

Indholdsfortegnelse

Middagsretter – s. 7
Tilbehør og salater – s. 106
Morgenmad - Frokost – s. 139
Brød – s. 199
Kage og desserter – s. 219
Snack og dip – s. 256
Drikke og grød – s. 265
Juice – s. 275
Actifry – middagsretter – s. 276
Actifry – snacks – s. 293
Diverse – s. 302
Dekorationer – s. 306

A

And (Actifry) 319

B

Beef stew/oksegryde 67
 Blomkål - maskeret blomkål 221
 Blomkål med pesto 149
 Boller 224; 225
 Boller - boller uden hvedemel 229
 Boller - boller/pizzasnegle/croissanter 237
 Boller - chokoladeboller 241; 243
 Boller - chokoladeboller fuldkorn 242
 Boller - croissanter/pizzasnegle/boller 237
 Boller - focacciaboller 233
 Boller - koldt hævede grovboller 222
 Boller - pizzasnegle/croissanter/boller 237
 Boller - proteinboller 227; 228
 Boller - sensemors gode boller 226
 Boller - skyboller 232
 Boller - squash/gulerods blinis 236
 Boller - æltefrie boller 223
 Brunede kartofler 317
 Brændende kærlighed 42
 Brændende kærlighed (Actifry) 316
 Brød - blomkårsbrød 153
 Brød - boller/croissanter/pizzasnegle 237
 Brød - burgerbolle/rösti 12
 Brød - croissanter/pizzasnegle/boller 237
 Brød - fladbrød på grill 234
 Brød - focacia på grill 234
 Brød - hvidløgsflutes 238
 Brød - italiensk inspirerede sandwichbrød 235
 Brød - knækbrød (Diætist Husets) 239
 Brød - knækbrød (stenalder) 240
 Brød - pandekage-wrap 230
 Brød - pizzasnegle/boller/croissanter 237
 Brød - rugbrød 246
 Brød - Sense-fiberbrød 245
 Brød - stenalderbrød 244
 Brødtern-snacks (Actifry) 331
 Burger - cheddarburger med pesto 15
 Burger - cheeseburger med brød 16
 Burger - kalkunburger 14
 Burger - kyllingeburger med broccolibolle .. 18
 Burger - spicy kyllingeburger 13
 Burger - tortillaburger 17
 Burgerbolle/Rösti 12
 Burgerboller - focacciaboller 233

C

Café salat - moster Eva 136
 Carbonara - grøntsagscarbonara 75
 Carbonara - pasta carbonara 73; 74
 Chips - chips af ærtemel 327
 Chips - gulerods-chips 329
 Chips - jordskokke-chips 329
 Chips - kartoffel-chips 330
 Chips - rugbrøds-chips (Actifry) 331
 Chips - tortillachips (Actifry) 328
 Coleslaw 18; 131
 Cottage pie 43

D

Dessert - cheesecake i glas 279
 Dessert - dessert med hindbær 164
 Dessert - eftermiddagsmåltid 277
 Dessert - hindbær is på nøddebund 283
 Dessert - isdessert med jordbær 281
 Dessert - jordbæris 282
 Dessert - jordbærtærter 280
 Dip 292
 Dressing - cæsar salatdressing 287
 Dressing - ranch dressing 288
 Drinks - Mojito 305
 Drinks - Mojito Virgin 304
 Drinks - sommerdrik 305
 Drinks - sød GT 305

F

Farsbrød - Borks 41
 Farsbrød med grøntsager 40
 Farserede porrer med salat 19
 Farverig aftensmad 64
 Fisk - sildefileter og kartofler 321
 Fiskefrikadeller med grøntsagsfritter 103
 Flanksteak med sød kartoffel 58
 Forret med Seranoskinke 124
 Frikadeller 104; 105
 Frikadeller - fiskefrikadeller 103
 Frikadeller - laksefrikadeller 102
 Fritter - blomkåls fritter 156
 Fritter - sød kartoffel 157

Stikordsregister

G

Gratin.....	68; 69
Gratin - frittata i tærteform.....	71
Gratin - grøntsagsgratin.....	38; 70
Grill - fladbrød på grill.....	234
Grill - foliepakker til grillen.....	147
Grill - grillet torsk med bacon.....	101
Grill - pølsespyd med aubergine.....	106
Grød - grød med hindbær.....	164
Grød - grød med kakao og skyr.....	160
Grød - havregrød.....	162
Grød - morgengrød med sød kartoffel.....	161
Grød - morgenmad.....	158
Grød - overnight chiagrød.....	159
Grød/kompot - hindbær.....	163
Grød/kompot - rabarber.....	163
Grøntsager - asparges i baconsvøb.....	325
Grøntsager - bagekartofler fyldte.....	152
Grøntsager - bagte rødbeder m/pærer.....	130
Grøntsager - bearnaise-mos.....	146
Grøntsager - blomkål m/opbagt sovs.....	122
Grøntsager - blomkål m/pesto.....	149
Grøntsager - blomkåls fritter.....	156
Grøntsager - blomkålsbrød.....	153
Grøntsager - blomkålsbuketter (Actifry).....	326
Grøntsager - blomkålsris med salat.....	154
Grøntsager - foliepakker til grillen.....	147
Grøntsager - fritter sød kartoffel.....	157
Grøntsager - grøntsagsblanding.....	148
Grøntsager - grøntsagsgratin.....	68; 69; 70
Grøntsager - grøntsagsmos.....	146
Grøntsager - hasselback gulerødder.....	157
Grøntsager - low carb kebab mix (Actifry).....	323
Grøntsager - spidskål fyldt.....	26
Grøntsager - sød kartoffel med bacon.....	151
Grøntsager - tomater ovenbagte.....	150
Grøntsags-bearnaise.....	145
Grøntsagsgryde (Actifry).....	322
Gulerødder - hasselback.....	157
Gøntsager - ratatouille.....	149

H

Hakket oksekød med blomkål i fad.....	44
Hamburgerryg på dampet grønt.....	21
Hotdogs.....	231
Hummus - rødbedehumus.....	120
Hønsesalat.....	167
Hønsesalat med mango.....	166

I

Is - hindbær is på nøddebund.....	283
Is - isdessert med jordbær.....	281
Is - jordbæris.....	282

J

Juice - Ren energi.....	306
-------------------------	-----

K

Kage - bagt grød (morgenmad).....	204
Kage - banan/chokolade-kage.....	257
Kage - banan/dadel-kage.....	256
Kage - bananbrød.....	264
Kage - bananmuffins.....	271
Kage - bananmuffins med lakrids.....	271
Kage - blåbærmuffins.....	270
Kage - brownie.....	261
Kage - chocolate chip cookie.....	249
Kage - chokoladekage.....	260
Kage - fastelavnsboller med creme.....	275
Kage - fastelavnsboller med fløde.....	274
Kage - gulerodskage.....	251
Kage - gulerodskage (morgen).....	205
Kage - gulerodskage havregrød (morgen).....	203
Kage - gulerodskage med creme.....	254
Kage - havregryns muffin (morgenmad).....	210
Kage - jordbærtærter.....	280
Kage - kanelsnegle.....	272
Kage - kanelsnurre.....	273
Kage - mandelkage Anna Seidelin.....	263
Kage - morgenbanankage.....	207
Kage - morgenmadskage.....	206
Kage - morgenmadskage honninghjerter.....	209
Kage - morgenmadskage m/ganache.....	208
Kage - no-bake Snickers-kage.....	250
Kage - rabarbertærte.....	266
Kage - roulade.....	267
Kage - sense peanutbutterkage.....	255
Kage - skyrkage.....	259
Kage - solsikkekerner (Actifry).....	335
Kage - spinat-bananbrød.....	265
Kage - squashkage.....	258
Kage - sukkerfri brownies.....	262
Kage - sund gulerodskage.....	252
Kage - sweet potato muffins (morgen).....	211
Kage - vandbakkelse med flødeskum.....	268
Kage - æblepandekage.....	253
Kakao - krydret kakao.....	303
Kartoffelsalat.....	80; 138; 139

Stikordsregister

Kartoffelsalat og pølser	107
Kartofler - brunede kartofler (Actifry)	317
Knækbrød - Diætist Husets knækbrød	239
Knækbrød - stenalderknækbrød	240
Koldskål med jordbær	165
Koteletter i fad	11
Kylling - ananaskylling (Actifry)	307
Kylling - cremet kylling i wok	77
Kylling - fusilli pasta m/kylling	78
Kylling - fyldt kylling i cornflakes	82
Kylling - fyldt kyllingebryst	95
Kylling - fyldt kyllingebryst med pasta	97
Kylling - fyldt kyllingefilet	93
Kylling - grillspyd med kylling/grøntsager ...	79
Kylling - hel kylling (Actifry)	319
Kylling - karryfad m/kyllingelår	96
Kylling - kylling i blomkålskarry	92
Kylling - kylling i pikantsovs	86
Kylling - kylling i pikantsovs (Actifry)	312
Kylling - kylling karry med spidskål	89
Kylling - kylling med grønnsager (Actifry) ..	310
Kylling - kylling med kartoffelsalat (Bork)....	80
Kylling - kylling med spinat/ærte-salat	94
Kylling - kyllingebryst med grønnsager	84
Kylling - kyllingebryst med pasta	91
Kylling - kyllingeburger med broccolibolle ..	18
Kylling - kyllingelasagne vendt på hovedet.	46
Kylling - kyllingeret	90
Kylling - one pot kylling og pasta	81
Kylling - panerede kyllingestykker (Actifry)	315
Kylling - pasta med kylling og bacon	88
Kylling - pastasauce med kylling og bacon.	87
Kylling - porrer i fad med kylling	85
Kylling - tortillatærte med kylling	31
Kyllingesalat	168
Kødboller - bagte kødboller i det grønne ..	116
Kødboller - italienske kødboller	115
Kødboller - vagabondens livret (Actifry) ...	320

L

Lagkage	269
Laks - frokost med æg og laks	170
Laks i ostesovs	72
Laksefrikadeller med kartoffelbåde	102
Lasagne	48
Lasagne - kyllingelasagne på hovedet	46
Lasagne - lakselasagne Borks	49
Lasagne - lasagne med squash	47
Lasagne - moussaka med oksekød	22
Lasagne - sweet potato lasagne	45
Latte - iskaffe	300
Latte - kakao-isæggelatte	299

Latte - kakao-æggelatte	299
Latte - æggelatte	299
Links - Actifry-opskrifter	339
Links - senseopskrifter	339
Low carb kebab mix (Actifry)	323

M

Mandler - Baileysmandler (Actifry)	333
Mandler - brændte mandler (Actifry)	334
Mandler - lakridsmandler (Actifry)	332
Mandler - saltmandler (Actifry)	332
Mandler - saltpeanuts (Actifry)	334
Mandler - sukrinmandler	293
Marcipankugler	294
Milkshake - chokolade/pistacie	302
Milkshake - københavnerstang	302
Moussaka med oksekød	22
Muffins - grønssagsmuffins	215
Muffins - pizza-æggemuffins	218
Muffins - skinkemuffins med tomatsalsa...	216
Muffins - æggehapsere med ost og skinke	217
Mysli - hjemmelavet mysli	285; 286
Mørbrad - mango mørbrad	117
Mørbrad - mørbrad a la creme	118
Mørbrad - mørbradgryde (Actifry)	309; 311
Mørbrad - one pot mørbrad	119
Mørbrad - vikingegryde (Actifry)	308

N

Nudelret - oksekødswok-spinat	24
Nudelret - rejer (Actifry)	318

O

Oksegryde/Beef stew	67
Oksekød - farsbrød Borks	41
Oksekød - karameliseret hvidkål	76
Oksekød - rodfrugtgyde med pasta	98
Oksekøds-gryderet (Actifry)	313
Oksekødswok med nudler	24
Omelet - choko-omelet	195
Omelet - spinatomelet med tomat og ost....	27
Omelet - spinatæggekage med bacon	28
Omelet - wrap-omelet	184
One pot kylling og pasta	81
One pot med oksekød	65

Stikordsregister

P

Pandekager - bananpandekager.....	197; 198
Pandekager - blåbærpandekage.....	201
Pandekager - chokoladepandekager.....	196
Pandekager - grønne med tunsalat.....	174
Pandekager - gulerodspandekager.....	199
Pandekager - kålpandekager med bær....	202
Pandekager - pandekager med hytteost ..	200
Pandekager - sensepandekage.....	175
Pandekager - squash/banan pandekager	196
Pandekager - æblepandekager m/fraiche	284
Pasta - fusilli pasta m/kylling.....	78
Pasta - spidskålspasta.....	115; 155
Pasta og pølser med grønt.....	10
Pesto - ramsløgspesto.....	121
Pizza - kartoffel og tortilla.....	112
Pizza - kartoffelpizza.....	111
Pizza - små pizzaer.....	219
Pizza - tacopizza.....	114
Pizza - tortillapizza.....	113
Pizzabund.....	108; 109
Pizzabund - kikærtefladbrød/pizzabund ..	110
Pizzasnegle.....	220
Pølser - hotdogs.....	231
Pølser - pølsepyd med aubergine.....	106
Pølser og grøn kartoffelsalat.....	107

R

Ratatouille.....	149
Rejer - nudelret med rejer (Actifry).....	318
Rejer - rejecocktail.....	212
Rejer - tigerrejer med løg og blomkål.....	99
Rejer - wok med tigerrejer og mango.....	100
Rejer (Actifry).....	325
Rejesalat.....	169
Ris - blomkålsris.....	117
Ris - blomkålsris med salat.....	154
Risalamande.....	278
Risalamande cheesecake i glas.....	279
Roastbeef (Actifry).....	324
Rodfrugtgyde med pasta.....	98
Romkugle.....	247
Romkugler/træstammer.....	248
Roulade - burgerroulade.....	50; 51
Roulade - grøntsagsroulade.....	54
Roulade - grøntsagsroulade med skinke....	55
Roulade - madroulade.....	56
Roulade - rodfrugtrulle med spinat.....	57
Roulade - spinatrulle med skinkestrimler....	53
Rugbrød.....	246

Rugbrød - Sense-fiberbrød.....	245
Rødbeder - bagte rødbeder m/pærer.....	130
Rösti - blomkåls-rösti.....	123
Rösti/Burgerbolle.....	12

S

Salat.....	144
Salat - Bitz' yndlingssalat.....	128
Salat - blomkålssalat med karrydressing..	134
Salat - blomkålstzatziki.....	137
Salat - broccolisalat.....	127
Salat - bønnesalat.....	82
Salat - bønnesalat med bacon.....	135
Salat - Café salat (Eva).....	136
Salat - coleslaw.....	18; 131; 176
Salat - diverse salater.....	140
Salat - frokost med laks.....	170
Salat - hønsesalat.....	167
Salat - hønsesalat med mango.....	166
Salat - kartoffelsalat.....	80; 138; 139
Salat - kartoffelsalat og pølser.....	107
Salat - kyllingesalat.....	168
Salat - lyn-madpakke.....	213
Salat - maskeret blomkål.....	221
Salat - melon.....	104
Salat - rejecocktail.....	212
Salat - rejesalat.....	169
Salat - rødbedehummus og kylling.....	126
Salat - rødbeder m/pærer.....	130
Salat - rødbedesalat med æbler.....	130
Salat - spidskålssalat.....	133
Salat - spidskålssalat med æble.....	132
Salat - spinat/ærte-salat.....	94
Salat - sprød frokostsalat.....	125
Salat - tunsalat.....	171; 172; 173; 174
Salat - æggesalat med knas.....	214
Salat - ærtesalat m/blomkålsris.....	129
Salat/forret.....	124
Sandwich.....	179
Sandwich - grøntsags-sandwich.....	177
Sandwich - turkey-sandwich.....	176
Sauce - grøntsags-bearnaise.....	145
Senseliste - fedtstoffer.....	338
Senseliste - grøntsagsoversigt.....	336
Sildefileter og små kartofler.....	321
Simre mad - brunkål med en twist.....	66
Smoothie – (morgenmad).....	296
Smoothie - Borks solskins smoothie.....	297
Smoothie - grøn smoothie.....	298
Smoothie - koldskål.....	301
Smoothie - sød kartoffelsmoothie.....	295; 296
Snack - chokolade/nutella-snack.....	291

Stikordsregister

Snack - crispy chokolade med karamel....	289
Snack - sunde Snickers	290
Snickers.....	290
Solsikkekerner (Actifry)	335
Sovs - opbagt m/blomkål.....	122
Spidskål - fyldt	26
Squashstrimler med bacon og ost.....	25
Suppe - champignon-ostesuppe	60
Suppe - gulerodssuppe	63
Suppe - karrysuppe med kylling og ris	61
Suppe - kartoffel/porre suppe med bacon ..	59
Suppe - pizzasuppe	62
Svensk pølseret	7; 8
Svensk pølseret - Borks	9

T

Toast - french toast.....	180
Toast - kikærtefladbrød	110
Toast - sandwich.....	179
Toast - spidskålstoast med skinke og ost.	178
Toast - tortillatoast	181
Torsk - grillet torsk med bacon	101
Tortillapizza - kartoffel.....	112
Tunsalat.....	171; 172; 173; 174
Tzatziki - blomkål	137
Tærte - broccolitærte med cheddarost	34
Tærte - oksekødstærte.....	32
Tærte - porretærte	35
Tærte - skinketærte.....	33
Tærte - squashtærte med bacon.....	37
Tærte - tillatærte a la Sense.....	30
Tærte - tomattærte.....	39

Tærte - tortillatærte med kylling.....	31
Tærte - tortillatærter	29
Tærte - verdens hurtigste tærte.....	36

V

Vafler	190
Vafler - bananvafler.....	194
Vafler - morgenmadsvafler med gulerod ..	191
Vafler - spinatvafler	192
Vafler (morgenmad/frokost).....	193
Vafler med skinke og ost.....	188; 189
Vandbakkelser med flødeskum	268

W

Wok med tigerrejer og mango	100
Wrap - blomkålswrap med laks	182
Wrap - blomkålswraps.....	231
Wrap - kebabwrap.....	183
Wrap - madpakkewrap	186
Wrap - meximad i wraps (Actifry)	314
Wrap - pandekage-wrap.....	230
Wrap - tortillaburger	17
Wrap - tortillatoast.....	181
Wrap - wrap-omelet	184
Wrap - åben tortillawrap	187
Wrap med fyld.....	185

Æ

Æggesalat med knas	214
--------------------------	-----

Svensk pølseret

HF 1-2 bønner, løg, porre, snackpeber og gulerødder
HF 3 gode røde pølser
HF 4 kartofler
Tomat koncentrat
Letmælk
Piskefløde
Kokosolie
Salt
Peber
Paprika
Tørret ramsløg



Serveres med salat til fx Rebild salat:

HF 1-2 spidskål, porre, bladselleri
HF 4 rosiner
Mælkedressing fraiche 6%
Smagsgivere: Salt, peber, karry og sødemiddel

HF 1-2 bønner, løg, porre, snackpeber og gulerødder

HF 3 gode røde pølser

HF 4 kartofler

Fedt: Kokosolie til stegning + piskefløde

Mælk: Letmælk

Smagsgivere: Salt, peber, paprika, tørret ramsløg og tomat koncentrat.

Svensk pølseret

2 pers.

1 stort løg
20 g smør
100 g gulerod
250 g blomkål
4 wienerpølser
1 tsk. paprika
1 ds. koncentreret tomatpuré
1 dl minimælk
0,6 dl fløde
200 g kogte, kolde kartofler
Salt og peber
Purløg



Tip

Hokkaido og selleri er også velegnede grøntsager til retten

Skær løget i tern og svits dem i smørret. Tilsæt gulerod i skiver og blomkål i buketter og lad det simre i 5 min. mere.

Skær pølserne i skiver og tilsæt dem sammen med paprika, tomatpuré og minimælk. Lad retten koge i 5 min., før fløden og de kogte kartofler i skiver vendes i.

Giv retten et opkog og smag til med salt og peber. Pynt med purløg.

Tre til fire håndfulde svensk pølseret

Håndfuld 1+(2): Løg, gulerod, blomkål.

Håndfuld 3: Wienerpølser.

Håndfuld 4: Kartoffel.

Fedt: Smør, fløde.

Mælkeprodukt: Minimælk.

Smagsgivere: Paprika, tomatpuré, purløg, salt, peber.

Svensk Pølseret - Borks

5 pers.

10 stk. (750 g) kartofler
10 stk. (600 g) gulerødder
550 g Cremefine, madlavningsfløde, 7%
10 stk. (425 g) kalkunpølser med kylling
350 g squash
2½ (200 g) zittauerløg
150 g Minimælk, 0,5% fedt
5 spsk tomatpuré, dobbelt koncentreret
5-7 tsk paprikapulver
Lidt olie



1. Skyl eller skræl kartoflerne og gulerødderne under koldt vand og skær dem i tern. Skyl og skær squash i tern. Pil og hak løget.
2. Tilføj kartoflerne og gulerødderne til en gryde med letsaltet vand. Bring gryden i kog og lad koge i ca. 10 minutter - der skal være lidt bid i dem.
3. Skær pølserne i skiver.
4. Opvarm en pande til middel-høj varme med lidt fedtspray og svits løget et par minutter. Tilsæt pølserne og steg til de begynder at tage farve.
5. Tilsæt paprika, kartofler, gulerødder, squash, tomatpure, mælk og madlavningsfløde, og lad retten simre ved svag varme i ca. 10 minutter. Rør undervejs så det ikke brænder fast. Smag til med salt og peber og server.

Pasta og pølser med grønt



(5-6 pers.)

8 gode pølser i skiver
150 g fuldkornspasta (tør vægt)
1 stort løg i skiver
1 pose (500 g) frossen grøntsagsbund fra Rema (eller andet grønt, fintskåret)
2 spsk. olie til stegning

Steg pølsestykkerne og tag dem af panden. Steg det grønne. Knæk pastaen i halve stykker og kog det al dente.

Sovsen

1 dåse flåede hakkede tomater
1 finthakket løg
4 fed hvidløg i skiver
1 dl piskefløde
2 spsk. ketchup
et drys chiliflager
salt og peber
1 tsk. olie til stegning

Start med at stege løg og hvidløg. Hæld tomat, piskefløde og krydderier ved og lad det simre ca. 20 minutter.

Bland det hele sammen og hæld sovsen over, rør rundt og lad det simre lidt.

Tip

Brug en stegegryde eller wok, da det fylder en del

HF 1-2: Løg, tomater, hvidløg og grøntsagsblanding

HF 3: Pølser

HF 4: Fuldkornspasta

Fedt: Olie til stegning og piskefløde

Smagsgivere: Ketchup og krydderier

Koteletter i fad *

5 koteletter
1 rødløg
1 bakke Cherrytomater
2 porre
2 røde peberfrugter
250 g champignoner
1 pk. cocktailpølser
½ l fløde
½ l vand
Grøntsagsbouillon
2 små/1 stor dåser tomatpure
Salt og peber



Steg koteletterne på panden i lidt olie. Læg dem i et fad. Cherrytomater skæres i mindre stykker og lægges i fadet. Rødløg skæres i tern og svitses på panden og lægges i fadet. Porrer, peberfrugter og cocktailpølser svitset på panden og kommes over. Fløde, vand, tomatpure og grøntsagsbouillon blandes på panden. Smages til med salt og peber.
Gives 25 min. i ovnen.

Spises det med ris og revet gulerødder



Burgerbolle/Rösti

Ca. 6 stk.

5 normal størrelse kartofler
2 squash/gulerødder
100 g revet ost eller parmesan
2 æg
2½ tsk. salt
1 tsk. chiliflager
Peber



Husk at vride grøntsagerne fri fra væske i et rent viskestykke, før alle ingredienser kommer i en skål og blandes sammen.

Form til flade röstier og bag i ovnen ved 200 grader varmluft i cirka 25 minutter.

Spicy kyllingeburger med spidskålssalat *

4 pers.

Kyllingebof

400 g hakket kylling max 10% fedt
1 peberfrugt i fine tern
1 løg revet
1 fed hvidløg
2 spsk havregryn
1 spsk citronsaft
1 tsk chili/jalapeños
1 tsk paprika
½ tsk spidskommen
1 tsk salt
Peber

Spidskålssalat

1 lille spidskål
1 lille porre/forårsløg
2 æbler
2½ dl Cheasy fraiche 5%
4 spsk citronsaft
2 tsk sukker
salt og peber

Andet

4 store fuldkornsburgerboller
BBQ sauce el. ketchup



Rør kyllingefarsen sammen med revet løg, peberfrugt, krydderier og havregryn. Lad farsen trækker i køleskabet i 10 minutter. Imens kan du lave spidskålssalaten.

Form farsen til 4 store bøffer og steg dem i lidt olie på en varm pande til de er gennemstegt.

Vask og snit spidskål og porre fint. Vask æblerne og fjern kernehuset. Skær æblet i fine tern.

Bland fraiche, citronsaft, sukker samt salt og peber til en dressing. Bland dressing sammen med spidskål, porre og æbler.

Lun burgerbollerne som anvist. Smør dem med lidt BBQ sauce, tilføj spidskålssalat og kyllingebof.

Server burgeren med ekstra salat ved siden af.

Hf1-2: Spidskål, æble, porrer, peberfrugt

Hf3: Kyllingebof

Hf4: Burgerbolle (1 hf for meget)

Mælkedressing: Cheasy fraiche 5%

Fedt: Salatmayonaise i bollen

Smagsgiver: Barbecue sauce, jalapeños og meget mere

Kalkunburger

Broccoli bolle

2 dl havregryn
300 g broccoli
150 g gulerødder
100 g revet ost
5 æg
Salt



Blend broccoli og gulerod og pres væsken fra.

Blend havregryn til mel og gem 1/4 som hele.

Mix alle ingredienser sammen.

Med en ske ligges en klat masse på bageplade og formes lidt rundt med hænderne, ca. 9 stykker i alt, som er pænt store i diameter men tynde.

Bag ved 180 g i 20 min. varmluft. De er meget bløde men bliver mere faste jo mere de afkøles, når de er færdige.

Kan serveres med kalkun, agurkeskiver og guacamole.

HF 1+2: agurk (i bollen: broccoli og gulerod)

HF 3: kalkun og æg i bollen

HF 4: havregryn i bollen

Fedt: guacamole og revet ost

Smags giver: krydderier

Cheddarburger med pesto*

Spidskål
Agurkeskiver
1-2 tomater i skiver
1 kg oksekød
10 burgerboller
1 glas rød pesto
Cheddarost
Fraiche 6 %
Ketchup

Evt. rodfritter til.



HF1-2: Spidskål, agurk og tomat

HF3: Oksekød

HF4: Brød

Fedt: Rød pesto og cheddarost

Mælkedressing: Fraiche 6 %

Smagsgiver: Ketchup

Cheeseburger med grøntsags-brød og chiafrø

4 pers.

Blomkålsfladbrød

400 g blomkål
100 g squash
250 g gulerod
1 dl mandelmel, blendet mandler
3 stk. æg
1 1/2 spsk. sesamfrø
1 1/2 spsk. chiafrø
1/2 dl persille
90 g parmesan, fintrevet
1 tsk. salt
1/2 tsk. chiliflager



Er du ekstra vild med blomkål? Så kan du sagtens lave grøntsagsbollerne udelukkende med revet blomkål.

Bøffer

560 g hakket oksekød
1 stk. æg
1/4 dl barbecue sauce
50 g løg
1 knivsp. salt
1 knivsp. peber, friskkværnet
2 spsk. Olivenolie

Topping

1 stk. rødløg
4 stk. tomat
1 stk. salat
4 spsk. salatmayonnaise
4 skiver cheddar 50+
4 spsk. barbecue sauce

Sæt ovnen på 200°.

Blomkålsfladbrød

Blend blomkål, squash og gulerødder fint.

Hæld grøntsagerne i en skål og tilsæt mandelmel, æg og alle de øvrige ingredienser. Vend godt sammen.

Form 8 fladbrød og bag dem på en bageplade beklædt med bagepapir, ca. 15 min.

Bøffer

Rør oksekød med æg, bbq-sauce, revet løg, salt og friskkværnet peber. Form 4 bøffer.

Steg bøfferne i en god olivenolie, ca. 3 min., på hver side. Læg 1 skive cheddarost på bøf-fen, når de vendes.

Topping

Saml burgeren med løg og tomater i skiver, salatblade, mayo, barbecue-sauce og ost.

Tortillaburger

2 pers.

300 g hakket oksekød, 4-7 %
1 rødløg
Salt og peber
10 g olie
2 skiver ost, min. 18%
100 g spidskål
100 g tomat
100 g agurk
2 fuldkorns tortillawraps

Dressing

60 g fraiche, maks. 9%
10 g mayonnaise
1 fed hvidløg
Salt og peber



Rør oksekød sammen med fint hakket rødløg, salt og peber, og form to bøffer. Steg bøfferne i olie, 4-5 minutter på hver side. Læg en skive ost på hver bøf og sæt dem til side. Snit spidskål fint, og skær tomat og agurk i tynde skiver. Del tortillawraps i halve og steg dem på begge sider i lidt olie. Rør en dressing af fraiche, mayonnaise og presset hvidløg. Smag til med salt og peber. Saml snittede grøntsager, bøf og dressing med tortillawraps. Knæk eventuelt den ene halvdel i mindre stykker til chips, som spises med lidt af dressingen. Pynt eventuelt med løgspirer.

Tip

- 1) Brug kyllingefars, og kryder med ekstra chili.
- 2) Brug to burgerboller á cirka 50 gram, i stedet for tortillawraps.

Kyllingeburger med coleslaw og broccolibolle

2 personer

2 kyllingefileter
1/2 spsk. rapsolie
1 tsk. spidskommen
1 tsk. paprika

Broccoliboller, 4 stk.

1/2 broccoli
2 æg
1/2 spsk. loppefrøskaller
1/2 tsk. bagepulver
1 spsk. mandelmel
Evt. lidt sesamfrø

Coleslaw

1/4 spidskål
1 gulerod
1/2 rødløg

Dressing

1 spsk. Dijonsennep
1 tsk. agavesirup
2 spsk. Æblecidereddike
1 tsk. salt
1/2 tsk. spidskommen
2 tsk. mayonnaise
1 dl skyr
Havsalt
Sort peber, friskkværnet

Til anretning

Bredbladet persille
Rødløg
1 lime



Marinér kyllingen i olie og krydderier, og stil den til side.

Kom broccoli (uden stilk) i en foodprocessor, og kør det helt fint. Bland broccoli, æg, loppefrøskaller, bagepulver og mandelmel, til du har en ensartet dej.

Kom 4 dejklatter på en bageplade, gør dem flade med en ske, og drys evt. to af dem med sesamfrø. Bag dem ved 175 gr. i ca. 20 min.

Snit grøntsagerne til coleslaw i tynde strimler, rør dressingen sammen, og vend grøntsagerne i den.

Steg kyllingefileterne på panden i 10-15 min. alt efter tykkelse.

Tag en broccolibolle, og læg en stor skefuld coleslaw og en kyllingefilet ovenpå. Anret med groft-hakket persille og rødløg i ringe. Læg en broccolibolle på som top. Servér limebåde og resten af coleslawsalaten ved siden af.

TIP

Lav evt. dobbeltportion af broccolibollerne. Frys resten ned til en anden dag, eller brug dem til morgenmad eller i madpakken.

Saftige farserede porrer med salat

Tilberedningstid: cirka 45 minutter

Mængde: 6 personer

Farserede porrer

3 porrer
80 g couscous, fuldkorn
2,5 dl vand
Salt
900 g hakket gris og kalv, 4-7 %
1 lille løg, finthakket
1 fed hvidløg, finthakket
1 æg
2 spsk. herbes de provence
1 tsk. salt
Peber
1 dl mælk
60 g rasp
60 g smør



Dressing

180 g fraiche, maks. 9 %
6 spsk. ketchup

Andet

600 g blandet salat
300 g blandede bær

Fjern top og bund af porrerne og skyld dem helt rene for jord. Halvér dem så du får seks lige store stykker. Kog dem i letsaltet vand i 5 minutter og læg dem derefter på en tallerken.

Kom vand og lidt salt i en lille gryde. Hæld couscous i så snart vandet koger. Læg låg på og lad det koge i et halvt minut. Tag gryden af varmen og lad det trække nogle minutter til al væden er væk.

Rør det hakkede kød godt sammen med kogt couscous, løg, hvidløg, æg, Herbes de Provence, salt, peber og mælk til en sej fars.

Del farsen i seks lige store klumper. Kom et stykke bagepapir på bordet og drys en spiseskefuld rasp ud på midten af papiret. Tryk en klump fars ud i et rektangel på cirka 15 x 10 centimeter - så det nemt kan rulles omkring porrestykket, klem farsen godt sammen omkring porren og rul den i raspen. Gentag til du har seks farserede porrer rullet i rasp.

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Smelt smørret på en stor pande, og brun fars-rullerne ved høj varme i nogle minutter på hver side. Kom rullerne over i et ildfast fad med bagepapir i, og steg dem færdige i ovnen i cirka 20 minutter indtil de er gennemstegt.

Rør fraiche sammen med ketchup.

Middagsretter

Servér en farsrulle ovenpå en bund af salat og bær. Kom et par gode spiseskefulde dressing på.

TIP

- 1) Du kan bruge hakket kylling eller oksekød i stedet for gris og kalv.
- 2) Du kan bruge bulgur eller quinoa i stedet for couscous.

Håndfuld 1: Porre, salat

Håndfuld 2: Løg, bær

Håndfuld 3: Hakket kød, æg

Håndfuld 4: Couscous, rasp

Fedt: Smør

Mælkeprodukt: Mælk

Mælkedressing: Fraiche

Smagsgivere: Salt, hvidløg, herbes de Provence, peber, ketchup

<https://www.facebook.com/watch/?v=455821825087142>

Gratineret glaseret hamburgerryg på dampet grønt*



5 personer

Ca. 500 g hamburgerryg skåret i ½ cm tykke skiver

8 æg

150 g revet mozzarella 21% eller tilsvarende

1 kg blandet grønt - her fra frost, dampet 5 min. i mikroovn

Salt og peber efter smag og temperament

3-4 spsk. sennep

3 spsk. Sukrin gold

Ca. ½ dl Panko rasp - eller alm. rasp.

Når grøntsagerne er dampet, hældes væden fra i en si. Læg grøntsagerne i et ildfast fad. Pisk æg, ost og krydderier sammen og hæld over grøntsagerne.

Placer hamburgerryg skiverne på det grønne, smør dem med sennep og drys med Sukrin gold. Slut af med at drysse rasp over.

Bages i almindelig ovn ved 180 grader i ca. 30 minutter - eller til æggemassen er stivnet, og toppen er fint gylden.

HF 1-2: Grøntsagsblanding med ekstra ærter tilsat

HF 3: Hamburgerryg og æg

HF 4: Majs i grøntblanding + Panko rasp på toppen

Fedt: Revet mozzarella 21% i æggemassen

Smagsgivere: Salt, peber, sennep, Sukrin gold

Moussaka med oksekød, sød kartoffel og aubergine

4 pers.

Kødsovs

600 g hakket oksekød, maks. 10 %
2 løg
4 fed hvidløg
2 dåse flåede tomater
2 dl grøntsagsbouillion
2 spsk. oregano
Salt og peber
Evt. lidt hvedemel til jævning

Lag i moussaka

2 store aubergine
2 sød kartofler (ca. 320 g)
2 spsk. olivenolie (ca. 20 g)

Bechamelsauce

20 g smør
2 spsk. hvedemel
3 dl minimælk
1 tsk. revet muskatnød
Salt og peber

Pynt

60 g revet emmentaler, min. 31+/-18 %
Bredbladet persille



Brun oksekødet på en varm pande, til det har skiftet farve. Hak løg og hvidløg og brun det sammen med kødet. Tilsæt hakkede tomater, grøntsagsbouillion og oregano og lad saucen simre 10-15 minutter. Smag til med salt og peber og jævn eventuelt saucen med lidt mel udrørt i koldt vand.

Skyl aubergine og sød kartoffel. Skær dem i cirka 4 mm tykke skiver. Det er ikke nødvendigt at skrælle dem først. Læg kartoffelskiverne i koldt vand, indtil retten skal samles. Varm olien op på en pande og svits aubergineskiverne på begge sider, til de er let gyldne. Læg dem til side.

Smelt smør og tilsæt hvedemel, pisk kraftigt, og rør mælk i lidt ad gangen, indtil saucen har en passende konsistens. Smag til med muskatnød, salt og peber.

Dup sød kartoffelskiverne tørre og læg først et lag af dem i et smurt ovnfast fad (ca. 30 x 40 cm). Læg derpå halvdelen af kødsaucen, auberginer, resten af kødsaucen, sød kartoffelskiver og slut af med bechamelsauce. Lav eventuelt flere lag.

Bag retten ved 200 grader i cirka 30 minutter. Drys revet emmentaler over og bag moussakaen i yderligere 10-15 minutter, til den er gylden og gennembagt.

Servér med frisk bredbladet persille på toppen.

Middagsretter

Håndfuld 1 (+2): Løg, flåede tomat, aubergine, sød kartoffel

Håndfuld 3: Oksekød

Håndfuld 4: Mel

Fedt: Olie, smør, emmentaler

Mælkeprodukt: Mælk

Smagsgivere: Hvidløg, bouillon, oregano, salt, peber, muskat, persille

TIP

- 1) Køb en færdiglavet Bechamelsauce.
- 2) Sød kartoffel kan erstattes af bagekartoffel.
- 3) Brug squash i stedet for aubergine – squash skal ikke steges først.
- 4) Gem evt. rester til frokost næste dag.

Oksekødswok med nudler*

Tilberedningstid: cirka 25 minutter

Mængde: 2 personer

Marinade

½ dl Soya sauce
30 g flydende honning
1-2 fed hvidløg, finthakket
15 g ingefær, finthakket
1/4 chili, finthakket
½ dl sesamfrø

Andet

70 g fuldkornsnudler

Wok ret

1-2 gulerødder
1 peberfrugt
200 g broccoli
300 g skært oksekød i stimler eller tern
10 g olivenolie

Pynt

Saft fra 1 lime
Friskkværnet peber



Bland ingredienserne til marinaden.

Giv nudlerne et opkog i et par minutter og hæld dem i en si.

Skær gulerødder i tynde stave, peberfrugt i tern og del broccoli i små buketter.

Brun oksekødet i olivenolien og tilsæt marinaden. Kom grøntsagerne ved og steg i et par minutter ved høj varme. Vend nudlerne i.

Anret med lime og friskkværnet peber.

Håndfuld 1 (+2): Gulerod, peberfrugt, broccoli

Håndfuld 3: Oksekød

Håndfuld 4: Nudler

Fedt: Sesamfrø, olivenolie

Smagsgivere: Soya sauce, honning, hvidløg, ingefær, chili, lime, peber

Squashstrimler med bacon og ost

Tilberedningstid: cirka 25 minutter

Mængde: 2 personer

500 g squash
2 tomater
3 fed hvidløg
½ chili, rød
60 g bacon
20 g olivenolie
Salt og peber
60 g parmesanost
200 g hytteost
30 g pesto



Pynt

1 håndfuld basilikum
Evt. saft fra en lime

Skær enderne af squashene og skær dem i stimler ved hjælp af en spiralizer, et mandolin-jern eller en tyndskræller. Du kan også blot skær dem i tern.

Skær tomat i tern. Hak hvidløg og chili.

Skær bacon i små stykker.

Kom olivenolie på en pande med bacon, hvidløg og chili.

Tilsæt squashstrimler og tomat, når løg og bacon begynder at brune.

Krydr med salt og peber.

Tilsæt parmesanost og vend det hele rundt i et par minutter.

Tag panden af varmekilden og vend hytteost og pesto i blanding. Servér med basilikumblade og eventuelt limesaft.

TIP

Hvis du er meget sulten, så er der plads til, at du spiser et stykke fuldkornsbrød til.

Håndfuld 1 (+2): Squash, tomat

Håndfuld 3: Bacon, hytteost

Fedt: Olivenolie, parmesanost, pesto

Smagsgivere: Hvidløg, chili, salt, peber, basilikum, evt. lime

Fylt spidskål

Spidskål
Oksefars
Løg
Rød peber
Broccoli
Krydderier efter smag fx Tacomix
Revet



Spidskål halveres og halvdelen fjernes.
Oksefars, spidskål, løg, rød peber og broccoli svitses i gryde. Krydres efter smag.
FylDET fyldes i de halve spidskål. Kom revet ost over.
Bages i ovn ca. 30 min. ved 180 grader varmluft.

Fylt spidskål

1 spidskål
400 g hakket oksekød
75 g bacon i tern
10 cherrytomater
1 løg i tern
1 dl majs
2 dl mælk
1 dl tomatketchup
2 tsk paprika
2 tsk karry
Salt og peber
Revet ost



Del spidskålet i 2 halve.
Fjern ca. 2/3 af bladene fra midten (stokken skal blive siddende). Skær ca. 1/3 af de fjernede blade i strimler.

Kødsovs

Brun bacon og oksekød af.
Tilsæt halverede cherrytomater, løg i tern og majs. Simrer i ca. 5 min.
Tilsæt mælk, ketchup, krydderier og spidskål i strimler. Simrer i ca. 10 min.
Fyld sovsen i spidskålen og drys revet ost over.
Bages i ovn ca. 30 min. ved 180 grader varmluft.
Serveres med cremefraiche rørt med paprika, salt og peber.

Spinatomelet med tomat og ost*

Tilberedningstid: 15-20 minutter

Mængde: 1 personer

3 æg

½ tsk. salt

1 knivspids peber

2 spsk. fraiche maks. 9 %

60 g babyspinat

10 g smør

1 tomat

60 g fetalignende ost i blok min. 18 % (du kan bruge feta, salatost eller almindelig ost)

Evt. skinkepålæg/strimler



Pisk æg, salt, peber og fraiche i en skål. Skyl spinaten og knug den fri for vand. Vend spinaten i æggeblandingen.

Smelt smørret på en pande og hæld spinat-æggeblandingen på. Fordel spinat jævnt ud på panden. Lad den stå ved mellem varme i 6-7 minutter, til æggemassen er stivnet. Vend omeletten. Hvis det er svært, så læg en tallerken hen over omeletten og vend panden rundt, så omeletten ligger på tallerkenen med den bagte bund opad. Skub så omeletten tilbage på panden igen. Læg tomatkiver og ost på den ene halvdel af den bagte overflade. Fold omeletten på midten hen over fyldet og steg den færdigt på begge sider.

Tip

Hvis du er meget sulten, så er der plads til, at du spiser en skive brød til.

