

Opskrift 1

Sund morgenmad - Avocado-brød og æg

Ingredienser til 1:

- En stor skive fuldkornsbrød (eller knækbrød eller pumpernickel)
- En halv avocado, skåret eller moset
- Et valgfrit æg: rørt, kogt eller stegt
- Valgfrie krydderier: peber, salt, chiliflager, sesam, hvidløg...

1. Læg avocadoskiver på brød og drys med valgfrie krydderier eller mos avocado og bland det med krydderier af vælg, og brug derefter som smørpålæg på brødet

2. Derudover kan du tilføje: flødeost eller hummus som fordelt under avocadoen, eller bland avocado med fedtfattig ostemasse eller lidt citronsaft, så brug som smørpålæg på brødet.

3. Ægget drysses eller blandes med valgfrie krydderier og serveres ved siden af.

Opskrift 2

Sund morgenmad TO GO – Yoghurt-Mix

Ingredienser til 1:

- 150 – 200 g yoghurt (almindelig eller græsk yoghurt eller "skyrjoghurt" fra Island)
- Valgfri frugt: æble, banan, bær, mango, ananas, kiwi, honningmelone
- Müsli eller toppings efter eget valg: færdiglavede müsli- eller havreflager, frø (hørfrø, chiafrø, hampfrø, sesam, græskarfrø, solsikkefrø...), nødder (valnødder, cashewnødder, mandler, hasselnødder...)
- Lidt citronsaft

1. Bland yoghurt med frugt og lidt citronsaft (så frugten ikke bliver brun) og kom i et glas eller plastikglas. Med et tæt låg på til at opbevare i køleskabet til næste dag eller til at tage med.

2. Opbevar tørre ingredienser i en krukke separat, så de ikke bliver for gennemblødte i yoghurten. Tilføj dem lige før du vil servere dem.

Opskrift 3

Sund frokost – Vegetar- eller kyllingewrap TO GO

Kan tilberedes dagen før og spises koldt eller varmes op i mikroovnen på arbejdet dagen efter

Ingredienser til 2 wraps:

- 2 fuldkorns tortilla wraps
- ½ rødløg
- 50 g brun champignon (champignon)
- tomat
- ½ rød paprika
- 100 g kidneybønner
- ½ romainesalat
- ½ bundt hakket kylling (ca. 50 g)
- 75 g yoghurt
- ½ tsk citronsaft
- Salt og peber
- For ikke-vegetarisk alternativ: 50 – 75 g kyllingebryst eller filet

1. Pil og snit løg, vask og skiver af svampe, vask og skær tomater i kvarte, fjern kerner og skær kvartererne i tern, vask og skær paprika i tern, vask kidneybønner og lad dem dryppe af i en sigte. Riv salat fra hinanden, vask og tør, skær bladene i striber. Vask og hak purløg.

2. Bland yoghurt med salt, peber, purløg og citronsaft.

3. Fordel wraps på din arbejdsflade og fordel yoghurt-mix på dem. Kom derefter alle ingredienser på dem 50/50 og rul wrapsene fint og stramt sammen

4. Opbevar i køleskabet til næste dag, og spis koldt til frokost eller varm op i mikroovn For et ikke-vegetarisk alternativ: tilsæt stegt kylling, skåret i terninger eller små skiver.

Opskrift 4

Sund f rokost – Quinoa-Bowl

Ingredienser til 2 skåle:

- 100 g Quinoa
- 200 g sød kartoffel
- 3-5 spiseskefulde olivenolie
- ¼ bundt haveræddike
- 25 g rucola
- ½ dåse kidneybønner
- ½ avocado
- lille rød jalapeno chili
- 1½ spiseskefuld æblecidereddike
- 25 g ristede og saltede pistacienødder
- 40 g tørrede tranebær
- Salt, peber, kanel, sukker

1. Kog quinoa i kogende vand efter anvisningen på emballagen. Skræl søde kartofler og skær dem i terninger på ca. 2 cm.

2. Opvarm 2 spiseskefulde olivenolie på en pande og steg søde kartoffeltern i den i ca. 4-5 minutter.

3. Vask haveræddike og skær i både eller skiver. Vask rucola og skær i tynde skiver. Vask kidneybønner og lad dem dryppe af i en sigte.

4. Mos halvdelen af avocadoen og bland den med ovennævnte ingredienser.

5. Jalapeno-vinaigrette: Vask jalapeno chili, halver den, fjern frø og skær i fine stykker. Bland med eddike, 1 teskefuld kanel, 3 spiseskefulde olie, salt, peber og lidt sukker.

