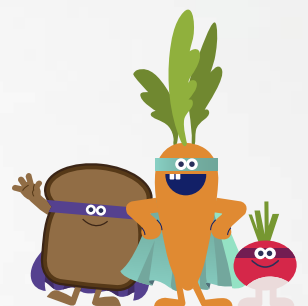




SNACK PATRULJEN

GI' DEN GAS MED SNACKS

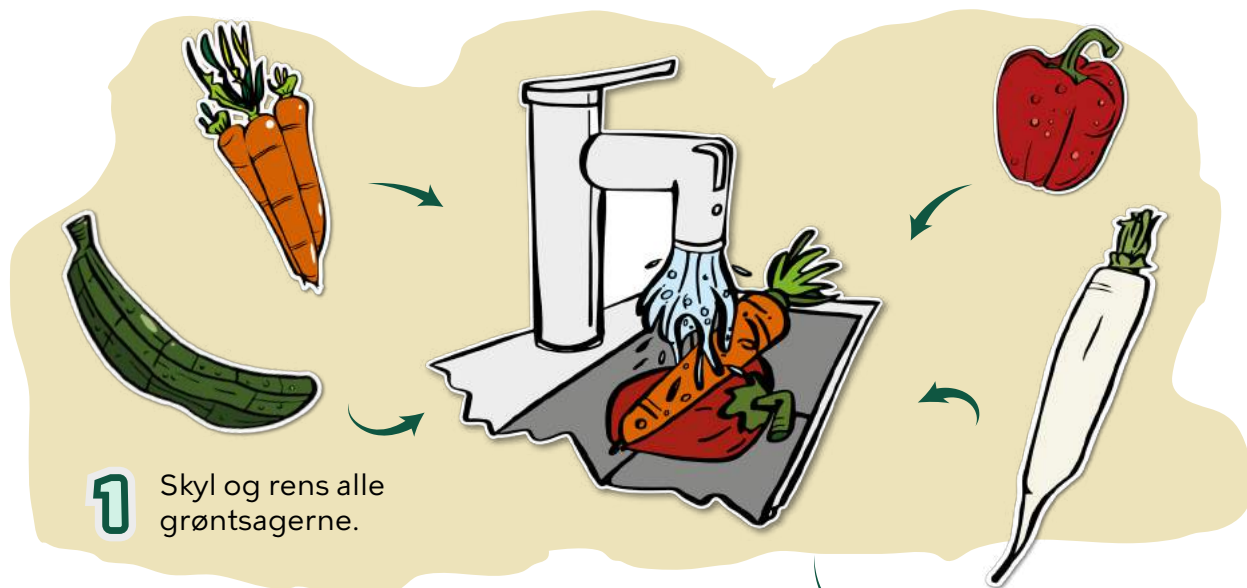
Opskrifter på sunde og lækre snacks



GRØNTSTÆNGER

DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

Forskellige slags grøntsager, fx 1 rød peberfrugt, 1/2 agurk, 2 gulerødder og 1/4 kinaradise.



1 Skyl og rens alle grøntsagerne.



2 Skær grøntsagerne ud i stænger.



3 Anret stængerne og spis dem evt. med en dip.

Lav en lækker dip af creme fraiche, paprika og ketchup.



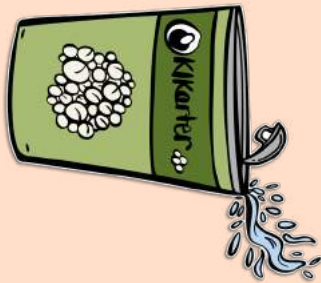
HUMMUS



DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

1 dåse kikærter, 3-4 spsk. skyr, 1 fed hvidløg,
1 tsk. spidskommen, 1 tsk. paprika, salt og citronsaft.

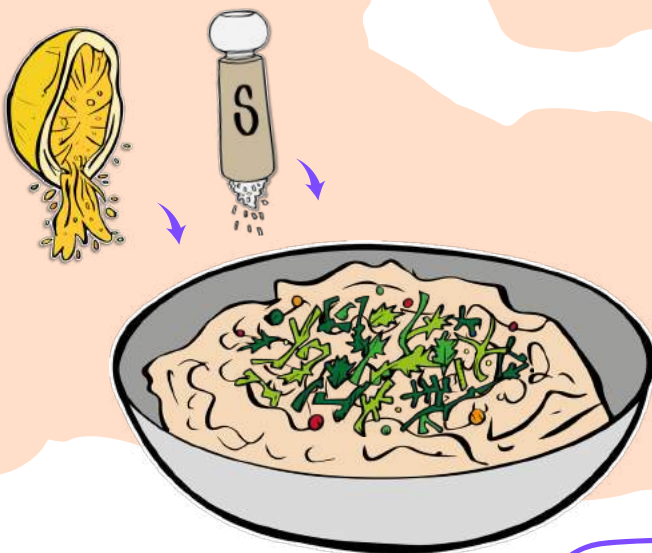
1 Hæld vandet fra kikærterne.