Håndfuld 1 (+2): Spinat, tomat

Håndfuld 3: Æg

Fedt: Smør, ost

Smagsgivere: Salt, peber

Spinatæggekage med bacon

2 pers.

Spinatæggekage

40 g bacon i skiver

5 g smør

100 g spinat, frost

5 æg

½ dl letmælk

15 g hvedemel

½ tsk. salt

Andet

200 g tomat

25 g løg

10 g olie

1 tsk. æblecidereddike

1 bundt purløg

2 skiver rugbrød



Steg bacon sprød på begge sider. Læg den på køkkenrulle.

Tilsæt lidt ekstra smør i panden og optø spinaten i den.

Rør æggene sammen med mælk, mel og salt. Hæld æggemassen over spinaten.

Løft lidt op i den undervejs, så æggekagen kan sætte sig. Læg baconskiverne på, når æggekagen er ved at være færdig.

Skær tomat og løg i tern og vend dem sammen med olie og eddike.

Klip purløgene og drys dem over æggekage og salat.

Servér æggekagen med salat og brød.

Tip

Byt spinat ud med champignon eller ærter.

Tærte



1 tortilla
Peberfrugt
Løg
Tomat
2 æg
Lidt mælk
Ost



1 tortilla
Peberfrugt
Løg
Frisk spinat
Æg
Mælk
Tomatpesto
Ost

Tortillaen lægges i en lille form. FylDET lægges i. Æg og mælk røres sammen og hældes over. Osten kommes på.

Bages i 15-20 min. ved 200 grader i ovnen

Hf1 og 2: Peberfrugt, løg og tomat

Hf3: Æg

Hf4: Tortilla

Fedt: Ost, tomatpesto

Mælk i fylDET

Tillatærte a la Sense

1 pers.

1 lille rødløg
1 tomat
4 grønne asparges
1 rød chili (kan undlades)
3 æg
Salt og peber
30 g fraiche, maks. 9%
1 tortillawrap, gerne fuldkorn 60-70 g
100 g broccolibuketter
30 g revet ost min. 18 %

Pynt

Purløg



1. Sæt ovnen på 200 grader varmluft.
2. Skær rødløg i tynde ringe.
3. Del tomaten i skiver og del dem i halve.
4. Skær asparges i mindre stykker.
5. Skær chilien små tynde skiver.
6. Pisk æg sammen med salt, peber og fraiche.
7. Klip fire snit på cirka 2,5 centimeter i tortillawrappen. Hvis tortillaen var et ur, skal du klippe ved klokken 3, 6, 9 og 12.
8. Læg hjørnerne af hvert snit ind over hinanden og luk dem forsigtigt sammen ved at stikke en tandstik ind på den ene side og ud igen på den anden side – tandstikken skal pege op mod loftet. Når alle fire hjørner er samlet, får du en tærteform, som kan fyldes.
9. Læg "tærteformen" på et stykke bagepapir - i et ovnfast fad.
10. Fordel broccoli, asparges, tomat, rødløg og chili i tortillatærteformen.
11. Hæld æggemassen henover.
12. Drys osten på.
13. Bag i cirka 15-20 minutter til æggemassen er stivnet, tærten er blevet sprød i kanten og osten har taget farve.

Tip

Du kan bruge de grøntsager, du bedst kan lide.

Håndfuld 1 (+2): Løg, tomat, asparges, broccoli

Håndfuld 3: Æg

Håndfuld 4: Tortillawrap

Fedt: Ost

Mælkedressing: Fraiche

Smagsgivere: Chili, salt, peber, purløg

Tortillatærte med kylling

2 pers.

2 tortillawraps, fuldkorn
100 g porre i tynde skiver
150 g grønne bønner, optøet
250 g kyllingestrimler
1 æg
2 bægre æggehvide
100 g revet ost 45 +
2 spsk. rød pesto
Salt og peber
50 g blandet grøn salat
100 g cherrytomater



Læg wrapsene i hver sin tærteform, som er passende i størrelsen. Du kan også lave en stor.

Fordel porre, bønner og kyllingekød i tærterne.

Pisk æg, æggehvider, ost og pesto let sammen og fordel blandingen over de to tærter.

Krydr med lidt salt og peber.

Bag tærterne i en varm ovn i cirka 35 minutter ved 200 grader, til de er gyldne og gennembagte.

Server tærterne med salat og cherrytomater.

TIP

Brug champignon eller grøntsagsrester i stedet for grønne bønner.

Håndfuld 1 (+2): Porre, grønne bønner, salat, cherrytomater

Håndfuld 3: Kylling, æg, æggehvider

Håndfuld 4: Tortillawrap

Fedt: Ost, pesto

Smagsgivere: Salt og peber

Oksekødstærte

200 g hakket oksekød
Salt
Peber
Mexicansk krydderi
1 spsk. Mild salsa sauce
1½ dl vand
Rød peberfrugt
Spidskål
1 tortilla pandekage
2 bægre æggehvider
Revet mozzarella



Brun kødet på panden. Tilsæt krydderierne og vand og lad det simre ca. 15 min.
Kom grøntsagerne i, og lad det simre yderligere nogle minutter, indtil grøntsagerne "falder sammen".
Læg tortillaen i et smurt, ildfast fad og kom fyldet i samt æggehviderne. Drys til sidst med ost.
Sættes i ovnen i 15 min. på 200 grader alm. ovn.

HF 1-2: Rød peberfrugt og spidskål

HF 3: Hakket oksekød og æggehvider

HF 4: Tortilla pandekage

Fedt: Olivenolie og ost

Smags giver: Salt, peber, mexicansk krydderi og mild salsa sauce

Tærte

4 pers.

1 tsk. olivenolie
250 g tærtedej, fuldkorns, fersk
220 g asparges
1 squash eller en stor porre
2 rødløg
200 g skinkestrimler
100 g hytteost 4%
4 æg
1 tsk. salt
1 knivspids peber
½ tsk. muskatnød eller paprika (vælg den smag, du bedst kan lide)
80 g revet mozzarellaost 45+
4 håndfulde salat
4 spsk. pesto (rød/grøn oliebase)



Pensl en tærteform med olivenolie. Læg tærtedejen i formen, pres forsigtigt dejen ud i alle kanter og skær overskydende dej af med en kniv. Lad tærten hvile og hæve i 10 minutter. Rul den overskydende dej med en kagerulle og lidt mel - og lav tynde strimler til pynt ovenpå den færdigfyldte tærte.

Skær den træggede del af aspargesene væk og del hver asparges i to. Skær squash eller porre i skiver og løg i tynde ringe.

Stik nu huller i bunden af tærten med en gaffel. Fordel skinkestrimler, løgringe, hytteost og squash eller porre. Pisk æg sammen med salt, peber, muskatnød eller paprika. Fordel æggemassen over tærtedyldet. Fordel asparges i en ring på toppen af tærten. Afslut med pynt af den overskydende dej og drys med ost.

Bag i 40-45 minutter ved 180 grader. Læg eventuelt et stykke sølvpapir hen over tærten efter 25 minutter, så den ikke bliver for mørk.

Anret på salat og slut af med en spiseskefuld pesto på toppen.

Tip

Hvis du vil have en mere cremet tærte, kan du piske lidt cremefraiche eller fløde ind i æggemassen. Det øger naturligvis kalorieindholdet - men højner smagen!

En håndfuld salat med en fjerdedel af tærten og en spiseskefuld pesto.

Håndfuld 1 (+2): Rødløg, asparges, squash eller porre

Håndfuld 3: Skinke, hytteost, æg, salat

Håndfuld 4: Tærtedej

Fedt: Olivenolie, ost, pesto

Smagsgivere: Salt, peber, muskatnød eller paprika

Broccolitærte med cheddarost

Tilberedningstid ca. 45 minutter

4 personer

1 broccoli, 500 g
100 g baconern
6 æg
½ tsk. salt
½ tsk. friskkværnet peber
1 spsk. tørret estragon
1 rulle tærtedej, ca. 250 g – gerne fuldkornsudgaven
100 g cheddar, revet



Skyl broccoli og skær den i buketter, benyt også stokken. Kom broccolistykkerne i en skål og hæld kogende vand over – så det dækker - og lad dem trække i 2-3 minutter. Steg baconern gyldne på en tør pande. Lad baconern køle lidt af. Hæld vandet fra broccolien, og lad dem dryppe af. Pisk æg sammen med salt, peber og estragon.

Rul den færdiglavede tærtedej ud (den er typisk på et stykke bagepapir) og fordel i en tærteform. Prik bunden med en gaffel. Fordel broccoli og bacon på tærtebunden, drys revet ost henover og hæld æggemassen over fyldet. Tryk fyldet lidt med en gaffel, så æggemassen er fordelt jævnt.

Bag tærten ved 220 grader i 25-30 minutter.

Tip: Server en tomatsalat af tomat, løgringe, mozzarella og olivenolie til.

Tip: Bacon kan erstattes af 200 gram skinke eller kyllingetern.

Tip: Bland lidt rød pesto i æggemassen for at krydre smagen.

Tip: Lav din egen tærtedej.

Hf 1 (+2): Broccoli

Hf 3: Bacon, æg

Hf 4: Tærtedej

Fedt: Cheddar

Smagsgivere: Salt, peber, estragon

Porretærte

4 personer

Tilberedningstid inkl. bagetid: ca. 55 min.

1 rulle tærtedej, gerne fuldkorn, 250 g (kan undværes)
400 g porre i skiver, frost
300 g skinke, hamburgerryg eller kylling
400 g blomkål
4 æg
300 g hytteost 4 %
½ tsk. salt
1 knivspids peber
Lidt revet muskatnød
50 g revet ost 45+
2 håndfulde salat



Læg bagepapir i en tærteform eller spray den med bageolie.

Beklæd formen med tærtedej.

Optø porreskiverne og skær skinken i tern. Pluk blomkålen i buketter og fordel dem på bunden sammen med porreskiver og skinke.

Rør æggene sammen med hytteosten. Krydr med salt, peber og muskatnød. Fordel æggemassen på tærten.

Drys revet ost på toppen og bag tærten i 40-45 minutter ved 180 grader.

Tærten kan fryses eller bruges som madpakke.

Det bør der ligge på din tallerken

¼ af tærten og en håndfuld let salat.

Håndfuld 1 (+2): Porre, blomkål, salat

Håndfuld 3: Skinke, æg, hytteost

Håndfuld 4: Tærtedej

Fedt: Revet ost

Smagsgivere: Salt, peber, muskatnød

Verdens hurtigste tærte*

1 broccoli
2 porrer
1 pk. skinke
1 pk. bacon i tern
Evt. kogt nudler
3 dl mælk
4-5 æg
Lidt flydende margarine
Salt
Peber
Muskatnød



Serveres med flütes.

Porrer og broccoli snittes og koges til det er mørt.
Bacon steges.
Så fyldes grøntsager i bunden og kødet ovenpå.
Mælk, æg og krydderier blendes og hældes ovenpå.
I ovnen 25-35 min. ved 220 grader.

Squashtærte med bacon

5 pers.

150 g bacon
4 løg
625 g revet squash
150 g revet mozzarella
150 g rugmel
1½ tsk. bagepulver
1¼ dl olivenolie
7-8 æg
Salt
Peber



Steg bacon og løg. Bland det hele sammen og kom i et smurt tærtefad.
Gives ca. 45 min. ved 180 grader.

Serveres evt. med salat.

Grøntsagsgratin

4 personer

6 æg + 2 hvider
120 g groft mel
1 tsk. bagepulver
3 spsk. olie
Krydderier

Dette blandes i en skål.

800 g grønsager
100 g revet ost
50 g bacon
100 g kylling

Dette ristes af i en gryde og vendes i æggemassen.

Bages ved 180 grader i ca. 40 min.



Middagsretter

Tomattærte

Tomater
Tomatpuré
Krydderier
Færdiglavet tærtedej
Løg
16% feta

Bages i 40 min. ved 200 grader.

Hf 1+2: Tomater og løg

Hf 3: Feta

Hf 4: Tærtedej

Smagsgivere: Krydderier og tomatpuré



Farsbrød med grøntsager

4 pers.

500 g svinekød

1 æg

Lidt mælk

Salt og peber

1 pakke bacon

1 squash

2 små aflange sød kartoffel

2 løg

3 tomater



Rør farsen og læg den i et fad med bacon over.

Alle grøntsager skæres i skiver og lægges i lag. Væske fra farsbrød og grøntsager er nok i sig selv, så der behøves ikke vand

Bages i ovnen i ca. 45 min. ved 180 grader.

Borks farsbrød*

5 pers.

600 g oksekød, hakket, 3-7% fedt
100 g salatost i tern, 3%, Cheasy
200 g zittauerløg
50 g rasp
50 g tomatpuré
2½ tsk hvidløgspulver
2½ tsk paprikapulver
2½ tsk timian, tørret

75 g tomatketchup

500 g kartoffel
225 g grønne ærter
375 g gulerod
Eller anden grøntsager



Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft.

Hak løget og salatosten fint og kom det i en skål sammen med hakket oksekød, rasp, tomatpure, salt, peber og de resterende krydderier og bland det godt sammen. Form til et farsbrød.

Tilføj farsbrødet til en bradepande med bagepapir og bag det i ovnen i ca. 45 min.

Skyl og skrub kartoflerne under koldt vand og sørg for at de er nogenlunde samme størrelse (halver eventuelt nogle af kartoflerne hvis nødvendigt). Tilføj dem til en gryde, dæk dem med koldt vand og tilføj en smule salt. Bring gryden i kog og lad dem koge i ca. 15 min. ved middelvarme. Stik i kartoflerne med en kniv for at tjekke om de er møre. Hæld vandet fra, eventuelt ved hjælp af en si.

Bring en anden gryde i kog med letsaltet vand. Tilføj ærterne og gulerødder (skær dem i stave først) og kog dem i 5 min. Hæld derefter vandet fra, eventuelt ved hjælp af en si.

Server farsbrødet med kartoflerne, grøntsagerne og ketchup ved siden af.

Brændende kærlighed

1 pers.

Lille håndfuld kartoffel
En hel lille pastinak
Lille håndfuld sød kartoffel
10 g smør
½ dl mælk



Lav "kartoffelmos" af pastinak, sød kartoffel og lidt rigtig kartoffel.
Med smør, mælk, salt og peber.

Topping bacon, svitsede løg og spidskål.

*Hf 1&2 sød kartoffel, pastinak, spidskål og løg
Hf 3 bacon
Hf 4 kartoffel
Fedt smør til stegning og i mosen.
1/2 dl mælkeration.*

Brændende kærlighed a la sense

Kartofler
Gulerødder
Filetbacon
Bacon
Løg
Ærter
Syltede rødbeder

Kog kartofler og gulerødder.
Blend det med en stavblender.
Svits løg, filetbacon og bacon.



*HF 1+2: Syltede rødbeder, løg, ærter og gulerødder
HF 3: Filetbacon og bacon
HF 4: Kartofler
Fedt: Smørsovs og baconfedt*

Cottage pie*

Millionbøf

500 g hakket oksekød
1 finthakket løg
Margarine
1 fed presset hvidløg
1 oksekødsbouillonterning
1 dl vand
2 spsk. tomatkoncentrat
½ dl fløde
Salt
Peber



Steg løg i den smeltede margarine til de er let gennemsigtige. Tilsæt oksekødet og steg til det er brunt. Tilsæt bouillonterning, vand og tomatkoncentrat, og lad det simre indtil bouillonterningen er opløst. Derefter tilsæt fløde og lad retten koge ned, til den ikke er ret flydende længere.

Blomkålsmos

2 store blomkål i små buketter
100 g smør
1 dl fløde
Salt
Peber

Andet

100 g revet ost

Blomkålen kommes i en gryde med en smule kogende vand i bunden. Læg låg over og lad blomkålen dampe, indtil den er helt blød (ca. 20-25 minutter).

Anbring den varme blomkål i en foodprocessor sammen med smør og fløde og smag til med salt og peber.

Anbring kødet i bunden af et ildfast fad og fordel blomkålsmosen over. Fordel den revne ost over og bag i ovnen ved 200 grader i ca. 20-25 minutter, eller til osten er gratineret.

Hakket oksekød med blomkål i fad

4 pers.

Oksekød

1 stort løg
3 fed hvidløg
500 gram hakket oksekød med 10% fedt
1 ds. hakkede tomater
½ tsk. stødt spidskommen
2 tsk. oregano
1 tsk. timian
1 tsk. paprika
1 spsk. engelsk sauce
Salt og friskkværnet peber
3 almindelige tomater



Blomkålsmos

1 blomkål
2 spsk. smør
Lidt piskefløde
Reven muskatnød
Salt og peber
Lidt rasp
Evt. lidt parmesan
Persille til pynt

Fremgangsmåde

Løg og hvidløg hakkes fint, og svitses på en varm pande med lidt olie.

Det hakkede oksekød smuldres ved og det hele brunes nu godt af ved en god varme. Hvis varmen er for lav, risikerer du at kødet koger med end steger – og det skal det ikke. Det skal have en god stegeskorpe.

Kom de hakkede tomater ved og skyl dåsen af med lidt vand, som også kommes ved.

Tilsæt spidskommen, oregano, timian, paprika og engelsk sauce og smag til med salt og peber. Lad kødet simre i 10 minutter og tilføj om nødvendigt en smule mere vand, men kødsovsen må ikke blive tynd.

Blomkål skæres i små buketter, der dampes helt møre i usaltet vand i en gryde. Det tager 10-15 minutter.

Hæld vandet fra blomkålen og kom smør, lidt piskefløde og muskatnød ved. Mos blomkålen med et piskeris og smag til med salt og friskkværnet peber.

Smør et ildfast fad med olie eller smør, og fordel kødsovsen i bunden af fadet.

Skær tomaterne i tynde skiver, og læg dem et enkelt lag over kødet. Fordel derefter blomkålsmosen over tomaterne, og drys med lidt rasp på toppen. Du kan også drysse med parmesan. Bag fadet med hakket oksekød og blomkålsmos i en forvarmet ovn ved 200 grader, hvor det skal have 25 minutter.

Tag fadet ud af ovnen, og lad det lige sætte sig fem minutter inden det spises. Pynt med friskhakket persille, og servér eventuelt med en lækker spidskålssalat til.

Sweet potato lasagne

5 pers.

500 g magert hakket oksekød
1 stor sød kartoffel skåret i meget tynde skiver
190 g fedtfattig hytteost
190 g fedtreduceret mozzarella revet ost
3/4 dl minimælk
3 dåser hakkede tomater
9 store champignoner
3-4 stængler bladselleri
1 ps. frisk spinat
3 store løg
6 fed hvidløg hakket
3 tsk. støt chilipulver
7 stilke timian
Salt
Peber
Olie



Skyld champignon, bladselleri, sød kartoffel, spinat og timian.

Skær champignoner, bladselleri og løg ud i små tern. Skær den søde kartoffel i tynde skiver på et mandolinjern.

Brun kødet i en tykbundet gryde med lidt olie. Når kødet er brunet, tilsættes løg. Hvidløget presses i og steges med til løgene bliver klare.

Kom champignon og bladselleri ned i gryden og lad det stege lidt med. Tilføj hakkede tomater, frisk spinat, chilipulver og timian. Lad det koge til grøntsagerne er møre. Smag til med salt og peber.

Bland hytteost, mozzarella og mælk sammen med lidt salt og peber.

Saml din lasagne i et ildfast fad, kødsovs, sød kartoffel og osteblending, kødsovs igen osv. Afslut med et lille lag af osteblandingen.

Hf1+2: Sød kartoffel, hakkede tomater, champignoner, bladselleri, spinat, timian, løg og hvidløg

hf3: Oksekød, fedtfattig mozzarella, fedtfattig hytteost

Mælk: Minimælk

Smagsgiver: Chilipulver, salt, peber

Fedt: Olie

Kyllingelasagne vendt på hovedet



5-6 pers.

3 kyllingefileter á 200 g
1 broccoli
4 gulerødder
1 pastinak
1 stor snackpeber
2 store løg
1 porre
1 dåse flåede hakkede tomater
4 store fed hvidløg
5 dl minimælk
50 g pikant ost
50 g stegt bacontern
1 pose lasagne krydderi (fra en Knorr pakke)
2 spsk. olie til stegning
150 g revet ost 15%
Salt, peber og paprika

Skær grøntsagerne fint ud og steg dem i olien. Tilsæt salt, peber og paprika. Tilsæt de hakkede tomater og mælken og lad det koge ca. 10 minutter. Tilsæt pikant ost og krydderiblanding og lad det koge yderligere 10 minutter.

Skær kyllingefileterne næsten igennem og bank dem flade. Krydr dem med salt og peber. Byg din "lasagne" - først et lag grøntsagssovs, så et lag flad kylling osv.

Bages i ovn ved 200 grader i ca. 20 minutter. Drys osten på og bag igen i ca. 20 minutter.

HF 1-2: Broccoli, hvidløg, løg, tomater, snackpeber, porre, gulerødder, pastinak

HF 3: Kylling, ost og bacon

Mælk: Minimælk.

Fedt: Olie og pikant ost.

Lasagne med squash

2 pers.

Kødsauce

1 tsk. olivenolie
300 g hakket oksekød 8-10%
1 fed hvidløg
½ tsk. salt
¼ tsk. peber
300 g Bolognese classic sauce, glas

Bechamel med parmesan

1 spsk. smør
1 spsk. mel
2½ dl minimælk
½ tsk. salt
1 spsk. revet parmesan

Andet

300 g squash
50 g revet ost 45+
2 håndfulde salat



Varm olien op i en gryde og brun kødet godt. Tilsæt knust hvidløg, salt og peber.

Tilsæt Bolognesesauce og giv et kort opkog. Tag gryden af blusset.

Smelt smørret i en gryde og rør melet i. Rør mælken i lidt efter lidt, til du har en tyk bechamel. Smag til med salt og parmesan.

Skær squashen i lange, tynde skiver, så de kan bruges som lasagneplader.

Læg kødsovs lagvis med squashskiver og bechamel, slut af med bechamel. Drys revet ost på retten og bag den i cirka 25 minutter ved 200 grader, til osten er smeltet og gylden.

Tip! Brug hakkede tomater med oregano i stedet for Bolognesesauce.

Tip! Lav dobbelt portion af lasagnen, så du har mad til to dage.

Tre håndfulde lasagne og en let salat som tilbehør.

Håndfuld 1(+2): Bolognesesauce, squash, salat

Håndfuld 3: Hakket oksekød

Håndfuld 4: Mel

Fedt: Olivenolie, smør, ost

Mælkeprodukt: Minimælk

Smagsgivere: Hvidløg, salt, peber

Lasagne

3 pers.

350 g hakket oksekød
10 g olivenolie
1 lille hakket løg
3 fed hvidløg
3 groftrevne gulerødder
1 lille revet squash
1 groftrevet mellemstor kartoffel
2 dåser hakkede tomater
75 g tomatpure
1 bouillonterning
Salt og peber
1-2 tsk. oregano
1-2 tsk. timian
100 g lasagneplader
125 g revet mozzarella, min. 18%
Evt. grøn salat/spinat
Evt. fraiche, maks. 9 %



Brun kødet i en gryde med olivenolie, ved høj varme. Kom løg og hvidløg ved. Tilsæt gulerødder, squash, kartoffel, hakkede tomater, tomatpure, bouillonterning, 2 dl vand, salt, peber, oregano og timian. Justér eventuelt konsistensen med vand eller mælk. Lad det simre uden låg i 10-15 minutter.

Tænd ovnen på 175 grader varmluft. Tag et ovnfast fad som passer til mængden. Fordel skiftevis kødsauce og lasagneplader, til der kan afsluttes med et lag sauce. Kom lasagnen i ovnen og bag i 15 minutter.

Tag derefter lasagnen ud og fordel mozzarella henover. Bag videre i cirka 10 minutter. Tjek, om pastaen er al dente, ved at stikke en gaffel i. Servér 1/3 lasagne, og gem resten på køl.

Det bør der ligge på din tallerken

Tre håndfulde lasagne og eventuelt en håndfuld grøn salat og to spiseskefulde fraiche.

TIP: Kom de grøntsager i lasagnen som du kan lide.

Håndfuld 1 (+2): 1 lille hakket løg, 3 fed hvidløg, 3 groftrevne gulerødder, 1 lille squash, 2 dåser hakkede tomater, 75 g tomatpur

Håndfuld 3: 350 g hakket oksekød

Håndfuld 4: 1 groftrevet mellemstor kartoffel, 100 g lasagneplader

Fedt: 125 g revet mozzarella, min. 18 %, 10 g olie

Smagsgivere: 1 bouillonterning, salt, peber, oregano, timian

Borks lakselasagne

5 pers.

500 g Cremefine, madlavningsfløde, 7% fedt
300 g lasagneplader
625 g hytteost, 1,5%
5 stk. (775 g) Vildlaks, rå
375 g Zittauerløg
775 g Spinat, hakket, dybfrost
5 knivspids Muskatnød, stødt



1. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft.
2. Skræl løget og hak det fint. Skær laksen i tern (ca. 2X2 cm).
3. Steg løgene på en pande. Når løgene begynder at blive møre tilføj da den frosne spinat samt fløden. Bring det i kog og lad det simre indtil spinaten er helt tøet, tilføj eventuelt en smule vand. Smag til med salt og peber, samt muskatnød.
4. I et ovnfast fad læg skiftevis et lag spinat, et lag laks og lasagneplader og fortsæt, til alt er brugt. Afslut med hytteost på toppen.
5. Bag lasagnen i ovnen i ca. 30 minutter, indtil den er gylden.

Burgerroulade

Ca. 4 pers.

"Brødet"

500 g skyr
6 æg
150 g revet ost
Lidt salt og oregano

Piskes godt sammen og fordeles på en bageplade med bagepapir.

Bages ca. 25 min. ved 180 grader varmluft.

Den bobler noget op undervejs, men med et par prik af en gaffel og lidt ventetid, ligger den sig pænt ned



Fyld

400 g svitset hakket oksekød med krydderier
Baconskiver
Iceberg salat
Agurker
Tomater
Løg
Syltede agurker
Eller hvad man ønsker

Dressing

2 tsk. sennep
3 spsk. ketchup
2 spsk. skyr

Fordel herefter det ønskede fyld på størstedelen af det flade "brød". Det kan være en fordel at lade de sidste 5-7 cm i lukningen være fri for fyld. Rul stramt sammen.

Alternativt "Brød"

3-4 revne gulerødder
1 lille finthakket blomkål
6 æg
100 g revet ost (kan udelades)
Salt og peber

Ingredienserne røres godt sammen, og massen fordeles i et jævnt lag på en bageplade med bagepapir.

Bages ca. 25 min. ved 180° til den er fast og gylden.

Hf 1+2: Iceberg, spidskål, løg, agurk, tomat

Hf 3: Oksekød, bacon, æg, skyr

Hf 4: Hjemmelavede pommies

Fedt: Ost, chili bearnaise.

Burgerroulade

4 pers.

Rouladebund

400 g gulerødder

4 æg

½ spsk. HUSK (den gule)

6 spsk. mandelmel eller 10 spsk. grahamsmel

1 tsk. bagepulver

1½ tsk. salt

Sesamfrø

Burgerdressing

½ dl god mayonnaise

½ dl skyr

3 spsk. ketchup

5 cornichoner

1 spsk. Dijon sennep

2 tsk. paprika

salt og peber

Burgerroulade

1 rouladebunde

Burgerdressing efter smag

400 g hakket oksekød

1 løg

4 store håndfulde frisk babyspinat

1/3 agurk

100 g revet cheddarost

salt og peber

Rouladebund

Tænd ovnen på 200 grader.

Skyl gulerødderne og skær dem i mindre stykker. Kom gulerødderne i en foodprocessor og blend dem, til de er helt fint blendet. Kom det over i en skål. Tilføj æg, mel, HUSK, bagepulver og salt, rør det godt sammen. Lad dejen stå og hvile i ca. 15 minutter.

Fordel gulerodsdejen på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag den i ovnen i ca. 15 minutter, til den har en pæn gylden overflade.

Imens rouladebunden er i ovnen, ligger du et rent viskestykke spredt ud på bordet, læg et stykke bagepapir ovenpå. Drys med lidt sesamfrø jævnt fordelt oven på bagepapiret.

Når rouladebunden er færdig, tager du den ud af ovnen, og lægger den med oversiden ned mod sesamfrøene på det andet bagepapir. Fjern forsigtigt det bagepapir, som sidder på rouladebunden, altså det, som var med i ovnen.

Fordel osten oven på rouladebunden og læg derefter bagepapiret tilbage oven på osten. Luk viskestykket omkring, så du holder på varmen, og osten kan smelte.



Middagsretter

Burgerdressing

Kom alle ingredienserne op i en skål og blend med en stavblender. Smag til med salt og peber.

Burgerroulade

Imens rouladebunden er i ovnen, steges det hakkede oksekød. Krydder med salt og peber. Derefter skylles spinaten og duppes tør i et rent viskestykke. Hak løget fint. Skær agurken i tyndeskiver, hvis de bliver for tykke, er rouladen svær at rulle.

Fordel spinaten ovenpå rouladebunden med smeltet ost. Derefter fordeles løg, agurk, burgerdressing og det stegte hakkede oksekød.

Rul rouladen forsigtigt, men stramt sammen. Lad den ligge 3-4 minutter rullet ind i bagepapir og viskestykke, så holder den bedre formen, når den skal skæres.

Sæt evt. træspyd i rouladen og skær imellem træspyddene for at den bevarer den pæne form.

Hvis du spiser 1/4 af rouladen, er du rigtig fint dækket ind på alle håndfulde.

Hf1+2: Gulerødder, cornichoner, løg, spinat, agurk

Hf3: Æg, fedtreduceret mel, oksekød

Fedt: Sesamfrø, mayonnaise, cheddar

Mælk: Skyr

Smagsgiver/gratis: HUSK, bagepulver, salt, ketchup, Dijon sennep, paprika

Spinatrulle med skinkestrimler

4 portioner

6 æg

200 g frisk spinat

200 g champignon (renset vægt)

1½-2 røde peberfrugter

5-6 forårsløg

100 g Philadelphia ost med hvidløg og urter (eller anden smøreost)

150-200 g skinke-/kyllingestimler/laks (har man en rest kød, kan denne også bruges)

Salt og peber



Pisk æggeghviderne stive i en skål for sig.

Hak spinaten. Pisk æggeblommerne i. Krydr med salt og peber. Vend forsigtigt æggeghviderne over i spinatblandingen. Fordeles jævnt på en bageplade.

Bages i ca. 20 min. ved 200 grader (indtil spinatmassen begynder at tage farve).

Hak champignon og peberfrugt i små tern. Skær forårsløgene i tynde skiver.

Steg champignon fri for væde og afkøl.

Når ægge-spinatmassen er kold, smøres den med flødeost. Fordel grøntsager og kød, hvorefter den rulles sammen.

Kan serveres med mælkedressing og ekstra grønt.

HF 1+2: Spinat, forårsløg, champignon, rød peberfrugt.

HF 3: Æg, strimler af kylling.

HF 4: Ingen.

Fedt: Philadelphia smøreost med hvidløg og urter.

Kan evt. suppleres med mælkedressing og ekstra grønt.

Grøntsagsroulade



5 kartofler
2 porrer
2 rødløg
2 squash
6 æg
Krydderier
Philadelphia

Grøntsagerne rives (man kan bruge hvad man har af grøntsager). Spredes ud på smurt bagepapir på en ovnplade.

Æggene piskes med krydderierne og hældes ud over.

Bages 30-40 min. ved 200 grader.

Rulles sammen med Philadelphia.

Grøntsagsroulade med skinke

3 pers.

3 æg

1 lille spsk. fiberhusk

1 tsk. bagepulver.

Ca. 200 g revet gulerod

Ca. 200 g revet blomkål

Ca. 200 g revet spidskål

2 fintsnittet forårsløg

Salt

Peber

Paprika

2-3 spsk. Pikant ost

6 skiver skinke

Evt. revet ost (gratineret)



Råkostsalat

Pisk æg sammen med krydderi, fiberhusk og bagepulver.

Tilsæt gulerod, blomkål, spidskål og forårsløg.

Bred det ud på en bageplade og bag det ved 200 grader i ca. 25 min.

Lad den afkøle en smule og smør den med Pikant ost og læg skinke på. Rul den sammen og bag den i yderligere 10 min.

Man kan med fordel gratinere den med revet ost.

Serveres evt. med en god råkostsalat til.

HF 1-2: Gulerødder, blomkål, spidskål, forårsløg

HF 3: Æg, skinke

HF 4: Ingen

Fedt: pikant ost

Smags giver: Salt, peber, paprika, gul husk, bagepulver

Madroulade

5 pers.

250 g hvedemel

1 l mælk

8 æg

2 tsk. salt

Rør mel og mælk sammen til en klumpfri dej. Tilsæt salt og pisk æggene i dejen. Beklæd den store dybe bradepande fra ovnen med bagepapir og hæld rouladedejen herpå i en stor firkant – det er meget flydende – deles evt. og bages på 2 plader.

Bag bunden ved 200 grader i 20-25 minutter, til den er gylden og stivnet. Tag bunden ud af ovnen og lad den køle af.

Fyld

2 moden avocado

4 spsk. creme fraiche

2 spsk. citronsaft

1/2 tsk. salt

2 pk hamburgerryg/kylling i skiver

2/3 icebergsalat

4 tomater

2 små peberfrugt

1 agurk

1 dåse majs



Evt. lidt creme fraiche dressing, købt eller hjemmelavet.

Halver avocado og fjern sten. Mos avocadokødet med en gaffel, tilsæt creme fraiche, citronsaft og salt. Smør avocado-mosen på den afkølede bund.

Hamburgerryg skæres i små tern, salat, tomat, peberfrugt og agurk snittes. Majs drænes for væde. Det hele fordeles på bunden ovenpå avocadoen. Dryp evt. lidt creme fraiche dressing på toppen og rul rouladen sammen. Pas på med at komme alt for meget fyld på bunden, så bliver den svær at rulle sammen, uden at det hele ryger ud.

Pak rouladen i film eller bagepapir og lad den hvile på køl indtil servering. Opbevares evt. på køl til dagen efter.

Rodfrugtrulle med spinat

4 pers.

4 store kartofler ca. 500 g
2 gulerødder
1 rødbede
4 æg
50 g spinatblade
1 løg
1 fed hvidløg
2 spsk. hvedemel
salt og peber



Tænd ovnen på 200 grader.

Skræl rodfrugterne, riv dem groft, og pres væden fra.

Pil løget, og riv det groft.

Pisk æggene sammen, og vend dem med rodfrugter, løg, presset hvidløg, mel, salt og peber.

Fordel rodfrugtmassen fladt ud i et lag – ½-1 cm tykt – i en bradepande beklædt med bagepapir, og bag den i ovnen i 15-20 minutter.

Skyl spinatbladene, og lad dem dryppe godt af. Læg dem i en stribe på den bagte rodfrugtomelet. Rul omeletten sammen i bagepapiret, og bag den i yderligere 10 minutter.

Server rodfrugtrullen i skiver til al slags kød, eller nyd den som en vegetarret.

Flanksteak med sød kartoffel og urtebearnaise*

2 pers.

Flanksteak og grønt

2 store søde kartofler
1 tsk. groft salt
2 spsk. olivenolie (20 g)
240 g flanksteak
200 g champignon
6 skiver bacon
2 spsk. frisk rosmarin
½ tsk. peber
100 g fuldkornsflute

Urtebearnaise

3 spsk. fraiche, maks. 9%
1 lille tsk. mayonnaise
½ tsk. bearnaiseessens
1-2 tsk. estragon
Evt. salt og sødemiddel



Skræl de søde kartofler. Læg dem på et skærebræt og skær dem i tynde skiver på tværs, uden at skære helt igennem. Læg kartoflerne i en lidt stor bradepande, dryp en spiseskefuld olie over og krydr med salt. Læg rosmarin ved og bag kartoflerne ved 200 grader i cirka 50 minutter, til de er møre.

Gnid olie, salt og peber på overfladen af flanksteaken.

Brun den ét minut på begge sider på en varm, tør pande.

Steg den derefter ved jævn varme i otte minutter. Vend den et par gange undervejs.

Pak den stegte flanksteak i alufolie, hold den varm og lad den hvile i 15 minutter.

Skyl rosenkålene og kassér de yderste grove blade. Vikl en halv skive bacon omkring hvert lille rosenkålshoved. Bag dem sammen med de søde kartofler de sidste 20-25 minutter af bagetiden. Vend dem et par gange, så baconen bliver sprød på alle sider.

Rist eventuelt flute.

Rør fraiche, mayonnaise, bearnaiseessens og estragon sammen til en kold sovs. Smag eventuelt til med salt og sødemiddel.

Skær kødet i skiver og server det sammen med hasselback sød kartoffel, rosenkålsbomber, urtebearnaise og flute.

Håndfuld 1+(2): Sød kartoffel, rosenkål

Håndfuld 3: Flanksteak, bacon

Håndfuld 4: Flute

Fedt: Olie, mayonnaise

Dressing: Fraiche

Smagsgiver: Salt, rosmarin, peber, bearnaiseessens, estragon.

Kartoffel/porre suppe med bacon og grønt

Porre
Løg
Forårsløg
Gulerødder
Bacon
Kartofler
Fløde
Grøntsagsbouillon
Salt
Peber



Hf1-2: porre, løg, forårsløg, gulerødder

Hf3: bacon

Hf4: kartofler

Fedt: En smule olie, fløde.

Smags giver: Grøntsags bouillon, salt, peber.

Champignon-ostesuppe

4 pers.

200 g flødeost (valgfri smag)

500 g champignon (snittet)

1 liter hønsebouillon

1 porre

1 bundt forårsløg

50 g smør til stegning

Salt

Peber

Evt. kyllingestykker



Champignon sautes i smør ved middel varme.

Efter 3-5 min sautering af champignon tilføjes hønsebouillon, forårsløg, porre og flødeosten. (Vil man have kylling stykker til skal de i nu).

Koge den cremede ostesuppe op under omrøring. Efter nogen minutter smages suppen til med salt og peber. Derefter klar til servering.

Karrysuppe med kylling og ris

2 pers.

4 tsk. karry
1 tsk. stødt spidskommen
1 lille løg
2 små porrer
1 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
240 g kyllingekød
5 dl hønsebouillon
1 tsk. tørret timian
2 små tomater
1 rød peberfrugt
1 tsk. salt
1 knivspids peber
3 tsk. majsstivelse rørt ud i 0,8 dl koldt vand
50 g ris
0,4 dl piskefløde 38%
2 spsk. persille
Pynt med bredbladet persille



Varm karry og spidskommen op i en tykbundet gryde, til det begynder at dufte.
Skær løg i tern og porre samt hvidløg i skiver.
Tilsæt olivenolie, løg, porre og hvidløg og steg, til løgene er bløde.
Skær kyllingekødet i tern, kom dem i gryden og brun dem på alle sider, tilsæt bouillon og timian.
Lad suppen simre under låg i ca. 20 minutter.
Tilsæt tomat og peberfrugt i tern, smag til med salt og peber og jævn suppen med majsstivelsesblandingen.
Kog risene møre i en separat gryde.
Kog suppen godt igennem og tilsæt ris og fløde.
Drys med hakket persille ved servering.

Hf 1 (+2): Løg, porre, tomat, peberfrugt

Hf 3: Kylling

Hf 4: Majsstivelse, ris

Fedt: Olivenolie, fløde

Smagsgivere: Karry, spidskommen, hvidløg, bouillon, timian, salt, peber, persille

Pizzasuppe*

6 pers.

100 g bacon-slice i mindre stykker
fedtstof til stegning
800 g hakket oksekød
2 løg i tern
3 peberfrugter i tern
250 champignon i kvarte
1 spsk. basilikum
2 spsk. oregano
1 spsk. hvidløgpulver
2 ds. hakkede tomater
4 ds. vand (dem fra tomaterne)
1 ds. tomatkoncentrat 140 g
200 g friskost naturel (jeg brugte en light)
2,5 dl fløde
2-3 bouillonterninger
salt og peber
Revet ost/creme fraiche



Start med at brune bacon i en stor gryde, tilsæt oksekødet, krydder med salt og peber. Tilsæt alle grøntsager og brun dem med. Tilsæt krydderier, bouillonterning, de hakkede tomater, vand og tomatkoncentrat. Kog det godt igennem.

Tilsæt fløde og friskost. Lad osten smelte helt. Smag til med salt og peber.

Servere suppen med lidt revet ost/creme fraiche på toppen.

Hf1 og 2: peberfrugt, løg, champignon og tomat

Hf3: oksekød, bacon og friskost

Hf4: ingen

Fedt: fedtstof, fløde og ost

Gulerodssuppe

5 pers.

1.300 g gulerødder

325 g kartofler/porrer

2½ løg

1 ¼ l vand

2½ bouillonterninger

1 pk smøreost med hvidløg/Pikantost

Salt

Peber.

Grøntsagerne skæres i tern/rives.

Serveres med kylling, hytteost, bacontern eller brød.

Farverig aftensmad

Spidskål

Gulerod

Champignon

Chili

Hvidløg

Ingefær

Broccoli

Peberfrugt

Bønner

Oksekød, filet tern

Peanut

Olie

Mascarpone



Hf 1-2: Spidskål, gulerod, champignon, chili, hvidløg, ingefær, broccoli, peberfrugt og bønner

Hf 3: Oksekød, filet tern

Hf 4: Intet

Fedt: Peanut, olie og mascarpone

350 gram = 300 kcal

One pot med oksekød*

6 personer

100 g revet gulerødder
2 røde peberfrugt i tern
2 hakkede løg
2 fed hvidløg
2 ds. hakkede tomater
1 ds. bønner i tomatsoase med væske
500 g oksefars
1 brev tacokrydderi
1 lille ds. tomatkoncentrat
1 oksebouillonterning
4½ dl kogende vand
3 dl ris
Salt og peber
Creme fraiche
Evt. tacoskaller



Grøntsagerne svitses. Derefter brunes kødet.

Tilsæt de øvrige ingredienser, opløs oksebouillon i det kogende vand og hæld det i sammen med ris.

Koges i 35 min. under omrøring.

Servers med creme fraiche og evt. tacoskaller.

Simre mad - brunkål med en twist



4 pers.

200 g bacon i tern
1/4 hvidkål i tern
4 gulerødder i tykke skiver
2 små porrer i tykke skiver
6 små løg i kvarte
2 skiver kød i tern fx hamburgerryg
3 spsk. Sukrin gold
Salt og peber

Brun bacon på en tør pande for middel varme.
Tilsæt grøntsager og lad dem stege med ½ times tid.
Tilsæt kød og lad det hele simre en god ½ times tid.
Krydres med salt og peber - tilsæt Sukrin gold og rør rundt.
Skrue ned for varmen og lad det simre et kvarters tid.
Serveres med en skive rugbrød med smør, rødbeder og en god stærk sennep

Beef stew/oksegryde*

5 pers.

