

Sund og lækker frokost



Minipizzaer med kartoffel, parmaskinke og rucola

15 stk.

Hvad skal du bruge?

Til dejen

- 3 dl vand
- 20 g gær
- 2 tsk. groft salt
- ca. 400 g mel

Til fyldet

- 100 g revet ost (max. 18 %)
- 8 friske tomater
- 500 g kogte kartofler
- 70 g parmaskinke i tynde skiver
- 100 g fromage frais
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. oregano
- salt og peber
- 2 spsk. olivenolie
- 50 g rucola

Hvordan gør du?

- Hæld vandet i en skål, og opløs gæren heri. Tilsæt salt, og rør mel i dejen lidt ad gangen.
- Ælt til dejen er glat og smidig og stil den tildækket til hævnings et lunt sted i ca. 1 time.
- Del den i 15 dele, og rul hver del ud til en cirkel.
- Fordel revet ost, tomater i både, kartofler i skiver og skinke i mindre stykker på de 15 minipizzaer.
- Rør fromage frais med finthakket hvidløg, og fordel det i små klatter over pizzaerne.
- Drys med oregano, krydr med salt og peber og dryp olie over.
- Bag pizzaerne ved 225 grader i ca. 12 min.
- Pynt med frisk rucola.

TIP

Hvis dit barn kan lide grøntsager som aubergine, champignoner eller lignende, kan du også sagtens tilsætte disse i fyldet.

Opskriften er fra *Hjerteforeningen*.

Havregrynspandekager

10–12 stk.

Hvad skal du bruge?

Til dejen

- 300 g hvede-, hvid hvede- eller speltmel
- 100 g havregryn
- 1 tsk. salt
- 4 æg
- 8 dl skummetmælk
- 1 spsk. olie til stegning

Til tilbehøret

- 1 salathoved
- 1 agurk
- 500 g tomat
- 200 g majs
- 200 g ærter

Til oksekødsfyldet

- 500 g hakket oksekød, maks. 10 % fedt
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. oregano
- 2 små dåser tomatpure (140 g)
- Salt og peber

Hvordan gør du?

- Bland melet med havregryn og salt.
- Pisk æggene med mælk, og pisk melblandingen i lidt ad gangen. Rør dejen sammen.
- Varm olien på en pande, og bag pandekagerne i ca. 3 min. på hver side.
- Riv salaten i mindre stykker, skær agurken i stave og tomaterne i både. Læg grøntsagerne hver for sig i små skåle.
- Brun kødet i en gryde. Tilsæt fintrevet løg, finthakket hvidløg, oregano og tomatpure, og lad det simre i ca. 10 min. Smag til med salt og peber.
- Server pandekagerne med salat, kød og grøntsager.

TIP

Eksperimenter med fyldet. Prøv f.eks. med skinke, rejer eller en kold fiskerikadelle – naturligvis sammen med masser af grøntsager.

Opskriften er fra *"Spis, leg og ha' det godt"*.

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.



Fyldte frokostmuffins

24 stk.

Hvad skal du bruge?

Til muffinene

- 8 dl mel – halvt hvede-, hvid hvede-, eller speltmel og halvt fuldkornsmel
- 1 spsk. bagepulver
- 2 tsb. Sukker eller honning
- 5 spsk. raps- eller olivenolie
- 4 dl skummetmælk
- 2 dl revet ost 30+

Til skinkefyldet

- 3 dl fintsnittet porre
- 100 g skinke i tern

Til tomatfyldet

- 1 dl hakkede, soltørrede tomater
- 100 g majs
- ½ dl hakket frisk basilikum

Til kyllingefyldet

- 100 g kogt kylling i tern
- ½-1 rød peberfrugt i tern
- 1 spsk. oregano

Hvordan gør du?

- Indstil ovnen på 200 grader.
- Bland de tørrede ingredienser sammen med olien – gerne i en food-processor.
- Tilsæt mælken, og rør dejen godt igennem.
- Rør skinke-, tomat- eller kyllingefyldet i dejen.
- Fordel dejen med fyld i muffinformene – helst ikke dem af papir.
- Drys muffinene med ost, og bag dem midt i ovnen i ca. 15 min.

TIP

Du kan både servere muffinene lune eller kolde – f.eks. som en del af madpakken eller picnicurven.

Opskriften er fra *"Spis, leg og ha' det godt"*.

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Minirugbrød

16 stk.

Hvad skal du bruge?

