

Forslag fra Gentofte tandpleje til mellemmåltider:

Mellemmåltider:

Grøntsagstænger (sukkerærter, gulerødder, agurk, peberfrugt etc.) eller gode købekiks/knækbrød med nøglehulsmærket og "vælg fuldkorn først" mærket med hjemmelavet dip:

Feta/hytteost/lime dip
Hummus dip almindelig
Hummus dip i prinsessefarve (lyserød) lavet bl.a. på rødbede
Avocado dip
"Krymmel dyb" af 2/3 let ristede sesamfrø og 1/3 grov ren lakridspulver.

Pølsehorn med "sundere" pølser (nøglehulsmærket) lavet med fuldkornsmel. Kan fryses ned. (16 stk. store eller 32 små):

50 g gær
5 dl lunken vand
2 tsk. sukker
2 tsk. salt
2 spsk. olie
1 dl grahamsmel eller fuldkornshvedemel
1 dl havregryn
Hvedemel (på slump)
Pølser med nøglehulsmærket (fås bl.a. i Netto)
1 æg til pensling
Evt. lidt sesamfrø/birkes

Rør gær ud i vand. Tilsæt salt, sukker, olie, grahamsmel/fuldkornshvedemel, havregryn og rør godt rundt. Tilsæt hvedemel til dejen har en passende konsistens. Ælt rigtig godt, og sæt dejen til hævnings til den har dobbelt størrelse ca. 1 time. Ælt den godt igennem igen, så alle luftboblerne kommer ud. Del dejen i 2 stykker. Rul hver dejklump ud til en cirkel, og skær den i 8 eller 16 lige store dele.

Rul ½ eller 1 pølse ind i hver del dej og kom hvert pølsehorn på en bageplade beklædt med bagepapir, og lad dem efterhæve i 15 minutter.

Pensl dem med æg og drys evt. med lidt sesamfrø. Sæt dem i en 225 grader varm ovn til de er gyldne.

Lakridsmandler:

Hele mandler puttes i en frysepose med ren lakridsrodspulver helst "fine liquorice powder" fra John Bülow, alternativt fra Urtekram og rystes sammen.

Kakaomandler:

Hele mandler puttes i en frysepose med ren kakaopulver og rystes sammen.

Sojamandler:

200 gram mandler ristes ved 200 grader i ca. 10 min. Rod rundt ind i mellem. Mandlerne skal ikke tage farve. Tag mandlerne ud af ovnen. Varm en pande godt op og tilsæt mandler og ½-1 dl god soja. Rør rundt indtil sojaen er fordampet. Hæld mandlerne ud på bagepapir, lad dem køle af.

Hjemmelavet knækbrød:

1 dl hørfrø
1 dl sesamfrø
1 dl solsikkefrø
1 dl olie
2 dl vand
175 gram fuldkornhvedemel
1 tsk. bagepulver
1 ½ tsk. saltDejen rulles mellem 2 stykker bagepapir.

Dejen skæres ud i stykker (kan udstikkes med forme). Bages ved 180 grader i varmluftsovn i ca. 20 min.

Frugtsalat vendt i god grov kokos og hakkede nødder.

Mandelsmør (eller hasselnødder) på ristet rugbrød eller andet godt brød/knækbrød:

Rist 200 gram mandler i ovnen ved 180 grader (må ikke blive brændte). Nødderne afkøles, blendes i god stavblender i 10-15 minutter. Vær tålmodig. Der kan evt. tilsættes 1-2 tsk. nøddeolie for at speede processen lidt op. Mandlerne bliver først grynet og derefter begynder de at oliere og få en lækker cremet konsistens. Der kan evt. tilsættes rent mørkt kakaopulver. Opbevares i køleskab. Bliver halvfast på køl, men blødt igen når det er ude ved stuetemperatur.

Naturel yoghurt/A38 rørt med kanel, frugstykker og hakkede mandelsplitter.

Pizza-snack:

Fuldkornspita-brød (med grønt nøglehul og fuldkornsmærket) skåret over og f.eks. smurt med frisk Løgismose pesto drysset med parmesanost/andet ost, bages i ovn. Kan med fordel fryses ned ubagt.

Tortilla pandekage:

2 fuldkorns tortilla pandekager (fuldkornsmærket) med ost og skinke eller andet fyld i midten, bages i ovnen eller på panden, skæres ud i lagkagestykker.