Kan fryses.

600 g oksekød i tern

6 store kartofler

3-4 store gulerødder

4 store tomater

315 g grønne bønner

1 bundt persille

3 løg

5 fed hvidløg

Salt og peber

3¼ dl hvidvin



Skær kødet i store tern.

Løg, gulerødder og kartofler skæres i STORE tern.

Tag en stor gryde og smelt smørret. Dæk bunden med halvdelen af oksekødsternene og læg halvdelen af grøntsagerne oven på. Og så igen oksekød og grøntsager.

Til sidst tomater, hvidløg og persille.

Salt og peber til sidst. Hæld vand og hvidvinen i og sørg for, at alle ingredienser er dækket af væden.

Skal simre 2-4 timer på lavt blus.

Drengene brød sig ikke om det.

Gratin

5 pers.

400 g frosne ærter

2 squash

5 spsk. rasp

2 løg

20 g smør

100 g revet ost

Peber

10 æg

Salt



Læg ærterne til optøning.

Pil løg og hak fint.

Skyl squash og skære i små tern.

Pisk æg godt sammen og krydder med salt og peber

Smør et ovnfast fad (4 liter) med smør drys rasp i bunden.

Steg løg og squash i en pande.

Tilsæt de afdryppede ærter og æg. Hæld massen i det ovnfaste fad. Drys osten oven på.

Bages ved 175 grader i 45 min.

Hf 1-2: Squash, løg og ærter

Hf 3: Æg

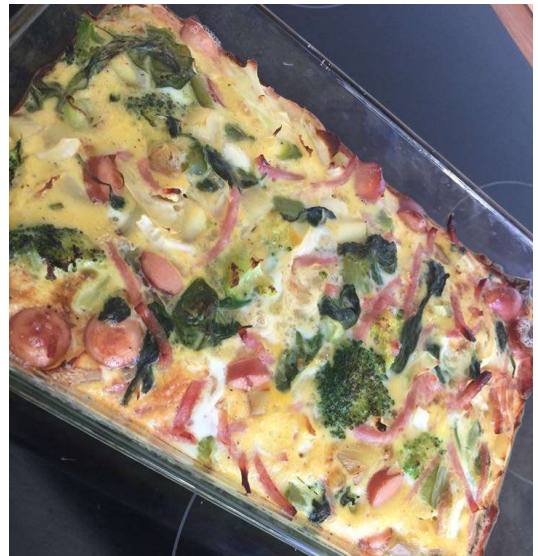
Hf 4: Rasp

Fedt: Ost

Gratin

5 pers.

Broccoli
Spinat
Peberfrugt
Løg
Gulerod
Kartoffel
Kyllingepølser
Skinke
8 æg
Salt
Peber



Man kan selv vælge, de grøntsager man gerne vil have i.

Steg det lidt på panden sammen med kyllingepølser og lidt skinke. Læg det i et fad med bagepapir.

Tag en skål og pisk æg sammen med salt og peber. Hæld æggene udover grøntsagerne. Sættes i ovnen på 180 grader varmluft.

Hf 1-2: Broccoli, spinat, peberfrugt, løg og gulerod

Hf 3: Æg, kyllingepølser og skinke

Hf 4: Kartoffel

Grøntsagsgratin



4 pers./8 stykker

8 håndfulde grøntsager:

Peberfrugt

Salat

Optøet spinat

Revne gulerødder

Ærter

8 æg

Salt

Lidt revet ost

Spinat og æg blandes. Det andet grønt svitses på panden og kommes i en smurt brødforn. Ost på toppen.

Bages i ca. 30-40 min. ved 200 grader.

HF 1: Peberfrugt, salat, spinat, revne gulerødder, ærter

HF 3: Æg

Fedt: Til at smøre formen og lidt revet ost

Smags giver: Salt

Der er plads til en HF 1 mere.

Da der er 8 æg, er der plads til, hvad der ville svare til 1 æg mere eller en halv HF 3.

Frittata i tærteform

1 pers.

3 asparges
2 champignon
4 cherrytomater
3 æg
1-2 spsk. fed ost
Olivenolie
Salt
Peber
Timian
Chiliflager
1 lille skive fuldkornsrugbrød



Snit asparges og champignon. Sauteres langsomt på panden til al væde er forsvundet. Tilsæt salt og peber.

Æggene piskes sammen. Tilsæt salt, peber, timian og chiliflager.

Hæld grønsagerne i æggeblandingen.

Det hele hældes i en hel lille, smurt tærteform. Pynt med halve cherrytomater og fed ost.

Bages i ovnen ved 225 grader i 15-20 minutter.

HF 1-2: Asparges, champignon og cherrytomater

HF 3: Æg

HF 4: Fuldkornsrugbrød

Fedt: Olivenolie og fed ost

Laks i ostesovs

5 pers.

Forårsløg
Blomkål
Laks
Fuldkornspasta
½ l ostesovs
1 dl mælk
Salt
Peber
Lidt bouillon



Blomkål koges let.

Ostesovsen blandes med mælk og smages til med krydderi og bouillon.

Hf 1+2: Forårsløg, blomkål

Hf 3: Laks

Hf 4: Fuldkornspasta

Fedt: Ostesovs

Smags giver: Salt, peber og bouillon

Pasta carbonara

4 pers.

Bønne pasta/spidskål

Skinke

Lidt bacon

2 æg

3 blommer

1¼ dl parmesan

Salat



Kog pasta.

Skinke og bacon svitset.

Æg og blommer piskes med parmesan. Blandingen kommes over den kogte pasta og varmes langsomt til det legerer.

1 helt spidskål snittet

En halv pakke frisk pasta

2 pakker baconern

1 pakke skinkestrimler

Vendes i 1,5 dl madlavningsfløde



Middagsretter

Pasta carbonara

Squash
Hvidløg
Bacon
Æg
Fuldkornspasta
3 spsk. Grana Padano
1 dl. letmælk
Salt og peber

Kan fint laves uden pasta, hvis man gerne vil spare på Hf 4.



Hf 1-2 squash, hvidløg

Hf 3 bacon, æg

Hf 4 fuldkorns pasta

Fedt: Grana Padano

Mælkeration: Letmælk

Salt og peber

Kan fint laves uden pasta, hvis man gerne vil spare på Hf 4

Grøntsagscarbonara

Erstat pastaen med grøntsagsstrimler og få en sund og velsmagende variant af den klassiske italienske ret.

2 pers.

1 squash
1 gulerod
100 g lufttørret bacon
1 løg
1 æg
1 æggeblomme
20 g revet parmesan
0,8 dl fløde 38%
Salt og peber



Riv squash og gulerod i lange tynde spaghettistrimler. Hæld kogende vand på strimlerne og lad dem trække et minut. Hæld dem i et dørslag.

Skær bacon i strimler. Skær løg i ringe.

Steg bacon på en tør pande, til den afgiver fedt. Tilsæt løg og lad det stege videre, til baconen er sprød og løgene bløde.

Vend spaghettistrimlerne på panden.

Pisk æg, æggeblomme, parmesan og fløde sammen og hæld det over retten. Varm det igennem, uden at koge, og smag til med salt og peber.

TIP

- 1) Spis eventuelt en let salat eller et stykke brød til retten.
- 2) Erstat eventuelt fløde med kokosmælk.

Håndfuld 1 (+2): Squash, gulerod, løg

Håndfuld 3: Bacon, æg

Fedt: Æggeblomme, parmesan, fløde

Smagsgivere: Salt, peber

Karamelliseret hvidkål med spicy oksekød*



5 pers.

1 hvidkål
4 store gulerødder
Margarine
4 løg, hakket
4 fed hvidløg
1 kg hakket oksekød
3 spsk. BBQ-krydderi eller andet krydderi
1½ tsk. stødt spidskommen
Rigeligt med salt og peber



Riv hvidkål og gulerødder i foodprocessoren og hæld det over i en skål.

Tag et stort ovnfast fad frem og smør det godt med smør eller kokosolie.

Opvarm nu margarinen på en stor pande og steg så meget hvidkål/gulerod herpå, som der er plads til. Steg det ved høj varme, indtil hvidkålen bliver lidt brun i spidserne. Drys med lidt salt og peber. Hæld det over i det smurte fad. Gentag indtil al hvidkål/gulerødderne er brugt.

Opvarm ovnen til 200 grader.

Opvarm nu igen margarine på panden og steg de hakkede løg klare heri sammen med hvidløg. Brun kødet oveni i løgene. Hæld alle krydderierne ved og vend det hele godt rundt på panden.

Når kødet er gennemstegt og krydderierne godt blandet ind i, hælder du al kødet over i fadet til hvidkål/gulerodsblandingen. Vend det hele godt sammen.

Sæt fadet i ovnen på en bageplade nederst i ovnen. Steg i ovnen i 1-1½ time. Rør i det ca. hvert 20. minut.

Tag ud, lad afkøle og server. Det smager dejligt med et par stænk hot sauce på, hvis man er til spicy mad.

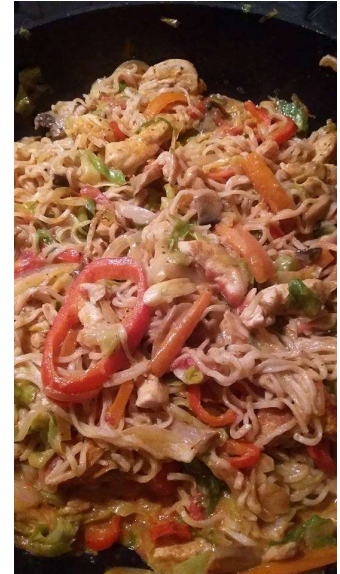
Det er dejligt med en grøn salat med olie-eddike-dressing ved siden af, men retten kan også fint spises, som den er.

Evt. rest kan bruge i tortilla næste dag.

Cremet kylling i wok*

4 pers.

2 kyllingefileter á 200 g - skåret i 1x1 cm strimler
½ spidskål i strimler
1 stort løg i strimler
3 mellemstore gulerødder i strimler
1 stor porre i 5 mm skiver
1 stor snackpeber i skiver
1 ds. flåede hakkede tomater
1 ds./gl. champignon i skiver (eller 150 g friske)
4 fed hvidløg i skiver
1 dl piskefløde
1 blok (125 g) fuldkornsnudler
Salt, peber og paprika efter temperament



Steg kylling og champignon i lidt olie og kom dem i et fad.

Steg grøntsagerne i lidt olie. Start med gulerødder, derefter løg, porre og spidskål. Til sidst tilsættes snackpeber og hvidløg. Når det har stegt et par minutter, kommes tomater og fløde i. Tilsæt kylling og champignon. Lad det simre 8-10 minutter mens du koger nudlerne.

Lad nudlerne dryppe af og bland dem i det andet. Lad det står et par minutter ved svag varme og server.

HF 1-2 gulerødder, spidskål, hvidløg, løg, porre, snackpeber, champignon og tomater.

HF 3 kylling

HF 4 fuldkornsnudler

Fedt: olie til stegning og fløde

Smags giver: krydderier

Fusilli pasta

1 pk bacon tern
1 pk champignon
4 frosne spinatkugler (store)
½ dl fløde
Kyllingestykker færdigstegte på frost
Muskatnød
Salt
Peber

Pasta



Kog pasta.

Bacon svitses i en wok. Herefter champignon. De frosne spinatkugler kommes i. Fløde.

Kyllingestykker og krydderier.

Til sidst tilsættes pasta.

Hf:1-2: Spinat og champignon

Hf 3: Kylling og bacon

Hf 4: Pasta

Fedt: Fløde

Smags giver: Muskatnød, salt og peber

Grillspyd med paprikakylling og grøntsager

Agurk
Peberfrugt
Tomater
Kylling
Paprika
Fuldkornspasta



Skær kyllingen i mundrette stykker.
Steg den på panden i lidt olie og paprika.
Tag kyllingen af og svits peberfrugten lidt, inden de overskårne tomater kommes på panden. Det hele svitses let.
Skær agurk.
Sæt det hele på grillspyd.

HF 1-2: Agurk, peberfrugt og tomater

HF 3: Kylling

HF 4: Fuldkornspasta

Fedt: Stegefedt

Kylling med kartoffelsalat (Bork)*



2 pers.

2 stk. kyllingefilet (ca. 150 g stykket)
2 majsolber
6 stk. asparges
200 g jordbær
150 g hytteost
2 stk. små forårsløg (vær påpasselig)
300 g kartoffel

Lad kartoflerne simre i 15 min, stik dernæst en gaffel ned i for at tjekke om de er færdigkogte. Glider den af, så er de klar.

Smid all-round krydderi (eller hvad end du har lyst til) på kyllingefilet ovenpå grillen sammen med majsolberne samt asparges.

Sørg for at vende majsolberne løbende så de får varme hele vejen rundt.

Skyld kartoflerne i koldt vand og lad dem køle af.

Skær jordbær, forårsløg og kartofler i medium store stykker.

Bland alt sammen fint sammen med hytteost. Toppes med salt og peber.

Server alt sammen på samme tid

One pot kylling og pasta

2 pers.

1 kyllingebrystfilet (ca. 140 g)
2 spsk. olie
1 ts. røget paprika
1 løg
½ bundt broccoli (ca. 200 g)
100 g fuldkornspasta
½ dl røde linser (ca. 40 g)
1 dåse hakkede tomater
5 dl vand
1 ts. tørret oregano
Salt og peber

Tilbehør

2 spsk. sorte oliven (ca. 50 g)



Skær kyllingebrystfileten i mindre stykker.

Svits dem i fedtstof. Tilsæt paprika og svits i yderligere ca. 2 minutter.

Hak løget, og svits det med.

Del broccolien i små buketter, og tilsæt dem.

Kom pasta, linser, tomater, vand og krydderier ved, og lad retten småkoge med låg i ca. 15 minutter, til pastaen er mør. Rør et par gange i retten.

Afdryp oliven, og servér dem til retten.

TIP

1) Du kan bruge blomkål i stedet for broccoli, og porre i stedet for løg.

2) Brug bouillon i stedet for vand.

Hf 1 (+2): Løg, broccoli, tomater

Hf 3: Kylling, linser

Hf 4: Pasta

Fedt: Olie, oliven

Smagsgivere: Paprika, oregano, salt, peber

Fyldt kylling i cornflakes med bønnesalat*

5 personer

5 kyllingebryster
1 stk. bøf mozzarella
Evt. 2 spsk.
3 spsk. soltørrede tomater
2 håndfulde cornflakes
2 spsk. BBQ-krydderi
Salt og peber
1 æg
Lidt olie til smøring af ildfast fad

1½ pose frosne grønne bønner
5 skiver bacon
2 mellemstore søde kartofler
1 stort rødløg
1 håndfuld cherrytomater
Salt
1 spsk. olie



Tænd ovnen på 175 grader.

Mozzarella, flødeost og soltørrede tomater blendes i en minihakker.

Skær eller klip en lomme i hvert kyllingebryst og fordel mozzarella-fylDET i lommerne. Luk hullerne med kødnåle.

Pisk ægget med en gaffel i en dyb tallerken. Kom cornflakes, BBQ-krydderi, lidt salt og peber i en frysepose og knus cornflakesene lidt. Kom dem ud i en anden dyb tallerken. Dyp den ene side af kyllingerne først i æg og så i cornflakes og sæt dem over i et smurt ildfast fad. Drys evt. de sidste cornflakes på toppen, hvis det har været svært ved at holde fast. Sæt kyllingen i ovnen med varmluft i 35-45 min.

Skræl de søde kartofler og skær dem i tykke tern. Kom dem i en frysepose sammen med 1 spsk. olie, et drys salt og peber. Kom bagepapir på en bageplade og spred kartoflerne ud på pladen. De skal i ovnen ca. 20 min før, at kyllingerne er færdige (kylling og kartofler står på hver sin plade).

Halver tomaterne og kom dem på samme bageplade som kartoflerne ca. 10 min før, at kyllingerne er færdige.

Kom vand i kog i en gryde. Kom lidt salt i. Kom bønnerne i, når vandet koger. Bønnerne skal kun lige koge, indtil de næsten er møre. Herefter hældes vandet fra.

Varm en pande godt op. Brug lidt olie, hvis det ikke er en slip-let. Steg baconskiverne og tag dem op, når de er færdige.

Middagsretter

Halver rødløget i halve og skær dem i skiver. Steg løget i baconfedtet på panden. Kom herefter bønnerne på panden og vend dem sammen med løgene. Pas på, at bønnerne ikke får for meget - de må ikke blive smadret.

Hæld bønnerne over i et stort ildfast fad, bland forsigtigt kartofler og tomater i. Knus baconen og vend den i. Stil evt. fadet med bønnensalaten i ovnen, hvis kyllingerne ikke er helt færdige.

HF1-2: Grønne bønner, rødløg, sød kartoffel, tomater og soltørrede tomater

HF3: Kylling, bacon og lidt æg

HF4: Cornflakes

Fedt: Mozzarella, flødeost og olie

Kyllingebryst med grøntsager



4 store kyllingebryst
2 poser "grøntsags-bund" fra REMA 1000
2 squash - revet
2 spsk. grøn karrypasta
1 ds. Kokosmælk

Svits kyllingen i karryen.
Vendt alle grøntsager ned til det og svitset med.
Hældte en god del væde af, inden light kokosmælk tilsættes.

Kan fryses.

Porrer i fad med kylling

2 pers.

En halv stor kylling
1 tsk. olivenolie
Karry eller paprika
Salt
3 porrer
½ bouillonterning
3 skiver bacon
0,75 dl minimælk
1 æggeblomme
1 spsk. mandler
2 spsk. revet cheddarost
1 spsk. smør
1 dl cherrytomater
Bredbladet persille

Læg kyllingen i et ovnfast fad og gnid skindet med olie. Krydr med karry/paprika og salt.

Giv den 30-35 min. i ovnen ved 200 grader, til den er gennemstegt.

Rens porrerne og skær dem i halve. Kog dem i 8 min. i bouillonvand.

Vikl en halv skive bacon omkring hvert stykke porre og læg dem tæt ved siden af hinanden i et ovnfast fad.

Pisk minimælk og æggeblomme let sammen og hæld det over porrerne. Hak mandlerne groft og drys dem over retten sammen med revet ost.

Kom smør i små klatter på toppen og bag retten ved 200 grader i 25 min. (sammen med kyllingen).

Top med halve cherrytomater og grofthakket persille ved servering.

Hf 1+(2): Porre, cherrytomater

Hf 3: Kylling, bacon

Fedt: Olivenolie, æggeblomme, mandler, cheddarost, smør

Mælkeprodukt: Minimælk

Smagsgivere: Karry, salt, bouillon, persille

Middagsretter

Kyllingeret

Peberfrugt
Gulerod
Porre
Kylling
Edamamebønner
Bacon
Pikantost
Madlavningsfløde



HF 1+2: Peberfrugt, gulerod og porre

HF 3: Kylling og edamamebønner og bacon

Fedt: Pikantost og madlavningsfløde

Pastasauce med kylling og bacon*

6 pers.

2 store kyllingefileter i tern (ca. 400 g)

100 g bacon i grove tern

2 ds. hakkede tomater

200 g pikant ost light 11%

3 løg i grove tern

4-5 fed hvidløg i tern

Salt

Peber

Lidt chili

En masse paprika

Steg bacon til det tager farve.

Tilsæt løg og kyllingestykker, der er krydret med salt, peber og paprika. Lad det stege med 10-12 min.

Tilsæt hvidløg, tomat, ost og krydderier og lad det hele simre 20-25 min.

Serveres evt. med spidskålspasta.

Hf 1-2: Tomat, løg og hvidløg

Hf 3: Kylling, bacon og pikant ost light

Fedt: Olie + fedt fra bacon

Smagsgivere: Salt, peber, paprika og chili

Ostegratineret pasta med kylling, bacon og broccoli

Pasta
Kylling bryst
Bacon
Broccoli
Revet ost
Fløde
Salt & Peber



Kog pasta, og fordel i et fad.

Fordel stegt bacon, kylling og broccoli over - det hele har været på panden inden, først bacon, så kylling og til sidst fik broccolien også lige et par minutter.

Kom en let piskefløde (cirka 1 dl) over det hele og fordel revet ost, her skal rigeligt til, det er det lækre ved det hele. Drys også med lidt rasp, så får man en lækker sprød skorpe.

Kom i ovnen 200 grader i cirka 20 minutter - hold øje, den skal have lidt farve, og osten skal være godt smeltet.

Gerne med lidt salat eller brød til

Alternativt

Kog et lille delt blomkål. Hæld vandet fra når det er kogt og gem lidt af vandet. Mos det let i et fad. Tilsætter kogt fuldkornspasta og revet ost og bland rundt.

Tilsætter derefter lidt af blomkåls vandet. Rasp blandes med finhakket stegt bacon og dryses over pastaen, inden den kommer i ovnen.

I steder for kylling, kan som nævnt bruges en rest andet kød, og af grøntsager er det også lækker med blomkål, porrer, svampe, eller hvad man nu lige har liggende i grøntsagsskuffen.

Kylling karry med spidskål*

2 pers.

300 g fersk kylling, skåret i mundrette stykker
1 spsk. karry
1 spsk. olivenolie
2 løg, finthakket
1 dåse kokosmælk, light
Salt og peber

Spidskålsbund

300 g spidskål, fintskåret
2 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie



Ryst kyllingestykkerne med karry i en pose og lad dem hvile lidt.
Varm olivenolien op på en pande, svits løget og tilsæt derefter kyllingestykkerne, kokosmælk, salt og peber.
Lad retten simre i ti minutter, til kyllingen er mør.
Svits spidskål og hvidløg i olivenolien på en varm pande.

TIP

Spis et lille fuldkornsflute eller en håndfuld kogte ris til.

Håndfuld 1+(2): Løg, spidskål

Håndfuld 3: Kylling

Fedt: Olivenolie

Mælkeprodukt: Kokosmælk (light)

Smagsgivere: Garam masala, salt, peber, hvidløg

Middagsretter

Kyllingeret

Sød kartoffel
Spidskål
Tomat
Spinat
Kylling
Smør
Olie
Karry
Hvidløgpulver
Peber
Salt
Creme fraiche 9%



De søde kartofler koges og moses med en smule smør og lidt salt.

Lidt karry og hvidløgpulver svitses på panden med lidt olie. Derefter kylling og salt. Når det er stegt kommes spidskål og tomat oveni, og derefter spinat.

Serveres med et par spiseskefulde cremefraiche.

Hf 1+2 sød kartoffel, spidskål, tomat og spinat

Hf 3 kylling

Hf4 -

Fedt: smør til mos + olie til stegning af kylling

Smags giver: karry, hvidløgpulver, peber, brændenælde salt

Mælkeration: creme fraiche 9%

Stegt kyllingebryst med pasta, grønkål og avokado

2 pers.

300 g kyllingebryst
2 tsk. olivenolie
Salt og peber
80 g fuldkornspasta, rå
8 grønne asparges
1 mellemstor avokado
2 tsk. pesto
40 g hindbær
80 g grønkål, købt 'klar til brug' på pose
60 g fraiche 6%



Steg kyllingebrysterne i olie på en varm pande til de er gennemstegte. Krydr med salt og peber.

Kog pastaerne efter anvisning på pakken. Damp aspargesene i et par minutter.

Halvér avokadoen, fjern sten og skal og kom en teskefuld pesto i hver fordybning.

Halvér hindbærrene og bland dem med grønkål.

Anret alle elementerne på en tallerken og kom et par spiseskefulde fraiche på hver portion grønkål/hindbær salat.

Håndfuld 1 (+2): Grønkål, asparges

Håndfuld 3: Kyllingebryst

Håndfuld 4: Fuldkornspasta, hindbær

3 spsk. fedt: Olivenolie, pesto, avokado

Mælkedressing: Fraiche

Smagsgivere: Salt, peber

Kylling i blomkålskarry

5 pers.

700 g blomkål
2½-3 tsk. karry (blomkålen gør karrysmagen mildere)
2½ dl kokosmælk
2½-3 dl vand
3½ spsk. kokosolie
375 g gulerødder
750 g kyllingebryst
Salt og Peber

Tilbehør

Ris eller blomkålsris



Skær blomkålen i mindre stykker, behold endelig stokken på, da det ikke er til at smage, at den er med. Kom blomkålen i en gryde med vand, og kog den mør, ca. 15 min. Lad den dryppe af i en si.

Skær kyllingen i tern.

Skær gulerødderne i tynde strimler.

Steg kyllingen i kokosolie til den er gennemstegt, og gulerødderne stadig har bid.

I gryden fra blomkålen svitses karry sammen med 1 spsk. kokosolie. Hæld kokosmælk i gryden og varm den en smule op. Tilsæt blomkålen, sluk for varmen og blend sovsen HELT glat med en stavblender.

Varm blomkålskarrysovsen op, smag til med salt og beger. Tilføj evt. mere vand, hvis du ønsker sovsen tyndere.

Når sovsen er færdig, kommes den stegte kylling og gulerødder op i.

Kyllingefilet fyldt med feta og rucola

Kyllingefilet
1 stor håndfuld rucola
50 g hvid Puckost
Æg
½ dl Panko
Salt og Peber
2 spsk. smør

Kyllingefilet bankes helt flad med kødhammer.
Puckost blendes med rucola og smøres ud over hele fileten. Fileten foldes en gang, vendes i æg og Panko. Krydres med salt og peber og steges i smør.



Hf 1 og 2: Rucola
Hf 3: Kyllingefilet, puckost og æg
Hf 4: ½ dl Panko
Fedt: 2 spsk. smør

Spinat/ærte-salat

5 pers.

250 g spinat
500 g ærter
2 fed hvidløg
1 spsk. skyr
1½ spsk. fraiche 6%
Salt
Peber
Paprika
Citron
Brøndkarse

Kyllingebryst



Rør skyr og fraiche med hvidløg og krydderier.
Blandes med spinat og ærter.
Pyntes med brøndkarse.

HF1-2: Spinat, ærter, hvidløg og brøndkarse pynt

HF3: Kyllingebryst og skyr

Fedt: Smør på kyllingen

Mælke: Fraiche

Smagsgivere: Salt, peber, paprika og citron

Fyldt kyllingebryst med parmaskinke

2 pers.

Fyld til kyllingebrystfileter

2 forårsløg
1/3 rød chili
En stilk frisk rosmarin, eller 1 tsk. tørret rosmarin
100 g flødeost naturel
Salt og peber
2 skiver knækbrød

Kylling

2 kyllingebrystfileter
4 skiver parmaskinke
1 tsk. olivenolie
1 tsk. smør

Tilbehør

150 g blandet salat
20 små cherrytomater
4 spsk. fraiche 5-6 %
Ærteskud (kan undlades)
Peber



Snit forårsløg og chili helt fint. Pluk rosmarinbladene fra stilkene og hak dem fint. Bland flødeost, forårsløg, chili, rosmarin, salt og peber. Blend knækbrødet til mel. Bland knækbrød og flødeostblandingen til en ensartet ret fast masse. Del i to portioner.

Flæk forsigtigt kyllingebrysterne fra den ene side og næsten igennem til den anden, så de kan åbnes - uden at skære hul på siderne. Form ostefylDET så det passer i formen til et kyllingebryst. Læg nu ostefylDET på den ene halvdel af kyllingekødet og saml kyllingebrystet igen. Pres det let sammen med hænderne - så ostefylDET ligger fast inde i kyllingebrystet.

Læg to stykker parmaskinke side om side og svøb et fyldt kyllingebryst i parmaskinken. Det må gerne svøbes lidt stramt. Gentag for det andet kyllingebryst.

Brun på alle sider i olivenolie/smør på en pande i cirka seks til otte minutter i alt. Start med den side, hvor enderne af parmaskinken er samlet.

Ovnsteg kødet i et ovnfast fad ved 180 grader i 20-25 minutter.

Skær i pæne skiver og anret med salat, tomater, fraiche og ærteskud. Slut af med friskkværnet peber.

TIP

1) Lav et til to fyldte kyllingebryster ekstra, som du kan skære i skiver og bruge som pålæg i madpakken.

2) Smager godt på et stykke brød.

Håndfuld 1 (+2): Forårsløg, salat, tomat

Håndfuld 3: Kylling, parmaskinke

Håndfuld 4: Knækbrød

Fedt: Flødeost, olivenolie, smør

Mælkedressing: Fraiche

Smagsgivere: Salt, peber, chili, rosmarin, ærteskud

Karryfad med kyllingelår

2 pers.

Karryfad

300 g hvidkål

1 porre

1 æble

1 bouillonterning

2 dl vand

1 spsk. majsstivelse

0,4 dl fløde

3 tsk. karry

Salt og peber

300 g kyllingelår

Andet

100 g ris, fuldkorn



Snit hvidkål og porre fint, skær æblet i både.

Opløs en bouillonterning i 2 deciliter kogende vand.

Rør majsstivelse ud i lidt koldt vand. Tilsæt fløde, karry, salt, peber og bouillon.

Kom snittet kål, porre og æble i et ovnfast fad. Hæld bouillonblandingen over og læg kyllingelårene øverst. Bag retten i en varm ovn ved 200 grader i cirka 30 minutter, til kyllingelårene er gennembagte.

Kog risen efter anvisning på pakken.

Servér retten med kogte ris.

Tip

Brug kyllingebryst eller kødboller i stedet for kyllingelår.

Fyldt kyllingebryst med pasta*

5 personer

5 store kyllingebryster (ca. 825 g)

10 skiver bacon

150 g ost, min. 31+/17 %

1¼ tsk. olivenolie

1¼ tsk. smør



Andet

200 g fuldkornsspaghetti

2½ spsk. olivenolie

Salt

1 spidskål

Ca. 750 g tomatsoase eller hakkede tomater med smag (max 60 kcal per 100 g)

2½ dl vand

¾ dl piskefløde

Salt og peber

Skær forsigtigt en lomme i hvert kyllingebryst. Del osten i 5 stykker eller mere og fyld hver lomme med ost. Luk kyllingebrystet sammen omkring osten. Vikel to skiver bacon stramt omkring hvert kyllingebryst, så hullet til ostefyldet dækkes. Baconenderne skal helst skubbes ind under kyllingebrystet og lægge ned mod bordet.

Steg dem nu med baconenderne ned mod panden i olie og smør. Vend dem, når bunden er brunet. Brun alle sider.

Sæt en gryde vand over med olie og salt. Kom spaghettierne i, når vandet koger og kog dem i 5 minutter. Hæld dem i et dørslag. Læg pastaerne nederst i et stort ovnfast fad og kom knap halvdelen af tomatsoacen ovenpå.

Skær spidskål i tynde skiver. Læg spidskålen ovenpå spaghettierne. Kom derefter resten af tomatsoacen på. Kom vand i glasset eller kartonen og omrør. Hæld det over retten.

Krydr med salt og peber.

Læg de brunede kyllingebryster ovenpå og tilsæt fløde. Steg retten i 25 minutter ved 200 grader. Kyllingebrysterne skal være gennemstegte - det kan du se, når du skærer dem, de må ikke være lyserøde.

Skær kyllingebrysterne i skiver og anret ovenpå en bund af pasta, spidskål og tomatsoase.

Hf 1 (+2): Tomatsauce og spidskål

Hf3: Kylling og bacon

Hf 4: Pasta

Fedt: Ost, fløde, olivenolie og smør fra stegningen

Smagsgivere: Salt og peber

Retten fylder en spisekasse. Hver person får minimum to håndfulde grønt, en håndfuld protein, en håndfuld stivelse og tre spiseskefulde fedt.

Rodfrugtgyde med pasta

2 pers.

80 g fuldkornspasta

½ tsk. salt

1 tsk. olivenolie

Rodfrugtgyde

1½ løg, finthakket

1 fed hvidløg, finthakket

1 lille spsk. olivenolie

¼ chili, finthakket

250 g hakket oksekød, cirka 10%

½ stor sød kartoffel, skåret i tern

1 gulerod, skåret i tern

1-2 pastinakker, skåret i tern

½ flaske purede tomater eller 1 dåse hakkede tomater

½ oksebouillonterning, opløst i 1 dl kogende vand

1 spsk. piskefløde



Kog pasta i vand med salt og olivenolie.

Steg de hakkede løg og hvidløg i olivenolie. Tilsæt chili og derefter oksekød.

Lad kødet tage en smule farve før rodfrugterne tilsættes. Svits i 6 til 8 minutter.

Vend de purede tomater i kødblandingen. Tilsæt bouillon og slut af med fløden.

TIP

1) Du kan erstatte pasta med kartofler, bulgur, quinoa eller couscous.

2) Du kan udelade chili.

Håndfuld 1 (+2): Løg, sød kartoffel, gulerod, pastinak, tomat

Håndfuld 3: Oksekød

Håndfuld 4: Fuldkornspasta

Fedt: Olivenolie, fløde

Smagsgivere: Salt, hvidløg, chili, bouillon

Tigerrejer med løg og blomkål*

4 pers.

Bemærk: Tigerrejerne skal tø op på køl, før du går i gang.

1½ stort løg
6 forårsløg
1 hvidløg
1 stort blomkål
1 1/4 dl olivenolie
1 tsk. chiliflager
1 kg tigerrejer fra frost, ferske med skal
Salt og peber

Andet

4 stk. fuldkornsfranskbrød (ca. 200 g)
2½ stilke frisk timian
1 citron



Hak løget groft og skær forårsløg i skiver – bland de hvide skiver med løgstykkerne og gem de grønne skiver til pynt.

Del hvidløget i fed, fjern skal og skær feddene i mindre stykker.

Del blomkål i små buketter (ikke for små).

Steg løg, forårsløg, hvidløg og blomkål i olivenolie til det hele bruner let. Krydr med chiliflager.

Kom rejerne i og vend dem rundt i løgblandingen. Krydr med salt og peber. Når alle rejer har skiftet farve og er helt røde, er retten færdig. Drys de grønne forårsløg hen over rejerne.

Skær citron i både og fordel dem over den færdige ret. Pynt med friske timianblade.

Rist brødet og servér det til retten.

Tip

Servér to spiseskefulde fraiche 5-9 % til retten.

Hf 1 (+2): Løg, forårsløg og blomkål

Hf 3: Rejer

Hf 4: Fuldkornsbrød

Fedt: Olivenolie

Smagsgivere: Hvidløg, salt, peber, citronsaft og timian

Wok med tigerrejer og mango



4 pers.

320 g perlespelt (ca. 4 dl)
4 dl vand
1 tsk. groft salt
2 spsk. rapsolie
300 g pillede tigerrejer
3 rødløg i tynde både (ca. 200 g)
300 g frosne grønne bønner
1 mangofrugt i tern (ca. 200 g)
1 spsk. finthakket rød chilipeber
1 spsk. fintrevet frisk ingefær
1½ tsk. groft salt
1/4 liter madlavningsfløde 8%

Skyl perlespelten godt og kom den i en gryde med kogende vand tilsat salt.

Kog spelten ved svag varme under tætsluttende låg i ca. 15 minutter.

Tag gryden af varmen og lad spelten trække under låg i ca. 12 minutter.

Varm wokken ved kraftig varme.

Kom halvdelen af fedtstoffet i og steg tigerrejer i ca. 1 minut og tag dem op.

Tilsæt resten af fedtstoffet og svits løg og bønner sammen i ca. 1 minut.

Kom rejerne tilbage i wokken sammen med mango, chili, ingefær samt salt.

Tilsæt fløden og varm retten godt igennem, mens du rør i den hele tiden i ca. 5-10 minutter.

Bland wokretten sammen med speltkerner i fire skåle og pynt med limebåde.

Grillet torsk med bacon

2 pers.

Bemærk: Spyddene skal trække i marinaden i en halv time

Fisk

300 g torsk
4 skiver bacon

Marinade

1½ spsk. citronsaft
2 tsk. olivenolie
½ tsk. tørret dild
Salt og peber
1 majscolbe
100 g grønne asparges
2 spsk. rød pesto

Tilbehør

60 g blandet grøn salat



Skær fisken i fire tykke stykker.

Pisk citronsaft, olie, dild, salt og peber sammen til en marinade og pensl fisken med den.

Vikl bacon omkring fiskestykkerne og lad dem derefter trække i marinaden i mindst en halv time på køl.

Pensl med lidt olie og grill dem cirka tre minutter på hver side.

Del majscolben i tykke skiver og grill dem på begge sider.

Knæk den tørre ende af aspargesene og grill dem på en rist.

TIP

Måltidet fylder kun godt og vel en halv spisekasse, så der er plads til en let dessert bagefter.

Håndfuld 1(+2): Grønne asparges, salat

Håndfuld 3: Torsk, bacon

Håndfuld 4: Majs

Fedt: Olivenolie, pesto

Smags giver: Citronsaft, dild, salt, peber

Laksefrikadeller med kartoffelbåde og grøn salat

2 pers.

200 g kartoffel
1 tsk. olivenolie
1 tsk. flagesalt
250 g fersk laks
1 rødløg
2 forårsløg
1/3 chili (valgfrit)
1 æg
1 spsk. mel
½ tsk. salt
1 knivspids peber
1 spsk. smør
1 spsk. olivenolie
4 spsk. fraiche 5-6%
20 g kapers
1 spsk. hakket dild
1 spsk. hakket purløg
100 g salat
150 g slikærter
100 g agurk



Skrub kartoflerne og skær dem i både. Ryst dem i en pose med olivenolie og flagesalt, hæld dem ud på bagepapir og bag dem i ovnen til de er møre, cirka 35 minutter ved 200 grader.

Fjern skindet fra laksestykkerne og hak laksekødet, rødløg, forårsløg og chili fint.

Rør de hakkede ingredienser sammen med æg, mel, salt og peber til en fars.

Opvarm smør og olivenolie på en pande. Form farsen til frikadeller og steg dem sprøde og gyldne på begge sider.

Rør en dressing sammen af fraiche, kapers, dild og purløg. Smag til med salt og peber.

Pluk salaten og skær slikærter og agurk i grove tern. Bland salaten.

TIP

1) Servér lidt sød chilisaucе som tilbehør til frikadellerne.

2) Har du travlt? så køb en færdig fars eller køb frikadellerne færdige.

Håndfuld 1+(2): Rødløg, forårsløg, salat, slikærter, agurk

Håndfuld 3: Laks, æg

Håndfuld 4: Kartoffel, mel

Fedt: Smør, olivenolie

Mælkedressing: Fraiche

Smagsgivere: Chili, kapers, dild, purløg, salt, peber

Fiskefrikadeller med grøntsagsfritter

2 pers.

Fiskefrikadeller

300 g torsk, hakket
1 lille æg
2 spsk. kartoffelmel
50 g løg
Salt og peber
10 g smør

Grøntsagsfritter

200 g gulerod
200 g pastinak
200 g kartoffel
10 g olivenolie
Groft salt

Andet

100 g aspargesbroccoli
30 g remoulade



Rør hakket torsk sammen med æg, kartoffelmel, revet løg, salt og peber til en frikadellefars. Form farsen til frikadeller og steg dem cirka 5 minutter i smør på hver side, til de er gennemstegte.

Skær gulerod, pastinak og kartoffel i grove stænger. Steg dem i olivenolie i cirka 15 minutter. Krydr med salt.

Hæld kogende vand på aspargesbroccoli. Lad dem trække i et par minutter og si vandet fra.

Servér fiskefrikadellerne med grøntsagsfritter, remoulade og aspargesbroccoli.

Håndfuld 1 (+2): Løg, gulerod, pastinak, aspargesbroccoli

Håndfuld 3: Torsk, æg

Håndfuld 4: Kartoffelmel, kartoffel

Fedt: Smør, olivenolie, remoulade

Smagsgivere: Salt, peber

Frikadeller med melonsalat

2 pers.

Frikadeller

300 g hakket kalv og flæsk

½ løg

½ æg

1 spsk. havregryn

Salt og peber

5 g olie

Tilbehør

200 g kartofler

Melonsalat

150 g vandmelon

½ rødløg

50 g babyspinat

60 g feta, min. 18%

Dressing

5 g olie

½ tsk. æblecidereddike

Salt og peber



Rør hakket kød med revet løg, æg, havregryn, salt og peber til en jævn fars, og form frikadellerne. Opvarm olien på en pande og steg frikadellerne på begge sider ved middelvarme, cirka 20 minutter i alt, til de er gennemstegte.

Kog kartoflerne i letsaltet vand til de er møre.

Skær vandmelon i mundrette stykker, rødløg i skiver og skyl babyspinaten. Bland det hele sammen og smulder feta henover. Bland en dressing af olie, æblecidereddike, salt og peber og hæld den over salaten.

Servér frikadeller med kartofler og melonsalat.

Tip

1) Brug kyllingefars, i stedet for hakket kalv og flæsk.

2) byt kartoflerne med perlespelt eller ris.

Frikadeller



22 stk. store

500 g grisefars
500 g grise og kalvefars
2 æg
1 håndfuld havregryn
2 tsk. salt
2 tsk. peber
2 tsk. paprika
3 hakkede løg
3 fintrevne mellemstore gulerødder
Fintsnittet top af en stor porre

*Man vil nok tage 2 hver, men i princippet kan man snuppe 3.
Der er 1 kg kød og knapt 1 kg grønt, så i 3 deller vil der være
1 Hf3 og 1 Hf1, hvis man tæller millimeterdemokratisk.
For mig er en delle en delle, og den tæller jeg i HF3, men det andet er også en mulighed,
nu der er så meget grønt der i.*

Pølsepyd med aubergine

Lækre spyd til grillen.

2 pers.

Spyd

2 skiver bacon
130 g wienerpølser (2 stk.)
200 g svinemørbrad
1 tsk. græsk krydderi
Salt og peber
1 lille rødløg
½ rød peberfrugt
50 g cherrytomater

Tilbehør

1 majscolbe
1 aubergine
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
80 g blandet salat
50 g fetaost
30 g aioli



Vikl en skive bacon omkring hver pølse og skær dem derefter i passende stykker.

Skær mørbraden i store tern og krydr med græsk krydderi, salt og peber.

Træk pølser og mørbrad på spyd skiftevis med løgskaller, peberfrugt og cherrytomater.

Grill dem på alle sider til de er gyldne og gennemstegte.

Skær majslen i tykke skiver og grill dem på begge sider.

Skær auberginen i to centimeter tykke skiver. Pensl dem med olie på begge sider og krydr med knust hvidløg. Grill aubergineskiverne på begge sider, til de er bagte.

