

---

Ca. 600–700 g kokt eller rå fisk

Ca. 1 kg kokte grønnsaker eller frossen grønnsaksblanding

### Eggestand

6 egg

4 ss hvetemel

7 dl lettmeik

1 ts salt

½ ts pepper

½ ts revet muskatnøtt

2–3 dl hvitost ( gjerne nøkkelhullsmerket), revet

Ildfast form eller langpanne.

Stekes på 200 °C på nederste rille i 20–30 minutter



### Allergener

Fisk, egg, hvete, melk

# Fisk på spinatseng

---

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

## Slik gjør du

---

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

10 porsjoner

---

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  
(valgfritt)  
4–5 tomater, i skiver

Ildfast form eller liten  
langpanne.

Stekes på 200 °C på  
nederste rille i 15–20  
minutter



### **Allergener**

Melk, fisk

# Grove seiburgere

---

Denne fiskeburgeren er rask å lage. Smaken kan varieres ved å tilsette hvitløk og forskjellige finhakkede urter. Server burgeren på en skive grovt brød, i grove burgerbrød med salatgrønnsaker, løkringer og ovnsstekte potetbåter, eller som en tradisjonell middag med kokte poteter, råkost eller kokte grønnsaker og yoghurt naturell, lettrømme eller kesam/kvarg. Frossen sei i blokk er rimelig, og passer bra til seiburgere.

## Slik gjør du

---

- 1 Kjør fiskekjøttet raskt i en matprosessor.
- 2 Tilsett salt, pepper, potetmel og løk og kjør noen få sekunder.
- 3 Tilsett melken. Kjør farsen bare noen få sekunder til, ellers blir den finmalt.
- 4 Form farsen til 12 kaker med en spiseskje som er dyppet i kaldt vann. Trykk dem flate.
- 5 Varm margarinen i en stekepanne. Stek seiburgerne pent brune på begge sider ved middels varme.



12 porsjoner

---

Ca. 900 g seifilet, i biter  
1 ts salt  
½ ts pepper  
2,5 ss potetmel  
3 ss løk, finhakked  
2–3 fedd hvitløk  
(valgfritt)  
3 ss gressløk/timian,  
finklipt (valgfritt)  
2,25 dl iskald lettmelk/  
vann  
3 ss flytende margarin



### **Allergener**

Fisk, melk, soya (finnes  
i flytende margarin)

# Fiskeboller i hvit saus

---

Fiskeboller er en rimelig rett som er enkel å tilberede til mange. Server fiskebollene med kokte poteter og grønnsaker.

## Slik gjør du

---

- 1 Vask potetene, kok dem møre, i 15-30 minutter (tid avhenger av type og størrelse). Gjør klar grønnsakene til koking.
- 2 Varm opp flytende margarin i en kjele på svak varme. Tilsett mel og rør godt. Hell i fiskebollekraft, litt om gangen.
- 3 Tilsett melk, litt om gangen, og kok opp under omrøring. Rør sausen slik at den blir glatt og jevn.
- 4 La sausen småkoke i ca. 3 minutter. Smak til sausen med salt og pepper.
- 5 Legg fiskebollene i sausen og la dem bli gjennomvarme før servering, ca. 5 minutter.
- 6 Kok grønnsakene til de er passe myke.

12–14 porsjoner

---

4 ss flytende margarin  
4 ss hvetemel  
4 dl fiskebollekraft  
8 dl lettmelk  
2 bokser fiskeboller  
Salt og pepper

Poteter og grønnsaker  
til servering



### Allergener

Fisk, melk, hvete,  
soya (finnes i flytende  
margarin)

### TIPS

Revet muskat eller karri  
er godt i sausen. Karri  
røres inn sammen med  
hvetemelet.



# Lapskaus

---

Det tar litt tid å skjære opp alt som skal i en lapskaus, men når det først er gjort, er dette lettvinnt mat å servere til mange. I stedet for friske grønnsaker kan du bruke en frossen grønnsaksblanding. Til lapskaus passer mørt kjøtt av svin, storfe eller lam. Rester av ulike typer kjøtt kan også brukes. Server lapskausen med flatbrød, grovt brød eller rundstykker.