- 200 g rugkerner
- ½ liter kogende vand
- 2 dl yoghurt naturel 0,5 % eller A38
- 1 hvidtøl
- 20 g gær
- 1 spsk. honning
- 1 spsk. groft salt
- 200 g kerner – f.eks. 50 g solsikkekerner, 50 g hørfrø og 100 g græskarkerner
- 300 g rugmel
- 400 g hvedemel

Hvordan gør du?

- Kom rugkerner i en skål, og hæld kogende vand over.
- Lad kernerne trække en halv time, til de har opsugt væsken og er fingervarme.
- Hæld yoghurt og hvidtøl i en røreskål, og opløs gæren heri.
- Tilsæt honning og salt, og rør kernerne i væsken. Tilsæt først rugmel, og ælt dernæst hvedemel i dejen.
- Ælt dejen godt igennem – den skal være tung og klistret – og lad den hvile tildækket et lunt sted i ca. 1 ½ time.
- Form små aflange brød af dejen, og sæt dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Lad brødene efterhæve 1 time.
- Pensl brødene med vand, og brug evt. fingrene til at glatte dejen, så brødene bliver flotte.
- Bag brødene ved 175 grader i ca. 35-45 min., og afkøl dem på en bagerist.

TIP

Husk at spare på fedtet, når du laver rugbrødsmadder. Brug evt. minarine eller en dip i stedet for smør.

Opskriften er fra *"Spis, leg og ha' det godt"*.

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.



Tortilla a la Tumble

Grønsagstortilla med skinke – 8 små eller 1 stor

Hvad skal du bruge?

Til tortillaen

- 1 spsk. raps- eller olivenolie
- 6–7 forårsløg (150 g)
- 1–2 kartofler (150 g)
- 1 gulerod (50 g)
- 50 g kogte skinketern
- 4 hele æg str. M
- Salt og peber
- 1 spsk. raps- eller olivenolie til stegning

Til dippen

- 1 dl kvark 5 %
- 1 spsk. sød chiliso

Til tilbehøret

- ½ agurk
- 4–6 gulerødder (300–400 g)
- Rugbrød

Hvordan gør du?

- Snit løgene fint, og skær kartofler og gulerødder i strimler.
- Svits løg, kartofler og gulerødder i olie i ca. 4 min. – uden at de tager farve.
- Afkøl grønsagerne, og tilsæt skinketernene og de sammenpiskede æg. Krydr med salt og peber.
- Varm olie på en blinis- eller tefalpande, og steg tortillamassen ved middelveje – i ca. 2 min. på hver side. Husk, at tortillaerne skal være gennemstegte.
- Rør en dip af kvark med lidt sød chiliso.
- Server grønsagstortillaerne varme med dip, stave af agurk og gulerødder samt rugbrødsskiver.

TIP

Grønsagstortillaerne er også gode kolde i madpakken eller i picnicurven.

Opskriften er fra *”Spis, leg og ha’ det godt”*.

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

3 slags pålæg til minirugbrød

16 stk.

Hvad skal du bruge?

Til avokadopålægget

- 1 moden avocado
- ½ æble uden skræl
- 1 spsk. A38 eller fromage frais

Til fiskepålægget

- 1 kogt, stegt eller røget fiskefilet af f.eks. hornfisk, laks, ørred eller makrel
- Ca. 4 spsk. fromage frais
- Citronsaft
- Salt og peber

Til hummuspålægget

- 150 g kikærter
- Ca. 1 dl. A38 eller fromage frais
- 2 spsk. olie – sesam-, oliven- eller vindrukerneolie
- 1–2 fed presset hvidløg
- Saft af ½–1 citron

Hvordan gør du?

Med avokadopålægget

- Mos avocadoen med en gaffel eller en stavblender, og bland groft-revet æble og A38 i.

Med fiskepålægget

- Mos fisken med en gaffel eller stavblender.
- Smag fromage fraisen til med citron, salt og peber, og vend fisken i.

Til hummuspålægget

- Sæt kikærterne i blød i rigeligt med koldt vand i mindst 12 timer.
- Hæld vandet fra, og skyl kikærterne grunddigt.
- Hæld nyt koldt vand ved, og kog kikærterne i ca. 1 1/2 time, til de er bløde. Brug en stor gryde, da de let koger over.
- Hæld vandet fra, og blend kikærterne med en stavblender. Tilsæt olie, hvidløg og ½ dl A38. Blend humusen, til den har en god smørbar konsistens.
- Tilsæt evt. mere A38, og smag til med citronsaft, salt og peber.

TIP

Sørg for, at rugbrødsmadderne også er en fryd for øjet. Pynt evt. med friske krydderurter, agurkeskiver eller strimler af peberfrugt.

Opskriften er fra *”Spis, leg og ha’ det godt”*.

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.