Server spyddene med salat, majs, aubergine, smuldret fetaost og aioli.

TIP

Pensl spyddene med lidt barbequesauce, før de grilles.

Håndfuld 1(+2): Rødløg, peberfrugt, cherrytomater, aubergine, salat

Håndfuld 3: Pølse, bacon, svinemørbrad

Håndfuld 4: Majs

Fedt: Olivenolie, fetaost, aioli

Smagsgiver: Græsk krydderi, salt, peber, hvidløg

Pølser og grøn kartoffelsalat *

2 pers.

200 g nye kartofler
230 g Frankfurtere (3 stk.)
1 spsk. rapsolie
1 spsk. hvidvinseddike
½ tsk. salt
1 knsp. peber
1 spsk. purløg
1 spsk. persille
1 spsk. dild
50 g fetaost
100 g friskpillede ærter
100 g agurk
50 g radiser
1 tsk. sennep
2 tsk. ketchup



Kog kartoflerne og hold dem varme.

Grill frankfurterne.

Pisk rapsolie, hvidvinseddike, salt og peber sammen til en dressing. Tilsæt hakket persille og dild.

Vend kartoflerne med fetaost, purløg, ærter og agurk. Pynt med radiser. Servér dressingen ved siden af.

Servér sennep og ketchup on the side.

TIP

Byt fetaosten ud med avokado.

Håndfuld 1(+2): Ærter, agurk, radiser

Håndfuld 3: Pølse

Håndfuld 4: Kartoffel

Fedt: Rapsolie, fetaost

Smags giver: Hvidvinseddike, salt, peber, persille, dild, sennep, ketchup

Middagsretter

Pizzabund

500 gram hvidkål
Ca. 2 tsk. salt
3 store æg
60 gram grahamsmel
2 spsk hvidløgsost/parmesan
1 stor tsk. Italian krydderiblanding



Hvidkål køres finthakket i foodprocessor. Saltet med ca. 2 tsk. salt, og sættes til side i 15 min.

Æg, grahamsmel, hvidløgsost/parmesan og krydderiblanding blandes.

Hvidkålen vrides i viskestykke så meget som muligt. Kålen blandes i æggemassen, og det hele fordeles på bagepapir.

Bages ca. 20 min ved 180 grader til det er gyldent.

Skær i ¼. Færdigkøbt pizzasovs, revet ost og øvrigt fyld efter eget ønske.

Bages igen i ca. 10 min. ved 250 grader.

Pizzabund

Bund

1 æg
1 fed hvidløg
1 dl revet parmesanost
3 gulerødder



Gulerødder rives fint i foodprocessor/håndblender og al væsken presses ud (gerne i et viskestykke). Hvidløget skal presses. Alt blandes sammen til en tyk masse og fordeles ud på en plade med en diameter på ca. 25 cm. Det er nemmest at fordele dejen med hænderne. Bages i 10-15 min. ved 200 grader. Fyld kommes på og bages derefter i 5-10 min. mere.

Hf 1-2: Gulerødder

Hf 3: Æg

Fedt: 3 spsk. parmesan

Der skal lidt ekstra protein på og evt. noget ekstra grønt for at udfylde 2 Hf.

Kikærtefladbrød/pizzabund

3 stk.

1½ dl kikærtemel
2 dl vand
3 spsk. olivenolie
1 tsk. salt

Piskes sammen og bages som pandekager og bruges som pizzabund.

1 brød tæller ¼ HF 3 og 1 spsk. fedt.

Tip

Tilsætter frisk spinat og 1 spsk. gul HUSK. Blend det hele og bag.



Kartoffelpizza med pesto, mozzarella og rucola

4 pers.

Pizzadejen skal rulles virkelig tyndt ud på bagepapiret, så bliver bunden lækker sprød.

Ingredienser

- 15 g gær
- 1 ½ dl vand
- 1 tsk. akaciehonning
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. jomfruolivenolie
- 210 g hvedemel
- 200 g kartofler
- 5 fed hvidløg
- 4 tsk. merian
- 1 stort rødløg
- 2 spsk. jalapeños
- 4 små tomater
- 200 g Cheesy revet mozzarella 13 %
- 4 spsk. oliebaseret pesto



Fremgangsmåde

1 Kartoffler:

Skær kartoflerne i papirtynde skiver, evt. på et mandolinjern. Læg dem i koldt vand i ca. 30 min for at få noget af stivelsen ud.

Bland 1 spsk olie med hakket hvidløg, salt, peber og merian. Stil til side til kartofler har trukket 30 min.

Herefter duppes kartoflerne tørre og blandes i olie dressingen.

Stil til side.

2 Pizzadej:

Opløs gæren i vandet. Rør honning, salt og 1 spsk olie i. Tilsæt melet lidt efter lidt. Ælt dejen smidig, dæk den til og lad den hæve et lunt sted i ca. 1 time.

Tænd ovnen på 225 grader varmluft.

Slå dejen ned. Del dejen i 4 stykker. Rul hvert stykke tyndt ud og bøj kanterne lidt.

3 Smør hver pizzabund med 1 spsk grøn pesto og fordel kartoflerne på dejen. Fordel herefter rødløg og hakkede jalapeños (kun hvis du kan lide det lidt stærkt). Læg herefter tomater på og til sidst osten.

Drys evt lidt mere merian på.

Pensl kanterne med lidt olie.

4 Bag i ovnen i ca 15 min. eller til osten er smeltet og kanterne sprøde.

Tag pizzaerne ud og pynt med rucola salat.

5 Server en stor skål salat til.

Tortillapizza med kartoffel*

Tortilla
Tomatpuré eller pesto
1 håndfuld frisk spinat (en del)
2 små kartofler, rå i meget tynde skiver
Salt
Peber
Frisk rosmarin
Serano skinke
Parmesan



Det hele puttes på, på nær parmesan. Bages i ovnen ved 180 grader i ca. 15 min.
Parmesan tilføjes når pizzaen er færdig.

Hf 1 og 2: Spinat og tomatpuré

Hf 3: Serano

Hf 4: Tortilla og kartoffel

Smags giver: Salt, peber og frisk rosmarin

Fedtstof: Parmesan

Tortillapizza

Hurtige aftensmad

2 pers.

2 rugtortillas eller fuldkornstortilla
140 g tomatsovs eller pizzatopping
4 spsk. oregano
1 tsk. salt
½ tsk. peber
1 rødløg
150 g kyllingestrimler
125 g hvid mozzarella 19 %
2 tomater
2 spsk. rød pesto



Brug rugtortillaerne som pizzabunde og fordel tomatsovsen på dem.
Drys en spiseskefuld oregano samt salt og peber på hver bund.
Snit løget i fine skiver og læg dem på bundene sammen med kyllingestrimlerne.
Skær mozzarella og tomater i skiver og fordel dem på toppen sammen med rød pesto.
Bag pizzaerne i en varm ovn i cirka et kvarter, til osten er smeltet, og bunden er sprød.
Drys en spiseskefuld oregano på hver af de færdige pizzaer.

TIP

- 1) Brug mager skæreost i stedet for mozzarella.
- 2) Brug kød- og grøntsagsrester til denne pizza.

Håndfuld 1 (+2): Tomatsovs, rødløg, tomat

Håndfuld 3: 60 g kyllingestrimler

Håndfuld 4: 1 rugtortilla

Fedt: 50 g mozzarella, 15 g pesto

Smagsgivere: Oregano, salt, peber

Tacopizza

En lækker og nem pizza med bund af tortillawrap

2 pers.

Kødsovs

280 g oksekød
50 g hakket løg
2 fed knust hvidløg
8 tsk. tacokrydderi
1 ds hakkede tomater

Andet

2 fuldkornstortilla wrap
1 rød peberfrugt i tern
120 g fed ost
60 g fraiche, maks. 9 %
1 spsk. persille
Salt og peber



Svits oksekød, løg og hvidløg på en varm pande. Krydr med tacokrydderi, og tilsæt hakkede tomater. Giv kødsovsen et opkog.

Smør kødsovsen jævnt ud på tortillapandekagen. Fordel peberfrugt og revet ost på toppen og bag pizzaen ved 200 grader i cirka 10 minutter, til osten er smeltet og gylden.

Rør fraichen sammen med persille, smag til med salt og peber og fordel dressingen på den lune pizza.

Håndfuld 1+(2): Løg, hakkede tomater, rød peberfrugt

Håndfuld 3: Hakket oksekød

Håndfuld 4: Fuldkornstortilla

Fedt: Fed ost

Mælkedressing: Fraiche

Italienske kødboller med spidskåls "pasta"

5 pers.

Kødboller

500 hakket okse (7-10%)

1-2 æg

2½ spsk. havregryn

2½ fintrevne gulerødder

fintsnittet top af en lille porre

1 hakket løg

2 hakkede fed hvidløg

Salt, peber, paprika og oregano
efter smag.

Det hele røres sammen og formes til små kugler (20 stk.).



Sovs

1 ds. Hakkede tomater med urter

1¼ dl piskefløde

Salt, peber og paprika.

Ingredienserne blandes og hældes over kødbollerne.
Bages i ovnen 1 times tid ved 180 grader.

Tilbehør

Et spidskålshoved

Olie/hvidløgssmør

Evt. parmesan

Spidskålen skæres i ca. ½-1 cm strimler.
Steges på panden i lidt olie eller hvidløgssmør.
Parmesan kan evt. rives over.



Sense fordeling - da kødbollerne er halvt grønt, er det med under HF 1-2

HF 1-2: Gulerod, løg, porre, hvidløg, tomat og spidskål

HF 3: Kødboller

Fedt: Fløde, ost og smør

Smagsgivere: Krydderier

Bagte kødboller i det grønne*



5 personer

500 g hakket grisekød
1 løg
1 æg
1 håndfuld rasp/havregryn
salt, peber og paprika
1 blomkålshoved
1 broccoli
½ pose frosne karotter (små gulerødder)
1 dåse hakkede tomater
200 g revet ost 15%
75 g bacon i tern

Start med at røre farsen af grisekød, æg, et hakket løg og krydderier. Tilsæt rasp eller havregryn så farsen bliver lind og fast i det.

Læg gulerødder i bunden af et ildfast fad, form 10 kugler af farsen og placer dem på gulerødderne med god afstand. Sæt broccoli og blomkålsbuketter imellem farskuglerne. Hæld de flåede hakkede tomater over.

Bag det i ovnen ca. 40 minutter ved 180 grader (alm. ovn), tag fadet ud, drys ost på og læg bacontern på toppen.

Bag det yderligere ca. 40-45 minutter ved 180 grader (alm. ovn)

Hf 1-2: Tomater, broccoli, blomkål og gulerødder

HF 3: Fars, ost og bacon

Smags giver: Krydderier

For at fylde spisekassen op, er der plads til en HF4 (ris, kartofler, brød, pasta eller lignende) og 1-3 spsk. fedt (sovs, hvidløgs smør f.eks.).

Mango mørbrad med blomkålsris

5 pers.

1 svinemørbrad (eller 550 g kyllingefilet) i tern
2-3 løg i tern
4 store forårsløg i skiver
1 stor snackpeber i tern
2½ store gulerødder i tern
1 frisk mango i tern (eller 375 g frossen mango i tern)
2 spsk. karry
2 tsk. peber
1 tsk. salt
¼ tsk. chili pulver
2½ tsk. safran
2½ dl piskefløde
3 3/4 dl vand - i stedet for fløde og vand kan en dåse kokosmælk bruges
1 blomkål (til blomkålsris)
3 spsk. olie



Tag en wok eller stegegryde og varm olien op. Steg kød og gulerødder 3-4 minutter, tilsæt krydderier, løg, snackpeber og forårsløg. Lad det stege med lidt og tilsæt så mango, vand og fløde (eller kokosmælk)

Lad det simre ½ times tid for svag varme.

Mos nogle af mangostykkerne når de er møre og rør rundt, så mangoen blander sig med sovsen.

Lav blomkålsris ved at rive blomkålshovedet groft. Kom det i en skål, hæld kogende vand over og lad det trække 4-6 minutter. Hæld det over i en si og lad vandet dryppe af.

HF 1-2: Gulerødder, løg, snackpeber, forårsløg og blomkål

HF 3: Mørbrad - eller kylling

HF 4: Mango

Fedt: Olie og fløde (eller kokosmælk)

Smagsgivere: Krydderier

Tager man en femtedel af denne opskrift, har man fået en fuld spisekasse med alle elementer.

Mørbrad a la creme

5 pers.

1 stk. mørbrad af gris
1 bakke champignoner
1 stk. rødløg
4 fed hvidløg
1 spsk. hvidvinseddike
1 bundt basilikum
1 spsk. dijonsennep
½ l fløde ???
Salt og peber

Evt. tilbehør

Rugbrød
Ris
Blomkålsris



Mørbraden afpudses og skæres i tykke skiver. Steg derefter bøfferne på en pande i lidt olie og krydr med salt og peber. Steges ca. 4 minutter på hver side. Tag mørbradbøfferne af panden og lad dem hvile.

Skær hvidløg og rødløg i skiver. Rens og skær champignon i tykke skiver, som steges på panden sammen med rødløg og hvidløg.

Tilsæt dijonsennep, hvidvinseddike og basilikumblade og rør det hele godt sammen på panden. Tilsæt nu fløden og lad det koge godt igennem.

Hæld saucen over mørbradbøfferne og anret det hele over på et fad, server straks.

HF 1-2: Løg, hvidløg, basilikum, champignoner, gulerødder og agurker

HF 3: Svinemørbrad

HF 4: Ris

Fedt: Fløde og smør

Smagsgivere: Salt, peber, hvidvin og dijonsennep

One pot mørbrad*

Tilberedningstid: Ca. 20 minutter.

4 pers.

1 svinemørbrad
150 gram bacon i tern
1 rødløg
3 fed hvidløg
4 gulerødder
150 gram ris
7 deciliter bouillon (7 deciliter vand og 2 terninger)
300 gram ærter
1 spiseskefuld engelsk sauce
1 potte persille
Evt. lidt frisk timian
Salt og friskkværnet peber
1 lille hjertesalat



Svinemørbrad afpudses og sølvsenen fjernes. Skær mørbraden i grove tern, som brunes i lidt olie og smør i en gryde eller stor sauterpande. Krydres med salt og peber, og lægges til side.

Bacontern steges sprøde, og imens hakkes rødløg og hvidløgsfed fint, og kommes derefter ned til de sprøde bacontern. Det samme med gulerødderne, der vaskes og snittes i fine tern.

Tilsæt også ris (her har jeg anvendt Basmati ris) og bouillon (lavet af syv deciliter vand og to terninger bouillon).

Læg også kødet tilbage i gryden, kom låg på og lad nu din one pot mørbrad simre i cirka 20 minutter.

Fem minutter før - altså efter 15 minutter, kommer du ærterne ved sammen med engelsk sauce og hakket persille og timian. Simrer færdigt under låg.

Smag lige om risene er kogte, og smag så til med salt og peber.

Til sidst snittes en lille hjertesalat groft, hvorefter salaten vendes i retten. Så er den klar til servering.

One pot mørbrad med ris serveres straks, eventuelt sammen med et stykke nybagt grydebrød.

Rødbedehummus

Brug den som dip eller spis den sammen med kylling, perlespelt og salat.

2 pers.

300 g kogt, skrællede rødbede
240 g kidneybønner fra dåse
2 fed hvidløg
2 spsk. tahin (sesampasta)
150 g skyr
2 spsk. olie
1 tsk. spidskommen
1 spsk. citronsaft
Salt og peber
Evt. chiliflager



Skær rødbeden i tern. Kom ternene i en foodprocessor sammen med kidneybønner, hakket hvidløg og tahin. Kør til massen er en grov hummus. Tilsæt skyr, olie, spidskommen, citronsaft, salt og peber. Kør igen og sæt hummussen på køl.

TIP

Server grøntsagsstænger til hummussen.

Håndfuld 1+(2): Rødbede

Håndfuld 3: Kidneybønner

Fedt: Tahin, olie

Mælkeprodukt: Skyr

Smagsgivere: Hvidløg, spidskommen, citronsaft, salt, peber

Ramsløgspesto

30 g mandler
30 g Parmesan ost
1-2 håndfulde ramsløg
0,5 dl olie
Et nip salt



Blend lige mandler og ost, eventuelt i en foodprocessor.
Skyl ramsløg, skær dem i mindre stykker og blend med.
Tilsæt olie til en passende konsistens.
Smag til med et nip salt.

I Sense tæller pestoen som fedtstof. Den kan holde sig 3-4 dage på køl.

TIP

- 1) Her bruges hele mandler. De kan byttes ud med nødder eller solsikkekerner.
- 2) Brug pestoen på brød, sammen med ost, laks eller kylling.

Opbagt sovs med blomkål

2 pers.

40 g smør
40 g hvedemel
2½ dl minimælk, evt. opvarmet
3-4 dl grøntsagsbouillon (1 terning rørt op i 5 dl kogende vand)
Salt og peber
Evt. revet muskatnød
1 blomkål



Del blomkål i små buketter og kog dem i 5 minutter i letsaltet vand. Lad dem dryppe af i et dørslag.

Smelt smør i en lille kasserolle. Drys melet ovenpå og rør det sammen.

Lad melblandingen "bage af" i 30 sekunder.

Pisk nu lidt mælk i ad flere omgange.

Lad sovsen tykne og koge, før du tilsætter mere væske.

Tilsæt mælk og bouillon, til du får den konsistens, du ønsker.

Lad sovsen koge 3-4 minutter. Smag til med salt, peber og eventuelt revet muskatnød.

Vend de kogte blomkål i sovsen.

Tip

Dette er en grundopskrift på opbagt sovs. Du kan erstatte bouillon med stegesky eller andre flydende smagsgivere.

Håndfuld 1 (+2): Blomkål (1-2 håndfulde per person)

Håndfuld 4: Hvedemel (1/2 håndfuld per person)

Fedt: Smør (2 spsk. per person)

Mælkeprodukt: Mælk (1,25 dl per person)

Smagsgivere: Bouillon, salt, peber, evt. revet muskatnød

Blomkåls-rösti

Ca. 15-16 stk.

1 stor blomkål (650-700 g)
1 stort løg
175 g fast ost (cheddar, parmesan etc.)
2 æg
Lidt tørret oregano
Salt og friskkværnet peber



1. Skær blomkål i buketter og riv/blend dem fint til blomkålsris i foodprocessoren. Hæld over i en skål.
2. Overhæld blomkålsrisene med kogende vand og dræn straks vandet fra og blomkålsrisene over i en si. Pres så meget væske ud af dem, som du kan. Hæld dem herfra videre over i et rent viskestykke og knug så meget væske ud, som du kan. Der er mere, end du tror. Hæld de tørre blomkålsris tilbage i skålen.
3. Riv løg og ost fint og bland nu alle ingredienser sammen med blomkålsrisene til en fast, fedtet masse.
4. Opvarm ovnen til 200 grader varmluft.
5. Fordel blomkålsdejen i runde, halvtukke klatter på to bageplader beklædt med bagepapir. Bag i ca. 15-20 minutter. Vend dem om med en spatel og bag dem yderligere ca. 10 minutter, eller til de er gyldne på toppen og i kanterne.

Salat/forret



Salat
Små tomater
Syltede rødløg
Basilikum
Serano skinke
Feta
Granatæble
Pinjekerner
Parmesanost
Balsamico

Hf 1-2 salat, tomat, syltede rødløg og basilikum

Hf 3 Serano skinke og feta

Hf 4 granatæble

Fedt pinjekerner og parmesanost

Smags giver balsamico

Sprød frokostsalat

2 pers.

Dressing

½ rød chili frisk
1 spsk. rapsolie
1 tsk. sesamolie
1 tsk. teriyaki sauce
1 spsk. limesaft

Salat

100 g spidskål
3 stk. forårsløg
250 kyllingefilet, stegt
1 lille æble
100 g rød peberfrugt
1 dl majs
20 g ristede kokoschips eller græskarkerner
Frisk koriander



Fjern stok og kerner og snit chilien i helt små tern. Tilsæt olierne sammen med teriyaki sauce og limesaft og pisk dressingen godt sammen.

Snit spidskål og forårsløg i helt tynde strimler og vend dem med halvdelen af dressingen. Skær kyllingefilet, æble og peberfrugt i mundrette stykker. Anret kyllingefilet, æble, peberfrugt, majs og kokoschips sammen med spidskålen og servér resten af dressingen som tilbehør. Pynt med frisk koriander.

TIP

- 1) Stop spild af mad – brug rester fra aftensmaden til denne salat. Hvis du ikke har sesamolie, så brug blot lidt mere rapsolie.
- 2) Drys en teskefuld nigellafrø på salaten.

Håndfuld 1 (+2): Spidskål, forårsløg, peberfrugt

Håndfuld 3: Kyllingefilet

Håndfuld 4: Æble, majs

Fedt: Rapsolie, sesamolie, kokoschips

Smagsgivere: Chili, Teriyaki sauce, limesaft, koriander

Rødbedehummus og kylling

2 pers.

300 g rødbedehummus (se opskrift)

1 håndfuld rucolasalat

2 dl kogt perlespelt

1 stegt kyllingebryst

100 g agurk

1 håndfuld babysalat

4 spsk. cremefraiche 18%

Peber



Fordel hummus i bunden af to glas eller egnede beholdere. Derpå de øvrige ingredienser i denne rækkefølge: rucolasalat, perlespelt, kyllingebryst i mundrette stykker, agurk i tern, salatblade og cremefraiche. Krydr med peber.

Håndfuld 1+(2): Rucolasalat, agurk, babysalat

Håndfuld 3: Kyllingebryst

Håndfuld 4: Perlespelt

Fedt: Rødbedehummus, cremefraiche

Smagsgivere: Peber

Broccolisalat

1 broccoli (hovedet delt i mundrette buketter, stokken i små tern)
1 rødløg (finthakket)
3 spsk. solsikkefrø
3 spsk. rosiner eller tørrede tranebær
1 pk bacon i tern
2½ dl creme fraiche
2 spsk. mayonnaise
1½ spsk. æblecidereddike
2 spsk. sukker
Salt

Eventuelt

2 æbler (skåret i mundrette tern)



Tag fat i stokken og dyp broccolihovedet kort i kogende vand – gerne en del timer før brug. Læg broccolien til tørre på køkkenrulle/køleskabet.

Steg baconternene og lad dem afdryppe på fedtsugende papir.

Skær de tynde broccoli-stilke i fine skiver og i broccolien i små buketter. Kom det i en skål sammen med løg, (æblestykker), solsikkefrø og evt. rosiner eller tranebær, hvis de ikke serveres ved siden af.

Rør creme fraiche, mayonnaise, eddike, sukker og salt sammen til en dressing og smag til. Vend dressingen over broccoliblandingen og baconternene og rør det hele godt sammen.

Bitz' yndlingssalat

Salat

Blomkål
Parmesan
Dild

Dressing

Olivenolie
Citronsaft
Honning
Salt og peber

Alt sammen fint hakkes.
Vend med dressing.



Ærtesalat med blomkålsris*

5 pers.

300 g ærter (frost)

350 g blomkålsris (evt. frost)

1 ps. rucola

4½ spsk. olivenolie

3 spsk. hvid balsamico

Sukker

Salt

Peber



Kom ærter og blomkålsris i en skål og overhæld dem med kogende vand. Lad dem stå i 30 sek. og hæld vandet fra.

Vend ærter og blomkålsris med skyllet rucola.

Olie og balsamico smages til med sukker, salt og peber. Vendes i salaten og serveres straks.

Tip

Tilsæt evt. salttern, frisk frugt, nødder eller kerner i salaten.

Rødbedesalat med æbler

600 g rå rødbeder
3 syrlige æbler
2 håndfulde solsikkekerner
Ca. 1 dl balsamico
½ tsk. sukker eller akaciehonning

Rist solsikkefrøene på en pande og lad dem afkøle.
Vask og skræl rødbederne.
Skær dem i helt tynde skiver, brug gerne et mandolinjern.
Vask æblerne og fjern kernehusene.
Skær æblerne i små tern, ca. 1 x 1 cm.
Kom det hele i salatskålen.
Bland balsamico og sukker/honning.
Kom det over salaten lige før servering.

Bagte rødbeder med pærer

Rødbeder
Honning
Æbleeddike
Mandler
Pesto
Salt
Peber
Pærer
Evt. dressing



Rødbeder skæres i skiver og pensles med honning og æbleeddike.
Bages eller grilles 40 min.
Rødbederne køles af, og der drysses med hakkede mandler, pesto og salt, peber samt pærer.

Coleslaw

3 dl fraiche 6 %
½ tsk. stærk sennep
½ tsk. salt
1 tsk. peber
Ca. 200 g fintsnittet spidskål eller hvidkål
1 stor groft revet gulerod
½ fintsnittet porre

Rør dressing af fraiche, sennep og krydderier. Rør det grønne i.

Kan bruges straks, men bliver bedre af at stå en times tid på køl.



Hf 1-2: Spidskål, porre og gulerod

Mælkedressing: Fraiche

Smagsgivere: Sennep og krydderier

Der er ikke sat portioner på, da den er tænkt som tilbehør og ikke et fuldt måltid.

Spidskålssalat med æble, sesam og mandler



3-4 pers.

1 lille spidskål (eller 2/3 stort)
2 æbler
100 g mandler
½ dl sesamfrø
2 spsk. olivenolie
1 spsk. sirup (gerne æble eller stikkelsbær)
3 spsk. æblecidereddike eller æbleeddike
Salt
Peber

Snit kålen fint og skær æblerne i tern.

Rist mandlerne på en tør pande og rist efterfølgende sesamfrøene under opsyn, da de ret hurtigt begynder at hoppe rundt på den varme stegepande.

Bland alle de våde ingredienser samme til en dressing og smag til med salt og peber.

Bland kål, æbler, groft hakkede mandler og ristede sesam sammen i en stor skål og hæld dressingen over. Vend salaten forsigtigt, så al kålen har fået dressing på sig.

Spidskålssalat

1 hel spidskål (lille)
4 ringe ananas på dåse/æbler
2 porre
Evt. kylling

Dressing

Creemefraiche 5 % - ca. 4 dl
Mayonnaise 1 spsk
Ananas saften efter smag
Evt. karry
Salt og peber



Blomkålssalat med karrydressing

1 stk. blomkål
3 gode håndfulde ærter
3 gode håndfulde majs
1 hel peberfrugt
2 forårsløg
1 rødløg

Dressing

3 dl creme fraiche
2 spsk. sennep
3 stk. karry
1 skvis flydende sødemiddel
Salt og peber

Blomkålen kæres i små buketter og puttes i en skål. Hæld kogende vand over og lad det stå et kvarter. Blandes med de andre grøntsager. Dressingen vendes i grøntsagerne.



Bønnesalat med bacon

Kan sagtens tilberedes i forvejen, bland blot de forskellige ingredienser lige inden servering.

4 pers.

1-1½ pose frosne eller friske grønne bønner (700-1000 g)

1 stort rødløg

Ca. 100 g mandler

½ parmesanost – ca. 100 g

2 pk. bacontern

Evt. halve cherrytomater

Evt. lidt friskhakket purløg

Dressing

2 spsk. god olivenolie

4 spsk. hvidvinseddike

2 fed hvidløg

Salt og friskkværnet peber



Et par liter vand bringes i kog i en gryde og saltes let. Når vandet koger, tilsættes de grønne bønner, som koger videre i 2-3 min. Det er vigtigt, at bønnerne ikke får for meget, da de stadigvæk skal have bid og være faste i strukturen.

Mandlerne hakkes groft og rødløget pilles og skæres i fine tern. Den friske parmesanost rives groft på et rivejern.

Når bønnerne er færdigkogte, hældes de i en si og køles ned under vandhanen. Lad dem dryppe godt af, inden de hældes ned i en stor skål.

Herefter tilsættes de hakkede mandler, rødløget og det grofthakkede parmesan og det hele røres forsigtigt rundt.

Olivenolie, hvidvinseddike og de to pressede fed hvidløg røres godt rundt i en skål, hvorefter dressingen smages til med salt og friskkværnet peber.

Herefter fordeles dressingen ned i bønnesalaten og der røres forsigtigt rundt.

Den fantastiske bønnesalat med bacon er nu klar til servering.

Café salat - møster Eva

Ca. 6 pers.

1 pose pasta (frit valg)
1 glas pesto basilikum
1 bk. rucola salat
1 glas artiskok hjerter
2 pk. tørret landskinke
100 gr. pinjekerner ristede

Pasta koges efter anvisning på pakken.
Pesto røres i og dette afkøles.
Anrettes på tallerken eller fad.
Til sidst drysse de ristede pinjekerner over.

Blomkålstzatziki

3 pers.

Ca. 350 g blomkål (vægt uden stok og blade)
400 g græsk yoghurt
2 fed hvidløg
½ bdt purløg
½ bdt persille
Salt
Peber
1 spsk. olivenolie



Skyl blomkålen, og snit den helt fint. Bland blomkål og græsk yoghurt sammen. Pil hvidløg, pres dem, og rør dem sammen med blomkålen.

Skyl purløg og persille, og hak begge dele fint. Rør krydderurterne i blomkålstzatzikien, og smag til med salt og peber. Dryp evt. med olivenolie umiddelbart inden servering.

Kartoffelsalat

2 pers.

100 g kogte kartofler

200 g blomkål i buketter (har hældt kogt vand over dem og ladet dem stå i 2 min.)

100 g broccoli/ærter

Dressing

60 g løg

4 spsk. creme fraise 9%

2 spsk. mayonnaise

Salt, peber og karry



Kold kartoffelsalat

Små kartofler

Bønner

Radiser

Æble

Dressing

1-1½ dl skyr

2 tsk. god mayonnaise

1-2 tsk. Dijonsennep

1-2 fed hvidløg

Chili

Salt

Peber

1 brev Knorr dressing mix, græsk

Citronsaft



Små kartofler koges med skrald på. Kog dem gerne en anelse mindre, end hvis de skulle nydes varme. Lad dem køle helt af, inden de skæres i mundrette stykker.

Bønner koges 3-4 minutter og køles derefter også af. Skæres over på midten.

Radiser skæres i små stykker og æblet i ligeledes.

Dressingen laves skyr.

Det hele blandes sammen og serveres til fx en hakkebøf.

Kold kartoffelsalat

5 dl græsk yoghurt 2%
300 g kolde kogte kartofler i fine tern
1 stort forårsløg i fine skiver
1 lille snackpeber i fine tern
125 g optøede ærter
1 lille finthakket løg
Knust hvidløg efter smag - min smag = 4
store fed
Et lille drys karry
Et lille drys sødemiddel eller sukker
Salt
Peber
Paprika



Rør dressing af yoghurt, sødemiddel og krydderier.
Bland kartofler og grønt i.
Sæt på køl til det skal bruges.
Pynt evt. med tomat, agurk og hårdkogt æg.
Selve kartoffelsalaten er lavet af halvt grønt og halvt kartofler.

Sense fordeling:

Hf 1-2 løg, snackpeber, ærter, forårsløg og hvidløg

Hf 4 kartofler

Mælk græsk yoghurt 2%

Smagsgivere krydderier og sødemiddel

Salater

Spinat
Avocado
Brombær
Honningristet cashewnødder
Chilipeanuts
Ristede pinjekerner
Radiser
Sukkerærter
Asparges
Honningmelon
Blåbær

Dressing af citronsaft, salt, peber og avocadoolie



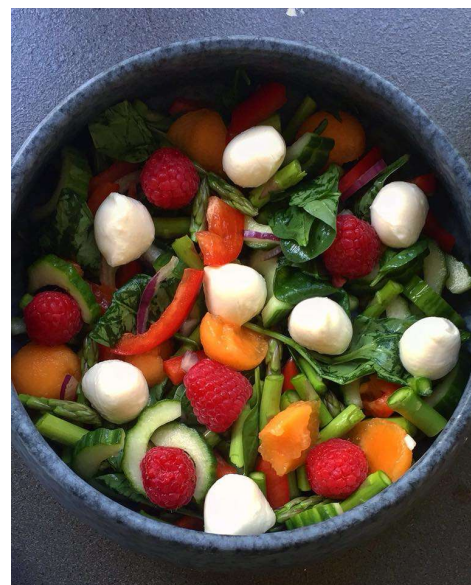
Spinat
Jordbær
Saltede mandler
Honningristet cashewnødder
Radiser
Granatæbler
Melon
Forårsløg
Grønkål

Dressing af citronsaft, salt, peber og avocadoolie



Galia melon
Hindbær
Mozzarellakugler
Asparges
Spinat
Peberfrugt
Agurk
Rødløg

Dressing af olivenolie og citron



Tilbehør og salater

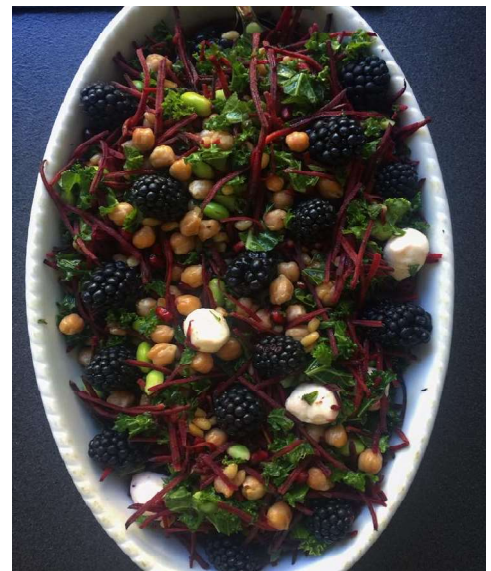
Squash
Edamamebønner
Blåbær
Asparges
Granatæbler
Spinat
Grønkål

Dressing af hvidløg, valnøddeolie, salt, peber og citron



Revet rødbede
Brombær
Ristede kikærter
Grønkål
Edamamebønner
Mozzarellakugler

Dressing af valnøddeolie og citron



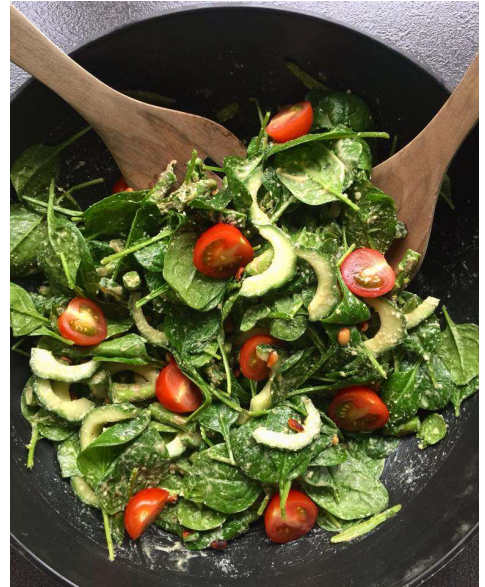
Butternutsquash
Smør
Frisk timian
Salt
Hvidløg
Peber
Asparges

I ovnen 220 grader i 25 min.

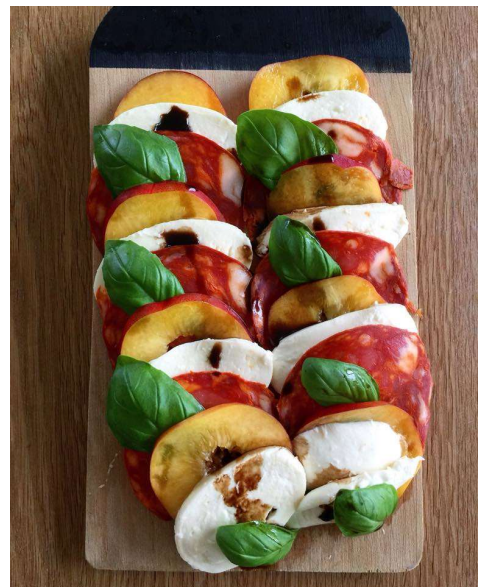


Tilbehør og salater

Spinat
Tomater
Agurk
Avocado
Pinjekerner
Parmesanost

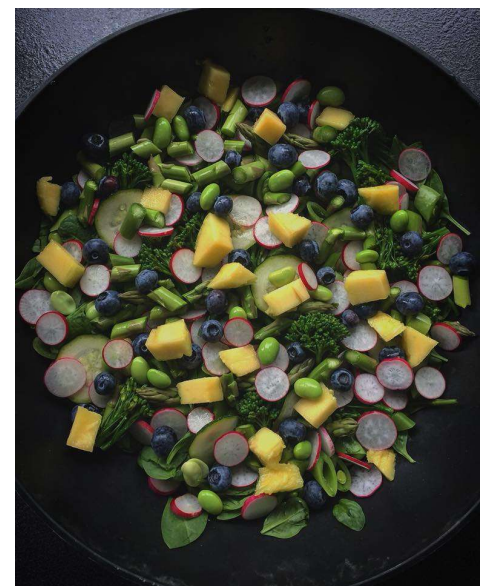


Nektariner
Mozzarella
Tomater
Balsamicoeddike
Frisk basilikum



Broccoliasparges
Radiser
Mango
Asparges
Sukkerærter
Blåbær
Spinat
Edamamebønner

Dressing af hørfrøolie, basilikum, salt og peber



Tilbehør og salater

Spinat
Jordbær
Gulerødder
Asparges
Avocado

Dressing af olivenolie og citron



Revet rødbede
Revet gulerod
Spinat
Soyaristede solsikkekerner

Dressing af olivenolie, hvidløg og citron



Jordbær
Asparges
Honningristede solsikkekerner
Honningristede mandler
Spinat

Dressing af balsamicoeddike, Dijon, citron, salt og peber



Tilbehør og salater

Fetaost
Vandmelon
Basilikum
Spinat
Solsikkekerner

Dressing af Dijonsennep, olivenolie, citron, salt og peber



Salat

Orange peberfrugt
Gul peberfrugt
Blomkål
Squash
Hvidløg
Fetaost
Persille

*HF1-2: Orange og gul peberfrugt, blomkål,
hvidløg og squash
Fedt: Fetaost
Smagsgivere: Persille*



Grøntsags-bearnaise

Dobbelt portion

1/2 blomkål
1/2 løg
1 gulerod
2 bladselleri stilke
1/2 hønsebouillon terning
3 dl vand
1 tsk. salt
2 tsk. tørret estragon
1-2 spsk. bearnaise essens
6 spsk. smør



Tag en mindre gryde, skær blomkål i mindre stykker og kom i gryden sammen med skrællede gulerod skåret i mindre stykker, skåret løg. Skræl bladselleri, så slipper du for tråde i saucen.

Hæld 3 dl vand på 1/2 tsk. salt, hønsebouillon og halvdelen af den tørrede estragon. Bring det i kog, og skru så helt ned og lad det smådampe/koge mørt, det tager ca. 20 min.

Kom så smør og bearnaiseessens i og stavblend helt fint. Det er muligt, at der skal en smule mere væske i. Smag til med salt og bearnaiseessens.

Kan fryses.

Grøntsagsmos

2 pers.

2 håndfulde kartofler

1/2 broccoli

1/4 blomkål

3 gulerødder

3 små forårsløg

Koges til det er mørt.

Stavblend det og kom 3 spsk. smør i og 2 dl sødmælk og lidt salt.



Bearnaise-mos

Tag et blomkålshoved og kog mørt.

Mos det og tilføj et brev bearnaise pulver.

Rør rundt og server.

Tager to håndfulde som tæller for HF1-2.

Pulveret tæller som smagsgiver



Foliepakker med blomkål og asparges til grillen

Pakkerne er nemme at lave, og de kan med fordel samles noget tid i forvejen., så du sparer tid når du skal lave den sidste del af maden.

4 pers.

1 lille rå blomkål
1 bundt grønne asparges
1 bundt forårsløg
4 skiver smør
1 bundt persille
Flagesalt
Friskkværnet peber



Fjern eventuelle blade på blomkålen, og del den derefter i mindre og mere mundrette buketter. Stokken skal du ikke bruge. Knæk det nederste og trægede stykke af de grønne asparges, og del aspargesene i mindre stykker. Forårsløg skæres i to centimeter lange stykker, og persille hakkes groft.

Lav fire stykker sølvpapir på cirka 35 centimeters længde, og læg dem på køkkenbordet. Fordel nu blomkålsbuketter, asparges og forårsløg på hvert stykke sølvpapir. Læg en god skive smør øverst, og drys persille over. Krydr også med flagesalt og friskkværnet peber. Luk pakkerne sammen.

Grill de skønne foliepakker med blomkål ved indirekte varme, hvor de skal have ca. 20 minutter. Hold en temperatur på lidt under 200 grader i grillen.

Grøntsagsblanding

1 gl. Champignon
2 æg
3 spsk. avokado
1 grøntsagsbouillonterning
Chiliflager
Ingefærpulver
Hvidlødspulver
Peber

Rist champignon godt på en tør pande.
Rør æg, bouillonterning og krydderier sammen og steg med.
Pyntes med avokado.



Hf 1-2: Champignon

Hf 3: Æg

Fedt: Avokado

Smagsgivere: Grøntsagsbouillonterning, chiliflager, ingefærpulver, hvidlødspulver og peber

Tilbehør og salater

Ratatouille Blomkål med pesto



Gives 35-40 min. i ovnen/på grillen.

Ovnbagte tomater

Tomater
Lidt olie
Timian og rosmarin eller
Hvidløg og basilikum

Bages i 4 timer ved 100 grader.

Kan serveres med rucolasalat, oliven og feta.



Sød kartoffel med bacon/purløg

Søde kartofler
Cremefraiche
Bacontern
Persille

Bag de søde kartofler i 45 min. ved 200 grader. Udhuler dem og bland fyldet i. Giv det 5-10 min. mere i ovnen.

*Hf 1-2: Sød kartoffel og persille
Fedt: Bacon og cremefraiche.*



Fyldte bagekartofler med rodfrugt

4 bagekartofler
2 mellemstore gulerødder
2 pastinakker
2 persillerødder
1 pakke skiveskåret bacon (125 g)
150 g Pikantost
2 mellemstore løg
Toppen af en porre
½ stor eller 1 hel lille snackpeber
6 fed hvidløg
Salt, peber og paprika



Kog kartoflerne i usaltet vand til de er møre. Skræl rodfrugter, skær dem i tynde skiver og kog dem separat til de er helt møre.

Skær baconskiver i halve på langs og skær dem på tværs i ca. 1 cm bredde. Snit porretoppen fint, skær løg i fine tern, skær snackpeberen i fine tern.

Steg bacon og løg i lidt olie, til baconen er sprød. Tilsæt porretop og snackpeber og lad det stege med 3-4 minutter.