## Slik gjør du

---

- 1 Kok opp vannet, ha i kjøttet, saltet og løken. La alt trekke like under kokepunktet i 30 minutter.
- 2 Skyll, rens og del opp poteter og grønnsaker. Ha poteter, gulrot, kålrot og sellerirot i kjelen med kjøttet.
- 3 La lapskausen trekke/småkoke videre til potetene er nesten møre, ca. 15 minutter. Dette gjelder også ved bruk av frossen grønnsaksblanding.
- 4 Tilsett purre og la lapskausen trekke 5 minutter til.
- 5 Smak til med pepper. Dryss gjerne over kruspersille før du serverer.

## 10 porsjoner

---

750 g benfritt kjøtt, i terninger  
1,5 l vann  
1 ts salt  
2–3 løk, finhakket  
10–12 poteter, i terninger  
5 gulrøtter, i terninger  
6 skiver kålrot, i terninger  
3 skiver sellerirot, i terninger  
1,5 purre  
1 ts pepper  
3 ss kruspersille, grovhakket (valgfritt)



## Allergener

Selleri

# Pasta bolognese

---

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 eller grovt brød.

## Slik gjør du

---

- 1 Skyll, rens og del opp grønnsakene.
- 2 Varm oljen i en kjele. Tilsett karbonade-, kjøttdeig eller vegetarisk deig. Bruk gaffel eller annet redskap til å findele deigen. Stek til alt har skiftet farge.
- 3 Tilsett finhakket løk og eventuelt hvitløk og surr til løken blir myk og blank.
- 4 Bland inn grønnsakene, hermetiske tomater, krydder og salt og kok opp. La alt småkoke 10–15 minutter.
- 5 Dersom sausen blir for tykk, kan du tilsette litt vann.
- 6 Kok pastaen etter anvisningen på pakken. Slå av vannet og rør inn 1–2 spiseskjeer olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen ved servering.

## Tips

Dersom dere ikke ønsker å bytte ut alt kjøttet med bønner eller linser, kan dere bytte ut halvparten av kjøttet med bønner eller linser. På den måten blir retten et rimeligere alternativ til tradisjonell bolognese, samtidig som det er bra for både kropp og miljø.

Dersom du bytter ut alt eller deler av kjøttet med bønner eller linser, så tilsettes de sammen med grønnsaker og hermetiske tomater.

## 10 porsjoner

---

700 g fullkornspasta (skruer eller penne) eller 10 skraver grovt brød

## Bolognesesaus

400 g karbonadedeig, eller kjøttdeig av kylling eller svin. For et vegetarisk alternativ kan vegetarisk deig, eller 2 bokser hermetiserte bønner eller linser benyttes.

Vegetariske deiger er kommet i matbutikkene og er et alternativ til deiger av kjøtt, men har samme bruksområde.

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



## Allergener

Durumhvete, selleri, (kornslagene i eventuelt brød som serveres)

# Langpannepizza

---

Det er mye mat i denne langpannepizzaen som har en tykk, saftig bunn som inneholder grovt mel. Du kan bruke annet fyll enn det som står i oppskriften, og her er det bare fantasien som setter grenser. Bruk for eksempel løk, tomat, squash, paprika, sopp, ananas, skinke eller karbonadedeig. Server gjerne litt salat sammen med pizzaen eller som «forrett».

## Slik gjør du

---

- 1 Smuldre gjæren i en bakebolle, tilsett lunkent vann og rør ut gjæren.
- 2 Tilsett resten av vannet, olje, salt og det sammalte melet.
- 3 Tilsett hvetemel og elt til deigen blir jevn og smidig.
- 4 La deigen heve til den er dobbelt så stor eller til et lett fingertrykk går langsomt tilbake.
- 5 Kjevle eller trykk den ferdig hevede deigen ut i en smurt langpanne og fordel fyllet jevnt utover.
- 6 Dryss over revet ost og stek pizzaen til osten er gyllen.