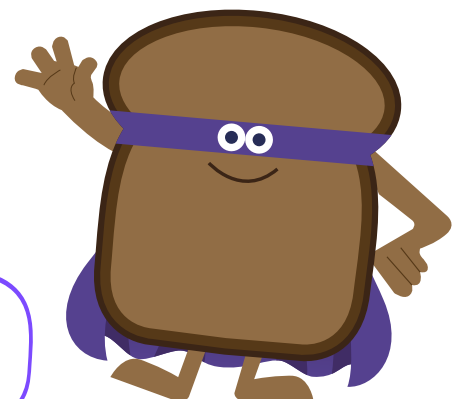
2 Blend kikærter, skyr, hvidløg, spidskommen og paprika i en skål med en stavblender.



3 Smag til med salt og citronsaft.



Spis hummussen sammen med rugbrødsstænger.



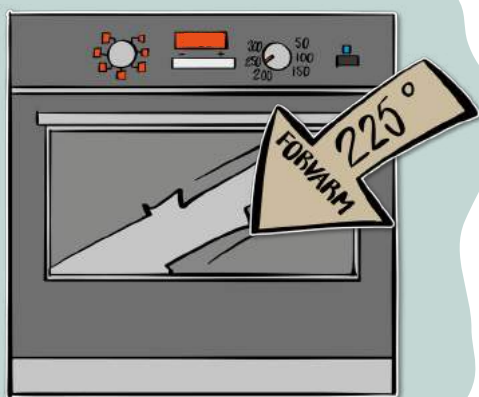
BROCCOLIFRITTER



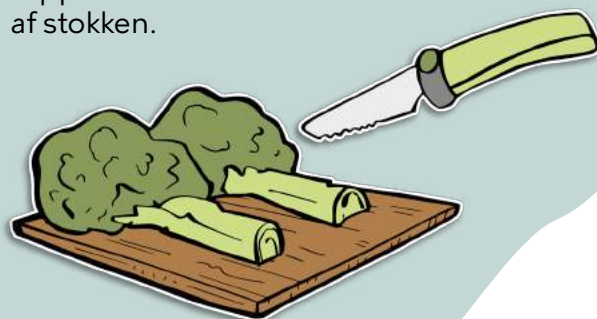
DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

1 broccoli, 2 spsk. olie, lidt salt og peber, citronsaft og lidt honning.

1 Tænd ovnen på 225 grader.



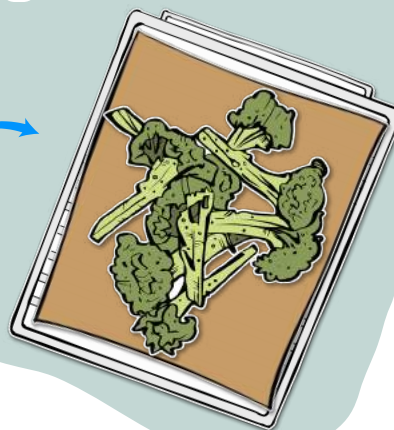
2 Skær broccolien i lange stænger fra toppen til bunden af stokken.



3 Vend stængerne i olie, salt og peber, citronsaft og lidt honning.



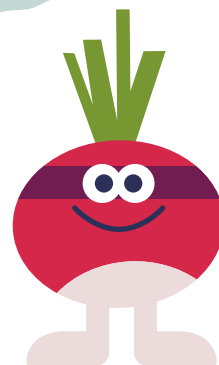
4 Læg stængerne på en bageplade med bagepapir.



5 Bag stængerne sprøde i 10-15 minutter.



De smager altså sygt godt!



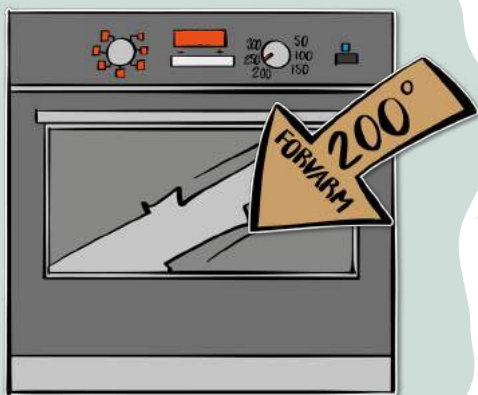
SOJAMANDLER



DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

100 g mandler og 2 tsk. soja.

