

# Sund og solid morgenmad



## Morgenboller

14 stk.

### Hvad skal du bruge?

- 2 ½ dl kærnemælk
- 1½ dl vand
- 50 g gær
- 1 spsk. sukker
- 2 tsk. salt
- 50 g solsikkefrø
- 50 g rosiner
- 300 g gulerødder
- 125 g grahamsmel
- ca. 550 g hvedemel

### Hvordan gør du?

- Kom kærnemælk og vand i en skål, og opløs gæren heri.
- Tilsæt sukker, salt, solsikkefrø, rosiner og groftrevne gulerødder. Og tilsæt derefter grahamsmel og hvedemel lidt ad gangen.
- Ælt til en sammenhængende, men stadig fugtig dej.
- Stil dejen tildækket til hævnings et lunt sted i 1 time.
- Del dejen i 14 stykker, og lad dem efterhæve i 30 min.
- Bag dem ved 200 grader i ca. 25 min. Afkøl på en bagerist.

### TIP

Spar tid ved at bage en dobbelt portion, så du altid har hjemmebagte boller i fryseren.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Morgengrød

1 portion

### Hvad skal du bruge?

- 1 ½ dl havregryn, boghvedeflager, majsflager, – eller en blanding
- Ca. 2 ½ dl vand
- Evt. ½ skrællet æble eller pære i tern
- Lidt salt

### Hvordan gør du?

- Kog gryn, flager, frø og vand i 2–3 min. ved middel varme. Rør i gryden af og til.
- Tilsæt frugtternene, og sluk for varmen.
- Smag til med lidt salt.
- Server med minimælk og et drys hakkede nødder eller mandler. Eller drys med kanel eller kardemomme, og kom bananskiver på.

### TIP

Spar tid ved at koge dobbelt portion, som du kan varme i en gryde eller mikroovn næste dag.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Øllebrød

2 portioner

### Hvad skal du bruge?

- 4 skiver rugbrød uden kerner
- 4 dl vand
- 2 æbler eller pærer – evt. en blanding

### Hvordan gør du?

- Bræk rugbrødet i stykker, og kom det i en skål.
- Hæld vandet over, og stil skålen i køleskabet natten over.
- Kom blandingen i en gryde næste morgen, og kog den i ca. 3 min.
- Skræl frugten, skær den i mindre stykker, og kog den i lidt vand i 5–10 min.
- Mos evt. frugten med en gaffel, eller purer den med en stavblender.
- Server minimælk til øllebrøden.

### TIP

Sæt halvdelen af portionen i køleskabet til næste dag, og varm den i mikroovnen.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Rugbrød, røræg og skinke

2 portioner

### Hvad skal du bruge?

- 4 skiver rugbrød
- 2 stk. æg
- 2 spsk. minimælk
- Lidt salt og peber
- 4 skiver skinke
- 2 tomater

### Hvordan gør du?

- Rør æg og mælk sammen i en gryde.
- Varm blandingen op ved lav varme under omrøring, indtil den begynder at sætte sig.
- Smag til med lidt salt og peber.
- Læg skinken på rugbrødet og røræggen ovenpå og pynt med tomatbåde.

### TIP

Kan dit barn lide løg, porre eller squash, kan du også blande grønsagerne i røræggen.

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

© Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.