---

10–15 porsjoner

### Gjærdeig

50 g gjær  
6 dl lunkent vann  
3 ss olje  
1 ts salt  
8 dl sammalt hvete  
Ca. 7 dl hvetemel

### Fyll

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

### Alternativ

Tomatsaus og valgfri topping  
5 dl hvitost (gjærne nøkkelhullsmerket), revet

Stekes på 225 °C midt i ovnen i ca. 20 minutter



### Allergener

Hvete, melk, (eventuelle allergener i pizzafyllet som velges)



Pizzabunnen: 53 % grov

---

# Snacks

Grønnsaker, frukt og bær

Dipp

Pannekaker

Vafler

Boller

Muffins

A photograph of two dark red cherries with green stems, positioned as if they are talking. The cherry on the left has a speech bubble above it containing the text 'Hvem er du?'. Both cherries have large white eyes with black pupils and red lips. The cherry on the right has its mouth open, showing two small white teeth. The background is a solid dark green color.

Hvem  
er du?

# Oppkuttete grønnsaker og frukt

---

Erfaring viser at når frukt og grønnsaker kuttes og deles opp i biter, forsyner barna seg med mer enn når hele frukt og grønnsaker serveres. 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.

## Slik gjør du

---

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 frukt-kjøttet seg lyst. Grønnsaker blir sprø og lekre hvis de får ligge en stund i kaldt vann i kjøleskapet.



Sukkererter  
Agurk, i staver  
Brokkoli, i buketter  
Blomkål, i buketter  
Gulrøtter, i staver  
Paprika, i strimler  
Tomat i skiver/båter  
Epler, i båter  
Pærer, i båter  
Appelsiner, i båter  
Melon, i biter

## TIPS

*Frukt og grønnsaker kan også settes på grillspyd. La barna få hvert sitt grillspyd som de kan lage selv med den frukten og grønnsakene de liker.*

*Her er det bare fantasien som setter grenser. Dette er en fin måte for barna å lære navn og smak på ulike grønnsak- og fruktslag. Biter av eple og pære kan legges i litt sitronvann slik at de ikke blir brune.*

**Importerte sukkererter** bør få et oppkok før de serveres da smittestoffer kan forekomme. Et raskt oppkok gjør sukkerertene sprø og reduserer ikke kvaliteten.

## Vil du vite mer?

Se [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)

# Fruktsalat

---

Lag fruktsalat av sesongens frukt og bær, enten to eller flere sorter i blanding. Den blir best hvis frukten er godt moden. Beregn ca. 1 frukt per barn. Server fruktsalaten nylaget, gjerne med litt vaniljekesam/ vaniljekvarg eller yoghurt naturell. Tilsett eventuelt litt rosiner og hakkede nøtter.

## Slik gjør du

---

Skrell den friske frukten og skjær den i biter. Del druene i to og ta ut steinene. Bland alt med den hermetiske frukten. Brukt eventuelt laken fra boksen som kraft.



---

10 porsjoner

½ boks hermetisk fersken eller ananas, i biter  
2 appelsiner, i biter  
2 bananer, i skiver  
2 epler, i biter  
2 pærer, i biter  
1 klase druer



### **Allergener**

Melk (ved bruk av kesam/ kvarg eller yoghurt)

# Smoothie

---

Smoothier kan lages i blender, matprosessor eller hurtigmikser. Det blir best smak dersom frukt og bær er godt modne.

Frukt og bær som begynner å bli overmodne kan kuttes opp, fryses og benyttes. Da unngår man samtidig matsvinn.

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.

---

10 porsjoner

## Smoothie med jordbær og banan

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



### Allergener

Melk

### Fryste bær

Det har vært registrert sykdomsfremkallende virus i fryste, importerte bær. Disse virusene forsvinner ved varmebehandling.