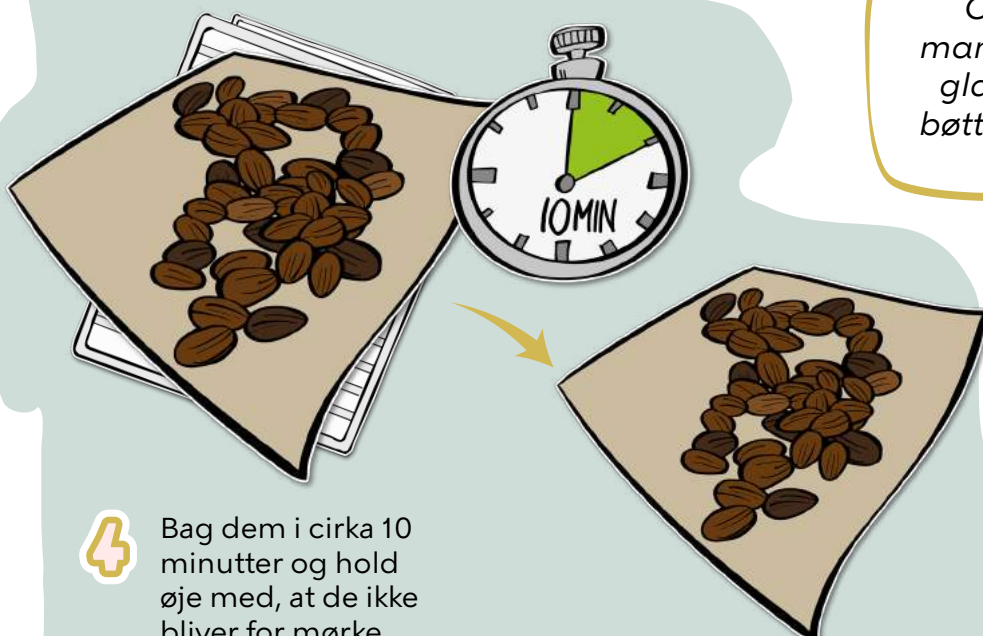
- 1** Tænd ovnen på 200 grader.



- 2** Hæld mandlerne og sojaen i en skål og rør rundt med en ske.



- 3** Hæld sojmandlerne på en bageplade med bagepapir.



- 4** Bag dem i cirka 10 minutter og hold øje med, at de ikke bliver for mørke.

- 5** Lad mandlerne køle af.

Opbevar mandlerne i et glas eller en bøtte med låg.