Skær kartoflerne i halve og hul dem ud, så der er ca. 3-4 mm kartoffel tilbage i skrællen.

Kom "kartoffelkødet" og de kogte rodfrugter i en skål og mos dem godt. Tilsæt Pikantost, salt peber, paprika og knust hvidløg og pisk det hele med en håndmixer, til mosen er lind. Rør det stegte bacon og grønt i.

Kom mosen tilbage i kartoffelskrællerne - er der overskud kan resten kommes i en foliebakke eller ildfast skål.

Bag det hele ved 200 grader alm. ovn i ca. 45 min.

Blomkålsbrød

8 stk.

Et lille blomkålshoved

4 gulerødder

4 æg

Lidt revet ost (kan undlades)

Salt og peber



Riv eller blend blomkål gulerødder. Slå æggene ud i og bland revet ost i samt salt og peber.

Fordel dem på bagepapiret med en spsk.

Ca. 20-25 min. ved 200 grader.

Kan fryses

Tænker 4 stk. er en spisekasse, og så kan der evt. spises mere protein eller Hf 4 til.

Hf 1-2: blomkål, gulerod

Hf 3: Æg

Hf 4: Ingen

Fedt: Ost

Blomkålsris med salat

Blomkål
Persille
Champignon
Forårsløg
Hvidløg
Ærter
Krydderier
Kylling eller 2 spejlæg
2 gode spsk. olie

Tomat
Agurk



Blomkålsris stegt på panden med olie og krydderier, krydderurter og en masse grønt.

HF 1-2: Blomkål, persille, tomat, agurk, champignon, forårsløg, hvidløg, ærter

HF 3: Kylling/æg

HF 4: Intet (derfor mere HF 1-2)

Fedt: 2 gode spsk. olie på panden

Smags giver: Salt/peber, chili, gurkemeje

Spidskålspasta



4 pers.

140 g tør fuldkornspasta

½ stor spidskål i ca. ½ cm strimler

1 stor porre i strimler

20 g hvidløgssmør

Salt og peber

Kog pasta og skyl den i koldt vand, når den er kogt.

Samtidig med pastaen koger, steges spidskål og porre for svag varme i hvidløgssmørret til det er mørt, men stadig har bid.

Vend pastaen i og lad den varme med et par minutter.

Den kan også laves uden pasta, hvis man gerne vil undgå hf4. Det kræver så mere spidskål og porre. En variation kan være at bruge fint strimlede gulerødder i retten.

Hf 1-2: Spidskål og porre (1 hf pr. pers.)

Hf 4: Fuldkornspasta (1 hf pr. pers.)

Fedt: Hvidløgssmør (½ spsk. pr. pers.)

Er god sammen med Pastasauce med kylling og bacon.

Blomkåls fritter

500 gram blomkål
150 gram revet cheddar
4 æg
1 dl pofiber
1 tsk. pebermix
1/4 tsk. fint salt
1/4 tsk. hvidløgpulver
1/2 tsk. løgpulver



Forvarm ovnen til 200 grader varmluft.

Blomkålen renses og dels i mindre buketter. Buketterne skal herefter dampes i en gryde i 10 min. under låg med $\frac{1}{2}$ cm vand eller tildækket i mikroovn i 10 min. ved 900 W tilsat $\frac{1}{2}$ dl vand. Når blomkålen er dampet næsten mør, hældes vandet fra, og blomkålen drænes for vand, ved at presse den hårdt i en gammeldags kartoffelpresser – alternativt hældes blomkålen i et dørslag, og en stor skål presses ned over – dette dræner dog ikke lige så effektivt, men er bedre end ingenting.

Hæld herefter den drænede blomkålsmasse i en skål og tag en ekstra skål frem.

Æggene dels nu og fordels med hviderne i den tomme skål, og blommerne i skålen med blomkålsmassen – blomkålen skal helst være dampet godt af, så ikke æggeblommerne stivner, når de hældes ved blomkålen.

Hak derefter osten til fint ostekrymmel. Tilsæt osten til blomkålsmassen sammen med pofiber og krydderierne. Pisk nu blomkålsmassen godt sammen med en elpisker – og tilsæt til sidst de stive hvider og pisk sammen med blomkålsmassen ved laveste hastighed.

Dejen er nu færdig og kommes i en sprøjtepose, hvorefter du med en fint takket stjernetip kan sætte et hav af blomkålsstriber på en bageplade beklædt med bagepapir.

Drys fritterne med dit yndlingskrydderi og bag dem på midterste rille ved 200 graders varmluft i ca. 20 min. Hold øje med dem de sidste 5 min.

Spise straks mens de er varme og sprøde.

Blomkåls fritter med hamburgerryg

Hf 1-2 blomkål, agurk

Hf3 hamburgerryg, æg

Hf4 %

Fedt: Ost, chilimayo

Smags giver: Sennep og krydderier

Fritter - sød kartoffel

Søde kartofler
Salt
Eddike
50 g majsstivelse
80 g koldt vand
Salt



Skræl kartoflerne.
Skær dem i ca. 1 cm tykke stænger.
Tilsæt salt og eddike til gryden med kogende vand.
Kog kartoflerne i 6 minutter.
I en skål blandes majsstivelse og koldt vand.
Dræn kartoflerne i si, og smid dem i majsstivelsen (evt. tilføj mere stivelse over dem).
Gives 25 min. i Actifry (tilsæt salt halvvejs).

Hasselback gulerødder

10 gulerødder
6 skalotteløg
2 fed hvidløg
Frisk timian
Salt og peber
Olivenolie

Skræl og halver gulerødder. Lægges i et ovnfast fad. Snit skalotteløgene på langs. Hak hvidløgene fint.
Fordel skalotteløg, hvidløg, timian, salt og peber over gulerødderne. Hæld olie over. Bages ved 200 grader i 15-20 minutter til de er møre, men stadig har bid.

Morgenmad

2,5 dl skyr - brugte den med vanille
15 g Chia frø
1 spsk kakaopulver
1 tsk honning
7 mandler
1 knsp vanilliepulver
20 g havregryn
10 g mørk chokolade 80 %

Alt blendes på nær chokoladen som hakkes og vendes i.
Sættes på køl natten over.



Hf 1 og 2: Intet

Hf 3: Skyr

Hf 4: Havregryn

Fedtstof: Chia frø, chokolade, mandler og bagekakao

Smags giver: Honning og vaniljesukker

Overnight chiagrød

2 dl mandelmælk
100 g skyr
15 g chiafrø
1 spsk. Sukrin melis
½ tsk. vaniljepulver

Det hele puttes i en lille bøtte/skål med låg til. Rør det rundt og sæt det på køl natten over. Næsten morgen kan den spises som den er. Evt. sammen med bær, frugt og/eller nødder.



Overnight oat grød

2 spsk havregryn
3 spsk skyr
2 spsk kokosmælk
1 spsk chiafrø

½ banan
10 mandler
Honning

Røres i et glas - dækkes til og stilles på køl.
Rist 10 hakket mandler på en pande og dryp lidt honning ved.
Skær ½ banan og pynt glasset. Drys honning mandler over.



Køleskabsgrød med kakao, skyr og hasselnødder

2 pers.

1½ dl havregryn

1 spsk. kakaopulver

2 dl mælk

2 spsk. flydende honning

Kom havregryn, kakaopulver og mælk i et glas eller anden lukket beholder og rør det godt rundt. Stil grøden på køl til næste dag. Rør rundt i grøden inden servering og smag til med flydende honning eller agavesirup. Hvis grøden er for tyk, så tilsæt en smule mælk.

Topping

4 spsk. skyr

2 spsk. grofthakkede hasselnødder eller cashewnødder

Fordel grøden i en skål eller glas og top med skyr, nødder og evt. friske bær.

Morgengrød med sød kartoffel

1 pers.

50 g sød kartoffel
½ dl havregryn
½ dl femkornsflager
½ dl vand
2 dl minimælk
1 knivspids salt
1 æg
15 g mandler
15 g pistacienødder
10 g mørk chokolade



Riv sød kartoffel fint og kom det i en gryde.

Hæld havregryn, femkornsflager, vand og mælk i gryden og kog grøden under omrøring.

Tilsæt en knivspids salt.

Tag grøden af blusset og rør ægget i, så grøden bliver cremet.

Hak mandler, nødder og chokolade groft og læg dem på toppen

TIP

Drys lidt kanel på den færdige grød.

Håndfuld 1+(2): Sød kartoffel

Håndfuld 3: Æg

Håndfuld 4: Havregryn, femkornsflager

Fedt: Nødder, chokolade

Mælkeprodukt: Minimælk

Smags giver: Salt

Havregrød

1 pers.

1 dl havregryn
2 dl vand
2 revet gulerødder
1 stort eller 2 små æg
Lidt salt
Chokolade 72%

Det hele i gryden, piskes rundt og så op og koge.
Toppet med chokolade.



Hindbærgrød/kompot

250 g hindbær frost
1 spsk. vand
1 spsk. chiafrø



Kogt hindbær med 1 spsk. vand.
Tilsæt chiafrø, som fungerer som jævning, frøene suger væsken.

HF 4: Hindbær

Fedt: Chiafrø

Der går 100 gr bær til en hel HF 4

Portionen kan deles i 4, det er ca. 60 g bær pr. portion = godt og vel 1/2 HF 4

Rabarberkompot

Brug denne lækre rabarberkompot som tilbehør til varm mad, som topping på din yoghurt eller spis den, som den er, som en lille dessert.

6 portioner

1 vaniljestang
600 g rabarber, fra frost
1 dl vand
1-2 tsk. flydende sødemiddel



Flæk vaniljestangen og skrab kernerne ud. Kom både kerner og stang i en gryde sammen med rabarber og vand.

Kog kompotten under låg, til rabarberne er møre, cirka ti minutter.

Smag til med sødemiddel.

TIP

- 1) Opbevar kompotten i et glas med låg i køleskabet.
- 2) Man kan tilsætte lidt nonoxal for at neutralisere rabarbernes oxalsyre.

Håndfuld 1+(2): Rabarber

Smagsgivere: Vanilje, sødemiddel

Dessert/morgengrød med hindbær

2 portioner

2 dl mælk
1 dl havregryn
1 nip salt
1½ dl skyr
½ tsk. vaniljepulver
1 dl frosne hindbær
1/4 dl vand

Topping

1 tsk. akaciehonning
½ dl frosne (eller friske) hindbær
Lidt kokosflager (eller lidt ekstra havregryn)



Kom let optøede hindbær og vandet i en gryde. Giv det et opkog så hindbærrene bliver bløde, og massen hænger sammen (tager få minutter). Skal det gå rigtig stærkt kan du også bruge en sukkerfri marmelade, eller frugtgrød og dermed undgå dette trin.

Kog havregryn, mælk og salt til grød. Bring det hele i kog og tæl til 10 under omrøring, så er den færdig.

Bland skyr med vaniljepulver.

Varm en pande godt op og kom kokosflager (eller gryn) på panden. Vend dem rundt, til de er blevet gyldne.

Anretning

Kom 4 store spsk. grød i bunden af et glas.

Kom 2-3 spsk. hindbærmasse ovenpå grøden.

Fordel skyr/vaniljeblandingen i de to glas.

Fordel resten af grøden øverst i de to glas.

Top med frosne eller friske hindbær, kokosflager eller havregryn og akaciehonning.

Koldskål med jordbær

God til både morgenmad, mellemmåltid og frisk dessert.

2 pers.

1 bæger æggeblomme
½ spsk. sukker eller ½ tsk. flydende sødemiddel
½ tsk. vaniljepulver
2 dl A38
2 dl kærnemælk
200 g jordbær
10 g mandelsplitter



Pisk æggeblommen godt med sukker og vaniljepulver.

Tilsæt A38 og kærnemælk.

Mos 100 gram jordbær og pisk dem i koldskålen.

Skær resten af jordbærrene i skiver og server dem på koldskålen sammen med mandelsplitter.

TIP

Top op med lidt ristet gryn eller mysli.

Håndfuld 4: Jordbær

Fedt: Æggeblomme, mandelsplitter

Mælkeprodukt: A38, kærnemælk

Smagsgivere: Sukker, vaniljepulver

Hønsesalat med mango

2 pers. (På et frokostbord med flere retter, vil der være nok til 6-8 personer)

300 g kyllingeinderfilet
1 tsk. olivenolie
Salt og peber
300 g spidskål
150 g mango
2 forårsløg
1 grøn peberfrugt
Saften fra 1 limefrugt
1 tsk. sukker
1 dl yoghurt naturel 1,5%



Sæt ovnen på 180 grader varmluft.

Pensl kyllingefileterne med olie, krydr med salt og peber og læg dem på bagepapir. Steg dem 12-14 minutter midt i ovnen til de er gennemstegte (du kan også stege dem på en pande).

Snit kål, mango, forårsløg og grøn peber i fine strimler og bland. Fordel de snittede grøntsager og mangoen på et fad. Skær de stegte kyllingefileter i tern og fordel ternene over salaten.

Bland limesaft, sukker og yoghurt til en cremet dressing. Smag til med salt. Fordel dressingen over salaten og pynt eventuelt med frisk timian og spiselige blomster.

Det bør der ligge på din tallerken

Tre til fire håndfulde hønsesalat og eventuelt en lille skive rugbrød med lidt smør på.

Håndfuld 1 (+2): Spidskål, forårsløg, peberfrugt

Håndfuld 3: Kylling

Håndfuld 4: Mango, evt. rugbrød

Fedt: olivenolie, evt. smør

Mælkeprodukt: Yoghurt

Smagsgivere: Salt, peber, limesaft, sukker

Hønsesalat



2 pers.

2 kyllingefileter
1 dåse asparges
4 forårsløg
3 dl fraiche 5 %
2 spsk. mayo
Et drys karry
Et drys sødemiddel
Salt
Peber
1 tsk. dijonsennep

Serveres på et stykke godt brød eller på en bund af salat.

Hf 1-2: Asparges og forårsløg

Hf 3: Kylling

Fedt: Mayo

Mælk: Fraiche

Smags giver: Sennep og krydderier

Mangler 1 Hf grønt, 1 Hf 4 og 2 spsk. fedt pr. person

Kyllingesalat

Ærter
Edamamebønner
Blomkål
Spidskål
Kylling/kalkun
Bacon
Mayonnaise
Creme fraiche 9%
Sød
Salt og peber

Tilbehør

Toastbrød
Tomat
Agurk



Hf 1+2: Ærter, blomkål, spidskål, tomat og agurk

Hf 3: Kylling, bacon, Edamamebønner

Hf 4 1 stk. grov toastbrød

Fedt: Mayonnaise

Smagsgivere: Krydderier og sød

Mælkedressing: Cremefraiche

Morgenmad - Frokost

Rejesalat

4-5 pers.

1 dl mayo

Skal og saft af ½ øko citron

1 tsk. hvid peber

1 tsk. salt

1 spsk tørrede eller friske dild spidser

250 g rejer

200 g asparges i en cm stykker

Hviden af 3 hårdkogte æg

Skær æggeghviderne i små stykker, tør rejer og asparges i et stykke køkkenrulle eller lignende, så det er godt tørt.

Rør dressing af mayo, citronsaft, citronskal, dild, salt og peber.

Bland rejer, æg og asparges i dressingen, pynt med citronbåde og en mini tomat.

Skal gerne stå på køl mindst en time før servering, så smagene kommer rigtigt frem.

Kan gemmes til næste dag.



Morgenmad - Frokost

Frokost med æg og laks

1 pers.

1 kogt æg
1 skive rugbrød
2 skiver graved laks
½ avokado
1 håndfuld blandet salat
1 skoleagurk
1 spsk. pickles
1 spsk. minioliven
1 spsk. kapers
Peber



Skær ægget i skiver og læg det på rugbrødet sammen med laks og avokado.
Anret salaten med agurk, pickles, oliven og kapers. Krydr med friskkværnet peber.

TIP

Brug røget laks eller andet pålæg i stedet for graved laks.

Håndfuld 1 (+2): Salat, agurk, pickles

Håndfuld 3: Æg, laks

Håndfuld 4: Rugbrød

Fedt: Avokado, oliven

Smagsgivere: Kapers, peber

Tunsalat

3 pers.

2 hårdkogte æg
2 dåser tun
1 lille rødløg i tern
En halv snackpeber i tern
En håndfuld optøede ærter
8 spsk god mayonnaise
Salt og peber efter smag



Dræn tunen for vand eller olie. Riv tunen fint med en gaffel. Hak æggene fint.
Bland det hele sammen og sæt på køl. Lad det gerne stå en times tid før servering.

Hf 1 ærter, rødløg og snackpeber

Hf 3 tun og æg

Fedt mayonnaise

Smagsgivere salt og peber

*For at få en hel spisekasse kan man tilføje salat (HF2) og brød (hf4) + Mælkedressing
(Max 9% fedt)*

Tunsalat

2 pers.

4 spsk. fraiche 9%
2 spsk. mayonnaise
½ finthakket løg
½ snackpeber i fine tern
2 hårdkogte hakkede æg
Salt
Peber
Et drys tørrede dildspidser
Lidt citronsaft
1 ds. tun i vand (uden vandet)

Røres sammen og er klar til servering



HF 1-2: Løg og snackpeber

HF 3: Tun og æg

Fedt: Mayonnaise.

Mælke: Fraiche 9%.

Smags giver: Krydderier og citronsaft

Kan serveres på et stykke ristet grov toast med salat, tomat, agurk, snackpeber og asparagus + 1 stykke røget laks for hyggens skyld

Tunsalat

4 spsk. skyr
2 spsk. mayonnaise
salt og peber
1 tsk. dildspidser
1 tsk. citronsaft
1 finthakket løg
½ finthakket snackpeber
2 finthakkede forårsløg
2 spsk. majs
4 spsk. ærter
2 dåser tun i vand



Hf 1-2: Løg, snackpeber, forårsløg og ærter (ca. 1 Hf i portionen)

Hf 3: Tun (2 Hf i portionen)

Hf 4: Majs (ca. ½ Hf i portionen)

Mælk: Skyr naturel

Fedt: Mayo (ca. 4 spsk. i portionen - 2 hele spsk. mayo tæller som 4 i sense pga. kalorieindholdet)

Smagsgivere: Salt, peber, dildspidser og citronsaft

Grønne pandekager med tunsalat

Tilberedningstid: cirka 35 minutter

Mængde: 2 personer – 8 stk.

BEMÆRK: Der er 4 portioner pandekager, så der er nok til frokost eller aftensmad næste dag.

Pandekager

150 g hvid fuldkornshvedemel

3 dl minimælk

50 g frisk spinat

25 g frisk basilikum

3 æg

½ tsk. salt

10 g olie

Tunsalat

1 dåse tun

150 g hytteost

2 spsk. sød chilisauc

1 nip salt og peber

100 g rød peberfrugt

½ rødløg

100 g ærter

Pynt

½ avokado

Evt. stærk chilisauc



Rør mel og mælk sammen til en jævning. Tilsæt spinat og basilikum og blend til en ensartet masse.

Tilsæt æggene ét ad gangen og krydr med salt. Steg pandekagerne i olie i en lille pande. Der bliver otte pandekager i alt.

Dræn væden fra tunen og vend tunkødet sammen med hytteost, chilisauc, lidt salt og peber.

Skær peberfrugt i strimler og rødløg i tern. Optø ærterne. Vend peberfrugt, rødløg og ærter i tunsalaten.

Anret i alt fire pandekager med tunsalat – to til hver person. Pynt med skiver af avokado og eventuelt lidt stærk chilisauc.

Gem resten af pandekagerne til næste dag.

TIP

Anret pandekagerne som en sandwich med tunsalat imellem.

Fordeling i Sense-spisekassen

Håndfuld 1 (+2): Spinat, peberfrugt, rødløg, ærter

Håndfuld 3: Æg, tun, hytteost

Håndfuld 4: Mel

Fedt: Olie, avokado

Mælkeprodukt: Minimælk

Smagsgivere: Basilikum, salt, chilisauc, peber

Sensepandekage

1 person

Pandekagedej

10 g grahamsmel
30 g hvedemel
1/3 tsk. salt
1 knivspids peber
1 dl mælk

Fyld

2 æg, pisket i en skål
1 skive ost, delt i halve
1 lille forårsløg, snittet i tynde skiver
1/3 rød peberfrugt, i tynde skiver
50-100 g spinatblade
2 skiver hamburgerryg

Andet

1 tsk. smør



Kom mel, salt og peber i en skål. Tilsæt mælk og pisk til en tynd ensartet dej.

Smelt smør på en varm slip-let pande og hæld dejen på panden. Fordel dejen rundt på panden, som når du laver en dessertpandekage. Når dejen har sat sig, og pandekagen har taget farve, vendes den forsigtigt.

Skru ned for blusset, og hæld æggemassen ovenpå den bagte pandekage og fordel æggemassen rundt på pandekagen – også rundt i kanten og lidt op ad siderne på panden. Når æggemassen er stivnet efter fire til seks minutter vendes pandekagen igen – men kun i 15-20 sekunder. Vend den igen så æggemassen er opad.

Læg fyldet langs midten af pandekagen: To halve skiver ost, forårsløg, hamburgerryg, peberfrugt og spinat. Fold den ene side ind over fyldet og pres den let ned med en paletkniv i 10-20 sekunder. Fold nu den anden side ind over for at lukke pandekagen omkring fyldet – pres igen til pandekagen holder formen af sig selv.

Pandekagen må gerne få godt med farve - så den bliver sprød.

HF 1 (+2): Forårsløg, peberfrugt, spinat

HF 3: Æg, hamburgerryg

HF 4: Mel

Fedt: Ost, smør

Mælkeprodukt: Mælk

Smagsgivere: Salt, peber

Pulled turkey-sandwich med coleslaw

4 pers.

Sandwich

400 g pulled turkey
4 skiver bacon
6 små grovboller
100 g syltede agurker

Coleslaw

300 g spidskål
300 g gulerod
3-4 æbler
8 spsk. fraiche, maks. 9%
4 spsk. mayonnaise
1 ts. sennep
1 ts. sukker
Salt og peber

Pynt

Ærteskud



Tilbered pulled turkey efter anvisning på pakken. Steg bacon på en varm pande.
Halvér grovboller og skær de syltede agurker igennem på langs.
Snit spidskålen helt fint, eventuelt på et mandolinjern – men pas på fingrene. Riv gulerod og æbler groft.
Rør en dressing af fraiche, mayonnaise, sennep og sukker. Smag til med salt og peber.
Vend kål, gulerod og æble i dressingen.
Anret bollerne med coleslaw, pulled turkey, agurker og bacon.

Hf 1 (+2): Agurk, spidskål, gulerod, æble
Hf 3: Kalkun, bacon
Hf 4: Grovbolle
Fedt: Mayonnaise
Mælkedressing: Fraiche
Smagsgivere: Sennep, sukker, salt, peber

Grøntsags-sandwich

I alt 800 g grøntsager
Ca. 300g blomkåls
Ca. 300 g broccoli
1 porre ca. 150 g
1 gulerod 50 g
6 æg
1 tsk. salt
120 g grahamsmel.
1 dl havregryn
100g revet mild ost
1 spsk olivenolie.



Hak alle grøntsager fint i en foodprocessor til en ris-lignende masse.

Kom æggene i og kør nogle omgange.

Skift kniven ud men en æltekrog og kom resten af ingredienserne i og ælt godt igennem.

Bred nu dejen ud på en bageplade med bagepapir og drys med sesam og lidt tørrede timian (kan undlades), sørg for at dejen er lige tyk over det hele.

Bag den i ovnen med luft på 150 grader i ca. 30 min.

Sluk ovnen og lad brødet stå på eftervarmen i 15 min mere.

Vend den om på en rist med net, så sesam kommer nederst, vend den rundt igen når den er kølet helt ned og del den i 8 firkanter.

2 firkanter med pålæg imellem er et helt måltid, da det er meget mættende.

Tip

Brug de grøntsager du har hjemme, der skal bare være mest broccoli og blomkål.

Spidskålstoast med skinke og ost

Tilberedningstid: cirka 60 minutter

Mængde: 2 personer

Spidskålsbund

3 æg

½ tsk. salt

1 knsp. peber

60 g fuldkornsmel

60 g revet parmesanost

500 g spidskål

2 tsk. olivenolie

Fyld

100 g skinke i skiver

2 små tomater

½ rødløg

Salt og peber

4 små skiver ost min. 18 %



Kom æg, salt, peber, fuldkornsmel og parmesanost i en skål og pisk det i et minut. Brug et mandolinjern eller en skarp kniv og skær spidskålet i meget tynde strimler. Bland æg og spidskål grundigt indtil spidskålet falder sammen.

Læg bagepapir på en bageplade. Pensl bagepapiret med olivenolie og kom spidskålsblandingen på. Fordel blandingen ud til en firkant - i en størrelse på cirka 30 x 25 centimeter. Bag den ved 200 grader varmluft i cirka 25 minutter til overfladen er brunet og spidskålsbunden er bagt. Afkøl den på en rist.

Tænd din toaster. Skær spidskålsbunden i otte dele og læg fyldet på fire af stykkerne: Skinke, tomatkiver, tynde løgringe, salt, peber og ost. Læg overdelen på og bag dem i en toaster i 4-5 minutter - eller til de er klar. Hvis du ikke har en toaster, så kom dem i ovnen igen i 5-10 minutter.

Der er to toast pr. person.

Håndfuld 1 (+2): Spidskål, tomat, løg

Håndfuld 3: Æg, skinke

Håndfuld 4: Mel

Fedt: Ost, olivenolie

Smagsgivere: Salt, peber

Sandwich



2 lette små skiver fuldkornstoast
1 stor spsk. Cremefraiche – eller pesto, avokado, aioli, skrabet smør mm.
Salt og peber
Spidskål, fintsnittet
½ tomat, i skiver
3 små skiver kødpølse
1 æg, delt i skiver eller ost

Rist brødene.

Smør en halv spiseskefuld cremefraiche på hvert brød og krydr med salt og peber.

Læg spidskål, tomat, kødpølse og æg på det ene brød.

Læg det andet stykke brød på som låg.

HF1-2: Spidskål, tomat

HF3: Æg, pålæg

HF4: Fuldkornsbrød (en stor håndfuld)

Fedt: Cremefraiche

Smagsgivere: Salt, peber

345 kcal: 15 g protein, 31 g kulhydrat, 3 g kostfibre, 17 g fedt

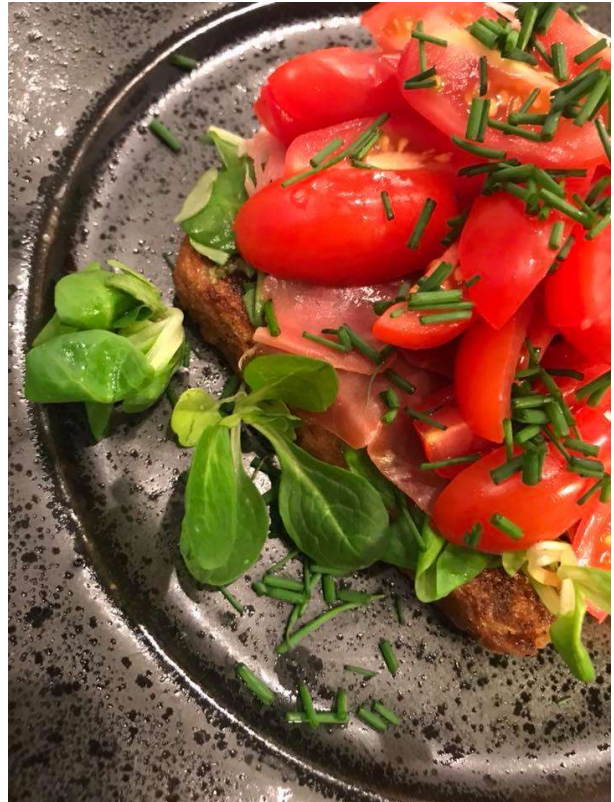
French toast

1 groft stykke toastbrød
1 æg
Salt
Peber

Pesto
Feldsalat
3 skiver parmaskinke
Tomater
Purløg

Pisk ægget med salt og peber.
Læg toastbrødet op i det, og bruger en gaffel
til ligesom at trykke ægget ind i brødet.
Steg det på panden.

Når brødet er færdigt, smøres det med pesto.
Pyntes med salat, parmaskine, tomater og
purløg.



Hf 1+2: Tomater og feldsalat

Hf 3: Æg og parmaskinke

Hf 4: Toastbrød

Fedt: Pesto

Smagsgivere: Purløg

Tortillatoast

Tilberedningstid: Cirka 10 minutter

Mængde: 1 person

1 tomat
¼ chili (kan undlades eller erstattes med chiliflager)
En halv håndfuld spidskål
1 tortillawrap á 70 gram, gerne fuldkorn
3 skiver hamburgerryg eller skinke
Salt og peber
40 g ost min. 18 %
1 tsk. smør eller olie
Du kan selv komme andet fyld i!



Skær tomat og chili i skiver og spidskål i fine tynde strimler.

Fyld følgende på den ene halvdel af tortillawrappen: Hamburgerryg, spidskål, chili, tomat-skiver, salt, peber og ost i skiver.

Luk den sammen til en halvmåne. Pensl toasteren med smør eller olie og bag toasten i 4-5 minutter, til toasten er brunet og gennemvarm.

Servér eventuelt med ekstra grøntsager og to spiseskefuld fraiche maks. 9 %.

TIP

- 1) Kom de krydderier i, som du kan lide.
- 2) Spis et par spiseskefulde hytteost til.

Håndfuld 1 (+2): Tomat, spidskål, evt. ekstra grønt

Håndfuld 3: Hamburgerryg

Håndfuld 4: Tortilla

Fedt: Ost, smør eller olie

Mælkedressing: Evt. fraiche

Smagsgivere: Chili, salt, peber

Blomkålswrap med laks

1 pers.

90 gram røget laks
1 citron
1 dl finthakket blomkål
2 æg
1/3 banan
Salt og peber
1 tsk. kokosolie
2 spsk. mandelmælk
1 dl finthakket rødkål
1 lille agurk



Dressing

2 spsk. skyr, 0,2 %
1 tsk. wasabipasta

Fremgangsmåde

Marinér lakseskiverne i citronsaft.

Hak blomkålen fint med en kniv, eller giv den en tur i en foodprocessor.

Pisk to æg, og tilsæt blomkål, banan, revet citronskal, salt og peber.

Steg to pandekager af æggemassen, en ad gangen, på en pande i kokosolie.

Rør dressing sammen.

Læg pandekagerne på en tallerken, og smør et lag dressing på hver.

Læg laks ovenpå og herefter fintsnittet rødkål og agurk.

Rul sammen til to wraps.

Kebabwrap*



1 pers.

- 1 tortilla, gerne fuldkorn
- 2 håndfulde kålsalat (færdigkøbt blanding)
- 5 cherrytomater
- 100 g kebab, kylling, rejer, salatost, edamamebønner eller æg
- 2 spsk. cremefraiche 18 %
- 1 spsk. mandler
- 1 spsk. sriracha sauce

Varm tortillapandekagen på en rister til den tager farve - og bøj kanterne let op mod hinanden, mens den stadigvæk er varm. Fyld den så med salat, tomat, kebab og cremefraiche. Hak mandlerne og fordel dem i wrappen og kom sriracha sauce på. Luk sammen og luk eventuelt den ene ende med sølvpapir. Det gør den nemmere at spise uden kniv og gaffel.

Rugbrødschips kan kommes i en lille pose og kommes i, kort før madpakken skal spises, så holde sig sprøde.

HF1 (+2): Kålsalat, tomat.

HF 3: Kebab.

HF 4: Tortilla.

Fedt: Mandler, cremefraiche.

Smagsgivere: Sriracha sauce

Wrap-omelet

1 æg
1 æggehvite (eller 2 æg i stedet)
Frisk chili
Babyspinat
1 skive skinke eller andet
Lidt ost
1 lille fuldkorns tortilla (25 g)

2 snackpeber
Brie

Pisk æg og æggehvite sammen.
Hæld på panden.
Drys chili og babyspinat på.
Læg skinke og drysset lidt ost på.
Når det har sat sig lidt, lægges tortillaen på og vendes.
Fold sammen.



Alternativer

Smager også godt kold.
Der kan kommes diverse grøntsager i.

Hf1-2: snackpeber, chili, babyspinat.

Hf3: æg, æggehvite, skinke, ost

Hf4: fuldkorns tortilla

Fedt: brie

Wrap med fyld

Dej

1 æg

125 g skyr

40 g fedtfattig revet ost

Tilbehør

Romasalat

90 g kyllingekebab

Dressing

Rør dejen sammen.

Hæld det på bagepapir og bag i 30 min. ved 180 grader.



Hf 1-2: Tomat og romasalat

Hf 3: Æg, kyllingekebab og ost

Fedt: Dressing

Mælk: Skyr

Madpakkewrap



1 fuldkornstortilla
1 æg
6-7 skiver silkeskåret skinke (ca. 50 g) eller tilsvarende
1/4 snackpeber fint snittet
2 små tomater uden kerner fint snittet
3 cm agurk uden kerner fint snittet
1 forårsløg fint snittet
ca. 50 g spidskål fint snittet
ca. 80 g Pikantost – grøn eller gul
1 spsk. fraiche 6%
Salt og peber

Læg tortillaen på en tør pande for svag varme. Rør ægget med salt og peber og hæld det ud over tortillaen - fordel det jævnt.
Læg låg på og lad det varme til ægget er stivnet.
Mens tortillaen bager laves grøntsagsfyldet. Rør ost og fraiche sammen, og rør de fintsnittede grøntsager der i.
Arranger skinken i et jævnt lag på "æggesiden" af tortillaen. Smør blandingen af grønt og ost på i et jævnt lag og fold tortillaen sammen.
Pak ind og sæt på køl.

HF 1-2: Spidskål, snackpeber, forårsløg, tomat og agurk

HF 3: Skinke og æg

HF 4: Fuldkornstortilla

Fedt: Pikantost

Mælkedressing: Fraiche 6%

Åben tortillawrap



1 pers.

2-3 forårsløg

150 g stegt kylling (her er der brugt kyllingefilet, stegt og krydret)

1 dl skyr naturel

1 spsk./15 g rød pesto

Salt og peber

80-100 g spidskål

½ mellemstor/60-70 g avokado

1 tsk. citronsaft

1 fuldkornstortillapandekage

Pynt: basilikumblade

Snit forårsløg og skær kyllingefileterne i små tern. Kom skyr, pesto, salt og peber i - og bland til en ensartet kyllingesalat. Snit spidskål fint. Pas på fingrene hvis du bruger mandolinjern!

Del en avokado, kom citronsaft på og snit skiver ned i selve avokadoen - se hvordan på filmen.

Varm tortillapandekagen på brødristeren til den har fået farve på den ene side. Buk pandekagen mens den stadigvæk er helt varm - så du laver en skal.

Fyld med spidskål, kyllingesalat, læg avokadoskiver på og slut af med at pynte med basilikumblade - eller andre krydderier.

HF1-2: Spidskål, forårsløg

HF3: Kylling

HF4: En stor fuldkornstortilla

Fedt: Pesto, avokado

Mælkeprodukt: Skyr

Smagsgivere: Salt, peber, citronsaft og basilikumblade

Vafler med skinke og ost

Dej

150 g sigtet hvedemel
100 g fuldkornshvedemel
50 g havregryn
1 tsk. bagepulver
½ tsk. salt
5 dl mælk
1 dl flydende margarine
3 æg

Fyld

200 g revet ost
150 g skinke i tern
3 forårsløg i skiver



Bland hvedemel, fuldkornshvedemel, havregryn, bagepulver og salt i en bolle.
Tag mælk, flydende margarine og æg i et målebæger og rør sammen.
Hæld det våde i det tørre og rør sammen. Lad dejen stå og hvile i 20 minutter.

Varm vaffeljernet op. Hæld op og top godt med ost, skinke og forårsløg. Luk vaffeljernet og steg vaflen.
Tag vaflen over på en rist og lad dem afkøle.

Vafler med skinke og ost

2 pers.

Bemærk: Dej og parmaskinke rækker til 5 skinkevafler, som deles mellem to personer.

Dej

1 dl hvedemel
½ dl fuldkornshvedemel
½ tsk. salt
1 tsk. sukker
1 tsk. bagepulver
2 æg
20 g olivenolie
1½ dl kærnemælk
1 presset fed hvidløg

Andet

140 g parmaskinke (10 tynde skiver)
40 g revet emmentaler eller en anden slags ost
1-2 håndfuld salat
4 spsk. fraiche maks. 9 %



Bland hvedemel, fuldkornshvedemel, salt, sukker og bagepulver i en skål. Kom æg, olivenolie, kærnemælk og hvidløg i og pisk i 1-2 minutter. Konsistensen skal ikke være for tyk – justér eventuelt med lidt ekstra kærnemælk.

Læg 2 skiver parmaskinke på et varm vaffeljern. Kom lidt dej på, derefter lidt ost og lidt mere dej. Luk vaffeljernet og tryk låget let ned i 3 sekunder og bag vaflen i cirka 3-4 minutter til den har taget farve og dejen er gennembagt. Læg de bagte vafler på en rist. Bag fem vafler i alt.

Servér vaflerne med salat og fraiche.

Tip

Du kan eventuelt servere et par skiver honningmelon til.

Håndfuld 1 (+2): Salat

Håndfuld 3: Æg, parmaskinke

Håndfuld 4: Mel

Fedt: Olivenolie, ost

Mælkeprodukt: Kærnemælk

Mælkedressing: Fraiche

Smagsgivere: Salt, sukker, hvidløg

Frit: Bagepulver

Vafler

14-18 stk.

400 g gulerødder
100 g spinat
6 æg
300 g havregryn
5 bananer
2 appelsiner – saft og skal
½ tsk. salt
2 dl. Mælk
5 tsk. bagepulver
3 spsk. Olie
Vanilje



Gulerødderne rives og så det hele op i en skål og så på med stavblenderen.

Morgenmad - Frokost

Morgenmadsvafler med gulerod og appelsin

Tilberedningstid: Cirka 30 minutter

Mængde: 2 personer

Vafler ca. 4-6 stk.

250 g gulerod

1 appelsin

2 æg

60 g fraiche

1 dl havregryn

0,5 dl boghvedemel eller hvedemel

1 tsk. kardemomme

1 tsk. vaniljesukker

½ tsk. salt

1 tsk. bagepulver

40 g smør



Skræl gulerødderne og skær appelsinkødet i mindre stykker.

Riv gulerødderne og kom, appelsinkød, æg og fraiche i en foodprocessor sammen med havregryn, boghvedemel, kardemomme, vaniljesukker, salt og bagepulver.

Blend det til en ensartet masse, der er en smule klumpet.

Smelt smørret og vend det i vaffeldejen.

Bag vaflerne. De skal bage lidt længere tid end almindelige vafler.

Jo tyndere, du bager dem – jo mere sprøde bliver de. Men de bliver ikke sprøde på samme måde som almindelige vafler.

- 1) Spis dem som de er.
- 2) Servér dem med en deciliter skyr, et drys af 15 gram nødder og 1 tsk. ahornsirup per person.
- 3) Brug dem i stedet for brød: Fyld to vafler per person med et par salatblade, en teskefuld pesto og to skiver hamburgerryg i hver vaffel.
- 4) Hvis du ikke har et vaffeljern, så lav små pandekager i stedet for.

TIP

1) Hvis du ikke har en foodprocessor, så riv gulerødderne og blend det hele eller bland det i en skål – men så er det bedst at bruge finvalsede havregryn.

2) Lav dobbeltportion af vaflerne, så kan du bruge dem til madpakken.

3) Hvis du udelukkende vil bruge dem som madvafler, så kan du undlade kardemomme og vaniljesukker.

Fordeling i Sense-spisekassen

Håndfuld 1: Gulerod, evt. salat

Håndfuld 2: Appelsin

Håndfuld 3: Æg, evt. hamburgerryg

Håndfuld 4: Havregryn, mel

Fedt: Smør, evt. mandler, evt. pesto

Mælkedressing: Fraiche

Mælkeprodukt: Evt. skyr

Smagsgivere: Kardemomme, vaniljesukker, salt, evt. ahornsirup

Frit: Bagepulver

Spinatvafler

4 pers.

125 g frisk eller frossen spinat
3 æg
3 dl mælk
1 tsk. flagesalt
friskkværnet sort peber
125 g hvedemel
75 g grahamsmel
1 tsk. bagepulver
Olivenolie til at stege i



Rør hvedemel, grahamsmel og bagepulver godt sammen i en skål.

Skyl spinaten grundigt og kom derefter spinat i en blender sammen med resten af ingredienserne inkl. mel.

Blend det sammen til en helt ensartet lind dej. Lad gerne dejen hvile i 15-30 minutter, så melet lige kan absorbere lidt af væden og tykne.

Fordel lidt olie eller smør i et vaffeljern og steg vaflerne til de er gyldne og gennembagt.

Kan fyldes med endnu mere grønt, hummus, guacamole, kød, nuggets, falafler, salat, avocado, rødløg eller hvad man nu lige har lyst til.

Vaflerne kan i øvrigt også glimrende tages med på madpakke. Blot ikke kom alt for 'vådt' fyld i dem.

Vafler (morgenmad/frokost)

5 vafler

9 tern frossen spinat

1 spsk. kikærtemel

2 æg

Fyld

4 skiver røget skinke

1 stor spsk. rød pesto

3 cm mozzarella (rulle)

Pisk æg, drænet spinat, mel og krydderier.

Bag i vaffeljern.



HF 1-2: 9 tern frossen spinat

HF 3: 1 spsk. kikærtemel, 2 æg, 4 skiver røget skinke

Hf4: % (derfor mere HF 3)

Fedt: 1 stor spsk. rød pesto. 3 cm ost

Bananvafler

2 pers.

1 banan

2 æg

½ tsk. vaniljesukker

½ tsk. bagepulver

½ tsk. kanel

Lidt salt

1 dl havregryn (blendet til mel)

1 spsk. hvedemel



Mos bananen. Tilsæt æg, vaniljesukker, bagepulver, kanel og salt. Bland det hele godt rundt. Tilsæt nu hvedemel og havregryn, som er blendet til fint mel. Bland det til en ensartet dej.

Bages i vaffeljernet.

Kan fryses.