Ved bruk av fryste bær i smoothie, bør det benyttes norskproduserte bær. Det står på pakken hvor bærene kommer fra. Alternativt kan friske bær benyttes sammen med isbiter med like godt resultat.

Kilde: [Matportalen.no](http://Matportalen.no)



# Dipper

Dypp oppkuttete grønnsaker i disse dippene eller server dipp som tilbehør til varmretter eller som pålegg på grove brødskiver.

## Hummus

### Slik gjør du

- 1 Skyll kikertene i kaldt vann og la dem renne godt av seg.
- 2 Ha kikertene i en matprosessor sammen med hvitløk og sitronsaft og kjør til en jevn masse.
- 3 Tilsett olje og krydder og smak til.

### 10 porsjoner

1 boks (400 g) kikerter  
2 fedd hvitløk, finhakket/  
presset  
2 ss sitronsaft  
1 krm pepper  
1 ts spisskummen/karve  
(valgfritt)  
3 ss olje

### TIPS

*Hummus kan også benyttes som et vegetarisk påleggsalternativ.*

## Tzatsiki

### Slik gjør du

- 1 Skyll og riv agurken på det grove på råkostjernet. Klem ut vann og bland sammen med de andre ingrediensene.
- 2 Smak til med pepper.
- 3 La gjerne tzatsikien stå litt før du serverer den, da tykner den.

### 10 porsjoner

1 agurk, revet  
4 dl yoghurt naturell  
1–2 fedd hvitløk,  
finhakket/presset  
Pepper



**Allergener**  
Melk



# Guacamole

---

## Slik gjør du

---

- 1 Del avokadoene i to på langs og ta ut steinen. Ta deretter ut fruktkjøttet med en skje.
- 2 Mos avokadokjøttet fint med en gaffel, tilsett deretter de andre ingrediensene og smak til med salt. Du kan også kjøre alle ingrediensene med en stavmikser til en jevn masse.
- 3 Dekk med plast, og la guacamolen stå kjølig til den skal serveres.



## 10 porsjoner

---

2 modne avokado  
½ løk, finhakket  
1–2 fedd hvitløk,  
finhakket  
4 ss sitrønsaft  
1 krm chilipulver  
(valgfritt)  
Salt

### TIPS

Guacamole kan også benyttes som et vegetarisk påleggsalternativ.

---

# Vafler, boller og muffins

Vafler, boller og muffins inneholder ofte mye sukker, og bør ikke serveres så ofte i barnehagen. Ved noen spesielle markeringer som for eksempel 17. mai og juleavslutning kan det likevel passe med slike matretter. Derfor har vi samlet noen gode, smakfulle oppskrifter som samtidig har en litt sunnere vri.

---

## Pannekaker med grovt mel

---

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 lett Crème fraîche 10 % eller vaniljekesam/vaniljekvarg på toppen.

---

### Slik gjør du

---

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

---

10–12 pannekaker

2 dl sammalt hvete  
3 dl hvetemel  
½ ts salt  
7 dl lettmeik  
4 egg  
2 ss flytende margarin  
til steking



### **Allergener**

Hvete, melk, egg,  
soya (finnes i flytende  
margarin)

### **TIPS**

Lag gjerne fargerike  
pannekaker ved å tilsette  
finhakket/most spinat,  
rødbete eller søtpotet for  
grønne, rosa eller oransje  
pannekaker.

# Vafler med havregryn

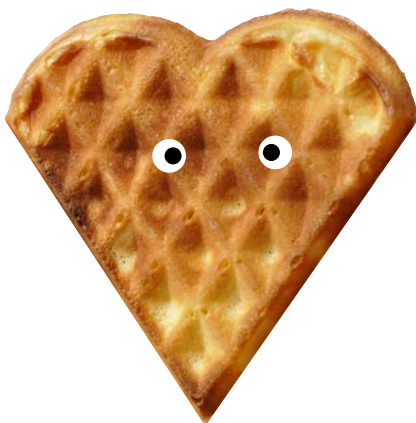
---

Havregryn gir vaflene god smak og konsistens. Dessuten inneholder havre det sunne, umettede fett. Bruk gjerne også olje eller flytende margarin, eventuelt smeltet plantemargarin.