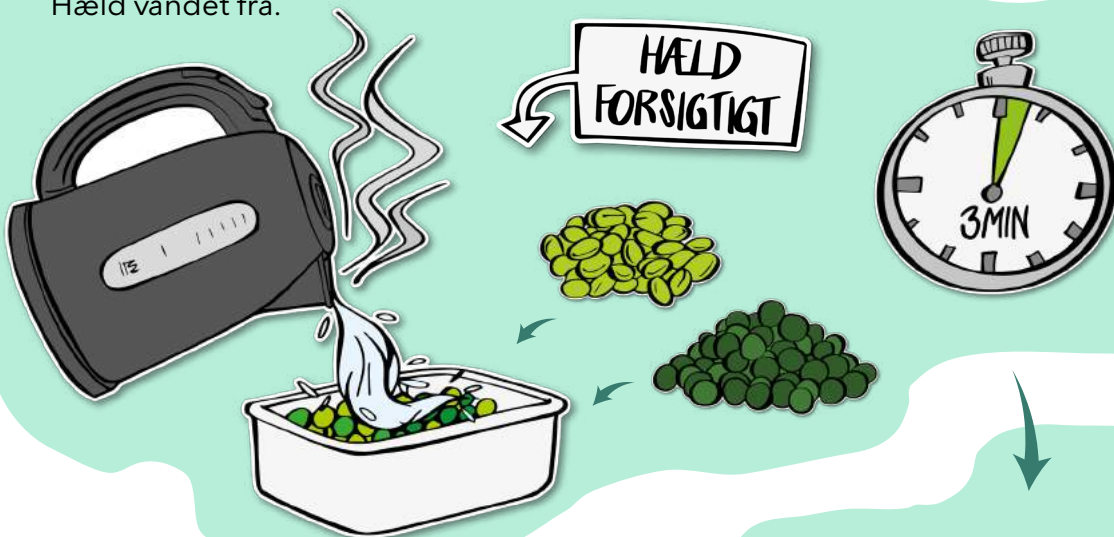
ÆRTE- ELLER BØNNEDIP

DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

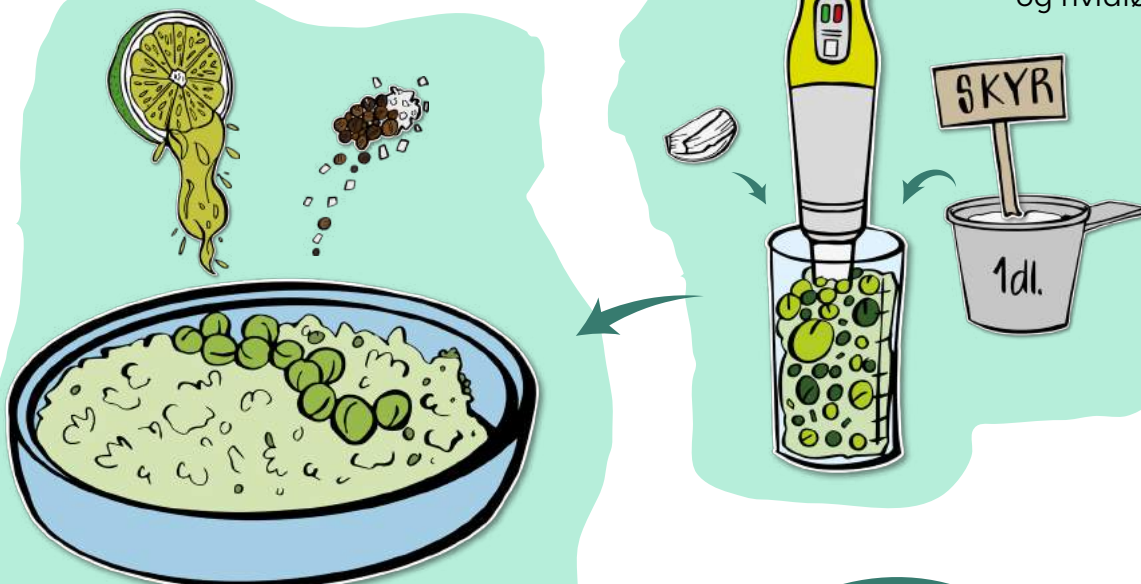
150 g frosne ærter eller edamamebønner, 1 dl skyr, 1 fed hvidløg, lime- eller citronsaft, salt og peber.



- 1 Hæld kogende vand over ærterne eller bønnerne, og lad dem stå i 3 minutter. Hæld vandet fra.

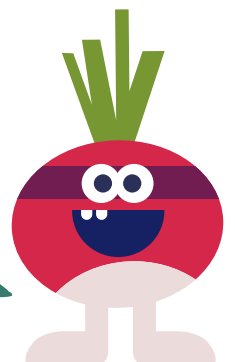


- 2 Blend ærter eller bønner med skyr og hvidløg.



- 3 Smag til med lime- eller citronsaft, salt og peber.

Prøv dippen med grønstænger



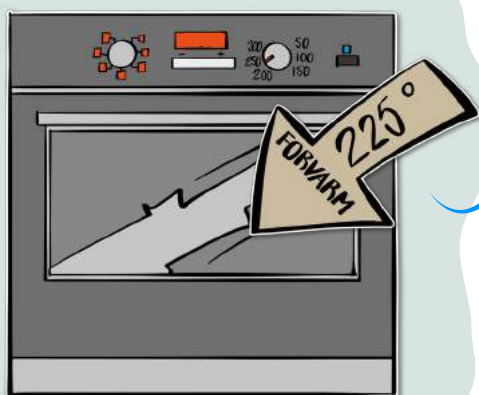
BØNNEFRITTER



DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

1 pose frosne grønne bønner (ca. 450 g), 2 spsk. olie, lidt salt og peber.

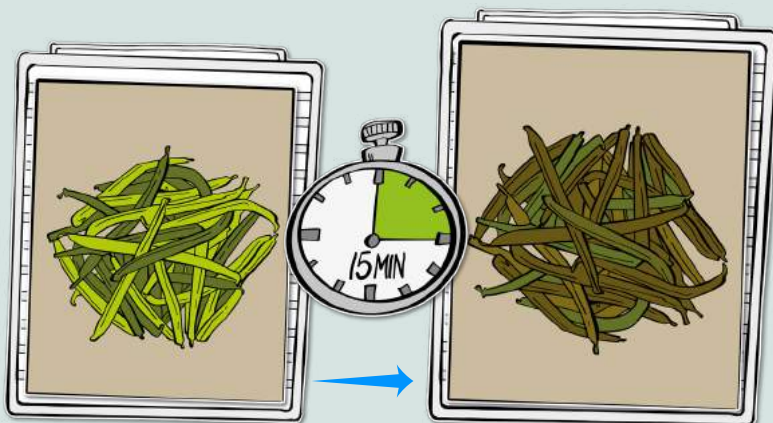
1 Tænd ovnen på 225 grader.



2 Vend bønnerne i olie, salt og peber.



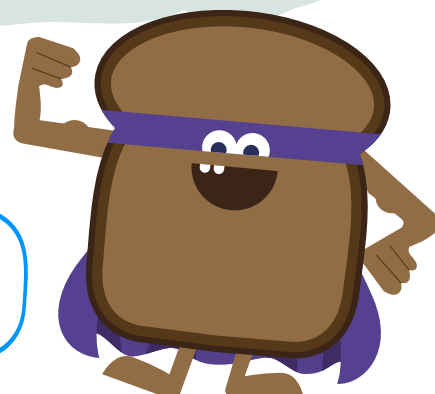
3 Læg bønnerne på en bageplade med bagepapir.



4 Bag bønnerne sprøde i ca. 15 minutter - vend dem undervejs.



Lav dem også som tilbehør til aftensmad.