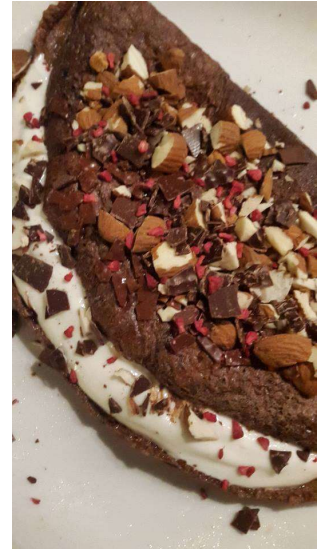
Choko-omelet

2 æg
1 spsk. kakaopulver (bagekakao)
lidt sødemiddel (flydende sød)
Skyr med vanilje
Mandler
Mørk chokolade
Hindbær
Evt. friske bær

Æg piskes med kakaopulver sødemiddel.

Steges i smør

Fyldes med skyr og drysses med hakkede mandler, mørk chokolade og hindbær.



Hf1-2: 2 gulerødder, 1/2 snackpeber (ikke på foto)

Hf3: Æg, skyr (kan også være under mælkeration)

Hf4 ÷

Fedt: Kakaopulver, mandler, mørk chokolade, smør til stegning

Diverse: Frysetørret hindbær

Chokoladepandekager

2 æg
1 sød kartoffel (ikke stor)
10 gram hakket 70% chokolade
3 tsk. kakaofiber
1 tsk. vaniljepulver
1 tsk. bagepulver

Steg i smør

Hf 1-2: Sød kartoffel

Hf 3: 2 æg, vaniljeskyr

Hf 4: -

Fedt: Chokolade og nødder.

Derudover: 2 tsk. kakaofiber og 1 tsk. light syltetøj.



Squash/banan pandekager med topping

2 æg
½ banan
½ dl havregryn
En god håndfuld squash
En tsk bagepulver
½ tsk vaniljesukker
Lidt sød

Blendes og steges

Topping

2 tsk Philadelphia light
½ tsk vaniljesukker
Lidt citronsaft



Bananpandekager

3 stk.

2 æg

½ banan

½ dl havregryn

Vaniljesukker

1 tsk. bagepulver

Hakkede mandler

Hakket chokolade

2 gulerødder



Det hele blendes sammen. Steges i en lille smule smør.
Hakkede mandler og hakket chokolade drysses over.

Spis evt. 2 store gulerødder til (eller hak dem i dejen).

HF 1-2 to store gulerødder

HF 3 2 æg

HF 4 ½ banan og ½ dl havregryn

Smagsgivere: Vaniljesukker og bagepulver

Fedt: Lidt smør til panden, mandler og chokolade hakket

Bananpandekager

2 æg

½ banan

½ dl havregryn

1 stor tsk. hytteost (kan undlades)

1 tsk. vaniljesukker

1 tsk. bagepulver

½ tsk. kardemomme

Topping

Vaniljeskyr

2 stk. 70% chokolade

Bananpandekager med skyr og chokolade

2 personer, cirka 8 små pandekager

1 banan
1 æg
1 dl mælk
1 nip salt
35 g hvedemel
1 dl finvalset havregryn
1 tsk. vaniljesukker
1 spsk. smør

Tilbehør

30 g neutral skyr
20 g mørk chokolade
1 tsk. sirup



Mos bananen med en gaffel i en skål. Tilsæt herefter æg, mælk og salt. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør dejen rundt til en lind masse.

Opvarm en slip-let-pande ved middelvarme, put en spsk. smør på og lad det smelte, fordel små dejklatter. Efter nogle minutter kan de vendes og steges færdige, indtil de er let gyldne på hver side.

Hf 3: Æg

Hf 4: Banan, hvedemel, havregryn

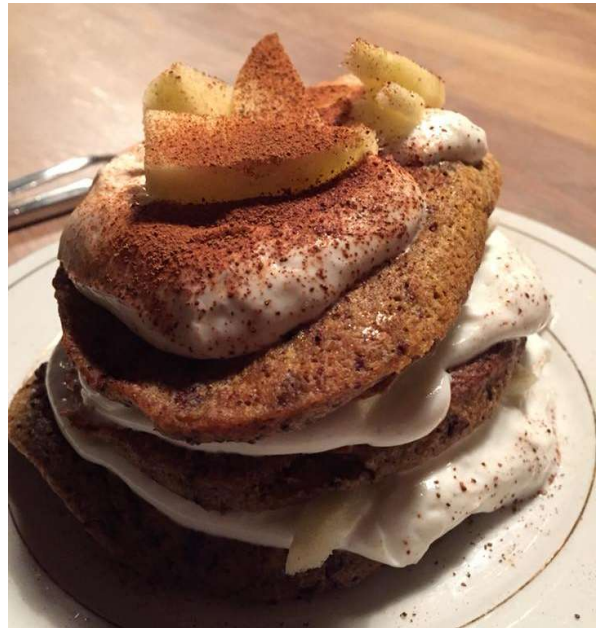
Fedt: Smør, mørk chokolade

Mælkeprodukt: Mælk, skyr

Smagsgivere: Salt, vaniljesukker, sirup

Gulerodspandekager (morgenmad)

2-3 gulerødder (mellem størrelse)
1 dl havregryn
2 æg
10 g mørk chokolade 70%
Vanilje skyr
Lidt frugt evt.
Kanel



Gulerødder rives fint. Havregryn, æg og chokolade blendes (stavblender).

Steges

Vanilje skyr imellem pandekagerne

Toppes evt. med lidt frugt. Drysses med kanel ovenpå.

“Dejen” kan laves om aftenen.

Pandekager kan også fryses.

De kan også laves som muffins. Et måltid er ca. 3 muffins.

HF 1-2: Gulerødder ca. 3

HF 3: 2 æg

HF 4: Havregryn, 1/4 æble

1½ del vanilje skyr

Fedt: Mørk chokolade og olie til stegning

Smags giver: Kanel

Proteinpandekager med hytteost (morgenmad)

2 pers.

4 æg

250g hytteost (med lav fedtprocent og højt proteinindhold)

2 tsk. Sukrin Gold

Fint revet skal fra en citron

2 spsk. HUSK (den gule)

½ tsk. vaniljepulver

Kokosolie

Topping

1 dl skyr

1 håndfuld blåbær

Fibersirup Gold

Lidt chokolade (evt. denne fra Sukrin)



Bland æg og hytteost sammen, og giv det en tur med en stavblender eller i en alm blender, til det er dejlig cremet.

Tilføj Sukrin Gold, vanilje, citronskal og HUSK, rør det grundigt sammen.

Steg pandekagerne i en smule kokosolie. Vend dem forsigtigt, så de ikke går i stykker.

Til topping blender du skyr med halvdelen af blåbærrene, og smager til med Sukrin Gold.

Drysser med hakket chokolade, friske blåbær og evt. fibersirup gold.

1 pers.

HF 3: Æg og hytteost.

HF 4: Blåbær.

Mælk: Skyr.

Fedt: Kokosolie og chokolade.

Smags giver: Sukrin Gold, fibersirup, HUSK, vanilje og citronskal.

Blåbærpandekage

1 person

2 æg
2 æggehvinder
1 dl grovvalsedede havregryn
1 tsk. kanel
1 tsk. kardemomme
1 knivspids salt
13 stk. mandler (gemmer lidt til pynt)
80 g blåbær (eller alle andre slags bær)
1 tsk. smør
10 g mørk chokolade
20 g ahornsirup



Rør æg, æggehvinder, havregryn, kanel, kardemomme, salt og hakkede mandler sammen til en ensartet masse. Vend blåbærrene i. Smelt smørret på en varm pande og hæld dejen ud i en stor eller fire små pandekager. Steg på begge sider i 4-5 minutter. Hak chokoladen og anret pandekagestykker ovenpå hinanden. Drys med chokolade og mandler. Slut af med lidt ahornsirup ovenpå.

Det bør der ligge på din tallerken
Blåbærpandekager med chokolade, mandler og ahornsirup.

Håndfuld 2: Blåbær

Håndfuld 3: Æg, æggehvinder

Håndfuld 4: Havregryn

Fedt: Mandler, smør, mørk chokolade

Smagsgivere: Kanel, kardemomme, salt, ahornsirup

Kålpandekager med bær

1 HF rød spidskål, grønkål, frisk spinat
eller fx spinat, spidskål og squash

2 æg

15 g rugmel

10 g kokosfibernel

1 tsk. bagepulver

1 tsk. Sukrin gold

½ dl mælk

salt

Rapsolie

Hindbær

Brombær

Valnødder

Zerotopping salted caramel



Kål og spinat fint hakket blandet æg, rugmel, kokosfibernel, bagepulver, Sukrin gold samt mælk. Det hele blandes og hviler i 10 min.

Bages ved middel varme og evt. låg i starten, så pandekagen sætter sig og er nem at vende.

Serveres straks med bær, nødder og evt. lidt sirup/Zerotopping.

Hf1+2: Rød spidskål, grønkål, frisk spinat

Hf3: Æg og kokosfibernel

Hf4: Rugmel, hindbær og brombær (½ Hf4 for meget).

Fedtstof: Rapsolie og valnødder.

Smagsgivere: Sukrin gold, salt og Zerotopping salted caramel.

Mælkeration: Mælk.

Bagt gulerodskage havregrød (evt. morgenmad)

6-8 portioner

2 spsk. hørfrø
6 spsk. vand
2 spsk. kokosolie
2 spsk. kokossirup
5 dl havregryn
4 dl havremælk eller anden plantebaseret mælk
2 dl gulerod, groft revet
1 dl kokosmel
1 dl valnødder
1 tsk. kanel
½ tsk. kardemomme
½ tsk. flagesalt
¼ tsk. allehånde
Lidt frisk revet muskatnød



Tænd ovnen på 200 grader og smør et ovnfast fad med lidt kokosolie.

Rør knuste hørfrø og vand sammen og lad det trække i 5-10 min. for at danne en gelé-lignende konsistens.

Smelt kokosolien i en gryde og rør kokossirup og havremælk ud heri.

Bland havregryn, kokosmel, valnødder, kanel, kardemomme, muskatnød, allehånde og salt sammen i skål.

Tilsæt hørfrø- og mælkeblanding til de tørre ingredienser. Rør det sammen og vend til sidst de revne gulerødder i.

Fordel blandingen i det ovnfastefad, sæt det i ovnen og bag det i 45-50 min.

Lad den bagte morgengrød køle af i 15 min. inden servering.

Havregrøden kan sagtens bages om aftenen. Om morgen kan man lune et stykke eller spise det koldt.

Bagt grød (morgenmad)

Til 4 gange

3 dl havregryn
1 tsk. kanel
1 tsk. vanilje
½ tsk. bagepulver
1 spsk. tahin
2 spsk. Sukrin
30 g chokolade
1 æg
1 æble
10 mandler (pynt)
1½ dl kokosmælk eller andet mælk



Alt det tørre blandes sammen. Derefter tilsættes æg, mælk og tahin og røres godt sammen.

Bredes ud i en springform. Bages ved 200 grader i ca. 25 min.

Evt. tilbehør

Græsk yoghurt/skyr røres med lidt kanel og Sukrin

Hf 1-2: Gulerodsstav (tilbehør)

Hf 3: 1æg

Hf 4: Havregryn, æble

Fedt: Mælk/mandler thai chokolade, kokosmælk

Kanel, Sukrin

Gulerodskage

1 pers.

Kage

1 stor gulerod (revet) – ca. 150 gram
2 æg
1 dl (glutenfri) havregryn
1 tsk. kanel
½ tsk. vaniljepulver
1 tsk. bagepulver
2 spsk. Fiber HUSK (gul)
Evt. 1 spsk. Philadelphia flødeost (gør dejen mere cremet)



Topping

2 spsk. flødeost, fx Philadelphia
1 spsk. Sukrin Gold
Lidt citronsaft og evt. skal af øko-citron
Lidt vaniljepulver

Blend kage-ingredienterne, og lad dejen hæve i ca. 10 minutter for at HUSK'en gør dejen sammenhængende.

Smid dejen i et mindre ovnfast fad (15 x 10 cm) og sæt i en forvarmet ovn på 200 grader i ca. 20 minutter. Stik en gaffel i for at tjekke at dejen ikke hænger ved – når den ikke gør, er kagen færdig og tages ud af ovnen.

Imens den køler blander du ingredienserne til topping med en gaffel og smører ovenpå kagen, når den er afkølet.

Tip

Har ikke forsøgt selv, men tænker at man kan bytte gulerod ud med squash.

I princippet kan du spise hele kagen som et fuldt, sundt måltid, men jeg har personligt svært ved at køre hele kagen ned på én gang, så lav dig evt. en kop æggelatte og spis en gulerod til halvdelen af kagen. Et helt og lækkert sødt måltid.

Hele kagen indeholder ca. 450 kcal.

Morgenmad - Frokost

Morgenmadskage

Morgenmadskage til 5 dage
2,5 bananer
1 hel revet squash
5 revede gulerødder
2,5 dl havregryn
10 æg
1 dl kokosmel
1 spsk cacao
1,5 tsk bagepulver
Lidt mandel essens
Det hele blandes sammen
undtagen bagepulver som
først kommer i når dejen
har hvilet ca 15 min...
Bages i bradepande str. ca
25x37 ved 200 gr varmluft i
ca 30-35 min
Når kagen kommer ud så
puttes der 5 stk chokolade
70% og 5 spsk mandler
ovenpå som er blendet og
blandet med det hakkede
chokolade 🍌😊



Ovnbagt morgenbanankage

2 pers.

20 g smør
2 spsk. flydende honning
3 æg
2 bananer (gem en halv banan til pynt)
½ dl fuldkornsmel
½ dl havregryn
½ dl mandeldrik (eller mælk)
1 knivspids salt
30 g mandelflager
20 g mørk chokolade



Smelt smør og kom alle ingredienser i en skål. Mix det til en næsten ensartet masse - der må gerne være små klumper af banan.

Pensl eller spray et lille ovnfast fad med fedtstof og hæld dejen i. Fordel mandelflagerne ovenpå. Pynt med skiver af banan.

Bag ved 180 grader i 35 minutter.

Hak chokoladen og kom på den varme kage. Pynt med mynte. Server lun.



Hf 1 (+2): Spis eventuelt nogle cherrytomater til - eller kom revet gulerod i dejen

Hf 3: Æg

Hf 4: Havregryn, mel, banan (en stor håndfuld - men ok, når håndfuld 3 ikke er helt fyldt)

Fedt: Smør, mandel og chokolade

Mælkeprodukt: Mandel drik

Smagsgivere: Honning, salt og mynte

Morgenmadskage med ganache

En smagssag om den er bedst efter ½ times tid på køkkenbordet, direkte fra køleskabet eller varmet i mikroovnen.



Morgenmadskage m. ganache

(5 por./stk./dage)

Bages v. 180gr./varmluft i ca. 1.15-1.30 time.

Har brugt formstr. 35x11,5x7 cm. m. bagepapir. (Hældes den i en bredere form, bages den i kortere tid)

Dej:

5 revet gulerødder (ca. 20 cm.)

½ revet squash (ca. 200 gr.)

2 mel. modne bananer

(Ovenstående/3 ingr. fyldte volumemæssigt ca. 1½ L. skål.
= svarede til min mindste røreskål, sæt af 3)

10 æg

5 spsk. Mandelmel

2½ spsk. Kakao

1½ spsk. Kanel

½ spsk. Ingefær

2½ dl. Havregryn

1 spsk. Vaniljepulver

5 spsk. Sukrin gold

1 spsk. Mandelessens

1½-2 tsk. Bagepulver (i til sidst)

Ganache:

5 brik/stk. chokolade 70% (Brugt, marabou premium)

5 spsk. piskefløde

2 spsk. vand el. smag*

Ovn tændes og formgøres klar med bagepapir

(bagepapiret dækkede kun min form, via hjørnerne af bagepapiret i hver ende af formen).

Frengangsmåde/dej:

Grønsagerne rives.

I en stor skål kommes æg og de øvrige ingr. (bortset fra bagepulver-kommes i til sidst).

Det hele blendes kort/tæt sammen (har brugt stavblender).

Grønsager og banan hældes i og blendes helt igennem. Til sidst tilsættes bagepulver og det hele blendes igennem, sådan bagepulveret er blandet godt i. Dejen hældes i formen (min dej fyldte næsten hele formen/ca. 1-1½ cm. fra kanten).

Bager i ca. 1.15 - 1.30 time.

(Begyndte først at hæve op ca. 45 min. inde i bagetiden og kom til at ligne en ophævet sandkage/revnede op i midten).

Tages ud af ovnen (synker lidt sammen). Kort efter tages kagen ud af formen, ud på rist for at køle af.

Køler helt ned.

Frengangsmåde/ganache:

Kog fløde og vand/el. smag op i mikroovn (brugte neskafe opløst i væsken). Den kogende væske hældes over den brækket/groft hakket chokolade, under omrøring med piskeris (evt. lidt essens kan også tilsættes her). Massen røres godt blank.

Afkøles helt til passende tykkelse, som kan smøres ud på kagen uden at løbe ned af kagen (er bagepapiret omkring, er det med til, at chokoladen forbliver ovenpå). Mønster i ganachen kan her laves.

Sæt den i køleskabet til chokoladen har sat sig (jeg satte den op i formen igen). Skær derefter kagen ud i 5 lige store stykker. Jeg opbevarede kagen i formen, i køleskabet.

GOD FORNØJELSE og håber den smager jer 😊

* Tips: Ganachen kan tilsættes forsk. smagsvarianter (stærk kaffe, rom, likør, essens, ananassaft mm.)

Opdelt i HF: (1. stk. passer til en hel spisekasse, dog ½ kulhydrat og 3½ del fedt)

HF 1+2 = gulerod, squash, banan

HF 3 = æg

HF 4 = havregryn (½ del)

Fedt: mandelmel, kakao, chokolade, piskefløde (obs. ikke kun 3, men 3½ spsk. fedt)

Smagsgivere: vaniljepulver, kanel, ingefær, bagepulver mandelessens, sukrin gold (og smag i ganache))

Morgenmadskage der smager som honninghjerter

Ca. 8 stk. grundet bønnerne

10 æg

1 dl tørrede sorte bønner (lægges i blød, ellers fra dåse)

2 squash

10-12 store gulerødder

1 spsk mandelessens

3-4 spsk sødemiddel flydende

6 dl grove havregryn

1 brev brunt bagepulver

8 stk. chokolade til topping



Grøntsager rives, og drænes i et viskestykke. Saften gemmes.

Bønnerne blendes med nogle æg og lidt af saften. Derefter blendes resten sammen i nogle portioner, og blandes i en skål. Tilpas med saft. Det må ikke være vådt, men må heller ikke være for tørt, da det endelige resultat først kan ses når den er kold.

Dejen lugter lidt underligt inden den er bagt.

Bages i stor bradepande. Bages ved 175 grader i alm. ovn i 30-40 min.

Havregryns muffin (morgenmad)



6 stk. (1 pers.)

2 revne gulerødder

2 æg

1 dl havregryn

1 spsk. Sukrin

1 tsk. vaniljesukker

1 tsk. bagepulver

Topping

2 stk. chokolade

1 spsk. smør

Eller:

Lidt neutral ost light

Kanel

Kom hakket chokolade i dejen og evt. hakkede nødder

Det hele puttes i en skål og blendes med stavblender.

Puttes i 6 muffins forme – silikone er bedst.

Bages i 20 min. ved 180 grader varmluft. Eller i Actifry 20 min. på øverste pande.

Chokolade og smør smeltes sammen og hældes på formene.

Eller top med neutral ost og drys med kanel.

HF 1-2: Gulerødder

HF 3: Æg

HF 4: Havregryn

Smags giver: Sukrin, bagepulver og vaniljesukker.

Sweet potato muffins

1 spisekasse:

190 g revet sweet potato
2 æg
1 dl havregryn
1 spsk. mandler
2 spsk. 86% mørk chokolade
2 spsk. Sukrin Gold
½ tsk. stødt nelliker
2 tsk. kanel
1 tsk. bagepulver
1 nip salt



Blend havregryn. Riv sweet potato. Hak mandler og chokolade.
Rør alle ingredienser sammen.
Kom i 6 muffins forme eller lille fad.
Bag ved 180 grader ca. 22 min.

1 spisekasse

Hf 1-2: Sweet potato

Hf 3: Æg

Hf 4: Havregryn

Fedt: Mandler, mørk chokolade

Gratis: Sukrin Gold, stødt nelliker, kanel, bagepulver, salt

Rejecocktail

2 pers.

8 grønne asparges
200-300 g rejer i lage (efter behov)
100 g agurk
6-8 cherrytomater
1 mango

Dressing

100 g cremefraiche 18 %
2 spsk. ketchup
1 spsk. engelsk sauce
Salt og peber
1 spsk. citronsaft



Knæk den nederste, træede del af aspargesene, skær dem i mindre stykker og blancher dem i et halvt minut i kogende vand. Lad dem afkøle.

Dræn rejerne og lad dem dryppe af.

Skær agurken i skiver. Skræl mangoen og skær frugtkødet i passende stykker.

Rør fraiche, ketchup og engelsk sauce sammen til en dressing. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Kom nu alle delene i to glas – i lag; salat, asparges, agurk, halve tomater, rejer, dressing, mango og slut af med lidt salat. Du kan også komme det i en madkasse eller en passende beholder med låg.

Tip

Bland dild i dressingen.

Du kan erstatte rejer med kylling.

Håndfuld 1+(2): Salat, agurk, asparges, tomat

Håndfuld 3: Rejer

Håndfuld 4: Mango

Fedt: Cremefraiche

Smagsgivere: Ketchup, engelsk sauce, salt, peber, citron

Lyn-madpakke



1 pers.

2 håndfulde salat
170 g kylling
30 g rugbrødschips
15 g mandler
30 g grøn pesto
30 g/2 spsk. fraiche 5 %
Evt. basilikum

Hak mandlerne og kom i en bøtte.
Kom salat og kylling i en bøtte. Pynt evt. med basilikum.
Kom pesto, fraiche og rugbrødschips i hver deres bøtte.

Tip

Kom frosne ærter i (HF1-2) - så holder madpakken sig kold i mange timer.

HF 1 (+2): Salat

HF 3: Kylling

HF 4: Rugbrødschips

Fedt: Mandler, pesto

Mælk: Fraiche 5 %

Smagsgivere: Basilikum

Æggesalat med knas

6 pers.

3 æg
4 skiver bacon
1 spsk. mayonnaise
2 spsk. fraiche 9%
2 spsk. purløg
½ tsk. salt
1 knivspids peber
70 g kogt kartoffel
6 hjertesalatblade



Kog æggene i otte-ni minutter.

Steg baconskiverne sprøde på bagepapir midt i ovnen – pas på, de ikke får for meget.

Bland mayonnaise, fraiche, finthakket purløg, salt og peber. Del æggene med en æggedeler og hak yderligere, så du får små tern. Skær også kartoflerne og baconskiverne i små stykker. Bland æg, kartoffel og bacon (gem lidt bacon til pynt) og vend blandingen i den rørte mayonnaise.

Servér på friske hjertesalatblade – drys lidt knust bacon over.

Pynt eventuelt med frisk oregano.

Det bør der ligge på din tallerken

Et hjertesalatblad med en håndfuld æggesalat og knust bacon. Eventuelt lidt frisk oregano.

Håndfuld 1+(2): Hjertesalatblade, frisk oregano.

Håndfuld 3: Æg, bacon.

Håndfuld 4: Kartoffel.

Fedt: Mayonnaise.

Mælk: Fraiche 9%.

Smagsgivere: Salt, peber, purløg.

Grøntsagsmuffins



12 stk.

Skinke, kylling, hamburgerryg, et par cocktail pølser eller lign.

Frost eller friske grøntsager

9-10 æg

Salt og peber

Evt. havregryn, HUSK-fiberskaller, hytteost eller andre lækre ting

Evt. revet ost

Pensl/spray en muffins form med 12 stk. med olie.

Læg en skive pålæg ned i hver form.

Hæld nogle grøntsager ned i hver.

Pisk æg sammen med salt og peber, og hæld ned i hver form.

Der kan drysses ost ovenpå.

Bag i ca. 25-35 min i ovn ved 180 grader alm. ovn.

Spis 2 stk. og supplere evt. med brød, ½ avokado og mere grønt.

Skinkemuffins med tomatsalsa

Gode til madpakken eller picnickurven.

2 pers.

Tomatsalsa

2-3 tomater
¼ fed hakket hvidløg
2 spsk. hakket rødløg
1 spsk. hakket basilikum
½ spsk. olivenolie
Lidt salt og friskkværnet peber

Skinkemuffins

80 g skinke i skiver
2 æg
40 g revet ost 13%
1 avocado
1 spsk. citronsaft
2 tynde skiver fuldkornsfranskbrød

Pynt

Rød skovsyre



Halvér tomaterne, fjern kernerne og hak kødet helt fint. Vend tomatkødet sammen med hvidløg, rødløg, basilikum og olie. Smag til med salt og peber.
Fordel skinkeskiverne i to silikonemuffinsforme, så de danner to kurve.
Kom en spiseskefuld salsa i hver kurv. Slå et æg ud oveni og drys revet ost på.
Bag skinkekurvene ved 200 grader i 19 minutter, til osten er smeltet og gylden.
Skær avokadokødet i både og dryp dem med citronsaft.
Rist eventuelt franskbrød.

TIP

Byt basilikum ud med frisk koriander eller andre krydderurter.

Håndfuld 1 (+2): Tomat, løg

Håndfuld 3: Skinke, æg, ost

Håndfuld 4: Fuldkornsfranskbrød

Fedt: Olie, avocado

Smagsgivere: Hvidløg, basilikum, salt, peber, citronsaft

Æggehapsere med ost og skinke



6 små muffins (en spisekasse)

Tyndskårede skinke

3 spsk. ost

1 æg

2 spsk. cremefraiche 5%

Salt og peber

Kom skinke i bunden af en muffin form. Kom ost ovenpå skinken.

Æg blandes med cremefraiche, salt og peber. Kommes i form.

Bages i 20 min. på 200 g i alm ovn.

HF 3: Ca. 2½

Fedt: 3 spsk.

Mælkedressing: 2 spsk.

Pizza-æggemuffins

"Pizza" Æggemuffins

5 Æg
200 g Hytteost
1 hf cocktail pølser
1 hf pepperoni
1 pk bacon
1 spsk cheddar på hver muffin
Salt og peber
Oregano på toppen

Fremgangsmåde:

Steg bacon sprødt, lad det dryppe af på køkkenrulle.

Skær pølser og pepperoni ud i små stykker.

Pisk æg sammen med hytteost, salt og peber.

Bland alt sammen, og kom det i muffin forme, cheddar og oregano ligges på toppen.

Bag dem i ovnen ved 200° i ca 20 min.



Små pizzaer



½ stor blomkål
2 løg
6 æg
Salt
Lidt mel
1 håndfuld revet mozzarella
1 lille håndfuld revet cheddar
Seranoskinke
Mild mager ost

Riv blomkål og løg på den fine rive til foodprocessoren.

Rør æg, salt, mel, mozzarella og cheddar i.

Fordel i passende størrelser på en bageplade, og bag dem til de er let gyldne og virker faste. Læg derefter et stykke Seranoskinke og en skive mild ost på hver og bag dem lidt længere.

Spis gerne ekstra grønt til.

Hf 1+2: Blomkål og løg

Hf 3: Æg, skinke og mager ost

Hf 4: Mel

Fedt: Revet mozzarella og cheddar

Pizzasnegle

Ca. 10 stk. (5 stk. til en spisekasse)

400 gram blomkål

2 æg

2 gulerødder

100 g revet ost

2 spsk. loppefrøskaller

2 spsk. oregano

1 dl hirsemel (eller andet)



Opvarm ovnen på 230 grader.

Put blomkål og gulerødderne i foodprocessoren, og riv dem helt fint. Put det i en skål og tilsæt de andre ting og rør dem godt sammen.

Læg et stykke film ud på en bordplade og hæld dejen ud på det. Gør fingrene våde og fordel dejen ud på filmen.

Put pizzasovs på, og de ingredienser du elsker fx Parmaskinke og ost.

Vær meget forsigtig når dejen rulles sammen, og pas på filmen ikke kommer med.

Skær derefter ned i dejen og placer dem forsigtigt på en bageplade med bagepapir.

Bag dem i ca. 15 min. i ovnen. Lad dem hvile i 10 min. efter, så de bliver fastere og drys med timian.

HF 1-2: Blomkål, gulerødder, tomatsovs

HF 3: Æg og skinke

HF 4: Mel (1 dl)

Fedt: Ost

Smags giver: Oregano, fiber HUSK

Maskeret blomkål

Blomkål
Rejer eller skinkestrimler

Dressing
Creme fraiche
Sennep
Mayonnaise
Salt
Dild



Kog blomkålen let.

Bland ingredienserne til dressingen og smag til. Hæld dressingen over og pynt med rejer eller skinkestrimler.

Serveres med grov flutes til.

Maskeret blomkål

Blomkål
Tomat
Peberfrugt
Purløg
Cremefraiche
Rejer
Æg
Hytteost
Rugbrød



Damp blomkålen og skær den i tykke skiver. Læg det som bund og skær resten i tern og læg det ovenpå.

HF 1-2: Blomkål, tomat, peberfrugt og purløg

HF 3: Rejer, æg og hytteost

Mælk: Cremefraiche

Koldt hævede grovboller

10 stk. boller

Gær på størrelse med en stor ært

4 dl koldt vand

50 g valnødder

3 spsk. hørfrø

2 spsk. honning

2 dl durummel

3 dl grahamsmel

2 dl hvedemel

½ tsk. salt



Gæren røres ud i koldt vand.

Derefter tilsættes valnødder, hørfrø, honning, durummel, grahamsmel, hvedemel og salt.

Det skal alt sammen røres sammen til en lind dej.

Skal stå på køkkenbordet i minimum 8 timer. Derefter tager man en ske nedenom hver klump dej og lægger den stille på bagepladen. Det er vigtigt, at man tager skeen nedenom, så luften bevares i dejen.

Bages i 25 min. ved 190 grader alm. ovn.

Æltefrie boller

Ca. 13 stk.

5 dl danskvand
25 gram gær
1 spsk honning
100 gram havregryn
100 gram durummel
400 gram hvedemel
1 tsk salt

Start med at smuldre gæren ud i danskvandet.

Rør honning og salt i.

Hæld mel og gryn i blandingen lidt ad gangen og rør godt rundt i 5 minutters tid.

Put husholdningsfilm over skålen og sæt dejen i køleskabet til dagen efter.

Dagen efter tændes ovnen på 225 grader varmluft.

Klat dejen ud i passende bolle-størrelse, brug 2 skeer til det.

Bag bollerne i 13-15 minutter, hold øje undervejs. Lad dem køle af på en rist, før de serveres.



Brød

Boller

16 stk.

300 g havregryn

450 g hytteost

1 dl boghvedemel, kartoffelmel eller andet tilsvarende

2 tsk. bagepulver

Ca. 1 tsk. salt

4-5 æg



Havregryn blendes til mel. Hytteost blendes og blandes i.

Mel, bagepulver, salt og æg røres sammen og sættes på bagepapir.

Bages ved 200 grader varmluft i 30 min.

Brød

Boller

Ca. 36 stk.

7dl vand
4 tsk. sukker
2 tsk. salt
2 æg
2 pk. gær
Fuldkornsmel ca. 300 g
Hvedemel ca. 800 g
½-1 dl olie



Smulder gær og hæld 7 dl vand i. Rør gæren ud. Tilsæt æg, sukker, olie og salt, rør det 1 minuts tid på røremaskine. Tilsæt derefter mel lidt efter lidt.

Når dejen er samlet tages den ud på bordet, og lad den hæve på bordet i 30 min. med film eller viskestykke over.

Skær bollerne, så de ca. vejer 60 g, og rul dem til boller. Lad dem hæve i 30 min.

Bages på 240 grader i alm. ovn i 10-12 min. En plade ad gangen.

Når du tager dem ud, læg gerne et viskestykke over, så bliver de dejlig bløde.

Tip

Bollerne bliver også gode med revet gulerødder og rosiner.

Du kan også pensle bollerne med æggehvite og drysse lidt frø, korn, kerner eller andet på.

De vejer ca. 50 g og tæller i HF 4.

Sensemors gode boller

40 boller

1 dl solsikkekerner
1 dl græskarkerner eller sesamfrø
1 dl hørfrø
3 dl vand
5 dl minimælk
50 g gær
½ dl olivenolie
2 tsk. salt
1 spsk. sukker
Ca. 950 g hvedemel



Kog kerner og frø i vand i to til tre minutter. Kom mælk i for at afkøle blandingen. Rør gær i blandingen, når den er håndvarm.

Kom olie, salt, sukker og det meste af melet i. Ælt dejen rigtig godt. Den skal være lidt klistret.

Lad dejen hæve i cirka 20 minutter.

Form 40 små aflange boller, sæt dem på bagepapir på en bageplade (det kan være lidt svært, fordi bollerne klistrer lidt - men det skal de - du kan fugte hænderne lidt).

Lad bollerne efterhæve i cirka 20 minutter.

Bag bollerne i 11-15 minutter ved 225 grader. Hold øje med dem, så de ikke bliver for mørke.

Bollerne kan fint fryses.

Tip

Brug 3-4 dl fuldkornshvedemel og resten som almindeligt hvedemel, hvis du ønsker at øge kostfiberindholdet.

Skal det gå hurtigere? Så brug i stedet en færdigkøbt tre- eller fem-kornsblanding.

En bolle er cirka 1 HF4

Proteinboller

12-14 stk.

450 g hytteost
5 æg
450 g havregryn
3 tsk. bagepulver

Det hele blandes godt.

Formes som eller i en brødform.

Bages i ovnen i 200 grader i 35-40 minutter, hvis det er et helt brød. Er det boller, så skal de have ca. 25 minutter i ovnen.



Proteinboller

250 g hytteost
350 g havregryn
4 æg
1 tsk bagepulver
1 tsk salt
Revne grøntsager (gulerødder, squash)
Evt. kerner hvis man ønsker



Det hele blendes med en stavblender og trækker, mens ovnen bliver varm.

Formes til boller fx 5 store boller til sandwich.

Bages 20-25 minutter ved 200 grader.

H1+2: Revne grøntsager + ekstra ved siden af

H3: Hytteost og æg

H4: Havregryn

Fedt: Evt. kerner

Proteinboller

8 stk.

450 g neutral skyr

4 æg

4 dl havregryn fine eller grove

1 dl HUSK (grøn) eller 2 spsk. FiberHUSK (gul)

3 tsk bagepulver

1 tsk salt

Rør skyr og æg sammen med et piskeris. Drys havregryn, HUSK/FiberHUSK, bagepulver og salt ud over skyrblandingen. Pisk det hel grundigt sammen med et piskeris.

Lad dejen hvile i 10 min. Tænd ovnen på 175 grader varmluft.

Sæt 8 boller med en spiseske på bageplade med bagepapir.

Bag dem i 20-25 min., de skal være lysebrune. Lad dem køle af, inden du spiser dem.

Opbevares i køleskab, når de er afkølet.

De kan fryses.

2 boller:

1 HF 3 + 1 HF 4 + mælk

Boller uden hvedemel

2 dl minimælk
1 tsk. Sukrin gold
50 gr gær
2 tsk. havsalt
2 store tsk. bagepulver
4 spsk. grøn HUSK
4 spsk. chiafrø
4 æg
2 spsk. olivenolie
4 revne gulerødder
300 g kikærtemel



Gæren røres ud i lunken minimælk og Sukrin. Tilsæt salt, bagepulver, HUSK og chiafrø, og bland godt sammen og hvil i 10 min.
Rør olie, æg, gulerødder og kikærtemel i og lad blandingen stå i 10 min igen.
Tænd ovnen på 180 grader.
Sæt med en spiseske klatter på pladen og pensl med lidt kaffe. Bages i ca. 12-16 min. afhængig af størrelse.

Vælges som Hf4 og tæller 1 spsk. fedt.

Der kan fint spises 2 og tilføje de andre håndfulde og 2 spsk. fedt mere.

Pandekage-wrap

2 dl kikærtemel
2-2½ dl vand
Salt
Evt. spinat

Bages som pandekager.

Er gode som wrap eller med en klat smør som brød.



3 stk.
3 spsk hytteost
2 spsk kikærtemel
3 æg
Evt. hakket spinat

Blendes og steges på varm pande eller vaffeljern.



Blomkålswraps

4 wraps

150 g blomkålsris

1 æg

50 g hytteost

50 g revet fed ost

Varm ovnen til 220 grader

Kog blomkålsris 3-4 min i let saltet vand.

Blend det hele sammen.

Bred det ud i passende klatter og bag dem i ca. 15 minutter.



Hotdogs

4 små wienerpølser

4 blomkålswraps

1 spsk sennep

4 spsk ketchup

2 spsk remoulade

2 spsk ristede løg

3 spsk agurkesalat

1 spsk rå løg

1-2 hotdogs på tallerkenen.

Håndfuld 1+2: Blomkålswraps, agurkesalat og løg

Håndfuld 3: Æg, hytteost, pølser

Fedt: Fed ost, remoulade og ristet løg

Skyboller

2 stk.

1 æg

1 tsk. skyr

Salt



Æggehvider piskes meget stive.

Æggeblommer piskes sammen med skyr og lidt salt.

Det hele blandes forsigtigt og sættes på bageplade. Bages ved 160 grader i ca. 10-14 min.

Kan fryses.

Focacciaboller med oregano

Perfekte boller til burgere og sandwich.

Ca. 20 stk.

1 liter lunkent vand

50 g gær

1 spsk. sukker

1 tsk. salt

5 dl havregryn

Ca. 1,4 kg Tipo 00/Manitobamel/alm. hvedemel

Pensling

Olie

Drys

Tørret oregano og groft salt



Rær gæren ud i den lunkne væske. Tilsæt sukker. Rør havregryn i. Bland salt i melet og rør det i lidt efter lidt. Der skal kun lige tilsættes så meget mel, at dejen kan slippe fad og fingre.

Lad dejen hæve tildækket et lunt sted, til ca. dobbelt størrelse, ca. ½ time.

Form focacciaboller og tryk dem flade med håndrodden. Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Tryk huller i hver bolle med 3 fingre og pensl/dryp med rigelig olie.

Drys med oregano og salt.

Lad bollerne efterhæve i ovnen ½ time ved 30 grader (bagepladerne behøver ikke blive dækket til). Varm ovnen op til 150 grader varmluft (tag bagepladerne ud imens). Sæt en skål med vand i bunden af ovnen, når du sætter pladerne ind. Bag focacciabollerne ca. 15 minutter ved 150 grader varmluft. De er færdige, når de er sprøde og gyldne.

Snobrød, fladbrød eller focaccia på grill



Dej til 12-15 pers.

50 g gær
9 dl lunkent vand
1 dl mælk
1 spsk. olivenolie
2 spsk. flagesalt
1,6-2 kilo mel
Evt. rosmarinstilke

Smuldr gær i en stor skål og rør det ud i vand og mælk. Kom olivenolie i. Kom mel og salt i og ælt i 8-10 minutter.

Stil dejen til at hæve i et par timer eller natten over på køl.

Lav snobrød, fladbrød eller focaccia. Se hvordan på videoen

<https://www.facebook.com/senseslankmedfornuft/videos/364436921178952/?v=364436921178952>

Focacciaen skal efterhæve i 20-30 minutter før du bager den i grillen. Fladbrødene kan bages med det samme.

Tip: Du kan opbevare dejen på køl og bruge den over et par dage.
Se mindre

Italiensk inspirerede sandwichbrød

4 store brød

150 g skyr naturel

1 æg

1 spsk olivenolie

100 g hvedemel

100 g groft hvedemel

1 tsk. med top bagepulver

½ tsk. salt

½ tsk. timian

½ tsk. paprika

½ tsk. oregano

½ tsk. basilikum

Herudover lidt mel til æltning

Ca. 1/4 sammenpisket æg til pynt

Lidt oregano og groft salt til pynt



Bland de våde ting sammen og rør dem godt. Bland de tørre ting sammen og rør dem i det våde lidt ad gangen.

Slå dejen ud på bord og ælt den godt sammen, mens du tilføjer lidt ekstra mel, så dejen er til at arbejde med.

Del dejen i 4 stykker og rul den ude i aflange stykker. Sæt dem på bagepapir, smør dem med sammenpisket æg og drys med lidt oregano og groft salt.

Bag brødene midt i ovnen ved 200 grader alm. ovn i ca. 20-22 minutter.

Man kan selvfølgelig lave brødene i halv størrelse, så de passer med en HF4. I så fald kan man regne med en bagetid på ca. 15-16 minutter.

Ca. 2 Hf 4 pr. brød

Squash/gulerodsblinis



Ca. 8-10 stk.

1 squash - ca. 2 dl
3 mellem store gulerødder
3 æg
1 dl mel
2 spsk. olie
Salt
Peber

Squash og gulerødder rives fint. Evt. drænes lidt for væde, så man kan spare på melet.
Bages i ovnen i 20 minutter på 175 grader.

4 stk. pr. måltid

Boller/små croissanter/pizzasnegle



400 ml mælk
180 ml olie
2 æggehvinder
1 spsk sukker (kan justeres)
1 tsk salt
1 gær
850-900 g mel (evt. 50/50 fuldkorns-/hvedemel)

Opløse gær i mælken, lad det stå i et par min. Tilsætte derefter salt, sukker, olie, æggehvinder og røre let. Melen tilsættes indtil dejen er klar. Dejen må ikke være for våd eller for kompakt, sådan ca. den konsistens som øreflip har.

Dejen skal stå og hæve et lunt sted. Jo længere tid den hæver jo bedre, ca. 2 timer. Derefter formes som man ønsker det - boller, små "croissant" med evt. fyld... eller uden. Når formet, smør med æggeblommer og lade dem stå lidt tid.

Bages ved 190-200 grader indtil færdige (15-20 min. afhængig af størrelse).

Hvidløgsflutes

Skift evt. 2/3 af hvedemelet ud med grovere mel.

150 g blød Lurpak

1 stor håndfuld finthakket persille

5 små fed pressede hvidløg

Imens dejen hæver bland ingredienserne.

Del dejen i 4 og rul ud.

Smør hver del med smørblandingen og rul den.

Del den herefter i 2, og sno de 2 pølser.

Efterhæv i 20 min.

Bages i ovnen på 225 grader i 18 min.



Diætist Husets knækbrød

Ca. 20 stk.

90 g grovvalsedede havregryn
180 g fuldkornshvedemel
2 dl blandede solsikkekerner og græskarkerner
2 dl blandede hørfrø og sesamfrø
4½ dl vand
½ dl olie
1 tsk. salt

Det hele røres sammen.

Lad det hvile i 15 min., så væsken suges op.

Tænd ovnen på 160 grader varmluft.

Smør dejen ud på to bageplader med en palet helt ud til kanten og skær dejen op i 5 x 4 rækker.