## Slik gjør du

---

- 1 Bland sammen havregryn, hvetemel, bakepulver, salt og kardemomme eller vaniljesukker.
- 2 Rør inn melken og rør til det blir en klumpfri røre.
- 3 Bland inn sammenpisket egg og margarin eller olje.
- 4 La røren stå og svulle i minst 15 minutter før du steker vaflene.



---

10–12 plater

3 dl havregryn  
2 dl hvetemel  
2 ts bakepulver  
½ ts salt  
1 ts kardemomme (valgfritt)  
1 ts vaniljesukker (valgfritt)  
6 dl lettmelk, søt/syrnet  
2 egg  
4 ss flytende margarin eller olje



### **Allergener**

Havre, hvete, melk, egg, soya (finnes i flytende margarin)

# Boller med havregryn

---

## Slik gjør du

---

- 1 Smuldre gjæren i en bakebolle, tilsett litt av den lunkne melken (37 °C) og rør ut gjæren. Bruker dere tørrgjær, blandes denne med de tørre ingrediensene.
- 2 Bland inn resten av melken, flytende margarin, sukker og kardemomme.
- 3 Bland inn melet og havregrynene og elt til deigen blir jevn og smidig. Pass på at du ikke tilsetter for mye mel, deigen skal ikke være for fast.
- 4 Dekk deigen med plast og la den stå lunt til heving, ca. 45 min (til den er dobbelt så stor).
- 5 Ta deigen ut på bakebordet og elt den lett sammen. Bruk så lite mel som mulig ved utbaking.
- 6 Trill til en lang pølse og del i jevnstore biter og trill ut til runde boller.
- 7 La bollene heve under plast til de er blitt dobbelt så store eller til et lett fingertrykk går langsomt tilbake. Sett gjerne bakebrettet over en oppvaskkum med varmt vann. Dampen gjør at bollene hever fortere.
- 8 Stek bollene til de er blitt litt brune.

## 30–35 boller

---

1 pakke gjær  
6 dl mel, lunken  
2 dl flytende margarin  
1 dl sukker  
1,5 ts malt kardemomme  
Ca. 800 g hvetemel  
200 g lettkokte havregryn

Stekes på 240 °C midt i ovnen i 5–7 minutter



### **Allergener**

*Melk, hvete, havre, soya (finnes i flytende margarin)*

# Bananmuffins

---

## Slik gjør du

---

- 1 Mos banan med en gaffel.
- 2 Bland havregryn, mel, bakepulver, sukker og vaniljesukker i en bakebolle.
- 3 Visp egget lett sammen.
- 4 Tilsett moset banan, egg, rosiner, olje og melk til de tørre ingrediensene. Bland godt.
- 5 Fordel røren i små muffinsformer, ca. 1 stor ss i hver form.
- 6 Stek muffinsene til de er lysebrune.

## Ca. 20 muffins

---

- 1–2 bananer
- 1 dl lettkokte havregryn
- 1 dl sammalt hvete, finmalt
- ½ dl hvetemel
- 2 ss sukker
- 1,5 ts bakepulver
- ½ ts vaniljesukker
- 1 egg
- 1 ss olje
- 1 dl lettmelk
- ½ dl rosiner (valgfritt)