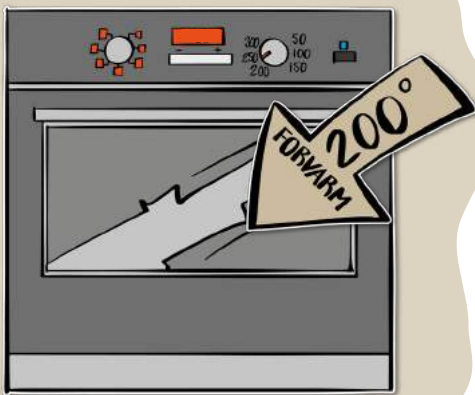
RUGBRØDSSTÆNGER



DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

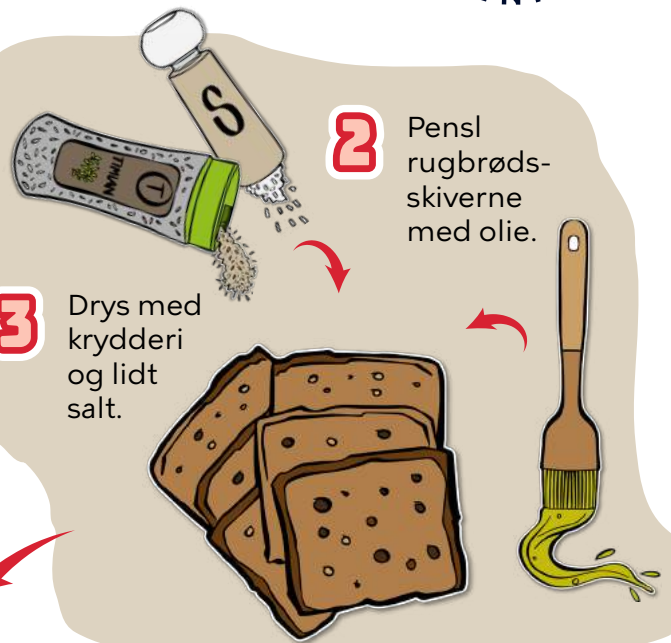
6 skiver rugbrød, 1½ spsk. olie, lidt salt og tørret krydderi, fx timian.

1 Tænd ovnen på 200 grader.



2 Pensl rugbrøds-skiverne med olie.

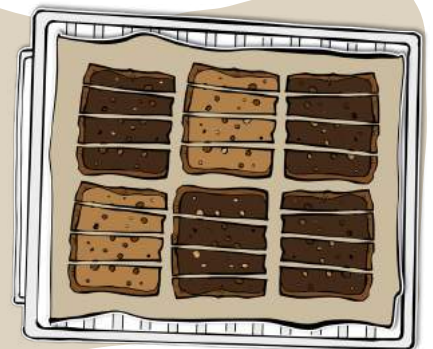
3 Drys med krydderi og lidt salt.



4 Skær brøds-kiverne i stænger (ca. 1 cm brede).



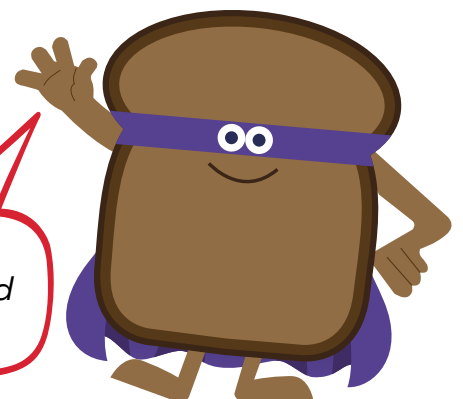
5 Læg brød-stængerne på en bageplade med bage-papir.



6 Bag stængerne i ca. 15 minutter.



Du kan sagtens bruge tørt rugbrød til stængerne.



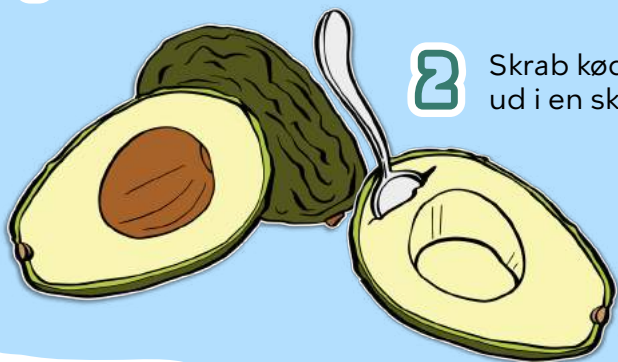
GUACAMOLE



DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

2 avocadoer, 2 spsk. skyr, 1 tomat, 1 fed hvidløg, citron- eller limesaft, salt og peber.

1 Skær avocadoerne over og fjern stenene.



2 Skrab kødet ud i en skål.

3 Hak tomaten og avocadoerne i grove stykker.



4 Hæld det hele i en skål sammen med hvidløg og skyr.



5 Blend med stavblender og smag til med salt, peber og citron- eller limesaft.

Du kan bruge guacamolen som herlig dip til tortilla-snacks.