Bag i ovnen til de er tørre og fjern papiret med det samme.

Hjemmelavet stenalderknækbrød

200 g hørfrø
150 g sesamfrø
50 g solsikkekerner
2,5 spsk. loppefrøskaller
25 g kokosmel
2 store æg er det små skal der 3 i
½ dl olie
3½ dl vand



Alle ingredienser blandes sammen. Tilsæt kun 2,5dl vand til at starte med! Lad det trække i 20 min.

Derefter tilsættes den sidste deciliter vand og røres rundt igen.

Ca. halvdelen af blandingen puttes på en bageplade med bagepapir smøres ud og skæres i stykker. Det samme gøres på nr. to bageplade.

Derefter puttes de i ovnen på 150 grader i 45 min. Varmluft.

1 x fedt pr. stykke knækbrød ved 32 stk. knækbrød.

Chokoladeboller

1 dl vand
1 dl mælk
1 pk. gær
500 g hvedemel
1 tsk. salt
2 spsk. sukker
100 g mørk chokolade
2 æg
50 g margarine



Sættes til hævnning 1 time.
Bages i 30 min. ved 180 grader.

Chokoladeboller med kerner og fuldkorn

Ca. 32 stk.

3 dl solsikkekerner
3 dl vand
5 dl minimælk
50 g gær
½ dl olivenolie
2 tsk salt
1 tsk sukker
400 g hvid hvede (lyst fuldkornsmel)
600 g hvedemel
evt. 20 g bageenzym
1 tsk bagepulver
400 g chokolade (minimum 70% kakaoindhold)



Kog kernerne i vand i to til tre minutter. Kom mælk i for at afkøle blandingen. Rør gær i blandingen, når den er håndlunken.

Tilsæt olie, salt og sukker.

Bland hvid hvede, hvedemel, bagepulver og evt. bageenzym i en skål.

Rør melblandingen i lidt efter lidt - gem lidt til æltning.

Ælt dejen godt sammen.

Bred dejen ud og læg chokolade i små stykker, ælt sammen igen.

Lad dejen hæve i ca. 20 minutter.

Del dejen i 4, lav en pølse af hver og skær hver pølse i ca. 8-10 stykker. Form bollerne og sæt dem på bagepapir på en bageplade

Lad bollerne efterhæve i ca. 20 minutter.

Bages i 13-15 minutter ved 225 grader almindelig ovn.

1 bolle svarer til 1,25 Hf4 - regnet som en gennemsnits kvindehånd + ca. 1 spsk fedt

Chokoladeboller

Ca. 32 stk.

1400 g hvedemel
1½ pakke gær
1 tsk. salt
3 tsk. sukker
2 tsk. vaniljesukker
2 tsk. bagepulver
3 dl lunkent vand
5 dl mælk
1 dl rapsolie eller lignende
200 g mørk chokolade
200 g lys chokolade
1 sammenpisket æg til pensling



Rør gæren ud i vandet og tilsæt mælk og olie.

I en separat skål blandes 1200 g mel, salt, sukker, vaniljesukker, bagepulver og grofthakket chokolade.

Tilsæt det tørre i det våde mens du rører godt. Når dejen har en konsistens, der gør det svært at røre, æltes dejen godt enten i røremaskinen eller på bord/ælteplade.

Når røremaskinen har gjort sit arbejde, slås dejen ud på æltepladen og de sidste 200 g mel æltes i.

Sæt dejen til hævnning under et rent viskestykke i ca. 30 minutter.

Her efter deles dejen i 4 stykker, rul 4 pølser og del dem i mindre stykker (jeg laver 8 stk. af hver pølse)

Form dem til boller og sæt dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Jeg sætter 16 på hver plade.

Dæk bollerne med et rent viskestykke og lad dem efterhæve i ca. 15 minutter.

Bollerne pensles med det sammenpiskede æg og bages i almindelig ovn ved 225 grader i ca. 15-18 minutter.

Disse boller vil i Sense sammenhæng høre under nydelse.

Stenalderbrød

2 dl mandler malet til fint mel
2 dl hørfrø malet til fint mel (med mandlerne)
1 dl hele solsikkefrø
1 dl hele sesamfrø
1 dl hele græskarkerner
1 dl Fiber HUSK
3 tsk. groft havsalt
2 dl revet squash (ca. ½)
5 æg
½ dl olivenolie



Alle de tørre ingredienser blandes, hvorefter de røres sammen med squash og olivenolie og derefter æg. Massen røres ensartet, hældes i en lille brødform og bages ved 160 grad i 1 time.

Sense-fiberbrød



1 brød - Bemærk: Der bliver et lille brød ud af portionen. Skiverne bliver på størrelse med en halv skive almindelig rugbrød.

½ liter laktosefri mælk
25 g gær
5 dl havreklid (ca. 235 g)
1,25 dl hørfrø (ca. 90 g)
1,25 dl sesamfrø (ca. 75 g)
1 tsk. groft salt

Til formen

1 tsk. olie

Hæld kold mælk i en skål og smuldr gæren i. Rør havreklid, hørfrø, sesamfrø og salt i og hæld med det samme dejen i en smurt sandkageform (1 liter eller 9 x 24 centimeter). Sæt brødet nederst i en kold ovn, tænd ovnen på 170 grader og bag brødet i 120 minutter. Der må ikke bruges varmluft.

TIP

- 1) Du kan bruge almindelig letmælk, minimælk eller kærnemælk, hvis brødet ikke behøver at være laktosefrit.
- 2) Byt 1 dl havreklid ud med majsmeel eller boghvedemeel.
- 3) Miks frø og kerner med hvad, du har. Chiafrø, græskarkerner, solsikkekerner osv.

To tynde skiver tæller cirka en håndfuld 4.

Brød

Rugbrød

20 g gær
2 dl kogende vand
5 dl kærnemælk
1 spsk. Honning
1½ tsk. salt
2 dl rugkerner
1 dl solsikkekerner
1 dl hørfrø
2 dl fuldkornshvedemel
4½ dl hvidt hvedemel
50 g birkes



Kogende vand og kærnemælk blandes sammen. Gøren opløses.
Alle ingredienser undtagen hvidt hvedemel blandes i.
Hvidt hvedemel sigtes i lidt efter lidt, indtil konsistensen er som tyk grød.
Hæver i 1 time.
Smør formen og drys med birkes.
Fordel dejen i formen og drys med birkes. Efterhæves i 1 time.
Bag brødet ved 180 grader i ca. 1 time og 20 min.

Romkugle

En stor håndfuld meget sød rabarberkompot

En stor håndfuld sorte bønner

1 dl havregryn

1 spsk. mandler (10 stk.)

1 spsk. bage kakao

2 tsk. romessens

1-2 spsk. kokosmel

Blend mandler og havregryn til meget fint "mel", i en food processer.

Kom bønner, kakao, rabarberkompot og romessens i. Blend til det er en samlet masse.

Rul til kugle og rul i 1-2 spsk. kokosmel.

Er bedst efter en tur i køleskabet.



HF 1+2: Rabarber kompot

HF 3: Sorte bønner

HF 4: Havregryn

Fedt: Mandler, bage kakao og kokosmel

Smags giver: Sukrin gold i rabarberkompotten og romessens

Rawkugler/træstammer

200 g sorte bønner på dåse (eller udblød i 12 timer og koges 1 time)

2 pasteuriserede æggehvider

½ dl rom (eller Baileys/stærk kaffe/andet væske)

1 tsk. vaniljepulver

2 spsk mandelsmør eller smør

2 tsk. flydende sød

1 tsk. essens (rom/vanilje)

1 dl kakao

1-1½ dl kokosmel

1 spsk fiberhusk (måske lidt mere hvis dejen er for blød)



Kokosmel, lakrids pulver eller nødder.

Kom de sorte bønner i blenderen med pasteuriserede æggehvider, rom, vaniljepulver, mandelsmør, flydende sød og essens.

Herefter hældes det i en skål med kakao, kokosmel og fiberhusk. Det hele blandes godt og formes til små kugler, som trilles i kokosmel.

Denne dej kan bruges til at lave træstammer med marcipan.

Rul marcipanen ud og smør dejen på. Rul sammen. Stil koldt 1-2 timer.

Smelt chokolade og dyp enderne i. Lad tørre i køleskabet.



Chocolate chip cookie

1 pers.

1 spsk. smør

1 æggeblomme

1 spsk. Sukrin

1 spsk. Sukrin gold

Lidt vaniljesukker

En smule salt

3 spsk. hvedemel

2 stykker 70 % chokolade (hakket)



Det hele blandes sammen og puttes i en skål (ca. 10-12 cm i diameter). Bages i mikroen i 1-1,5 min.

Hf1-2: Ingenting

Hf 3: 1 æg

Hf 4: 3 spsk. mel

Fedt: smør, mørk chokolade og æggeblomme

Smagsgiver: Sukrin, Sukrin gold, vanilje og salt

No-bake Snickers-kage

Bunden

200 g mandler
50 g salte ristede peanuts
150 g friske dadler
2 spsk. vand

“Karamel”

16 friske dadler
2 spsk. kokosolie
2 spsk. kogende vand
Vaniljekorn af 1 vaniljestang

Topping

En stor håndfuld salte ristede peanuts
150 g mørk chokolade



Først laves bunden. Husk at fjerne sten fra dadlerne!

Hak mandler og peanuts fint i en minihakker/foodprocessor.

Blend herefter dadlerne og vandet sammen.

Bland nu nødderne og dadlerne. Det skal være lidt klistret.

Kom dette i en form beklædt med bagepapir (20 x 15 cm) og sæt på frost.

Nu skal karamellen laves.

Blend de friske dadler, kokosolie, vanilje og vand sammen til en tyk karamel. Se billede.

Smør karamellen over bunden.

Sæt det igen på frost.

Når det er blevet en smule stift, skal der peanuts og chokolade over.

Drys karamellen med peanuts og hæld smeltet chokolade over. Lad det køle af (gerne på frost).

Kagen opbevares på køl.

Gulerodskage



400 g revet gulerod
6 æg
5 spsk. (med top) Sukrin gold
3 tsk. bagepulver
3 spsk. kokosfibre/HUSK
4 spsk. kanel
4 spsk. mandler
2 håndfulde havregryn
2 tsk. vaniljepulver

En håndfuld revet gulerod gemmes.

Alle øvrige ingredienser blendes sammen og til slut blandes det sidste gulerod i (uden at blendes).

Bages i rugbrødsform på bagepapir ved 200 grader varmluft ca. 30 min.

Mens den er varm rives 2 tern mørk chokolade udover. Drysses med kokos og citron.

Opskriften giver en stor kage (minder om gulerodsmuffins).

Indhold svarer ca. til 2 spisekasser.

Sund gulerodskage

4 æg
2 dl Sukrin Gold
Havremel lavet af 3½ dl blendet havregryn
1½ tsk. natron
2 tsk. vaniljepulver eller vaniljesukker
2 tsk. bagepulver
2 små tsk. kanel
5 revne gulerødder
2 store spsk. kokosolie uden smag

Ostecreme

50 g smeltet smør
200 g friskost naturel
2 tsk. vanilje aroma
60 g Sukrin melis
Revet skal af en lime
3 spsk. cremefraiche



Tænd ovnen på 200 grader.

Pisk æg og Sukrin luftig. Rør forsigtigt havremel, bagepulver, natron, vanilje og kanel i. Vend gulerødderne og den smeltede kokosolie i dejen. Kom dejen i en smurt form.

Bag kagen i ca. 40-45 minutter.

Lad kagen køle af. Rør imens ingredienserne til ostecremen sammen. Når kagen er kølet af kommes cremen på kagen.

I Sense kan man sagtens spise et stykke kage. Den tæller for alle ting i en spisekasse, men et stykke svarer ikke til en spisekasse (alt efter størrelse på stykket).

Pandekage

Dej

2 æg
1 spsk. sesammel
1 spsk. olivenolie
1 spsk. vand
1 tsk. fiberhusk
Et lille nip salt

Chokolade 80%

Æble

Kanel

1 spsk. hytteost
1 spsk. skyr med smag
10 mandler



Rør dejen sammen i en skål. Bag dejen på en mellem stegepande.

Når pandekagen vendes, kommes pålægschokolade eller revet chokolade på. Derefter æbleskiverne. Drys med kanel og lad den stege færdig.

Tag hytteost og bland med skyr efter eget valg. Kommes på pandekagen, når den tages af. Pynt med grofthakkede mandler.

Gulerodskage med creme

10 pers.

400 g revet gulerødder
1 most banan
4 æg
4 spsk. Golden sugar
1 nip salt
knap 2 spsk. kanel
4 dl havremel (havregryn blendet fint til mel)
½ dl mælk
100 g hakkede mandler
2 spsk. creme fraiche
2 spsk. vaniljesukker
1 tsk. bagepulver
2 tsk. chiafrø
1 tsk. bage HUSK (den gule)



Creme

10 dadler
1 tsk. kokosolie
En sjat rom
70 g blendet hasselnødder
Lidt kokosmælk, ca. 20 tsk., men det er en smagssag

Gulerødder blandes sammen med banan. Der tilsættes æg, Golden sugar, salt, kanel, havremel, mælk, mandler, creme fraiche, vaniljesukker, bagepulver, chiafrø og bage HUSK. Lad det hele stå og hvile i 15 min.

Put det derefter op i en lille smurt form (evt. en lille rugbrødsform).

Bages ved 180 grader i ca. 30min. Den er færdig, når der ikke er mere dej på gaflen.

Cremen laves, imens kagen er i ovnen.

Dadler blendes sammen med kokosolie, en sjat rom, blendet hasselnødder.

Cremen gøres lind ved at tilsætte lidt kokosmælk.

Når kagen er kølet af, puttes cremen oven på kagen.

Et stykke kage svarer til en Hf 4 og 2 spsk. fedt

Sense peanutbutterkage uden mel og sukker

2 portioner

2 dl havregryn
1 dåse, drænedede kikærter
300 g søde kartofler
2 æg
3 spsk. peanutbutter
Lidt (flage)salt
2-3 spsk. Fiber Sirup Gold (evt. honning)
1 tsk. bagepulver
1 spsk. saltede peanuts
1 spsk. kokosmel/flager



Tænd ovnen på 160 grader varmluft.

Vask de søde kartofler og kog dem i ca. 15-20 min. Blend dem med en stavblender.

Tilføj resten af ingredienserne, minus peanuts og kokosmel/flager og blend videre.

Læg et stykke bagepapir i en mindre bageform (ca. 15 x 20/22 cm) og hæld fyldet i.

Hak dine peanuts, smid dem ovenpå dejen og fordel kokosmelet/flagerne over kagen. Bag kagen midt i ovnen i ca. 30-35 min.

Når kagen er færdig, skal den køle af. Den smager helt klart bedst kold, så opbevar den i køleskabet til den skal spises.

Den kan også fryses.

I køleren holder den sig frisk og god i smagen i 3-4 dage.

Bag evt. dobbeltportion af denne og hav kage til 4 fulde måltider, eller blot til at dele ud til familien, eller lægge et stykke i ungernes madpakker – da den også er super børnevenlig og hverdags-kage sund!

Hf 1-2: Sød kartoffel

Hf 3: Kikærter, æg og kvark

Hf 4: Havregryn

Fedt: Peanuts, peanutbutter og kokos

½ kage er en fuld spisekasse.

Synes man at det er lidt voldsomt bare at køre kage i skrutten til morgen, middag eller aften, så kan man evt. spise en halv måltidskasse 'rigtig' mad, og tage et kvart stykke peanutbutterkage til dessert.

Banan/dadel-kage

250 g banan (3 små øko bananer)
3 æg
100 g dadler (de 'halv-friske' der er i grøntafdelingen i en papæske)
2 spsk. smeltet kokosolie
lidt salt
100 g mandler – eller færdigkøbt mandelmel
50 g hakket mørk chokolade (gerne 85% eller derover) *
50 g chokolade til pynt



Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 160 grader.

Hak/blend mandlerne til mel. Blend dadlerne godt. Mos bananerne godt, gerne i en mini-hakker. Bland banan, mandler, æg, salt, de hakkede dadler og kokosolie sammen.

Hak chokoladen groft og rør i.

Kommes i en lille form med bagepapir.

Bages i 45 minutter, eller til den er gylden og fast.

Kom chokolade ovenpå, så det smelter. Fordel det.

Lad nu gerne kagen stå i køleskabet til dagen efter, så er den meget bedre.

Hf 1-2: Ingen

Hf 3: Æg

Hf4: Dadler, banan

Fedt: Mandler, 70% mørk orange chokolade, kokosolie.

Smagsgiver: Salt.

Banan/chokolade-kage

4 pers.

2 bananer

2 æg

2 spsk. havregryn

5-6 spsk. mel

25 g hakket 70% chokolade

½ tsk. vanljesukker

1 tsk. kakaopulver

1 tsk. bagepulver



Hældes i et mindre ildfastfad (20 x 20) med bagepapir i bunden.

Bages i ca. 13 min. ved 200 grader.

Squashkage

4 stykker/portioner

8 æg

2 bananer

2 dl havregryn

4 brikker mørk chokolade, 85% (40 g)

30 mandler

2 store stykker squash (ca. 2 HF)

1 lille tsk. bagepulver

½ tsk. stødt kanel

Knivspids stødt kardemomme

Knivspids stødt allehånde

½ tsk. vaniljesukker

Havregryn blendes til "groft mel". Bananer moses fint. Chokolade og mandler hakkes groft eller fint efter behov. Squash rives groft og presses fri for væde.

Alt vendes godt sammen, hældes i en bageform (25 x 25 "brownieform") og bages ved 200 grader alm. ovn, til den er færdigbagt i midten.

Opbevaring: Hvis du bager mere, end der bliver spist på et par dage, anbefales det, at du fryser resten ned og tør det op i ovnen, når det skal spises. Opbevaring ved stuetemperatur fungerer ikke så godt.

Kagen giver som nævnt 4 portioner, og hver portion indeholder:

½ Hf 1+2: Squash

1 Hf 3: Æg

1 Hf 4: Banan og havregryn

1½ spsk. fedt: Chokolade og mandler

Og lidt forskellige smagsgivere.

Kan spises med et tyndt lag vaniljeskyr ovenpå som topping - kagen er nemlig ikke særligt "kage-sød" i sig selv, da der ikke er sukker i.

Du bør supplere kagen med lidt ekstra grønt, og hvis du ønsker det, er der plads til 1½ spsk. fedt også.

Skyrkage

1 bøtte Cheasy vaniljeskyr (1 kg)
200 g grahamsmel
200 g hvedemel
3 tsk. natron
6 tsk. flydende sødemiddel
100 g valnødder (% 5 stk.)
1 spsk. med top Sukrin gold
100 g 72% chokolade med orange
100 g smeltet smør

Topping

150 g mørk chokolade (min. 70%)
Frysetørret hindbær eller lignende
5 af valnødderne fra opskriften ovenfor



Start med at pille 5 halve valnøddekerner fra, hak resten groft.

Smelt Sukrin på en pande og kom valnødderne i. Lad dem simre under omrøring ca. 5 minutter. Læg dem på et stykke bagepapir. Tag de 5 halve kerner fra til pynt.

Hak de 100 g chokolade med orange groft.

Rør skyr, sødemiddel, mel, natron, hakkede valnødder og hakket chokolade sammen. Rør derefter det smeltede smør i dejen.

Kom dejen i en smurt form (27 x 38 cm indvendigt).

Bag kagen midt i ovnen ved 200 grader ca. 30-35 minutter (alm. ovn).

Smelt de 150 g mørk chokolade og smør det ud i et tyndt lag, mens kagen er varm.

Pynt med frysetørret hindbær og valnødder.

Chokoladekage



1 pers.

1/2 stor moden banan
2 spsk. mørk (sukkerfri) chokolade eller 2 spsk. usødet kakao
1 spsk. kokosolie
150-200 g kogt, most sød kartoffel
2 æg
1/2 dl havregryn
Lidt bagepulver
Evt. lidt vaniljepulver
Evt. lidt vand hvis konsistensen ikke er blød og lækker (den skal ikke være flydende)

Tænd ovnen på 200 grader.

Mix hele balladen med en stavblender og hæld dejen i en lille form på 10 × 15 cm.

Sæt i ovnen og bag i ca. 25 min – stik en gaffel i for at se om den er bagt færdig (hænger der dej på gafflen, skal den have lidt mere).

Spis – evt. med en klat græsk yoghurt.

Hvis du synes det bliver for meget med en hel kage i et måltid, holder kagen sig bedst på køl (i op til et par dage). Faktisk synes jeg kun den bliver bedre og mere svampet af have stået på køl et døgn tid.

Spis evt. halvdelen af kagen sammen med et 1 æg og en stor gulerod, så er du godt mæt, længe.

Brownie

1 stor sød kartoffel (ca. 300-350 g)
2 spsk bagekakao
4 spsk nøddesmør (fx peanutbutter)
Sødemiddel efter behov (fx flydende hermesetas)

2 spsk. creme fraiche 6/9%

Vaniljekorn

Sødemiddel



Prik i kartofflen og pak den ind i stanniol. Bag i ovnen ved 200 grader i ca. 45 min.-1½ time afhængig af størrelsen, til den er helt gennembagt, blød og mør.

Når den er afkølet fjern skrællen og mos den i en skål.

Når mosen er helt afkølet rør nøddesmør og kakao i. Smag til med sødemiddel, honning eller lignende.

Kom i en lille form (ca. 10 x 20 cm) og bag ved 180 grader i 25-30 min.

Server kagen køleskabskold med creme fraiche evt. tilsat lidt vaniljekorn og sødemiddel.

Sensefordeling ved en 1/2 kage:

HF 1-2: sød kartoffel

HF 3: -

HF 4: -

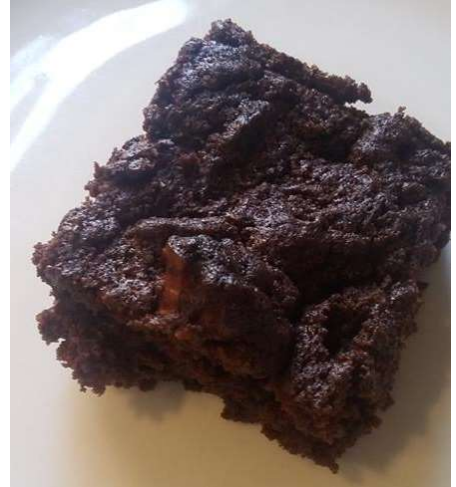
Fedt: 1 spsk kakao, 2 spsk nøddesmør

Smagsgiver: Sødemiddel (og vaniljekorn hvis du laver creme fraiche dressingen dertil)

Mælkedressing: 2 spsk creme fraiche

Sukkerfri brownies

250 g smør
250 g mørk chokolade (70% kakao) i små stykker
4 æg
300 g Sukrin
150 g hvedemel
3 spsk. kakao
125 g hakkede valnødder, hasselnødder eller
mandler



Smelt smørret sammen med 150 g af chokoladen i en gryde og lad det køle af.
Pisk æg og sukker til en luftig æggesnaps. Bland mel, kakao, 100 g chokolade, groft hakket og valnødder sammen og vend det forsigtigt i æggesnapsen. Vend den afkølede chokoladeblanding i.
Hæld dejen i en smurt firkantet form (ca. 20 x 30 cm) og bag den midt i ovnen ved 175 grader i alm. ovn ca. 35 min. Hvis den skal være lidt "klistret" indeni, skal den kun have ca. 30 min.
Lad kagen køle af. Skær kagen i firkanter på ca. 5 x 5 cm.

Mandelkage med citron og vanilje - Anna Seidelin

200 gram mandler
400 gram dadler
2 øko citroner (saft og skræl)
1 spiseske sort vaniljepulver
½ teske stødt kanel
1/4 teskefuld salt
2 spiseskefulde, med top på, kokosolie
5 æg

Evt. topping

Skyr
Vanilje
Citron/appelsin
Evt. lidt agavesirup
Evt. flødeskum



Mandlerne blendes til mel i køkkenmaskinen.

Tilsæt citronsaft og fintrevet citronskræl, vanilje, kanel, salt og kokosolien. Blendes godt sammen. Tilsæt dadlerne lidt ad gangen til der er en jævn masse. Derefter tilsættes et æg ad gangen mens kniven kører.

Bør bages i en tærteform (kan gå i stykker, hvis man prøver at vende den ud af en form) Sættes i ovnen på 180 grader i 30-35 minutter (hold øje med farven).

Skal det være ekstra godt, så laves en topping af skyr, vanilje, citron/appelsin og evt. lidt agavesirup (eller en klat flødeskum).

Kagen kan også flækkes og bruges som lagkagebunde. Fyldet kan være flødeskum vendt med lidt moste bær eller passionsfrugt.

Bananbrød

2 store bananer
80 g havregryn
60 g mandler/mandelmel
2 æg
Vaniljepulver
Kanel
1 tsk. bagepulver
En smule mørk chokolade
1 håndfuld rosiner



Mal mandlerne til mel i en minihakker.
Hak chokolade og rosiner.
Bland alle ingredienserne i en skål.
Bag brødet i en rugbrødsform ved 180 grader i 35-40 minutter.

Spinat-bananbrød

2 bananer
5 æg
2 håndfulde spinatblade
1 spsk akaciehonning
1 spsk olivenolie
100 g havregryn
1 tsk. kanel
½ tsk. natron
1 drys salt



Tænd ovnen på 175 grader, varmluft.

Blend alle ingredienserne sammen, og hæld dejen i en beklædt brødform.

Halvér en banan på langs, og læg de to bananstykker oven på dejen.

Bag brødet i 30-35 min, og lad det køle af, før du skærer det i skiver.

Der er til 12 mellemmåltider i et brød, så frys evt. resten af brødet ned i skiver med et stykke bagepapir mellem hver skive. Så er det let at tage en skive op, og du kan spise den nogle timer senere.

Tip

Du kan også bruge dejen til muffins. Så kommer du en skive banan på toppen af hver muffin. De skal bages i 20-25 minutter.

Rabarbertærte

1 person

Bunden

1 dl havregryn
2 spsk. hasselnødder eller mandler (tærten bliver sødere og får mere marcipanagtig smag, når du bruger mandler)
1 dl (vanilje)skyr
2 æg
1 spsk. gul Fiber HUSK
1-2 spsk. Sukrin Gold
Citronskal fra en halv øko-citron



Topping

2 håndfulde fintsnittede rabarber (ca. 150 g)
2-3 spsk. Sukrin Gold
1 spsk. hakkede hasselnødder eller mandler

Blend havregryn og nødder i hakker/blender til mel. Tilføj resten af ingredienserne til bunden.

Varm ovnen på 180 grader varmluft og smid dine hakkede rabarber i ovnen i 5 min.

Tag en form på ca. 10 x 12 cm.

Hænd rabarberne ovenpå din dej og mas dem lidt ned i dejen, og drys med Sukrin Gold, og drys de hakkede nødder ovenpå.

Stil kagen midt i ovnen i ca. 20 min. til den er bagt færdig.

Kan spises med det samme, men smager endnu bedre kold dagen efter, men husk at have kagen på køl!

Rabarber tæller for grønt efter senseprincipperne, og derfor spiser jeg hele kagen i ét måltid – og napper evt. en gulerod ved siden af, hvis jeg er mere sulten.

Lav evt. en firedobbeltportion så har du til fire måltider.

Roulade



Bund

1 stor sød kartoffel, fint revet
4 SMÅ æg
1 spsk. kanel

Rør det hele sammen. Bred det ud i et tyndt lag på en bageplade med bagepapir.
Bag ved 175 grader i ca. 15-20 min. til den er stivnet.
Afkøl.

Fyld

1½ dl fløde
2 dl Cheasy skyr med vanilje
1 moden banan
Chokolade til pynt

Pisk fløden. Bland skyren i.
Løsn bunden fra papiret og vend den på hovedet, så bunden er øverst.
Mos bananen og fordel den over bunden.
Smør bunden med flødeskyr,
Rul til en Roulade.
Riv lidt chokolade hen over.

HF 1-2: Reven sød kartoffel
HF 3: Skyr og æg
HF 4: Banan
Fedt: Fløde

Vandbakkelser med flødeskum, jordbær og chokolade

Kombinér denne lækre dessert med en let salat, så har du, hvad der kaloriemæssigt samlet set svarer til en spisekasse.

8 pers.

1 dl vand
50 g smør
1 tsk. sukker
50 g hvedemel
2 æg
2½ dl piskefløde 38%
40 g mørk chokolade 70%
40 g syltetøj

Pynt

Jordbær



Bring vand og smør i kog i en gryde.

Kom sukker og mel i på én gang og rør med en grydeske, indtil dejen slipper ske og gryde.

Lad dejen køle lidt af. Pisk æggene let sammen.

Rør lidt efter lidt $\frac{3}{4}$ af æggemassen i dejen. Tilsæt eventuelt resten - dejen må ikke være for blød, den skal kunne sættes i toppe.

Sæt dejen i otte toppe på bagepapir på en bageplade.

Bag vandbakkelserne midt i ovnen ved 200 grader i cirka 30 minutter. Undgå at åbne lågen de første 15 minutter af bagetiden.

Afkøl vandbakkelserne på en rist.

Pisk fløden til skum. Smelt chokoladen.

Fyld vandbakkelserne med flødeskum og en teskefuld syltetøj. Pynt med smeltet chokolade på toppen. Pynt eventuelt med jordbær.

TIP

1) Bland lidt kagecreme i flødeskummet.

2) Pynt med sigtet flormelis.

En vandbakkelse med fyld fylder cirka en halv spisekasse.

Lagkage

Bunde

4 æg
9 tsk. flydende sødemiddel
1 dl blendede havregryn
2½ dl højprotein hvedemel (12%) fx Gluten mel
2 tsk. vaniljepulver
3 tsk. bagepulver
1 dl kogende vand

Fyld

250 g skyr naturel eller græsk yoghurt 2%
2 spsk. sødemiddel (pulver)
3 spsk. sukkerfri marmelade
2 skivede bananer

"Flødeskum"

400 g skyr naturel eller græsk yoghurt 2%
3 spsk. sødemiddel (pulver)
2 tsk. vaniljepulver
50 g hakket mørk chokolade min. 70% (fx 72% med orange)



Æg og sødemiddel piskes godt sammen. Mel, havregryn, vanilje og bagepulver blandes og hældes i æggemassen, mens der piskes. Tilsæt vandet, mens der piskes. Dejen hældes i en springform ca. 20 cm, der er smurt og drysset med blendet havregryn. Bages i ovn ved 200 grader i ca. 40 minutter. Kagen afkøles og flækkes.

Fyldet røres sammen og smøres på de 2 sider, der skal ligge mod hinanden. Skivede bananer fordeles og kagen lægges sammen.

"Flødeskummet" røres sammen og smøres på lagkagen.

Blåbærmuffins

12 stk.

1 knivspids vaniljepulver
180 g Sukrin GOLD
60 g smør, blødt
100 g blendede havregryn til mel
80 gram protein mel
3 tsk. bagepulver
½ tsk. havsalt
2 æg str. M/L
1,5-1,75 dl mælk
Frosne blåbær/hindbær(syrlig) i hver
Evt. sesamfrø til at drysse med eller udlade



Sukrin, smør, blendede havregryn og mel røres sammen, det bliver lidt grynet/klumpet, brug røremaskine eller en håndmikser. Tilsæt derefter bagepulver, salt, æg og mælk. Rør godt i det.

Hæld dejen op i muffins forme. Brug muffins forme der er stabile eller bag dem i en muffinsplade. Put blåbær i 1 tsk. i hver og rør forsigtigt så de bliver fordelt. Drys toppen med valgfri frø.

Bag på 180 grader varmluft i ca. 20-25

2 muffins 1 HF 4 og 1½ spsk. fedt (afhængig af mængden af frø på toppen)

Bananmuffins med lakrids

6 stk.

1 meget moden banan
1 dl havregryn
1½ spsk. mørk chokolade
1 æg
½ dl mælk
1 tsk lakridspulver (kan undlades)

Mos bananen og rør ægget i.
Hak chokoladen fint og rør det i.
Rør mælken i.
Rør havregryn i.



Bages i muffinforme ved 180 grader varmluft i ca. 20-25 min.

Bananmuffins

12 stk.

2 modne bananer
1 spsk. kokosflager (kan undlades hvis man vil spare på kalorierne)
3 spsk. mandelmel
1 spsk. skyr
1½ spsk. peanutbutter (kan halveres hvis man vil spare på kalorierne)
1½-2 æg
½ tsk. bagepulver
1 tsk. kanel (kan undlades)
Chokolade efter behov

Det hele på nær chokoladen blendes.
Dejen hældes i muffins forme, og chokoladestykker stikkes ned i dejen.

Bages i 20 minutter ved 180 grader.

Grove kannelsnegle med sukkerfri remonce

Dej

1½ dl minimælk
2 æg
1 tsk. sukker
1 tsk. salt
50 g gær
250 g hvedemel
250 g grahamsmel
50 g smør



Lun mælken og hæld det i en skål. Smuldr gæren der i. Tilsæt de sammenpiskede æg. Smuldr smørret ud i melet og bland det i det andet. Ælt dejen godt sammen og sæt den til hævnings et lunt sted ½ time.

Remonce

75 g Sukrin gold
75 g fibersirup gold
50 g smør
1 spsk. kanel

Smelt remoncen i en gryde og lad det køle, mens dejen hæver.

Rul dejen ud til en firkant og smør remoncen på. Tril dejen til en pølse og skær den i ca. 1 cm tykke skiver.

Sæt skiverne på et stykke bagepapir og bageplade, dæk det til med et rent viskestykke og lad sneglene efterhæve 15 minutters tid.

Bages i alm. ovn ved 200 grader i ca. 15 minutter.

Kan fryses.

Kage er kage – og kage er et nydelsesmiddel man bruger en gang i mellem. Kompenser evt. ved at spare ½ spisekasse væk – eller en hel HF4. At kagen er halvt fuldkorn og med sukkerfrit fyld er bare en bonus.

De smager rigtig fint - vil man have dem meget søde, kan man tilsætte 3 spsk. Sukrin gold til dejen.

Kannelsnurre

10 stk.

Dej

10 g gær
2 dl mælk
50 g smør
1 æg
1 tsk. havsalt
50 g rugmel
150 g grahamsmel
150-200 g hvedemel

Fyld

4 gulerødder, kogt møre
40 g smør
1 tsk. kanel
3 spsk. Sukrin gold

Pensling

1 æg

Glasur

Sukrin flormelis
En lille skvat vand



Rul dejen ud i en stor firkant. Smør fyldet på og læg dejen sammen en gang.
Skær 10 lange strimler og snur dem rundt om sig selv og læg i en ring.
Bages i 16-20 minutter ved 170 grader.
Kan fryses.

Pr. stk.

1 HF4 kulhydrat

Fedt: ½ spsk fedt

Fastelavnsboller med fløde

Vandbakkelsesdej

75 g margarine eller smør
2 dl vand
50 g hvedemel
50 g groft rugmel
3 æg



Fedtstof og vand bringes i kog og melet tilsættes under omrøring. Der røres til dejen er lind og slipper gryden.

Æggene kommes i lidt efter lidt, mens der piskes (bedst med håndmixer)

Dejen sættes på en bageplade med bagepapir med en ske eller sprøjtepose. Der bliver 7-10 boller afhængig af størrelse.

Bages ved 200 grader midt i ovnen 20-25 minutter. Undgå at åbne lågen de første 15 minutter, ellers falder de sammen.

Skær eller klip et hul i siden af dem, når de er bagt, så undgår du at de bliver bløde.

"Fløden"

400 g skyr naturel 0,2% (Thise er god)
3 spsk. pulver sødemiddel
3 tsk. vaniljepulver
20 g finthakket mørk chokolade 77%

Det hele røres godt sammen.

Bollerne flækkes og smøres med sukkerfri marmelade på. "Fløden" lægges ovenpå og toppen sættes på til sidst.

Smelter evt. lidt mørk chokolade og kom på toppen sammen med lidt frysetørret hindbær.

Fastelavnsboller med creme

12 stk.

Vaniljecreme

200 g Philadelphia light neutral flødeost
3 æggeblommer
3 spsk. Sukrin Gold
1 knivspids vaniljepulver

Bolledøj

1 helt æg
3 æggehvider
200 g creme fraiche 18%
100 g revet mozzarella (lav fedt%)
1 dl piskefløde
50 g blødt smør (rigtig smør fx Lurpak)
1 tsk. vaniljepulver
2 tsk. bagepulver
3 spsk. Sukrin Gold
2 spsk. gul fiber HUSK_
1 dl fedtreduceret mandelmel
2 dl pofiber
1 æg til pensling

Pynt

70% mørk chokolade



Start med at finde 2 skåle frem, hvor du deler de 3 æg, hvider i den ene skål og blommer i den anden.

Derefter blander du alle ingredienserne til vaniljecremen, jeg brugte en stavblender.

Hæld vaniljecremen på en lille stegepande, og varm det langsomt op under omrøring med en dejskraber. Når cremen er blevet tyk, tager du den af varmen og lader den stå og køle af.

Nu er det bolledejens tur. Jeg piskede æggehviderne med Sukrin gold til de var stive.

Bagefter blander du, æg, cremefraiche, piskefløde, mozzarella og smør grundigt sammen, jeg brugte en foodprocessor. Når det er gjort, tilføjes vaniljepulver, mandelmel, pofiber, HUSK og bagepulver, og så skal du røre det godt sammen.

Til sidst vender du æggehviderne i dejen, så forsigtigt som muligt, så du ikke slår alt luften ud af hviderne.

Del bolledejen i 12 lige store dele, og rul dem til runde boller. Tryk bollerne flade, så du kan komme creme inden i. Fordel cremen på midten af de 12 flade boller, og saml dejen rundt om cremen. Tryk samlingen sammen og vend samlingen ned mod bagepladen, beklædt med bagepapir.

Pensl alle bollerne med æg.

Kage og desserter

Bag bollerne i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft i ca. 20-25 minutter.

Lad dem køle af på en bagerist.

Inden servering smelter du lidt mørk chokolade, og pynter bollerne med.

Tip

Bollerne kan sagtens fryses, og lunes 1-2 minutter i ovnen inden servering, så er de ekstra lækre.

1 bolle:

Hf1+2: Intet.

Hf3: 1/2 æg, 1/10 fedtreduceret mandelmel, 16g Philadelphia light, 8 g mozzarella

Hf4: Intet.

Fedt: ca. 1½ spsk. i alt, 4 g smør, 16 g cremefraiche, ½ spsk. fløde, en smule chokolade

Smagsgiver/Gratis: Sukrin gold, vanilje, bagepulver, husk, pofiber

2 stk. passer til én spisekasse, hvis der suppleres med grøntsager.

Lækker dessert/eftermiddagsmåltid

100 g skyr
100 g hytteost
Lidt sødemiddel
1 tsk. lakrids sirup

Rør skyr, hytteost og sødemiddel godt sammen.
Tilsæt lakrids sirup og rør kun lige det rundt.

Top evt. med
Friske bær
Kokoschips
Lidt lakrids sirup
Tørret bærkrymmel

Risalamande

100 g hytteost
200 g skyr 2%
1-1½ spsk. perfekt sød
1-2 tsk. vaniljepulver
½-1 tsk. vaniljeessens
½-1 tsk. mandelessens
Mandler 15-25 stk.



Bland hytteost, skyr, perfekt sød, vaniljesukker, mandel og vaniljeessens sammen.
Hakker evt. mandler i eller spis dem ved siden af. Eller chokolade i stedet for mandler.

HF1-2: %

HF3: 100 g hytteost

HF4: %

Fedt: Forskelligt enten mandler eller 72% chokolade (er ikke med på billedet).

Mælk: 200 g skyr 2%.

Smagsgivende: Perfekt sød, vaniljepulver, vanilje og mandel essens.

Risalamande cheesecake i glas

8 pers.

Crunch til bunden

50 g mandler
100 g havregryn
50 g mandelmel
150 g sukker



Kom sukkeret på en pande og smelt det forsigtigt til gylden karamel. Hak mandlerne groft. Når sukkeret er smeltet, tages panden af varmen og mandler, havregryn og mandelmel blandes i. Rør rundt så karamellen fordeles godt. Lad evt. blandingen riste lidt på panden inden crunchen tages af.

Hæld blandingen ud på bagepapir og lad det køle helt af. Bræk eller hak crunchen lidt i stykker, hvis stykkerne er blevet for store. Fordel crunchen i små glas, når den er afkølet helt.

Cheesecake fyld

250 g flødeost
250 ml creme fraiche 38%
250 ml fløde
3 spsk. flormelis
Korn fra en vaniljestang
2 spsk. lys sirup

Pisk cremefraiche og flødeost sammen. Skil vaniljekornene med lidt af flormelis. Kom vanilje, flormelis og sirup i massen og rør blandingen sammen.

Pisk i en anden skål fløden til skum. Vend flødeskummet i flødeostcremen. Fordel cremen over crunchen.

Topping

1 glas kirsebærsovs eller anden
Lidt revet hvid chokolade

Fordel kirsebærsovsen over cremen og pynt med revet hvid chokolade.

Desserten kan sagtens laves nogle timer i forvejen og stå på køl indtil servering.

Tip

Hvis det skal være ekstra nemt, kan man knuse nogle digestive kiks i bunden af glassene i stedet for crunchen. Er sikker på at knuste Oreos også vil fungere forrygende som bund.

Jordbærtærter

10 stk.

230 g kogte kidneybønner
2 æg
75 g kakaopulver
175 g dadler, vejet uden sten
Et drys vaniljepulver
2 dl mandelmel
100 g smør

2 dl fløde
1 dl creme fraiche 18%
1 spsk. Sukrin Gold

1 bakke friske jordbær



Kom kidneybønner, æg og dadler i en foodprocessor og kør blandingen til en ensartet masse. Kom herefter de resterende ingredienser deri, og kør dejen sammen til en blød og ensartet konsistens.

Kom dejen i 10, lave tærteforme, og bag tærterne ved 175 grader varmluft i ca. 20 minutter. Lad dem køle af derefter.

Pisk flødeskum stift og vend det med creme fraiche og honning. Kom det i en sprøjtepose og kom fløde på dine jordbærtærter. Skær jordbær i skiver og pynt dem på kagen.

Isdessert med jordbær

1 billig blok vaniljeis
1 dl piskefløde
Et par spiseskefulde vaniljesukker
Friske jordbær

Vaniljeis pisket sammen med piskefløde og vaniljesukker.
Serveres med friske jordbær.