Tortilla pandekage wrap:

1 fuldkorn tortilla pandekage (fuldkornsmærket) smøres med fyld efter ønske f.eks. friskost og pålæg (nøglehulsmærket) eller friskost og laks. Rulles sammen og pakkes i sølvpapir.

Grove pitabrød fyldt med hjemmelavet æggesalat:

Æg koges i 10 min (hårkogte), afkøles og hakkes. De hakkede æg blandes med hytteost, karry, lidt salt og peber samt en lille smule mayonnaise.

Kyllingefrikadeller (kan fryses ned):

400 g kyllingefars
1 æg
ca. 1 spsk. mel
ca. ½ dl mælk
1/2 groftrevet courgette og
1 groft revet gulerod
½-1 fed hvidløg
1 lille finthakket løg
Efter smag kan tilsættes: friskhakket basilikum eller 75 g ristede sesamfrø
Salt ca. ½-1 tsk. samt peber

Farsen har godt af at hvile i 30 min på køl. Steges derefter på panden.



Hjemmelavet falafel bagt i ovnen (kikærtemassen kan fryses ned):

Der kan laves dobbelt portion og den ene del af den ubagte kikærtemasse kan fryses ned og gemmes til en anden gang. Dejligt let. Kan med fordel puttes i madkassen.

NB: Bagepulveret skal ikke puttes i den del der fryses ned, men først den dag det tages ud fra fryseren.

250 g tørrede kikærter (brug ikke dem fra dåse, da det ikke bliver godt!) Ærterne udblødes 24 timer i vand. Skal ikke koges derefter!

1 stort løg
75 g rå revet kartoffel
4 fed hvidløg
½ rød chili
revet skal af ½ citron
1 spsk. sesamfrø
1-2 tsk. salt
2 tsk. st. koriander (kan udelades)
2 tsk. st. spidskommen
2 tsk. bagepulver
3-4 spsk. hvedemel

Kom det hele i en foodprocessor og kød det til en ikke alt for fin masse. Test om 'farsen' er til at forme - hvis ikke, tilsæt lidt mere mel. Lad 'farsen' hvile i en lille time. Form "runde flade bøffer" ca. 6 cm i diameter og 1-1 ½ cm tykke på bagepladen beklædt med bagepapir. Falaflerne pensles med olivenolie og bages 10 min på 200 gr. Falaflerne vendes forsigtigt og pensles på den anden side med olivenolie og bages yderligere 10 min. Skal bages så de får farve.

Falaflerne kan puttes i grove pitabrød med revet gulerod og en yoghurt-dressing (lavet af hvidløg, salt og peber og ca. 1 spsk. Tahin-sesampasta).

Linse-bøffer til fyld i pitabrød eller grov burger bolle:

2 dl røde splitlins
5 dl vand
150 gram groft revne gulerødder
1 meget finthakket løg
1 fed presset hvidløg
1 drys stødt koriander (kan udelades)
Lidt salt og peber
Olie til stegning

Skyl linsene i koldt vand. Kog linsene møre i 5 dl vand i ca. 15 minutter. Hæld overskydende vand fra og afkøl linsene.

I en skål blandes finthakket løg, presset hvidløg, groft revne gulerødder, krydderier og de afkølede lins.

Rør til du har en ensartet fars. Form bøffer af linsefarsen.

Opvarm rigeligt olie på en god pande og steg linsebøfferne ved middel varme i omkring 8 minutter på hver side.

Forslag fra Gentofte tandpleje til fødselsdagstrakter:

Boller med banan og kanel:

25 gram gær
5 dl lunkent vand
1 dl mælk
2 spsk. skyr
2 spsk. olie
1 lille spsk. sukker
1 tsk. salt
1 sammenpisket æg
Mellem 700-1000 gram mel. Bland hvedemel og groft mel.
2 spsk. kanel
2 store bananer



Gær opløses i vand. Tilsæt mælk, olie, skyr og æg og rør. Tilsæt halvdelen af melet sammen med salt, sukker, kanel og banan og rør godt. Tilsæt derefter resten af melet (dejen må gerne være lidt klistret) og rør/ælt. Hævning lunt sted og tildækket i en halv time eller mere. Put dejen i små silikoneforme smurt med olie. Pensel med æg og drys med kanel. Bages ved 175 grader i varmluftsovn i 15-20 min. Køles af på rist.