FRUGT- OG GRØNTSPYD



DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

Jeres yndlingsfrugter og/eller -grøntsager, 6 træspyd.

1 Skær jeres frugter og/eller grøntsager ud i mindre stykker.



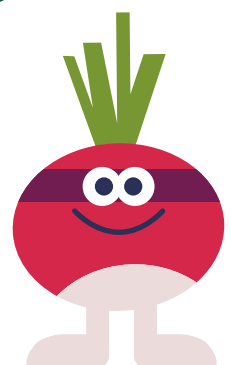
2 Fordel stykkerne på træspyddene.



3 Dryp evt. lidt citron- eller appelsinsaft over, så frugt- og grøntstykkerne bevarer deres farve.



Start med at skylle jeres frugter og grøntsager.



MYNTEDRESSING

DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

3 dl yoghurt (1,5 % fedt), 1 spsk. mynteblade, ½ tsk. spidskommen, ½ fed hvidløg, salt, peber, citronsaft og lidt honning.



1 Pil og pres hvidløg. Skyl og hak mynten. Hæld det i en skål.

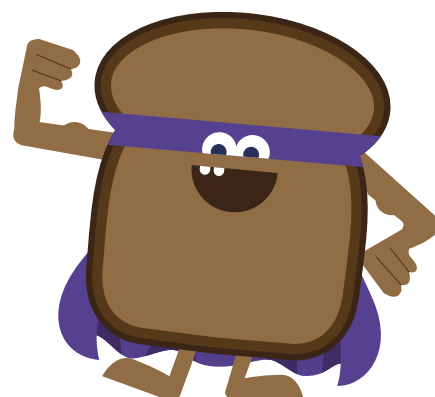


2 Bland yoghurt med hvidløg, hakket mynte og spidskommen i skålen.

3 Smag til med salt, peber, citronsaft og lidt honning.



Pynt evt. dressingen med et par mynteblade.



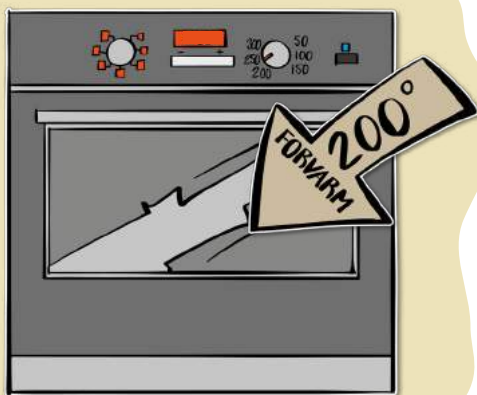
TORTILLA-SNACKS



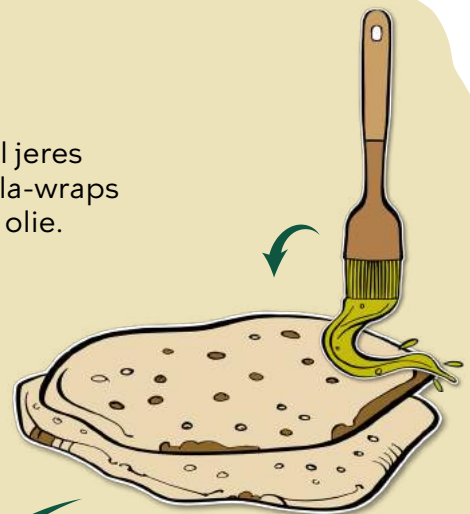
DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

3 grove tortilla-wraps, 1,5 spsk. olie og lidt fint salt.

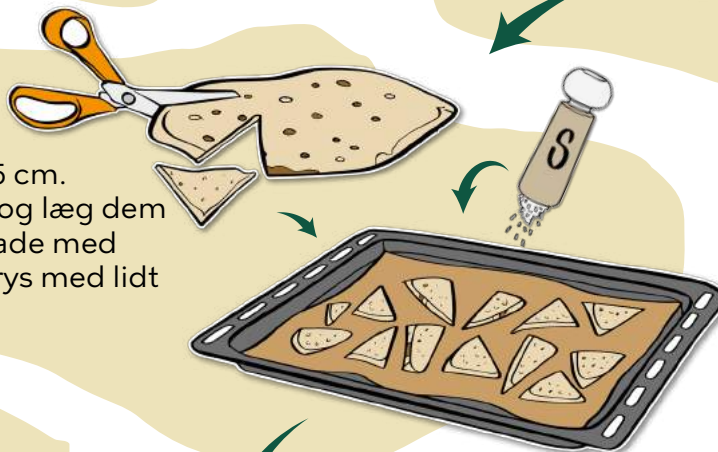
1 Tænd ovnen på 200 grader.



