

SUND DADELBAR

En sund og sød bar til madpakken. Vegansk og uden mel eller tilsat sukker (udover det lidt der er i den mørke chokolade).

Opskriften giver 10-15 barer, men de kan også bages som muffins.

INGREDIENSER

200 g mandler
200 g dadler uden sten
4 modne bananer
4 spsk. kokosolie
½ tsk. fint salt

SÅDAN GØR DU

100 g hakket mørk chokolade 70-85% (kan udelades hvis du helt vil undgå det raffinerede sukker)
Mandler og dadler hakkes helt fint i en foodprocessor.

Dadelmassen og de resterende ingredienser mikses sammen i en røremaskine eller med en håndmixer.

Når massen er samlet til en homogen masse, kommes den i en bradepande i den tykkelse som de færdige barer ønskes. Kan også kommes i muffinforme.

Bages i en forvarmet ovn på 175 grader i 15-25 minutter alt efter tykkelse og køles helt af inden det skæres ud til dadelbar.

De færdige dadelbarer kan nemt fryses og tages op lidt ad gangen til madpakken og tøs op i køleskabet.

Holdbarhed på køl: 7-10 dage

Holdbarhed på frost: 5-6 måneder

NEM HUMMUS MED RODFRUGTER

De fleste rodfrugter kan bruges – de giver en god sødme og smag til hummus'en – og ting som gulerod, rødbede eller gul bede giver endda en rigtig flot farve. Her har vi brugt bagte gulerødder.

Har du ikke lige en rest fra aftensmaden, kan du nemt koge eller bage dine rodfrugter indtil de er møre og derefter køle dem ned inden de bruges.

INGREDIENSER

500 g bagte eller kogte rodfrugter – fx gulerod, persillerod, rødbede, gul bede e.a.
1 dåse kikærter (drænet – men gem vandet)
1 citron – skal og saft
1 spsk tahin (kan udelades, men giver en sød nødde-smag)
1 tsk stødt spidskommen (kan udelades)
1 fed hvidløg (kan udelades for en mildere hummus)
1 tsk mild karry (kan udelades)
4 spsk olivenolie
Lidt af kikærtevandet du har gemt
Salt

SÅDAN GØR DU

Alle ingredienser (undtagen kikærtevand og salt) blendes sammen. Konsistensen reguleres med kikærtevandet og der smages til med salt og evt. mere citronsaft og krydderier.

Opbevares i en lufttæt bøtte på køl.

Holdbarhed på køl: 5-6 dage

RISTEDE RUGBRØDSSTÆNGER

INGREDIENSER

Rugbrød
Smagsneutral olie
Lidt fint salt

SÅDAN GØR DU

Skær rugbrødsskiverne i ønsket størrelse stave. Dryp dem med olie og drys med lidt fint salt
Bages i oven på 170 grader ca. 10 minutter indtil de er gyldne.

Holdbarhed på køl: 2-3 dage

Holdbarhed på frost: 2-3 måneder

FISKEFRIKADELLER

Med hvide bønner og revet gulerod.

Giver ca. 10-15 deller.

INGREDIENSER

400 g torskefisk (torsk, kuller, sej, kulmule, brosme eller lignende)

100 g hvide bønner fra dåse

100 g finrevet gulerod eller anden rodfrugt – eller en blanding

3 æg

1,5 dl mælk (eller vandet fra bønnerne, hvis dellerne skal være uden mælkeprodukter)

3 tsk groft salt

2 spsk. hvedemel

Olie til stegning

SÅDAN GØR DU

Fisken skæres helt fint eller blendes kort på en foodprocessor.

Tilføj salt og farsen røres sej.

De hvide bønner blendes helt fint i en blender sammen med æg.

Alle ingredienser røres sammen og står på køl i minimum 15 minutter.

Steges på panden i olien til de får en god stegeskorpe. Er de ikke helt færdige, kan de bages færdige i oven. Dellerne kan med fordel fryses og genopvarmes.

Holdbarhed på køl: 2-3 dage

Holdbarhed på frost: 2-3 måneder

KARTOFFEL-MUFFIN

Med æg og grøntsager.

Giver 10-15 muffins alt efter størrelsen på dine forme.

INGREDIENSER

10 æg

5 dl mælk eller 4 dl piskefløde

400 g rå skrællede kartofler (revet eller rester fra aftensmaden skåret i mindre stykker)

200 g revet gulerod eller anden rodfrugt (squash kan også bruges, det skal blot saltes let og drænes fri for væde ligesom med de rå kartofler ovenfor)

1 rødløg

80 g revet ost

Salt og peber

Evt. nogle hakkede urter som purløg eller persille

SÅDAN GØR DU

De rå kartofler rives på et groft rivejern og kommes i en si med lidt salt over. Står i ca. 10 minutter og smider noget af væden. Til sidst trykkes de fri for så meget væde som muligt.

Bruger du en rest kogte eller bagte kartofler, skæres de blot i små stykker.

Gulerødderne rives og løget hakkes. Bland alle grøntsager sammen og krydder med salt og peber.

Smør muffin-forme eller brug papir-forme. (Bruger du papir, skal du være opmærksom på om formene kan stå selv eller om de skal ned i en lille ovnfast skål eller lignende under bagningen, så massen ikke løber ud.)

Grøntsagerne fordeles i formene.

Æg og fløde/ mælk piskes sammen til en homogen masse og gives lidt salt og peber. Hældes over grøntsagerne i formene. Herefter kan du evt. drysse med de hakkede urter, hvis de bruges.

Bag nu dine muffins ved 180 grader 20-25 minutter. Køles helst ned inden de spises kolde, men kan med fordel også luges inden de spises.

Holdbarhed på køl: 2-3 dage

Holdbarhed på frost: 5-6 måneder