



10 LÆKRE MADPAKKE TIPS



SKOLESPYD

Spyd er et hit i madpakken. Det er hyggeligt at gnave sig igennem, og du kan lave et nyt hver dag. Du kan skrue op og ned for det grønne, for frugten, for brød og for kød og fisk. Kun fantasien og børnenes præferencer sætter grænser. Tag børnene med på råd, og se, hvad der så sker med madpakkespyddet.

PRØV F.EKS. DISSE KOMBINATIONER:

- 1) Mini pizzasnegle, broccoli & agurk
- 2) Wrap, radiser & æble
- 3) Mini-sandwich, kylling, salat & naturel flødeost
- 4) Ostetern, rugbrødstern & jordbær
- 5) Spyd med kartofler, cherrytomater, kiwi & fiskefrikadeller
- 6) Pandekage, melon, ananas & vindruer



14-16 STYKKER

MINIRUGBRØD MED CHOKOLADE

Rugbrød og mørk chokolade smager bare godt sammen, og det er nemt at lave selv. Opbevar dem evt. i fryseren. Så kan du smide et frossent minirugbrød i madpakken. Det er tøet op, når det er tid til at spise.

25 g gær
4 dl vand
50 g solsikkekerner
25 g græskarkerner
1 tsk. salt
250 g rugmel
100 g hvedemel
2 spsk. kakaopulver
50 g sigtemel

Opløs gæren i vandet. Tilsæt kerner, salt og mel, og rør dejen grundigt sammen. Hvis du vil forkæle lidt ekstra, kan du tilsætte hakket chokolade og/eller tranebær.

Gør hænderne våde, og form minirugbrød. Læg dem på en bageplade med bagepapir, og lad dem hæve lunt og tildækket i 60 minutter. Bagetid: ca. 30 minutter i en 220°C forvarmet ovn. Lad dem køle af, inden du pakker ned. Opbevar dem evt. i fryseren.

EKSTRA FYLD, NÅR DER SKAL FORKÆLES LIDT:

100 g hakket mørk chokolade
50 g tørrede tranebær eller rosiner



24 STORE ELLER 32 MINDRE STYKKER

KNÆKBRØDSFIGURER

Knækbrød er altid godt at have med som et lille mellemmåltid. Disse er et ekstra hit, da de er formet som figurer. Tag børnene med i køkkenet og lav dem sammen.

2 ½ dl vand
½ dl rapsolie
1 dl hørfrø
1 dl sesamfrø
1 dl havregryn
1 tsk. bagepulver
½ tsk. salt
1 spsk. sukker
150 g hvedemel
50 g rugmel

Kog vandet og hæld det i en blender. Bland olie og de øvrige ingredienser i og rør det hele sammen til en dej.

Fordel dejen på en bageplade med bagepapir. Læg endnu et stykke bagepapir over dejen og rul den ud med kagerulle. Tryk dejen ud i sjove former og bag knækbrødene.

Bagetid: Ca. 25 min. midt i en 180°C forvarmet varmluft ovn eller til de er gyldne.

Lad dem afkøle på en bagerist. Opbevar knækbrødene i en lufttæt beholder. Giv knækbrød med i madpakken.



FRUGT PÅ BRØDET

Børn elsker den søde smag af frugt, men mange er tilbøjelige til at komme frugt ved siden af brødet. Her er idéer til, hvordan du gør frugt til en del af rugbrødsmaden eller bollen. Mange frugter ligner pålæg, når de skæres i skiver.

ÆBLEMAD

Smør rugbrød med smør eller friskost og kom en stor skive æble uden kærnehus på. Fyld hullet med lidt gelé eller syltetøj.

ROSINMAD

Smør rugbrød med friskost eller smør og kom rosiner på.

PEANUTBUTTERMAD

- 300 g usaltede peanuts
- En smule peanutolie
- Ca. 1 spsk. honning
- Et nip salt

Blend peanuts godt til massen bliver blød og lækker (det tager ca 5-10 minutter) i en blender eller foodprocessor. Smag til med salt og honning. Kom den

hjemmelavede peanutbutter på glas. Smør peanutbutter på en grovbolle til 10'ermad evt. med jordbær eller banan.

RÅKOSTBOLLE

Riv gulerod og æble. Drys med citronsaft. Smør en bolle med smør eller friskost og kom råkost i bollen.

FRUGTPÅLÆG

Skær jordbær eller skrællet kiwi i skiver som små skiver pålæg. Kom dem på en bolle smurt med friskost eller smør. Pynt evt. med blåbær.

FERSKENMAD

Kom tynde skiver fersken eller nektarin på et stykke knækbrød smurt med friskost eller smør. Pynt med hele eller hakkede mandler.



GRØNNE MADDER UDEN KØD

Hvem siger, at madpakken altid skal indeholde kødpålæg? Faktisk kan mange børn rigtig godt lide det grønne, når det er tilpasset deres smag. Her er nogle idéer til grønne madder:

AVOCADOMAD

Smør rugbrød med moset avocado, dryp med citron og kom (aflange) agurkeskiver eller små blomkålshoveder på.

KARTOFFELMAD

Smør rugbrød med friskost eller smør. Kom kartoffelskiver på. Pynt evt. med en lille "dut" friskost og pynt med ristede løg.

