



OPSKRIFTER
OG TIPS TIL MERE
**BÆREDYGTIGE
MADPAKKER**



**SKOLE
MÆLK
.DK**



MADPAKKER MED MENING

VIL DU OG FAMILIEN OGSÅ
GERNE SPISE MERE BÆREDYGTIGT?

Så er det at bruge årstidens frugt og grønt, vælge lokale, danske råvarer og ikke mindst mindske madspild noget af det bedste, I kan gøre. Her får du opskrifter og tips til, hvordan du nemt kan omdanne rester fra aftensmaden til skønne madpakker til børnene samt få inspiration til at bruge lokale råvarer og sensommerens og efterårets frugt og grøntsager i madpakkerne.



FIND
TIPS OG
INSPIRATION
PÅ DE NÆSTE
SIDER



GIV GRØNTSAGER I SNACK-
OG MINI-STØRRELSER
MED I MADPAKKEN



**SPAR PÅ
INDPAKNINGEN**

BRUG EN RUMINDELT
MADKASSE, DER KAN
LUKES TÆT - OG
SPAR PÅ STANIOL
OG MADPAPIR!



2 PERSONER

RUG-PITABRØD

Rug-pitabrød - 8 stk.

1½ dl mælk
1½ dl kogende vand
25 g gær
½ tsk. groft salt
150 g groft rugmel (ca. 3 dl)
250 g hvedemel (ca. 4½ dl)

Bland den kolde mælk og det kogende vand i en skål og rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1 time.

Tag dejen ud på et mel-drysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 8 stykker og form dem til boller. Rul bollerne flade (ca. 15 cm i diameter). Læg dem på plader med bagepapir og lad dem efterhæve tildækket i ca. 10 min. Bag rug-pitabrødene ca. 7 min. ved 250° midt i ovnen.

Fyld

1 stegt kyllingefilet
100 g salatost
50 g ærter

Tilbehør:

2 små peberfrugter
50 g agurker (i stave)
50 g små tomater

Fyld 2 pitabrød (de kan evt. deles på midten, så de er nemmere at styre) med tun, feta, ærter og majs.

Pak de fyldte pitabrød i madpapir og læg dem i madkasser sammen med små peberfrugter og agurkestave.



UNDGÅ MADSPILD

BRUG RESTER
FRA AFTENSMADE
I MADPAKKE - DET
ER BÅDE NEMT OG
BÆREDYGTIGT!

BOLLE MED GRØNTSAGSFRIKADELLE, TOMAT, AGURK OG SPIRER

**4 PERSONER + 2 MADPAKKER
15 STK.**

Grøntsagsfrikadeller

100 g persillerod (eller pastinak)
80 g gulerod
ca. 300 g store kartofler (af en melet sort fx Estima/bagekartofler)
1 lille løg (ca. 50 g)
1 fed hvidløg
40 g bacon (i tynde skiver)
ca. ½ tsk. timian
1 knivspids reven muskatnød
1½ - 2 tsk. salt
peber
2½ spsk. kartoffelmel
2 spsk. fraiche 9 %
1 spsk. olie
1 æg
1 spsk. olie (eller smør og olie til stegning)

Skræl og skyl alle grøntsagerne (inkl. løg og hvidløg). Riv dem på den fine side af råkostjernet eller kør dem til et fint smuldr i foodprocessoren. Skær baconskiverne i små bitte terninger. Rør grøntsager og baconterninger med resten af ingredienserne. Rør det meget grundigt sammen. Lad farsen trække i ca. 10 min.

Varm fedtstoffet op på stegepanden og sæt farsen på i skefulde. Lad frikadellerne stege gyldenbrune over moderat blus - steg dem 6-7 minutter på hver side.

Madpakke - 2 stk.

2 grovboller
lidt mayonnaise
2 tomater
10 skiver agurk
lucernespirer (eller ærte- eller bønnespirer)

Flæk bollerne, og smør et tyndt lag urtemayonnaise på. Put 2-3 grøntsagsfrikadeller i hver bolle sammen med tomater og agurker i skiver. Krydr med salt og peber, læg en god portion spirer øverst, og luk bollerne.

HUSK GAFFEL I
MADPAKKEN



500 g pasta
(skruer eller anden form)
300 g ærter
300 g cherrytomater
500 g kylling (bryst eller
inderfilet)
250 g gulerødder
300 g feta
Dressing
1 glas rød pesto
2 spsk. cremefraiche 18 %

Kog pastaen i letsaltet vand. Steg kyllingen og skær den i små stykker. Lad pasta og kylling køle af. Snit grøntsagerne fint. Dræn fetaen.

Fordel pasta, kylling, grøntsager og feta i separate skåle.

Til dressingen blandes rød pesto med creme fraiche. Denne serveres også ved siden af i en lille bøtte – så holder alt sig nemlig sprødt til madpakken dagen efter.

4 PERSONER + 2 MADPAKKER

PASTASALAT SOM BUFFET

Lad dit barn selv blande sin pastasalat til madpakken. Fx når I er færdige med aftensmaden. Fyld madkassen med rester af grøntsager, kylling og pasta. Giv dressing og et stykke groft brød med.

