

Opskrifter

Uge 2

Morgenmad - Yoghurt smoothie

Ingredienser:

- 200 g skyr eller yoghurt (f.eks. letmælksyoghurt 1,5% fedt)
- 100 g frosne bær (f.eks. hindbær)
- evt. et par dråber flydende Stevia sødemiddel
- evt. et nip vaniljepulver (ikke vaniljesukker)
- evt topping: 10 g hakket nødder eller 10 g kokosmel/flager

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienserne med f.eks. en stavblender

Tip: tilføj en lille drys kanel (uden sukker) i stedet for vaniljepulver.

Aftensmad - Bagt laks (til 2 personer):

Ingredienser:

- 250 g nye kartofler
- 2 skiver parmaskinke
- 1 spsk. pinjekerner
- 2 laksefileter a 125 g
- 3 spsk. pesto
- 150 g grønne bønner
- 150 g sukkerærter
- En lille håndfuld dildspidser
- 1 lime

Fremgangsmåde:

Skrub kartoflerne, og kog dem i letsaltet vand i ca. 12 minutter.

Steg skinken sprød i ovnen ved 200 grader i ca. 7 minutter. Lad den afkøle, og hak den. Rist pinjekernerne.

Tag skindet af laksen, skær den i mindre stykker, smør den med pesto, og bag den ved 200 grader i 12 minutter.

Gør bønner og sukkerærter i stand. Kog bønnerne i letsaltet vand med rapsoliedryp i 3 minutter. Kom ærterne i vandet det sidste minut. Hæld det i en sigte.

Anret laksen med kartofler med dilldrys, bønner og ærter med parmaskinke-knas og pinjekerner og limebåde ved siden af.

Snack - hummus:

Ingredienser:

2 dåser kikærter

½ løg

2 fed hvidløg

50 g tahin

1 spsk olie

2 tsk salt

Saft fra 1 citron

Krydderier: fx spidskommen, chili, cayennepeber, paprika

Fremgangsmåde:

Blend kikærter, hvidløg, tahin, citronsaft, olie og krydderier. Hæld lidt vand i til konsistensen er cremet med fast.

Tag evt en bønne med til madpakken og spis så masser af gulerods-, peberfrugt og agurkstænger til!