Jordbæris

1 lille håndfuld frost jordbær
2 æggevider
1 spsk Sukrin

Hakker de frosne bær til et fint pulver i en minihakker. Kom de hakkede bær lynhurtig over i en skål med æggevider og Sukrin. Pisk det med en håndmikser. Pas på det ikke bliver pisket til marengs!!

Med god vilje er der til 2 personer!



Alternativer

Vaniljeskyr med frost jordbær

Frosne hindbær, skummetmælk og et par dråber sød i minihakkeren

Hindbær is på nøddebund



6 pers.

Nøddebund

175 g hasselnødder, valnødder eller mandler

50 g smør

50 g flormelis

Hak nødderne fint i en foodprocessor eller blend dem. Smelt smørret og tilsæt det nødderne sammen med flormelis. Fordel blandingen i bunden af en smurt springform og stil den i fryseren.

Hindbær is

2 æggeblommer

75 g flormelis

250 g hindbær

4 dl piskefløde

Pisk æggeblommer og flormelis godt. Mos bærrene let og pisk fløden til skum. Vend bærrene og fløden i æggeblommerne. Kom cremen ovenpå nøddebunden og frys den i min. 4-5 timer.

Pynt

Friske hindbær

Ved servering pyntes isen med friske hindbær.

Æblepandekager med fraiche

Tilberedningstid: Ca. 15 minutter

Mængde: 2 personer

Æble-ringe

2 æbler

1 spsk. kanel

Pandekagedej

1½ dl. hvedemel

½ spsk. sukker

½ tsk. vaniljepulver

½ tsk. bagepulver

½ tsk. kanel

1 æg

½ dl. mælk

2 spsk. smør



Tilbehør

4 spsk. fraiche 9%

Skræl æblet, skær det i runde skiver på ca. ½ cm tykkelse og udstik kernehuset. Drys kanel på begge sider af æble-ringene.

Kom hvedemel, sukker, vaniljepulver, bagepulver og kanel sammen i en skål. Slå hele æg i en anden skål, og pisk dem let sammen med en gaffel. Hæld æggemassen i melblandingen og rør det godt sammen. Tilsæt mælk lidt ad gangen til dejen bliver ret tyk.

Vend æble-ringene i pandekagedejen og steg dem i smør på en varm pande. Steg begge sider af æble-ringene.

Servér med fraiche på toppen eller som tilbehør ved siden af.

TIP

1) Servér ahornsirup til pandekagerne i stedet for fraiche.

2) Pynt med lidt friskrevet æble og mynte krydderi.

Håndfuld 3: Æg

Håndfuld 4: Æble, hvedemel

Fedt: Smør

Mælkeprodukt: Mælk

Mælkedressing: Fraiche

Smagsgivere: Kanel, sukker, vaniljepulver, bagepulver

Hjemmelavet mysli

8 portioner

3,5 dl havregryn

1 dl hasselnødder

½ tsk. kanel

½ tsk. kardemomme

1 nip salt

2 spsk. honning eller et andet egnet sødemiddel



Hak hasselnødderne groft og hæld dem i en skål sammen med havregryn, kanel, kardemomme, salt og honning eller sødemiddel. Rør det sammen til en jævn masse og hæld herefter blandingen ud på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag mysliblandingen i ovnen ved 180 grader i 15-20 minutter. Hold øje med myslien så den ikke bliver for mørk.

TIP

1) Kom et par spiseskefulde kokosflager i myslien.

2) Hvis du ikke kan tåle hasselnødder, kan du skifte dem ud med alle andre typer nødder, kerner eller frø.

Håndfuld 4: Havregryn

Fedt: Hasselnødder

Smagsgivere: Kanel, kardemomme, salt, honning eller sødemiddel

Selvom der er hasselnødder i myslien, kan den samlet tælles i håndfuld 4. Altså en deciliter mysli er cirka lig en håndfuld 4.

Hjemmelavet mysli

3 dl havregryn
2 spsk. solsikkekerner
50 g mandler
1-2 spsk. flydende honning
60 g mørk chokolade 75%
2 spsk. tørret jordbær stykker

Mandler hakkes groft.

Rist havregryn, mandler og kerner på en tør pande.

Sød med honning til det hele er vådt.

Kom det over på en stykke bagepapir for at køle og tørre lidt

Mens det stadig er lunt, kommes det i en skål. Kom det hakkede chokolade og jordbær i, så chokoladen smelter omkring ingredienserne. Ryst det for at blande.



Cæsar salatdressing

200 g fraiche 6%
100 g yoghurt naturel 0,1%
10 g mayonnaise
1 tsk. ansjos pasta
2 fed knust hvidløg
3/4 tsk. salt
3/4 tsk. peber
1 knivspids karry
2 tsk. pulversødemiddel eller Sukrin
1 tsk. Worcestershire sauce
1 tsk. Dijon sennep
2 spsk. citron
50 g revet parmesan

Rør alle ingredienser godt sammen og sæt på køl - holder ca. en uge på køl.

I Sense sammenhæng tælles den som mælkedressing.

Ranch dressing

250 g fraiche 6%
150 g neutral yoghurt 0,1%
25 g god mayonnaise
2 tsk. tørrede dildspidser
1 tsk. tørret persille
1 tsk. tørret purløg
½ tsk. løgpulver
1 tsk. hvidlødspulver
½ tsk. salt
1/4 tsk. stødt peber
1 tsk. citronsaft
1 knivspids karry
2 tsk. pulversødemiddel eller Sukrin

Rør fraiche, mayonnaise og yoghurt godt sammen, tilsæt resten af ingredienserne og rør det godt sammen.

Kom dressingen på en flaske, der er skoldet og skyllet med atamon - eller i en skål og sæt det på køl.

Den holder sig frisk i mindst en uge på køl bl.a. fordi der bruges tørrede urter og ikke friske, så undgår man at de gærer i dressing.

I Sense sammenhæng tælles dressing som mælkedressing.

Crispy chokolade med karamel og havsalt

100 g chokolade 72%
20 g Rice Crispies
2 tsk. fibersirup gold
En nip flagesalt (havsalt)

Smelt chokolade. Tilsæt fibersirup gold, Rice Crispies og et lille drys salt.
Put det i en lille skål foret med husholdningsfilm.
Sæt på køl en times tid og skær derefter ud i ønsket størrelse.



Hf4: Rice Crispies

Fedt: Chokolade

Vælg evt. at bruge det som nydelseselement og kompensere for det i spisekasserne.

Opskrift på sunde Snickers

75 gram saltede peanuts
75 gram mandler
250 gram bløde dadler
Evt. lidt vand
Ca. 100 gram peanuts til at lægge ovenpå
50 gram 85% mørk chokolade



Peanuts og mandler køres til groft mel på en køkkenmaskine.

Dadler puttes i maskinen en ad gangen. Hvis det bliver for tungt for din maskine, så tilsæt lidt vand. Massen kører indtil det hele hænger sammen.

Form små flade ca. 2 x 4 cm store stykker på et stykke bagepapir.

Læg peanuts tæt ovenpå så de dækker.

Smelt chokoladen.

Dyp en teske i den flydende chokolade og lav et tyndt zigzag-mønster hen over stykkerne.

Opbevares på køl i ca. 2 uger (eller frys dem ned, så de ikke står og frister hver dag).

Chokolade/nutella-snack



Fuldkornstortilla

10 g 70% chokolade – eller 1 spsk. peanutbutter/Nutella

Smelte chokolade og komme på i tortillaen.

Alternativ

½ fuldkornstortilla

10 g 70% chokolade – eller 1 spsk. peanutbutter/Nutella

1/3 banan

HF 4: Fuldkornstortilla

Fedt: 1 spsk. peanutbutter, 10 g 70%chokolade

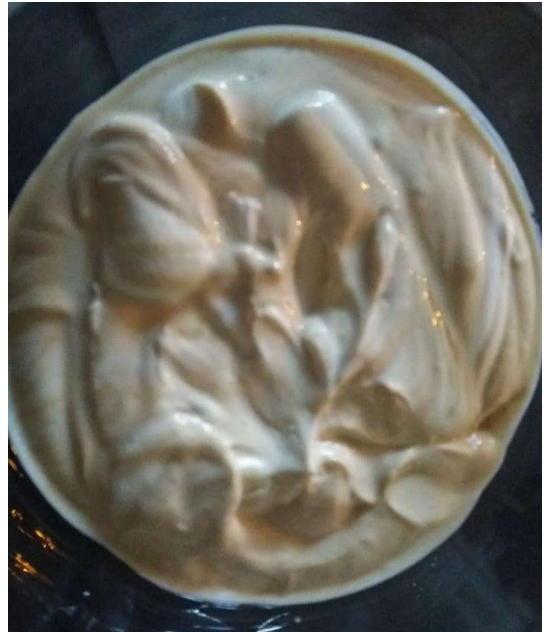
Smagsgiver/usmart: 1 spsk. Nutella

Snack og dip

Dip

Neutral skyr
En lille smule flydende
Lakridspulver
Grøntsagsstave

Skyr røres op med sød og lakridspulver.
Lad det stå og trække lidt.



Sukrinmandler

200 g mandler
4 spsk. Sukrin
1 tsk. kanel
3 spsk. Vand



Røres sammen.

I mikroovn 2 minutter. Røres rundt. 2 minutter mere i mikroovn – måske lidt længere.
Hældes ud og størkner på bagepapir.

Marcipankugler

20 kugler

200 g mandler
1 tsk. mandelessens
2 spsk. Sukrin Gold
1 bæger æggehvide
60 g 70% chokolade



Hak hele mandler med skræl, meget fint. Tilsæt Sukrin gold, æggehvide og mandel aroma. Form kuglerne. Dyp i smeltet chokolade.

Fedt: Mandler (14 spsk.), chokolade (6 spsk.)
Smags giver: Mandelessens, Sukrin Gold, æggehvide

1 kugle = 1 spsk. fedt

Smoothie med sød kartoffel

En smoothie er et godt alternativ, hvis du ikke er til den helt store anretning om morgenen.

2 pers.

100 g sød kartoffel
4 dl vaniljeskyr
2 dl minimælk
4 spsk. fløde
1 banan
100 g hindbær
30 g mandler
Evt. isterninger



Skræl sød kartoffel. Skær den i grove tern og kog dem helt møre. Afkøl dem (eller frys). Blend kartoffelterne sammen med skyr, mælk, fløde, banan og hindbær (evt. isterninger). Server mandler til.

TIP

- 1) Kog sød kartoffel dagen før og kom dem på køl eller frost.
- 2) Er du god til at variere dine proteiner, så kan du tælle skyr i håndfuld nummer tre.
- 3) Kan fortyndes med vand.

Håndfuld 1+(2): Sød kartoffel

Håndfuld 4: Banan, hindbær

Fedt: Fløde, mandler

Mælkeprodukt: Skyr, minimælk

Sød kartoffelsmoothie

100 g kogt sød kartoffel
2 dl mælk
½ tsk. vaniljepulver
½ tsk. kanel
1 spsk. Honning
Evt. mandler

Hf1: Sød kartoffel

Mælkeration: Mælk

Smagsgivere: Vaniljepulver, kanel, honning

Fedt: Ingen, men kunne godt komme mandler i.



Morgenmads-smoothie

En håndfuld jordbær
En håndfuld vaniljeskyr/ca. 3 spsk. med top
12 gram kokosmel (svarer til 1 spsk. fedt)
½ dl mælk
Lille sjat vand

Det hele blendes.

HF 1-2: En stor håndfuld revet gulerod

HF 3: Vaniljeskyr

HF 4: Jordbær

Fedt: Kokosmel

Mælkeration: 1/2 dl mælk

(1 spsk. fedt gemt til senere/eller 1 stk. 70% chokolade)



Borks solskins smoothie

200 g Cheasy vanilje skyr
75 g frosne jordbær
75 g Mango, frost
10 g ingefær
Evt. lidt isterninger og vand

Smid hele baduljen op i en blender
Blend det hele godt og tilføj evt. vand og isterninger afhængigt af,
hvordan du ønsker konsistensen.
Hæld op i et bloggerglas og nyd.



Grøn smoothie

Her får du en cremet grøn smoothie med avocado, spinat og kiwi.

2 pers.

1 avocado
1 kiwi
100 g smoothiefrugt fra frost
100 g frossen spinat
2 dl vaniljeskyr
2 dl A38 1,5%
30 g mandler
2 kogte æg

Pynt

Citronmelisse eller mynteblade



Halvér avokadoen og befri den for skræl og sten. Skræl kiwien.
Blend avokadokød og kiwi med smoothiefrugt, spinat, skyr og A38.

TIP

Tilsæt frisk pebermynte, når du blander smoothien.

Håndfuld 1 (+2): Spinat

Håndfuld 3: Æg

Håndfuld 4: Kiwi, smoothiefrugt

Fedt: Avokado, mandler

Mælkeprodukt: Vaniljeskyr, A38

Æggelatte

2 tsk. instantkaffe
3 sødtabl.
1 tsk. kakao
2 dl mælk
kogt vand
2 æg

Først kaffe, sødtabl, kakao i et bæger. Så opvarmet mælk i.
Hæld kogende vand op til bægeret er næsten fyldt.
Slår 2 æg ud i og stavblend det godt.
Færdig og klar til at drikke.

Alternativ

1,5 dl mælk
2 æg
1 tsk. bagekakao
2 spsk. kakaopulver til varm kakao
kogt vand

Med lakridspulver (evt. i stedet for kakao).



Kakao-æggelatte

1 spsk. kakaopulver (kaffe kan også bruges)
2 æg
1 spsk. smør
Lidt SØD (andre sødemidler kan også bruges)

Blender det - samtidig med jeg sætter omkring 3 dl vand over.
Når vandet er kogt, hælder jeg det oven i. Smager bare af kakaomælk.

Kakao-isæggelatte

1 spsk. kakaopulver (kaffe kan også bruges)
2 æg
1 spsk. smør
Lidt SØD (andre sødemidler kan også bruges)

Blender det - samtidig med jeg sætter omkring ½ dl vand over.
Når vandet er kogt, hælder jeg det oven i sammen med 2½ dl iskold vand. Blender det med isterninger og isterninger i glasset.

Iskaffe

100 g knust is (eller isterninger)
1 tsk. Nescafé gold
1 spsk. bagekakao
En lille smule Perfect sød (Easis)
2 dl minimælk
Zero topping chokolade – ikke nødvendig



Is/isterninger blendes sammen med Nescafé, bagekakao, Perfect sød og $\frac{1}{2}$ dl mælk. Derefter blendes det igen meget kort med den sidste mælk.
Glasset pyntes evt. indvendig med Zero topping chokolade (ikke nødvendig).

HF 1-2: Ingen.

HF 3: Ingen.

HF 4: Ingen.

Fedt: 1 spsk. bagekakao.

Mælk: 2 dl minimælk.

Smags giver: 1 tsk. Nescafé gold, en lille smule Perfect sød (Easis), Zero topping chokolade.

Koldskålsdrik

2 stk. æg
2 dl græsk yoghurt 10%
½ dl fløde
1-1½ dl vand
Citronsaft
Sukrin Gold
Lidt vaniljepulver

Det hele blendes.

Koldskåls-smoothie

ca. 2 dl skyr
1 æg
1 tsk. vanilje
Lidt sød
Lidt vand (for at gøre den tyndere i konsistensen)

Københavnerstang-milkshake

1½-2 dl mini/skummet mælk
En lille sjat vand
Godt med isterninger
Lidt søde
En knivspids vanilje pulver
Lidt FUN ONE ananas saft

Blendes.



Chokolade/pistacie milkshake

1½ dl mælk
1 spsk. pistacienødder
1 spsk. bagekakao
Mange isterninger
Lidt Sukrin

I blenderen med det hele.

Krydret kakao

4 pers.

5 dl mandeldrik
2½ dl vand
2 spsk. kakaopulver
2 spsk. lys agavesirup
1 kanelstang
1 vaniljestang
5 g frisk ingefær
1 knivspids chilipulver

Flæk vaniljestangen. Varm alle ingredienser op.
Servér i smukke glas, gerne med en kanelstang eller to.

TIP

Du kan erstatte mandeldrik og vand med 7,5 dl mælk.

Mælkeprodukt: Mandelmælk

Smags giver: Kakaopulver, agavesirup, kanelstang, vaniljestang, ingefær, chilipulver

Frit: Vand



Virgin Mojito

Nyd den velkendte smag af mynte i denne Virgin Mojito, der er uden alkohol.

2 pers.

½ lime

½ håndfuld mynte

Isterninger

½ l Sprite Zero



Skær lime i lidt mindre stykker og stød dem godt sammen med mynteblade, så smagen frigives.

Fyld to glas halvt op med isterninger og hæld blandingen over.

Top op med Sprite og server.

TIP

1) Brug danskvand eller anden sodavand i stedet for Sprite Zero.

2) Kan smages til med rørsukker eller Sukrin Gold.

Smagsgiver: Lime, mynte

Frit: Sodavand uden kalorier

Drinks

Mojito

Sprite NO sugar
Mynte
Lime
Evt. 3 brombær

Sød GT

Sprite NO sugar
Agurk
Lime

HUSK masser af is!



Sommerdrik

1 tebrev
1 l koldt vand
Lidt hyldeblomstsaft
Lidt sød
Isterninger

Lad et tebrev trække i koldt vand i 1 times tid.
Bland lidt saft og lidt sød i.
Blend det der skal drikkes med ister-
ninger.



Juice

Ren energi

- 1 agurk
- 1 gulerod
- 1 grønt æble
- 1 stilk bladselleri
- 1 håndfuld spinat
- 1 cm frisk ingefær
- 1 tsk. god, sund olie

Kør alle ingredienser bortset fra olien gennem din juicepresser.

Hvis du bruger frossen spinat, skal den blendes med resten af juicen. Rør olien i.

Tilsæt evt. et par isterninger

Ananaskylling

Ingredienser

600 g udbenet kyllingebryst skåret i tynde strimler (1 x 3 cm)

250 g afdryppede ananasstykker på dåse

2 ActiFry ske sojasauce

2 ActiFry ske ananassaft

1 ActiFry ske Maizena

½ ActiFry ske stødt ingefær

½ ActiFry ske mildt karrypulver

2 ActiFry ske olie

250 ml vand

Salt og Peber

Frengangsmåde

Lad ananassen dryppe af og gem saften.

Vend kyllingestrimlerne godt i Maizena, salt og peber i en skål.

Læg dem i ActiFryen og tilsæt olie. Steg dem i 5 min.

Tilføj ingefær, karrypulver og ananas og rør rundt. Lad det trække nogle minutter.

Tilsæt sojasauce og vand.

Tilsæt 1 spsk. Maizena rørt ud i ananassaften. Hæld det i din ActiFry.

Lad det hele stege i 5 minutter, eller indtil kyllingen er gennemstegt og mør.

Vikingegryde



4 personer

1 hel svinemørbrad afpudset og skåret i mindre skiver
250 g bacon skæres i skiver
200 g cocktailpølser skæres i kvarte
 $\frac{1}{2}$ l madlavningsfløde
 $\frac{1}{2}$ l oksebouillon
1 ds tomatpure
1 helt løg hakkes i tern
1 tsk karry
1 tsk hvidløgpulver
1 tsk chiliflager
1 tsk allround krydderi
1 tsk smoked paprika
3 tsk almindelig paprika
Salt og peber

Start med at forberede dine ingredienser. Skær kødet ud, hak løgene og derefter lav din krydderiblanding.

Derefter kommer du dine løg i din Actifry. Hæld en smule olie over, og giv det 3 minutter. Derefter kommer du din bacon i, og giver det 5 minutter.

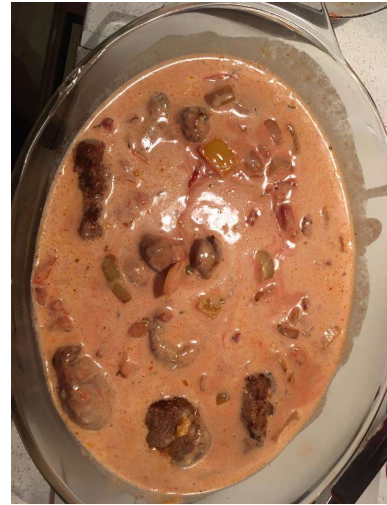
Kom din tomatpure ned til løg og bacon, og giv det 1-2 minutter.

Nu kommer du dine cocktailpølser og svinemørbraden i. Hæld din krydderiblanding ud over. HUSK at røre krydderierne sammen med kødet. Ellers flyver det ud over det hele, når du starter din Actifry. Giv det 10 minutter.

Til sidst kommer du fløde og din oksebouillon i. Det skal have cirka 20 minutter, alt efter din maskine. Retten er færdig når saucen er tyknet, og ser ud som på billedet.

Server med kogte ris og bønner.

Mørbradgryde



Mørbrad
Bacon
Løg
Peberfrugt
Andre grøntsager man har lyst til
Tomatpure
Madlavningsfløde.
Paprika
Salt og peber

Mørbradbøfferne steges først i gryden ca. 15-20 min.
Derefter bacon, løg og peberfrugt mv.
Tomatpure tilsættes, og det snurrer rundt 4-5 min.
Tilsæt madlavningsfløde. Bøfferne i igen, så de får varmen.
Smages til.

Kylling med grøntsager



Kylling nederst i Actifry.

Senere grøntsager i panden (asparges m/bacon, champignoner med groft salt og hvidløg, og gul peber).

Mørbradgryde

4 pers.

1 løg, fint hakket
100 g bacon i tern
900 g mørbrad i mundrette bidder
100 g pølser i skiver
1 spsk. paprika
140 g tomatpuré
250 ml fløde
250 ml bouillon

Kom løg og bacon i ActiFryen og sæt timeren på 10 min.
Tilsæt mørbrad, pølser, salt og peber og sæt timeren på i 5 min.
Tilsæt paprika og sæt timeren på 1 min.
Til sidst tilsættes tomatpure, fløde og bouillon, og timeren sættes på 7 min.

Server mørbradgryden med kartoffelmos og evt. en sprød grøn salat.

Kylling i pikantsovs



600 g Kyllingebryst

Løg

Hvidløg

2 peberfrugt

3 Gulerødder

Broccoli

Pikant ost

1 lille ds. tomatkoncentrat

Paprika

Ca. ½ l mælk

Løg, hvidløg og kyllingebryst i tern køres i 10 min.

Tilsæt peberfrugt, gulerødder og broccoli og kør 3 min

Tilsæt Pikant ost, tomatkoncentrat, paprika og mælk og kør til det er varmt.

Oksekøds-gryderet



Gulerødder
Løgringe
Oksefars
Lidt smør
Salt

Gulerødder skæres i skiver på langs og kommes i Actifry med lidt smør og kører i 15 minutter.

Halve løgringe tilsættes og køres i 5 minutter.

Oksefars og salt tilsættes og køres 10 minutter yderligere.

Meximad i wraps

5 pers.

500 g hakket oksekød
1 løg i tern
2½ revet gulerod
1 ds. majs
2½ spsk. tomatpuré
1 tsk. spidskommen
2½ tsk. paprika
½ måleske olivenolie
Tortillapandekager
Avokado
Tomatsalat
Cremefraiche

Steg løg og krydderier i olivenolie i 5 min. i ActiFryen.
Tilsæt oksekød og tomatpuré og steg yderligere 5 min.
Tilsæt gulerod og majs og steg det med i 3 min.
Server mexifyldet i tortillapandekager med avokado, tomatsalt og cremefraiche.

Panerede kyllingestykker



4 pers.

2 stk. kyllingefilet

2-3 æg

Rasp

Salt og peber

Diverse krydderier fx paprika

Skær kyllingefileter i mindre tern, ca. 2 x 3 cm passer fint i størrelsen.

Slå æggene ud i en lille skål eller en dyb tallerken og pisk dem.

På en anden tallerken hældes rasp og krydderier, så det bliver en fin krydderiblanding.

Vend først kyllingestykkerne i æggene og derefter i krydderiblandingen.

Kom kyllingestykkerne i Actifry og hæld en smule olie over.

Sørg for at kyllingestykkerne ikke ligger for tæt. Der skal være luft imellem hvert stykke for at de bliver fint stegt.

Giv dem først 10 minutter uden rørearmen i ActiFryen.

Derefter 10 minutter med rørearmen i. Tilsæt evt. en smule ekstra olie.

Brændende kærlighed



5 pers.

900 g bacontern

859 g snittet løg

Kartoffelmos.

Kør bacontern i 15 min. Tilsæt løg og kør yderligere ca. 30-40 min mere.

Brunede kartofler



1 dl sukker
1 dl brun farin
1 dl flydende margarine
1 glas kartofler
Evt. lidt kulør

Bland sukker, farin og margarine.

Kommes i ActiFryen og køres i ca. 5 min. alene (arm skal være på).

Kartofler kommes i gryden og køres i ca. 35-40 min.

Alternativ

1 dl brun farin
5 spsk. sirup
Kartofler

Det køres i 30 min. med arm.

Nudelret med rejer

Store Vanamei rejer
Gulerødder i tynde strimler
Sukkerærter
Bønnespire
1 pore
4-5 forårsløg
2 fed presset hvidløg
Mild karry og meget lidt stærk karry
3 tsk. sukker
Olie
Salt og peber

Nudler



Kom alt sammen i ActiFryen, på nær nudlerne, og kør i 20 min.

Kog imens nudlerne. Skylles herefter i koldt vand og kommes i. Gives 10 min. mere.

And/kylling



2400 g and/kylling

Flæk anden i brystet, og bred den ud som sommerfugl.
Tag armen af ActiFryen, så den ikke drejer rundt.
Sæt en metal decilitermål over hullet, hvor armen sad.
Dej rundt med en træpaletkniv ca. hvert 20. minut.
Gives ca. 90 min. (2400 g)

Vagabondens livret

Kødboller

500 g svinefars
½ dl rasp
1 tsk. oregano
1 tsk. salt
Peber
¼ dl tomatpure
Lidt hakket persille

Sauce

1 ds. hakkede tomater med krydderurter
2½ dl grøntsagsbouillon
1 dl tomatpure
2 revne gulerødder
Salt
Peber



Kødbollerne gives 5 min. uden arm. Herefter 10 min. med arm.
Hæld saucen over og kør ca. 15 min. mere.

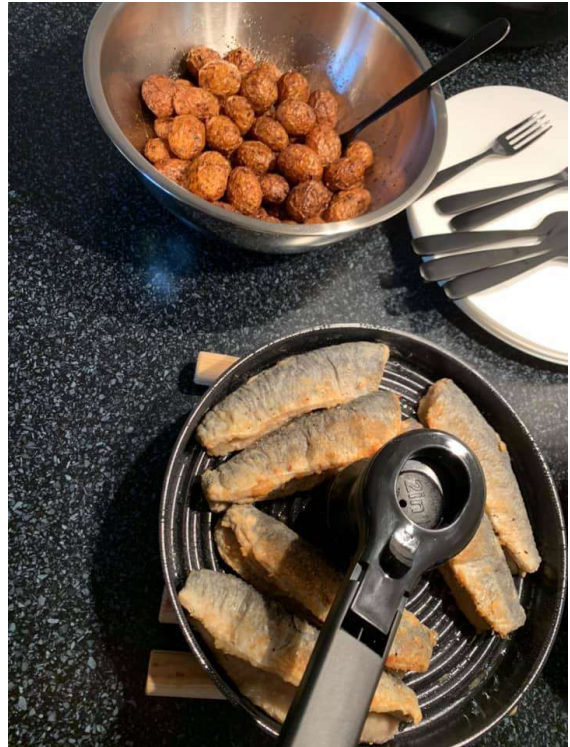
Tilbehør

Frisk pasta
Parmesan

Sildefileter og små kartofler

Små kartofler
Olie
Krydderier

Sildefileter
Mel
Salt
Peber
Lurpak spray



Kartoflerne kommes i gryden med olie og krydderier. Køres i ca. 23 min.
Imens vendes sildefileterne i mel, salt og peber. Sprøjtes med Lurpak spray i ActiFry-pan-
den. Gives ca. 10 min. (små fisk).

Grøntsagsgryde



Skinkekød i tern (eller anden slags kød)
Rød/grøn peber
Gulerødder
Porrer
Champignon
Spidskål
Squash
Salt og peber
En lille bitte smule Soya



Lidt olie og grøntsager kører i Actifry i 20 minutter.
Herefter tilsættes kødet plus lidt Soya, salt og peber og kører i 10-15 min. Tilsæt en slat vand ca. halvvejs.

Low carb kebab mix

Cherrytomater
Løg
Blomkål
Champignon
Kebab

Tomater, løg, blomkål og champignon kommes i ActiFryen.
Kebabben kommes i lidt senere.
Gives til tomaterne begynder at springe, og blomkålen får lidt farve.



Roastbeef



4 pers.

Forberedelsestid 10 minutter

Tilberedningstid 60 minutter

1 kg roastbeef

Salt og peber

Start med at tænde din ActiFry UDEN andet end gryden i. Det er for at varme gryden op, så du lukker porerne på undersiden af din roastbeef.

Samtidig kan du tage din roastbeef ud af pakken og krydre den.

Kom den herefter i gryden på den varmeste side (op imod "hullet" varmen kommer ud fra) og giv den 20 minutter.

Derefter løfter du låget og lader din roastbeef hvile i gryden i cirka 5 minutter.

Herefter vender du den, og giver den yderligere 15 minutter.

Bagefter løfter du igen låget, og lader den hvile i 5 minutter i gryden.

Herefter er din roastbeef klar til servering. Tag den op af din ActiFry, og lad den hvile, hvis den skal spises med det samme.

Alternativt kan den kommes i køleskabet, hvis den skal bruges til pålæg senere.

Husk at tjekke temperaturen med et stegetermometer. Den endelige stegetid afhænger i høj grad af din maskine, og hvor rød du vil have din roastbeef.

Asparges i baconsvøb og rejer



Rejerne laves med sød chilisaucе, en smule olie/Lurpak spray og hvidløgs flager. Hæld kogende vand over dem først (så opdager man nemmest om der er en dårlig imellem).

Derefter 5 min. i Actifry.

Asparges gives 5-7 min. på 'panden', da rejerne var færdige.

Sprøde blomkålsbuketter

1 blomkålshoved
½ ActiFry-ske olie
Salt og peber
Evt. diverse andre krydderier

Skær blomkålshovedet i små buketter.
Vend dem grundigt med olie, lidt salt og peber
og krydderier.
Giv blomkålsbuketterne ca. 20 min. i Ac-
tiFryen.

Servér evt. med din favoritdip eller en kryd-
derurtecreme.



Chips af ærtemel (blendede gule ærter)



125 g ærtemel eller Møllerens gule ærter som blendes (tør)
3,5 dl vand
1 spsk. olie
½ tsk. salt
½ tsk. bagepulver

Topping

Her har jeg brugt havsalt på halvdelen, på den anden halvdel har jeg brugt havsalt, paprika og frysetørret ramsløg. Den kan varieres i det uendelige, prøv fx løgpulver, peber, chili eller dit eget favoritkrydderi. Den med ramsløg er vildt god

Dejen røres sammen og breddes tyndt ud mellem 2 stykker bagepapir - det skal gå stærkt, for dejen "hærder" hurtigt.

Tag det øverste bagepapir af og drys din topping på.

Skær dejen i chips størrelse - jeg bruger en pizzaskærer - det fungerer rigtigt godt.

Bages midt i ovnen ved ca. 170 grader (varmluftsovn) i ca. 20 minutter.

Og vupti så har du sunde chips. Smagen og "bidet" minder meget om Kims snack chips - uden fedtet og alle e-numrene.

Smager de så af gule ærter? Nej overhovedet ikke.

HF 3 og fedt (denne portion er ca. 2,5 håndfuld HF 3 og 1 spiseskefuld fedt)

Actifry snacks

Tortillachips



4 tortilla
Olie
Salt
Krydderi

Pensles på begge sider med en god olie.
Drys salt på den ene side og andet krydderi på bagsiden.
Klippes i chipsstørrelse.
Gives 10 minutter i ActiFry.

Jordskokke-chips

Jordskokker
Ca. 1 spsk. olie
Salt, peber og chili



Skræl og skær jordskokken i tynde skiver. Kom dem i en pose med ca. 1 spsk. olie, salt, peber og chili. Bages i ovnen ved 130-150 grader til de begynder at få farve.

Gulerods-chips

Skræl fra gulerødder
Lidt olie
Salt

Skræl fra gulerødder der er vasket inden,
lidt olie og salt i maskinen i ca. 20 min



Kartoffel-chips

Kartoffelskræl

Olie

Salt

Evt. anden smags giver

Tør kartoffelskrællerne i køkkenrulle. Lidt olie og salt i maskinen i ca. 30 min.



Brødtern-snacks



Hvidt brød, der er blevet tørt (franskbrød, boller, toastbrød og lignende)

Lurpak/olie spray

Krydderi efter smag

Skær brødet i tern. Læg dem på bagepapir eller i en pose Spray med Lurpak/olie. Tilsæt krydderi efter smag.

I gryden med arm ca. 10 min. til de er sprøde.

Opbevares i lufttæt bøtte.

Rugbrødschips



Rugbrødsskiver

Olie

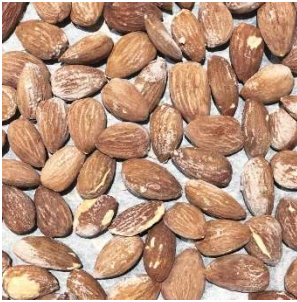
Flagesalt eller andet krydderi

Pensel skiverne med olie og drys med krydderi.

Skær ud i mundrette stykker eller stænger.

Ca. 16 min. med arm til de er sprøde.

Saltmandler



200 g mandler
4 spsk. fint salt - (gerne malet til pulver i saltkværn)
2 dl kogende vand

Kom salt ned i det kogende vand og hæld derefter vandet ud over mandlerne.
Lad mandlerne stå i blød i 20 min.
Dræn mandlerne for vand og hæld dem i gryden - drys evt. lidt mere fint salt på.

Lakridsmandler

1 dl vand
1 dl sukker
Ca. 1 spsk. lakridspulver
250 gr mandler

Vand, sukker og lakridspulver kører 2 min.
Tilsæt mandler og kør 15-20 min.
Derefter hældes de ud på bagepapir og afkøles, inden de kommes i en bøtte.



Baileysmandler

200 g mandler
1 dl rørsukker
1 dl Baileys
½ tsk. kanel

Bland rørsukker, Baileys og kanel i ActiFryen i 3 min.
Mandlerne tilsættes og ActiFryen kører i yderligere ca. 15 min.

Saltpeanuts



½ l vand
5 spsk.
4-500 g peanuts (usaltede)

Kog vandet og tilføj salt, rør rundt til det er opløst. Fjern gryden fra komfuret og kom peanuts i. Lad dem stå 1 time
Si vandet fra og kom peanuts i ActiFryen. Kør med arm i 20 minutter.

Brændte mandler

2 dl vand
2 dl sukker
1 spsk. kanel
1 spsk. vaniljesukker
200 g mandler



Vand og sukker røres ca. 2 min. i ActiFryen.
Rør kanel og vaniljesukker i sukkervandet med en spiseske, så det ikke flyver/støver i maskinen. Rør yderligere 1 min.
Tilsæt mandlerne. Røres i ca. 20-25 min.

Solsikkekerner

1 dl vand
1 dl sukker
½ spsk. kanel/lakridspulver
100 g solsikkekerner



Vand og sukker røres ca. 2 min. i ActiFryen.
Rør kanel i sukkervandet med en spiseske, så det ikke flyver/støver i maskinen. Rør yderligere 1 min.
Tilsæt solsikkekerner. Røres i ca. 20-25 min.?

Diverse

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Champignoner	Champignoner	Champignoner	Champignoner	Asparges	Asparges
Gulerødder	Grønkål	Grønkål	Gulerødder	Champignoner	Blomkål
Hvidkål	Gulerødder	Gulerødder	Hvidkål	Persille	Broccoli
Jordskokker	Hvidkål	Hvidkål	Jordskokker	Rabarber	Champignoner
Kartofler	Jordskokker	Jordskokker	Kartofler	Radiser	Gulerødder
Kinakål	Kartofler	Kartofler	Løg	Salat	Jordbær
Løg	Løg	Løg	Porrer	Spinat	Kinakål
Pastinak	Pastinak	Pastinak	Rabarber		Løg
Persillerod	Persillerod	Persillerod	Radiser		Persille
Porrer	Porrer	Porrer	Rosenkål		Rabarber
Rosenkål	Rosenkål	Rosenkål	Rødbeder		Radiser
Rødbeder	Rødbeder	Rødbeder	Salat		Salat
Rødkål	Rødkål	Rødkål	Selleri		Spidskål
Selleri	Selleri	Selleri	Spinat		Spinat
Æbler	Æbler	Æbler	Æbler		Ærter

Juli	August	September	Oktober	November	December
Blomkål	Asier	Asier	Asier	Blomkål	Blomkål
Broccoli	Bladselleri	Bladselleri	Bladselleri	Champignoner	Champignoner
Bær	Blomkål	Blomkål	Blomkål	Grønkål	Grønkål
Champignoner	Blommer	Blommer	Broccoli	Gulerødder	Gulerødder
Gulerødder	Broccoli	Broccoli	Champignoner	Hvidkål	Hvidkål
Jordbær	Bær	Bønner	Grønkål	Jordskokker	Jordskokker
Jordskokker	Bønner	Champignoner	Gulerødder	Kartofler	Kartofler
Kartofler	Champignoner	Grønkål	Hvidkål	Kinakål	Kinakål
Kinakål	Gulerødder	Gulerødder	Jordskokker	Løg	Løg
Løg	Hvidkål	Hvidkål	Kartofler	Pastinak	Pastinak
Persille	Jordskokker	Jordskokker	Kinakål	Persillerod	Persillerod
Radiser	Kartofler	Kartofler	Løg	Porrer	Porrer
Salat	Kinakål	Kinakål	Majs	Pærer	Pærer
Spidskål	Løg	Løg	Pastinak	Rosenkål	Rosenkål
Spinat	Majs	Majs	Persille	Rødbeder	Rødbeder
Ærter	Persille	Pastinak	Persillerod	Rødkål	Rødkål
	Porrer	Persille	Porrer	Salat	Selleri
	Pærer	Persillerod	Pærer	Selleri	Æbler
	Radiser	Porrer	Radiser	Æbler	
	Rødbeder	Pærer	Rosenkål		
	Rødkål	Radiser	Rødbeder		

Sense



DETTE ER ET SYMBOL FOR EN SPISEKASSE



Håndfuld
1 (+2)



GRØNTSAGER

Ca. 100-250 g
1-2 håndfulde

Efter 14 dage kan du evt. spise
frugt/bær som del af håndfuld 2



1-3 SPISEKEFULDE FEDTSTOF

Pr. spisekasse

~ 10 g "koncentreret fedt" pr. spsk.

OLIVENOLIE
RAPSLIE
MAYONNAISE
PESTO
NØDDER/KERNER
FED OST (18 % eller derover)
SMØR
GRÆSK YOGHURT (10 % eller derover)
MØRK CHOKOLADE (min. 70 %)

3 SPSK = 1/2 stor avocado



Håndfuld
3



PROTEIN

Ca. 100-200 g
BÆLGFRUGTER
FJERKRÆ
FISK
MAGER OST (maks. 17 %)
KØD

Vælg magert kød og spar på det
forarbejdede kød som pålæg og bacon

1 HÅNDFULD = 2-3 æg



Håndfuld
4



STIVELSE OG/ ELLER FRUGT

BRØD
PASTA
RIS
KARTOFLER
MYSLI (maks. 13 g sukkerarter pr. 100 g)
FRUGT/BÆR

1 HÅNDFULD for en kvinde =

1 dl havregryn eller
1 stykke frugt eller
1 skive brød

Vælg fuldkorn og gå efter madvarer med
disse symboler:



HUSK:
3 SPISEKASER OM DAGEN
- NÅR DU ER SULTEN
Mindst to ud af dagens tre
spisekasser skal indeholde
kombinationen af GRØNTSAGER,
PROTEINER, STIVELSE/
FRUGT og FEDT.

VALGFRIT:



2 SPISEKEFULDE MÆLKEDRESSING

Pr. spisekasse

Op til 9 % fedt



3 DECILITER MÆLKEPRODUKTER

Pr. dag

Op til 3,5 % fedt

Maks. 5 g sukkerarter pr. 100 g

Liste over fedtstoffer

Vare	Vare	Vare
Avocado	Jordnød, ristet	Pesto, grøn
Babybel	Jordnøddeolie	Pesto, rød
Bagekakao	Kaffefløde Coop 10%	Piskefløde
Brie 60+	Kokoscreme	Pistacienød, ristet
Buko Pikant	Kokosmel	Pizzatopping 23%
Cashewnød ristet	Kokosmælk	Puck Spread (ost)
Cashewnød rå	Kokosnød rå	Rapsolie
Cheddar 32%	Kokosolie. Øko	Remoulade
Chokolade min. 70%	Majsolie	Salatmayonnaise
Chia frø	Mandel	Sesamfrø, afskallede
Creme Fraiche 18%	Marscapone 45%	Sesamolie
Creme Fraiche 38%	Mayonnaise	Sesamsmør(Tahin)
Flødefraiche 30%	Mayonnaise, "ægte"	Smør
Fiskeolie	Mozzarella hel 18%	Solsikkefrø
Flødehavarti 60+	Mozzarella revet 18%	Solsikkefrø, ristet
Grana Padano 32+	Mozzarella 45+	Valnød
Græsk yoghurt 10%	Oliven	Vindrukerneolie
Græskarkerner ristet	Olivenolie, jomfru	
Græskarkerner rå	Ost 45+	Salater:
Hasselnød tørret	Ostehaps	Karrysalat Coop
Hvedekimolie	Palmeolie	Makrelsalat Coop
Humus	Paranød	Peberrodssalat Coop
Hørfrø	Peanutbutter	
Hørfrøolie	Pecan nød	



Udarbejdet af Finn Jensen 29/08/18

Sense-opskrifter

<https://www.sensekost.dk/dk/opskrifter-58/>

#sensefastfood

#sensemorgen

#sensefrokost

#senseaften

Actifry-opskrifter

<http://migogminmadlavning.dk/actifry-opskrifter/>

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_BHXzih5FxPTKKWyTqxoKy-aPk5NQeQ9F&fbclid=IwAR1kUeXjoif3-qAHZpa5qhzcjAfw0TlrQMzDX0xSr2hg99nzXtMQPcUYi4

<https://www.facebook.com/buzzfeedtasty/videos/691226521490045>

Opskrifter fra bogen Actifry favoritterne

<https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.2165923713421556&type=3>

Dekorationer