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



### Allergener

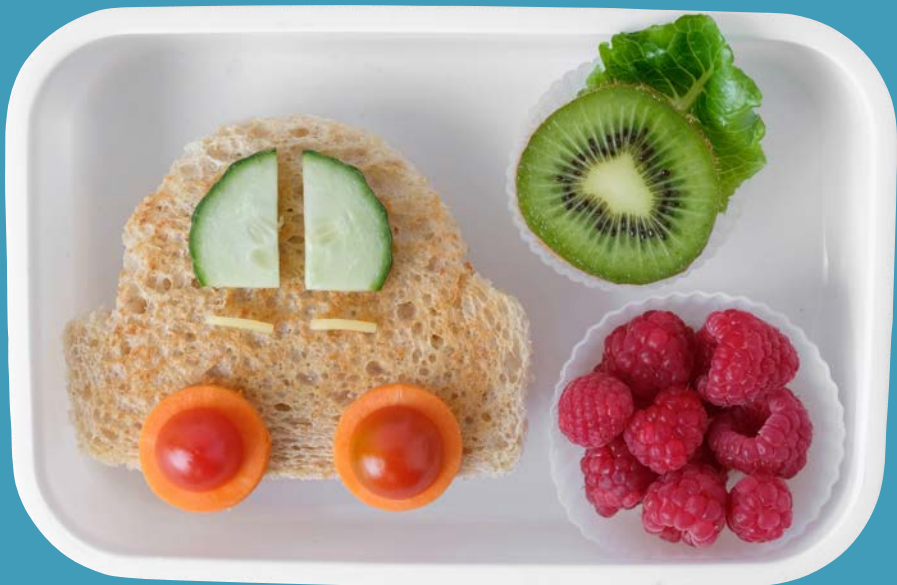
Havre, hvete, melk, egg, (svoveldioksid/sulfit) kan forekomme i enkelte merker rosiner)



Bruk meg, ikke kast meg når jeg blir brun. Jeg er fortsatt god i smoothie eller mat.

---

# Tips til turmat



# Tips til turmat

---

Det er spennende å lage mat når man er ute på tur – og mat på tur smaker alltid godt! Ekstra spennende kan det bli om maten er tilberedt på bål.

## 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 og varm den på glørne på bålet.

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 fås kjøpt 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.

Turlapskaus. 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.

Ostesmørbrød på bål. La barna lage sitt eget smørbrød før dere går ut. Legg ost, ost og skinke eller annet pålegg mellom to brødkiver. Pakk inn i aluminiumsfolie. Legg det på bålet og snu etter noen minutter.



## Handleliste

---

Maiskolber  
Epler og bananer  
Nøtter og rosiner  
Grønnsaker  
Fiskekaker  
Lapskaus

## Tips

*Husk at flammer gir brent og sotet mat. La derfor bålet bli til glør før dere går i gang med steking.*

# Skattekiste

---

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

## Slik gjør du

---

- 1 Gi hvert av barna et ark grillfolie, ca. 50x50 cm. Smør arket med litt olje slik at ikke skatten blir hengende fast.
- 2 Bruk fiskefilet uten skinn og bein 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.
- 3 Rens, skrell og del opp forskjellige typer grønnsaker og legg den sammen med fisken i folien. Beregn ca. 100 gram grønnsaker per barn.
- 4 Ha 1 ts flytende margarin/olje og litt salt og pepper på.
- 5 Brett folien sammen og skriv navnet til barnet på skattekista.
- 6 Legg skattekista på grillen/bålet og la den ligge ca. 20 minutter.
- 7 Legg pakken over på en tallerken, åpne folien og den er klar til å spises.

## Barnehage lager sjømat ute



For inspirasjon, se denne videoen:

[vimeo.com/158205210](https://vimeo.com/158205210)

[fiskesprell.no](https://fiskesprell.no)

## 10 porsjoner

---

Olje til smøring og steking  
700 g–1 kg fiskefilet,  
rød og/eller hvit  
1 kg grønnsaker,  
forskjellige typer  
Salt og pepper

Grillfolie



---

**Oppskriftshefte**  
**Bra mat i barnehagen**

**Utgitt**  
November 2018

**Publikasjonsnummer**  
IS-2741BM

**Utgitt av**  
Helsedirektoratet

**Postadresse**  
Pb 220 Skøyen, 0213 Oslo

**Besøksadresse**  
Universitetsgata 2, 0130 Oslo

**Telefon** 810 20 050

**Foto**  
Gettyimages

**Design**  
Itera

**Hefet kan bestilles hos**  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

---

**Ha det!**