Chokolade/mandelsmør (kan også laves med hasselnødder) på ristet rugbrød, fuldkornboller, eller andet godt brød/knækbrød eller som fyld til/på pandekagerne:

Rist 200 gram mandler i ovnen ved 180 grader (må ikke blive brændte). Nødderne afkøles, blendes i god stavblender i 10-15 minutter. Vær tålmodig. Der kan evt. tilsættes 1-2 tsk. nøddeolie for at speede processen lidt op. Mandlerne bliver først grynet og derefter begynder de at oliere og få en lækker cremet konsistens.

25 gram 70 % god chokolade smeltes på vandbad og røres i mandelmassen. Opbevares i køleskab. Bliver halvfast på køl, men blødt igen, når det er ude ved stuetemperatur.

Dadelkugler/dadelbrød. Kan ruller i kokos, farvet kokos, hakkede nødder, lakridspulver, kakaopulver etc. Kan sættes på træpinde (pop sticks cake) og stilles i flamingo. Ser festligt ud:

200 gram dadler, uden sten (friske og bløde)

200 gram mandler

½ appelsin, saften

2 spsk. mørkt kakaopulver (gerne valhorna)

¼ tsk. havsalt

Kokos efter smag (kan udelades)

Dadler blendes. Mandler blendes. Resterende ingredienser tilsættes og slutteligt blendes det hele til en ensartet masse. Kuglerne ruller i kokos, farvet kokos, hakkede nødder, lakridspulver, kakaopulver eller frysetørrede jordbær.

Almindelige pandekager: Kan spises uden noget, med mandelsmør, flødeskum rørt med frugt eller æblemos:

3 dl mel

6 dl mælk

3 æg

Knivspids salt

Vanilje fra vaniljestang, 2-3 stk.

Mel, salt og vanilje piskes først. Derefter tilsættes halvdelen af mælken og æg. Pisk. Til sidst tilsættes resten af mælken.

Amerikanske pandekager med banan og kokos:

2 modne bananer

1 æg

4 spsk. kokosmel

2 tsk. kanel

1 knsp. salt

1 spsk. Rismel

Mos bananerne. Bland de andre ingredienser i og steg på panden i oliemargarine.

Amerikanske pandekager med banan og cashewnødder:

1 banan

100 gram cashewnødder

50 gram fromage fraiche

4 æg

1 tsk. vaniljeesukker

1 dl oliemargarine

Mos banan. Tilsæt fromage fraiche og mos sammen. Tilsæt æggene og vaniljepulver. Rør godt sammen. Blend cashewnødder i en blender og kom det i dejen. Varm pande op og tilsæt lidt af fedtstoffet. Steg 8-10 pandekager ved middelvarme. Pandekagerne skal steges ca. 1 min på hver side.



Kannelsnegle: 25-30 snegle

Dej:

1 dl æblemost
2 dl lunkent vand
15 g gær
1 tsk salt
25 g olie
200 g fuldkorns speltmel
350 g hvedemel

Fyld:

100 g udstenede dadler
½ dl vand
1 æble
50 g smør eller 50 g plantemargarine, eks. AMA Økologisk uden mælkebestanddele
2 spsk stødt kanel

Dej: Gæren røres ud i væsken og de andre ingredienser tilsættes. Hold lidt af hvedemelet tilbage, da det svinger hvor meget mel en dej kan tage. Æltes godt og stilles til hævnings et lunt sted i en times tid.

Fyld: Dadlerne koges med vandet i 5-10 minutter og blendes med stavblenderen. Hvis det er meget tørre dadler, kan det være nødvendigt med den dobbelte mængde vand. Æbles rives og blandes med dadelpureen sammen med plantemargarine og kanel.

Dejen æltes igennem efter endt hævnings og rulles ud i et stort rektangel. Rul dejen så tyndt som muligt. Fyldet fordeles over dejen i et ensartet lag og dejen rulles sammen på den lange led til en roulade. Skæres i ca. 1½ cm brede skiver med en skarp kniv og lægges på bagepapir på en bageplade. Tryk dem lidt fladere og lad dem efterhæve ca. 20 minutter, mens ovnen varmer op. Bages ca. 15 minutter ved 200 grader.

