

Snackpose

(4 stk.)



Du skal bruge:

- 50 g forskellige nødder og kerner, f.eks. mandler, valnødder, cashewnødder, græskarkerner og solsikkekerner
- 50 g tørrede frugter f.eks. rosiner, abrikoser, blåbær, tranebær, figner og dadler
- 50 g små friske frugter f.eks. vindruer, kirsebær

Sådan skal du gøre:

- Bland det hele i en skål
- Fordel blandingen i 4 små plastposer eller små plastikbøtter



Frugthapsere

(4 poser)



Du skal bruge:

Forskellige frugter f.eks.:

- 2 æbler
- 4 skiver ananas (koneserves eller frisk)
- 2 appelsiner
- 4 skiver melon
- 4 spsk. citron- eller limesaft

Sådan skal du gøre:

- Skær de forskellige frugter i mundrette stykker.
- Put stykkerne i en klar plastpose eller i en lille plastbøtte.
- Pres lidt citronsaft over dem, så de ikke bliver brune.
- Læg en gaffel eller et lille træspyd i eller ved posen - så kan man lave sit eget frugtspyd.



Myslibomber

(12 stk.)



Du skal bruge:

- 50 g frugtrulle, f.eks. figenpålæg eller nøddemix.
- 50 g grov mysli, med havregryn og f.eks. rosiner, nødder m.m. (*ikke med chokolade eller honningristede*).
- 50 g tørret frugt, f.eks. abrikoser, blåbær, tranebær, figner og dadler.

Sådan skal du gøre:

- Hak de tørrede frugter og ælt det hele godt sammen med fingrene.
- Del massen og form 12 små kugler.
- Myslikuglerne kan rulles i kokos, kakao, nøddeflager eller kan overtrækkes med mørk chokolade.



Snack slice

(8 stk.) *Sammensæt din egen snack pizza*



Du skal bruge:

- 1 tortilla pandekage – helst med fuldkorn
- 1 spsk. tomatpure eller salsa
- Tynde skiver af diverse grønsager
- Evt. 20 g revet ost
- Lidt krydderier eller krydderurter, f.eks. oregano eller basilikum

Sådan skal du gøre:

- Smør lidt tomatpure eller salsa på en tortilla
- Vælg et par forskellige grønsager som du renser og skærer i helt tynde skiver
- Læg skiverne på tortillaen og drys med krydderier eller krydderurter
- Drys evt. lidt revet ost på
- Bag snack pizzaen i ovnen i 5-15 min. afhængig af fyld ved 200 C.
- Skær ud i ca. 8 stykker og server

Forslag til topping:

Salsa, chutney, pesto, grøntsager i tynde skiver, f.eks. kartoffel, tomat, broccoli, peberfrugt, pastinak, selleri m.v.



Smoothie

(4 glas)



Du skal bruge:

- 450 g frosne bær, f.eks. jordbær, hindbær, sortebær eller drænet frugtcocktail
- ½ banan
- 1 dl yoghurt naturel
- 1 dl appelsin juice
- 2 spsk. citronsaft
- 8 isterninger (*kan undlades, hvis du bruger frosne bær*)

Sådan skal du gøre:

- Put alle ingredienser i en blender, og blend godt til det har en god konsistens
- Smag til – evt. med en smule honning eller sirup
- Server i glas med sugerør og frugtpynt

Tips:

Hvis du skal have din smoothie med i f.eks. biografen kan du hælde den på en lille plastflaske.

Du kan også lave smoothie-is, hvis du fryser det i egnede beholdere og sætter en pind i.



Kikærtesnacks

Ristede kikærter spises ligesom peanuts og kan tilsættes smag efter behag.



Du skal bruge:

- 2 dåser kikærter eller 200 g tørrede kikærter
- 1 spsk. olie
- Fint salt
- Evt. andre krydderier, f.eks. cayennepeber, paprika, chilipulver eller andre krydderier du kan lide.

Sådan skal du gøre:

- Hvis du bruger forkogte kikærter på dåse, kan de bruges med det samme (*gå videre til punkt 2*)
- Hvis du bruger tørrede kikærter, så skal de først udblødes inden de bruges.

- 1 200 g tørrede kikærter lægges i blød i 2-3 liter vand i ca. 8 timer – HUSK at skifte vandet et par gange, det er meget vigtigt!
- 2 Kikærterne skylles under den kolde hane.
- 3 Hæld kikærterne ud på en bradepande med bagepapir.
- 4 Hæld olien over og bland det godt med kikærterne.
- 5 Krydres med salt og evt. andre krydderier.
- 6 Sættes i en varm ovn ved 180° C i ca. 45-60 min.
Kikærterne vendes nogle gange, mens de er i ovnen.
Jo længere bagetid, jo sprødere kikærter.

