



OPSKRIFTER
OG TIPS TIL MERE
**BÆREDYGTIGE
MADPAKKER**

VINTER

**SKOLE
MÆLK
.DK**



ÅRSTIDENS FRUGT OG GRØNT

De nye klimavenlige kostråd anbefaler, at du spiser planterigt. Samtidig er det vigtigt, at du vælger grøntsager og frugt, der er i sæson og dyrket lokalt. Synes du også det kan være lidt svært her i vintersæsonen?

Der er meget mere at vælge imellem end du måske tror.

Her i opskriftsbogen får du masser af idéer til lækre opskrifter til madpakken med vinterens frugt og grøntsager.

Et godt tip er at bruge mejeriprodukter til at pifte det grønne køkken op. Ost, mælk og yoghurt er perfekte legekammerater til grøntsager og i grønne retter.

Brug mejeriprodukterne i dressinger og dip, i bagværk, salater og som smagsforstærker i grøntsagsretterne.

**FIND
TIPS OG
INSPIRATION
PÅ DE NÆSTE
SIDER**

HUSK GAFFEL I
MADPAKKEN



GROV RÅKOST MED FRUGT OG NØDDER

BRUG EN
BEHOLDER MED
TÆTSLUTTENDE
LÅG

2-3 PORTIONER

- 1 rå rødbede (ca. 140 g)
- 2 gulerødder (ca. 180 g)
- 1 æble (ca. 100 g)
- 1-2 spsk. citronsaft
- 1 appelsin
- 1 spsk. hakkede nødder eller kerner, fx græskarkerner

Skræl og riv rødbede og gulerod. Halver æblet, og fjern kernehuset, men riv gerne med skrællen på. Pil appelsinen, del den i både og skær bådene i mindre stykker. Eller skær appelsinen i fileter. Vend det hele sammen. Når salaten skal med i madpakken, kommes den i en beholder med tætsluttende låg.

NOK TIL 2 MADPAKKER

KULØRT RODFRUGTSALAT

- 5 spsk. fuldkornspølsebyg (ca. 50 g)
- 2 spsk. sød chilisaucé
- 100 g salattern
- 1 dl hakket persille
- 25 g groft hakkede usaltede peanuts
- 75 g rosiner
- 2 groftrevne persillerødder (ca. 200 g)
- 4 groftrevne gulerødder (ca. 200 g)

Tilbered fuldkornspølsebyggen som anvist på pakken. Rør chilisaucé, salattern, persille, usaltede peanuts og rosiner sammen. Vend blandingen godt sammen med de revne rødder og smag til.

Du kan også bruge fintsnittet hvidkål eller spidskål. Hak kålen lidt efter du har snittet, så den er nem at spise.

TIP: PRØV OGSÅ MED
ANDRE RODFRUGTER
FX PASTINAKKER





KNÆKBRØDSFIGURER

GIV KNÆKBRØD
MED I MADPAKKEN

24 STK.

- 2,5 dl vand
- 0,5 dl olie
- 1 dl hørfrø
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl havregryn
- 1 tsk. bagepulver
- 0,5 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.

KERNESUNDE SKOLEBOLLER MED GRØNT

TIP: RIST OG AFKØL
BOLLERNE INDEN
INDPAKNING, SÅ HOLDER
DE SIG MERE SPRØDE

Bollerne er fyldt med god energi, så sammen med lidt grønt og fx en ostebjælke kan de gøre det ud for et helt måltid. Beregn 1-2 boller til frokost og 1 bolle til et mellemmåltid.

CA. 18 STK.