2 Pensl jeres tortilla-wraps med olie.



3 Klip jeres wraps i små trekanter (4-5 cm. på hvert led) og læg dem på en bageplade med bagepapir. Drys med lidt salt.



Prøv også at drysse med lidt tørret basilikum, oregano eller andre krydderier.

5-7 MIN.



4 Bag trekanterne i ovnen i 5-7 minutter, til de er sprøde.



SMOOTHIE

DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

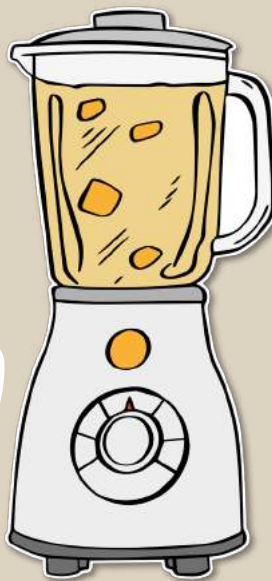
150 g frosen mango, 2 modne bananer, 6 dl appelsinjuice og lidt honning.



1 Hæld alle ingredienser i en blender.



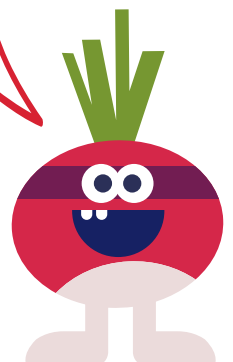
2 Blend løs.



3 Smag til med lidt honning.



I kan lave mange forskellige slags smoothies. Hvis I bruger frosne bær, så husk at give dem et kort opkog inden.



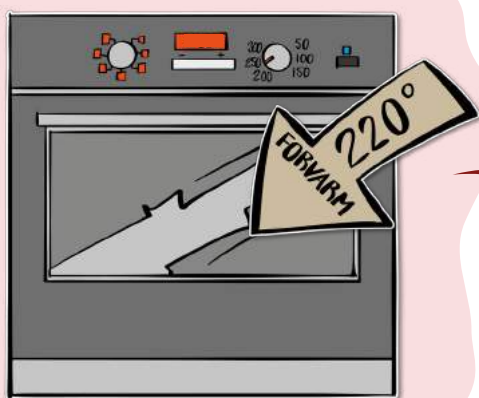
SNYDEPIZZA



DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

- 2 dl tomat sauce fra flaske eller hjemmelavet tomat sauce
- 3 grove pitabrød
- 150 g revet mozzarella-ost
- Fyld (fx 1 lille dåse majs og 1 peberfrugt skåret i tern)
- Et tørret krydderi (fx oregano) og frisk basilikum som pynt.

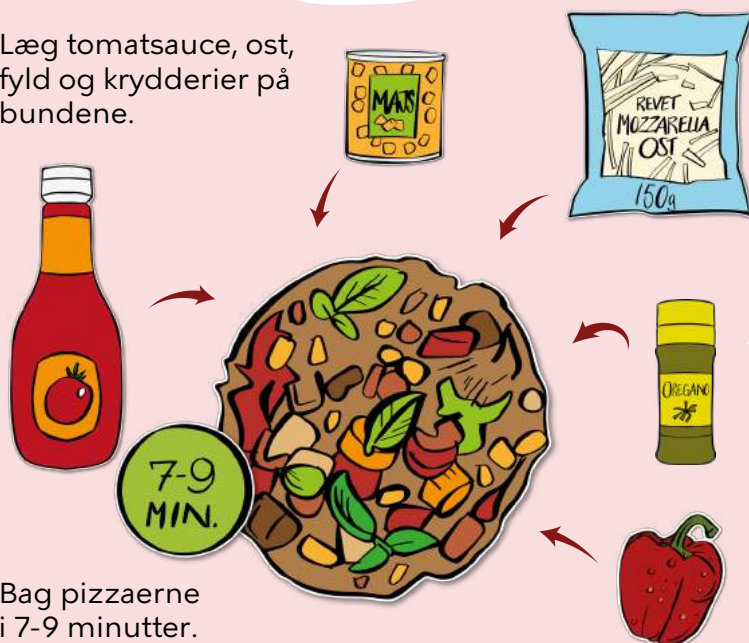
1 Tænd ovnen på 220 grader.



2 Halvér pita-brødene, så hvert pitabrød bliver til to små pizzabunde. Læg dem på en bageplade med bagepapir.

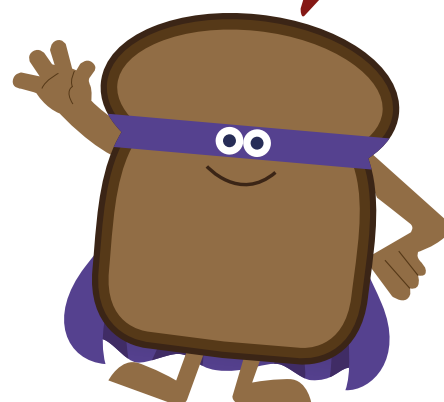


3 Læg tomat sauce, ost, fyld og krydderier på bundene.



4 Bag pizzaerne i 7-9 minutter.

Pynt med lidt basilikum, når pizzaerne er færdigbagt.