6. Hak ristede pistacienødder i grove stykker og bland dem med tranebær og quinoa med alle de andre ingredienser. Læg jalapeno-vinaigrette ovenpå og server i en skål.

Opskrift 5

Sund snack: Müslibarer T O GO

Ingredienser:

- 140 g havreflager
- ½ t eskefuld chiafrø eller hørfrø
- 60 g hakkede eller kornede nødder
- 30 g kokosolie
- 100 g flydende sødt (honning, agave eller risnektar)
- knivspids salt
- Alternativt: tørret frugt, kokosflager, kanel

1. Bland alle de tørre ingredienser

2. Lad alle flydende ingredienser smelte i en lille gryde ved lav varme, tilsæt derefter til tørre ingredienser og bland godt

3. Kom alle ingredienser i en lille, firkantet bageplade eller form i en lille bakke af staniol. Stryk for at trykke på ingredienser tæt sammen, lad være med at sprede dem for tyndt på bakken.

4. Bag i ovnen i 15-20 minutter ved 180 grader Celsius (356 grader Fahrenheit), indtil det ser gyldent ud
Brun

5. Tag bakken ud og lad kun køle lidt af, og skær derefter massen i mindre stykker. Lad bagerne køle helt af og pak dem i staniol eller husholdningsfilm (plastikfolie) til at tage med

Opskrift 6

Andre ideer til sunde snacks

Nødder, usødet tørret frugt, frisk frugt, mørk chokolade, grøntsagsstænger med hummus eller yoghurt, usødet eller saltet popcorn

Opskrift 7

Sund aftensmad – Vegetarisk græskar-couscous-skål

Ingredienser til 2 skåle:

- 150 g couscous
- lille hakkaido-græskar
- 500 g blomkål
- 6 spiseskefulde olivenolie
- små rødløg
- 80 g bladspinat
- Salt og peber

Forbinding:

- avocado
- 4 spiseskefulde limesaft
- 5 spiseskefulde yoghurt
- Salt og peber

Topping:

- lille granatæble

1. Hæld 300 ml kogende vand over couscousen og lad den sidde med låget lukket i ca. 10 minutter til det er gennemblødt. Løsn den med en gaffel og bland med salt og peber. Lad det køle af.

2. Forvarm ovnen til 180 grader Celsius (356 grader Fahrenheit). Vask græskarret – det gør hakkaidos ikke skal skrælles. Skær den i halve og fjern frøene og skær den i tern på ca. 2 cm. Vask blomkålen og del den op i dens individuelle blomstertoppe. Læg græskar og blomkål hver for sig på en bageplade med bagepapir. Bland 5 spiseskefulde olivenolie med salt og peber og fordel det over græskarret og blomkål. Bages midt i ovnen i ca. 20-25 minutter.

3. Pil løg, skær dem i halve og derefter i tynde striber. Varm 1 spsk olivenolie i en gryde og steg løg indtil de ser lidt gennemsigtige ud. Vask og tør spinat.

4. Skær avocado i halve og fjern sten. Brug en ske til at fjerne frugtkødet fra skrællen, mos det og bland med yoghurt, limesaft, salt og peber.

5. Skær granatæblet i halve og fjern kernerne uden for meget af den fine hvide skal.

6. Kom couscous i to skåle 50/50, læg alle grøntsagerne på med granatæblekernerne ovenpå. Tilføj Dressing med mere peber. Hvis det ikke er sæsonen for græskar, kan du bruge sød kartoffel i stedet for

Opskrift 8

Sund aftensmad – Hurtig Pasta med én gryde med grøntsager

Ingredienser til 2:

- 200 g spaghetti
- 100 g brun champignon (champignon)
- zucchini
- 80 g ærter
- kvist af timian
- 15 g parmesanost
- 30 g enkelt creme
- liter grøntsagsbouillon (bouillon)
- fed hvidløg

1. Pil hvidløg og skær i fine stykker, vask champignon og skær i skiver, vask zucchini og skær i tern.

2. Kom alle ingredienser, undtagen parmesan og fløde, i en stor gryde ved fuld varme, indtil det koger. Skru derefter ned for varmen og lad det koge videre uden låg i ca. 10 minutter. Rør ved lejlighed og smag til med salt og peber.

3. Kværn parmesanen i gryden og tilsæt fløde. Alternativ: risnudler i stedet for spaghetti.