Pandekagerne er et hit blandt børn. De kan serveres som de er eller med fx lidt friskost – rullede med et stykke madpapir omkring.

GRØNNE PANDEKAGER



8-10 STK.

2 dl mælk
50 g babyspinat
3 æg
1 knivspids salt
120 g hvedemel
til stegning: 1 spsk. olie

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.



RUGBRØDSMADDER MED FRUGT OG GRØNTSAGER



Æblemad

- 1 stor skive æble
- 5 g friskost
- citronsaft
- 1 skive rugbrød

Smør rugbrød med friskost og kom en stor skive æble uden kærnehus på. Kom lidt citronsaft på for at undgå at æblet bliver brunt.



Kartoffelmad

- 1 skive rugbrød
- 6 skiver kogte kartofler
- 5 g friskost
- 1 drys ristede løg

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



Råkostbolle

- 1 stk. gulerod
- 1 stk. æble
- 1 spsk. citronsaft
- 1 stk. smurt bolle (med smør eller friskost)

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

Ærtedmad

- 60 g fine ærter
- 50 g smør
- 2 spsk. citronsaft
- 1 skive rugbrød

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



24 STK.

GRØNNE BOLLER

50 g gær
5 dl vand
150 g hakket, optøet spinat
250 g hytteost
2 tsk. salt
2 tsk. sukker
75 g græskarkerner
800 g hvedemel
100 g grahamsmel
Til pensling
1 æg

Rør gæren ud i lunkest vand. Tilsæt spinat, hytteost, salt, sukker, og græskarkerner.

Rør hvedemel og grahamsmel i lidt ad gangen og ælt dejen glat og smidig. Lad den hæve lunt og tildækket ca. 45 min. Del dejen i 24 stk. og form dem til boller. Læg bollerne på en

bageplade med bagepapir og lad dem hæve yderligere 30 min. Pensl med sammenpisket æg.

Bagetid: Ca. 15 min. midt i en 225° forvarmet ovn (varmluft 200°). Bollerne er velegnede til dybfrysning.



BOLLER FORMET SOM GULERØDDER

TIP: ERSTAT
GULERØDDERNE
MED FX SQUASH



CA. 18 STK.

50 g gær
3 dl vand
150 g revet gulerødder
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
400 g hvedemel
50 g grahamsmel
Friske, danske ærter til
pynt

Rør gæren ud i lunkest
vand. Tilsæt gulerødder,
salt og sukker. Rør hvede-

mel og grahamsmel i lidt
ad gangen og ælt dejen
glat og smidig. Lad den
hæve lunt og tildækket ca.
45 min. Rul dejen ud med
kagerulle og skær ca. 18
trekantede boller, så de
ligner gulerødder. Læg
bollerne på en bageplade
med bagepapir og lad dem
hæve yderligere 30 min.
Pensl bollerne med sam-
menpisket æg.

Bagetid: Ca. 15 min. midt
i en 225°C forvarmet ovn
(varmluft 200°C). Skær
et lille rids i toppen af de
bagte boller og kom et
par friske ærter i til top.
Bollerne er velegnede til
dybfrysning.

Giv gulerødsboller
med i madpakken.

**SKOLE
MÆLK
.DK**



RISTEDE RUGBRØDSSPYD

UNDGÅ MADSPILD

BRUG RESTER AF BRØD TIL STÆNGER OG CROUTONER - DRYG MED CHILI, HVIS DU ER MADMODIG!

10 STK.

Rugbrød
Olie

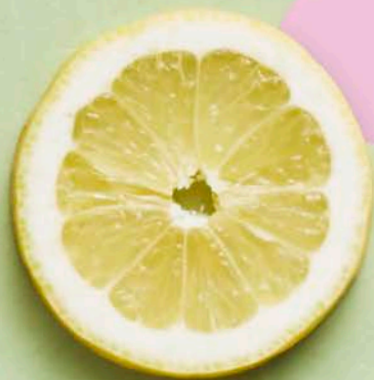
Skær rugbrød i tykke firkanter 1x1 cm og steg dem på en pande i lidt olie til de er sprøde. Opbevar dem i en dåse til brug. Pak stavene i madpapir.

6 STK.

FRUGTSPYD

Æbler, pærer og blommer.
Lidt citronsaft

Frugten skæres i tern og sættes
på spyd. Dryp med citronsaft for
at undgå at frugten bliver brun.



SPIS EFTER ÅRSTIDEN

VÆLG SÆSONENS
FRUGT OG GRØNT
- OG GERNE DANSKE.
SÅ UNDGÅR DU
LANG TRANSPORT





**DU KAN STADIG
NÅ AT BESTILLE
SKOLEMÆLK!**



100.000 børn får hver dag frisk, kold skolemælk til madpakken. Det gør spisepausen til noget særligt. Skal dit barn også have skolemælk? Så bestil nemt og hurtigt på skolemælk.dk

**SKOLE
MÆLK
.DK**