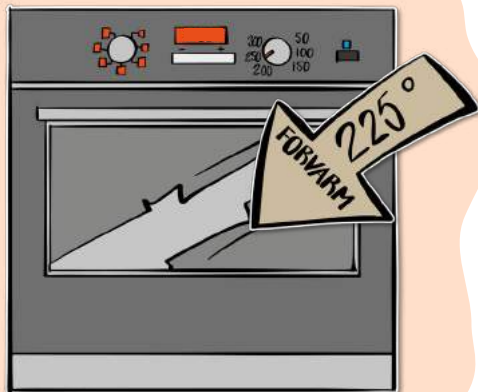
TORTILLA-PIZZA



DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

- 3 grove tortilla-wraps
- 1 bøf frisk mozzarella-ost eller revet mozzarella-ost
- 3 mellemstore kartofler
- 1 lille rødløg
- Frisk rosmarin eller timian, salt og peber og frisk basilikum som pynt

1 Tænd ovnen på 225 grader.



2 Hæld væsken fra mozzarella-osten og pluk den i mindre stykker.



3 Riv kartoflerne i tynde skiver på et rivejern eller skær dem papirtynde med en kniv.

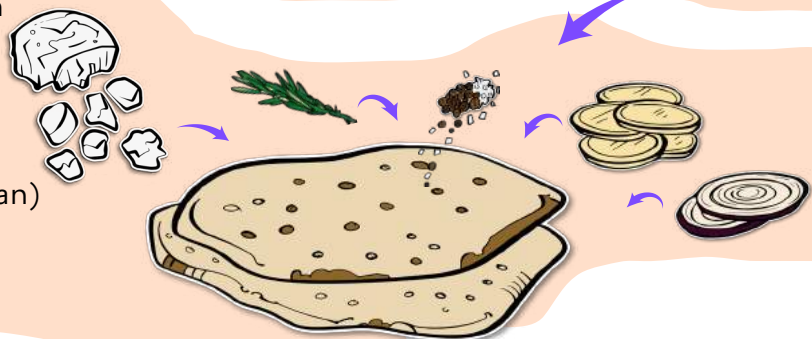


4 Skær rødløget i tynde skiver.

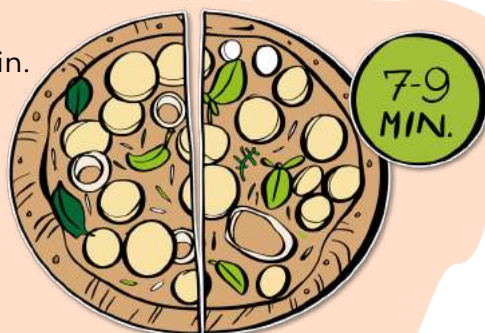


5 Fordel mozzarella-osten på de 3 tortilla-wraps.

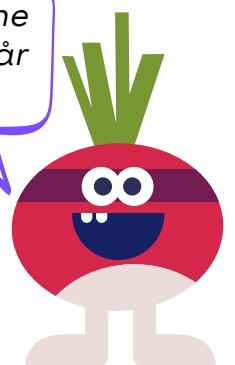
6 Læg kartoffel- og løg-skiverne på og drys med frisk rosmarin (eller timian) og lidt salt og peber.



7 Bag pizzaerne sprøde i 7-9 min. Pynt med frisk basilikum.



Skær pizzaerne over i to, så I får ½ hver.



RUGBRØDSTOAST



DET SKAL I BRUGE (TIL 1 TOAST):

- 2 skiver rugbrød
- 1 skive ost (max 17 % fedt)
- ½-1 spsk. ketchup (kan undlades)
- Et drys oregano eller timian (kan undlades)

1 Smør ketchup ud på den ene skive rugbrød og drys med oregano.



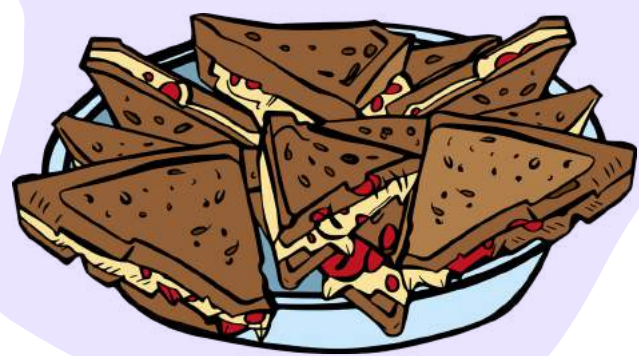
2 Læg ost på - og læg den anden skive rugbrød på.



4 Servér tosten med et stykke køkkenrulle omkring, eller skær den i kvarte og del med en ven.



3 Læg rugbrøds-klapperen i en toastmaskine, indtil den er sprød.



Toasten er også god i madpakken.