HUMUSMAD

Smør en fuldkornsbolle med humus. Kom tynde skiver gulerod på som "pålæg".

GRØN PLANTEFARS-FRIKADELLE-MAD

Brug frikadeller stegt af plantefars til rugbrødsmaden. Steg en ekstra portion til madpakken, når du alligevel er i gang.

ÆRTEMAD

60 g fine ærter
50 g smør
2 spsk. citronsaft

Blend ærter med smør og 1 spsk. citronsaft til en glat ærtesmør. Smør på rugbrød eller en grovbolle og pynt med ærter.



CA. 12 STK.

BANANPANDEKAGER

Det er 10'er frikvarter og ungerne farer ud for at lege. Men de trænger til en lille optankning. Her er et bud på en 10'er hapser, som er nem at spise mens de leger.

2 modne mellemstore bananer
4 æg
100 gram mandelmel (eller havregrød)
½ tsk. bagepulver
1 tsk. salt

TIL STEGNING:
Smør eller kokosolie

Blend bananer og æg med en stavblender. Tilsæt mandelmel eller havregrød, bagepulver og salt og blend til en glat dej.

Bag små tykke pandekager i smør eller kokosolie på en pande.

Giv pandekagerne med i madpakken pakket i madpapir.



RULLER I MADKASSEN

Når rugbrødsmaden trænger til en afløser, er ruller i madpakken en oplagt mulighed. Her tips til en madpakke med overraskelser.

2 STK. TYNDE ÆGGEPANDEKAGE-RULLER

2 æg
Smør til stegning

Slå æggene ud på en tallerken og rør dem sammen. Steg dem med lidt smør på en slip-let-pande. Skal kun steges på den ene side. Afkøl og kom fyld i fx friskost, skinke eller laks og revet gulerod eller grøn salat.

8-10 STK. GRØNNE PANDEKAGER

2 dl mælk
50 g babyspinat
3 mellemstore æg
1 nip salt
100 g hvedemel
Til stegning: Olie eller smør

Blend mælk og spinat sammen og pisk det med æg og salt. Pisk mel i. Smør en slip-let-pande med olie, og steg 8-10 fine tynde pandekager på panden – eller steg i smør. Vend pandekagerne når de har sat sig.



10'ER MAD

Elever selv i de helt små klasser, har en lang skoledag. Det betyder at eleverne bruger endnu mere energi end før, så HUSK ekstra mad til 10-frikvarteret, så eleverne kan tanke op med ny energi. Her er nogle gode idéer til nem og hurtig 10'er mad med god energi.

OSTEPINDE

Ostepinde er en nem og mættende snack sammen med et minirugbrød eller en bolle.

SØDE ÆBLER MED OVERRASKELSER

Halvér et æble. Fjern kernehuset, og gnid skærefladerne med citronsaft. Fyld tørrede tranebær, rosiner eller nødder i hullet, og pak, så det ligner et helt æble med en lille overraskelse i.

FRISKT OG KOLDT

Kom frosne ærter eller edamamebønner i små bølter med låg. Så holder de sig kolde og friske.

YOGHURT MED MÜSLI

Server yoghurt i en lille bølge med müsli til at drysse over. Husk ske.

ENERGIBOKS

Bland usaltede nødder og tørret frugt i et lille bæger med låg. Eller rist blandede nødder og mandler i ovnen (ca. 10 min. ved 200°), køl dem af, og ryst dem evt. med krydderi f.eks. bbq i en pose.

KOKOSÆBLER

Skær æbler i både og fjern kernehuset. Vend bådene i citronsaft og kokos.



VILDT GODE SANDWICH

Det er lækkert at have sandwich med i madpakken, og der er mange måder at variere dem på. Her får du nogle gode idéer til at lave lidt sjovere sandwicher.

GODE SANDWICH TIPS

- Sæt flere forskellige brødtyper sammen.
- Skær sandwicher ud i små trekanter
- Sæt sandwicher på spyd
- Mix rene grønsagssandwicher
- Brug smøreost til at "binde"
- Leverpostejlig brødene sammen

SJOVE SANDWICH VARIANTER

- Paté eller leverpostej med hakkede drueagurker i flad grovbolle, smurt med rød pesto.
- Rugbolle med torskerognssalat, gulerødder og purløg.
- Avocado, ost og tomat i ristet Ciabatta.
- Rugbrød og groft franskbrød, lagt sammen med skinke og ost.



MADDER I TREKANTER

Pep den gode gamle rugbrødsmad op med nye former og farver. Rugbrødsadden kan sagtens klare sig i konkurrencen med sandwich, boller, snacks og tilbehør. Du skal bare gøre dig lidt umage med at variere lidt, og en gang imellem prøve noget helt nyt.

HER ER NOGLE IDÉER

Læg en bund af friskost i stedet for smør.

Brug jordbær som pålæg

Blommer, radiser og blåbær fungerer også skønt som pålæg

Mejeriernes Skolemælks-
ordning leverer kold skole-
mælk til 100.000 børn på ialt
1400 skoler over hele landet
– hver dag!

Ordningsen administreres
af Mejeriforeningen, der er
brancheorganisation for de
danske mejerier.

**Læs meget mere eller bestil
mælk til dit barn på:**

**SKOLE
MÆLK
.DK**