

# Sunde mellemmåltider



## Trafiklys

6 pers.

### Hvad skal du bruge?

- 1 moden mango
- 8 kiwi
- 250 g frosne jordbær
- vand/appelsinjuice
- evt. lime eller citronsaft
- evt. ½ stang vanilje
- evt. 1 – 2 spsk. sukker

### Hvordan gør du?

- Skræl frugterne, skær dem i mindre stykker, og put dem i fryseren i en times tid.
- Blend mangofrugten med et par spiseskefulde vand/appelsinjuice og evt. lidt limesaft til en ensartet ismasse.
- Blend kiwifrugterne på samme måde, evt. med kornene fra ½ stang vanilje.
- Slut af med at blende jordbærerne, evt. tilsat lidt sukker.
- Fordel de frosne frugtpureer i høje, gerne isafkølede glas og server straks.

### TIP

En moden mango giver efter ved et let tryk med fingrene. En umoden mango kan eftermodne ved stuetemperatur.

Opskriften er fra *Hjerteforeningen*.

## Frugtkugler

12 stk.

### Hvad skal du bruge?

- 100 g tørret abrikos (helst usvovlet, dvs. økologisk)
- Æble- eller appelsinjuice
- 50 g havregryn
- Hakgede mandler eller mandelsplitter

### Hvordan gør du?

- Læg abrikoserne i blød i lidt juice i en time.
- Blend dem fint med havregryn.
- Tril kugler af abrikosmassen, og vend dem i hakgede mandler.

### TIP

Husk at opbevare frugtkuglerne i køleskabet.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Grønsagsguf med dip

6 pers.

### Hvad skal du bruge?

#### Til guffet

- Vælg forskellige grønsager, for eksempel gulerødder, agurker, blegselleri, peberfrugt, små tomater, avocado eller blomkål.

#### Til dip 1

- 1 dl græsk yoghurt 10 %
- 1 spsk. sød chilisovs

#### Til dip 2

- 1 dl græsk yoghurt 10 %
- 1 tsk. dijonsennep
- 2 spsk. hakket frisk purløg og dild
- Lidt salt og peber

#### Til dip 3

- 1 dl græsk yoghurt 10 %
- 1 tsk. hakket/revet hvidløg
- 1 tsk. garam masala krydderiblanding

### Hvordan gør du?

- Rens og skræl grønsagerne, og skær dem i mindre stykker.
- Rør de forskellige dip sammen.

### TIP

Du kan variere grønsagerne, alt efter dine og dit barns smagsløg.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Æbleringe

6 pers.

### Hvad skal du bruge?

- 3–4 æbler, gerne økologiske

### Hvordan gør du?

- Sæt ovnen på 90–100 grader.
- Vask æblerne godt, og fjern stilk, blomst og kernehus.
- Skær æblerne i tynde skiver, og læg dem på ovnrysten.
- Tør ringene i 1–2 timer – de skal være helt tørre, ellers mugner de hurtigt.

### TIP

Du kan opbevare ringene i en kagedåse af metal og bruge dem som slik samt i frugtsupper, bagværk, grød, marmelade og mysli.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.