5 dl koldt vand
10 g gær
3 dl syrnede naturel
yoghurt (0,5 %)
3 dl grovvalsedede
havregryn (ca. 125 g)
600 g hvid hvedemel
(fintformalet fuldkornshvede)
2 groftrevne gulerødder (ca. 100 g)
1 groftrevet æble (ca. 100 g)
2 dl lyse og mørke rosiner
1 dl pinjekerner*
1 spsk. groft salt
100 g revet ost
3/4 spsk. lys sirup
1 dl græskarkerner

*Erstat evt. med solsikke-
eller græskarkerner

Kom vandet i en stor skål og rør gæren ud heri. Rør det syrnede produkt, havregryn og halvdelen af melet i skålen. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør dejen godt sammen. Kom resten af melet i og slå dejen sammen med en grydeske, til dejen er ensartet og blød. Dæk skålen med fx et låg og stil den til hævnning i køleskabet i mindst 10 timer. Tænd ovnen på 225° og sæt en plade til opvarmning midt i ovnen og en bradepande nederst. Dyp 2 spiseskeer i vand og form 18 boller ved at sætte klumper af den bløde dej på 2 stykker

bagepapir. Brug fingrene og træk lidt i dejen, så brødene bliver aflange. Lad bollerne efterhæve i ca. ½ time. Træk et stykke bagepapir over på den varme bageplade og sæt den midt i ovnen. Smid ca. 1 dl vand i den varme bradepande nederst i ovnen og luk hurtigt ovnlågen, så dampen bliver i ovnen. Bag bollerne ca. 20 min. – de bliver ekstra sprøde af dampen. Lad bollerne køle af på en bagerist.

Bag det sidste hold boller på samme måde.

**SKOLE
MÆLK
.DK**

CHILI TIL
DE MODIGE!

UNDGÅ MADSPILD

BRUG RESTER AF KØD
OG GRØNTSAGER I
SALATER, GERNE MED
BØNNER, LINSER
ELLER KIKÆRTER!

MEXICANSK INSPIRERET BØNNESALAT

NOK TIL 2 MADPAKKER

100 g grønne, letkogte bønner
1 ds. kidney bønner, skyllet og drænet
1 ds. kikærter, skyllet og drænet
100 g hvid salatost
2 spsk. græskarkerner
1 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
Salt og peber
Chili til de modige!

Grønne bønner, kidneybønner, kikærter og ost blandes. Olie og citronsaft piskes sammen med salt og peber og hældes på som dressing. Server med salsa, creme fraiche og græskarkerner ved siden af i små bøtter. Er dit barn glad for stærk mad, kan du drysse med lidt chili. Læg evt. en ostebolle ved siden af.

HUSK GAFFEL
I MADPAKKEN

RØDBEDEVWRAPS

De flotte røde wraps kan næsten kun vække glæde i madpakken. Fyld dem med tunsalat, hummus eller hvad dit barn ellers kan lide.



GIV FX BØNNEDIP
MED. OPSKRIFTEN
FINDER DU LÆNGERE
OMME I E-BOGEN

10 STK.

3 æg
4 dl mælk
100 g hvedemel
50 g fuldkornsmel
1 tsk. salt
100 g rødbede

Kog rødbeden godt mør i en gryde – skær den i små stykker først, så skal den ikke koge så lang tid. Hæld vandet fra, og hæld rødbedestykkerne i en høj skål sammen med æg, mælk, mel og salt. Blend det hele med en stavblender, til du har en ensartet masse. Steg dine wraps på en pande i lidt smør. Rul dem om grønt, fisk og en lækker dip og pak ind i madpapir til madkassen.



Her kan du få brugt nogle af de lidt runkne æbler fra nederst i frugtskålen. De fejler ikke noget og har tit godt med sødme.

SØDE ÆBLEBOLLER

16 STK.

- 50 g gær
- 50 g smør
- 5 dl mælk
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. honning
- 2 tsk. kanel
- 3 groftrevne æbler (ca. 200 g)
- 1 dl rosiner
- 1 dl blandede nødder, grofthakket
- 2 dl havregryn
- 800-900 g hvedemel
- 1 æg til pensling
- 2 spsk. græskarkerne til pynt

Smelt smørret og hæld det i en skål sammen med mælken. Opløs gæren heri. Tilsæt salt, honning, kanel, æbler, rosiner, nødder og havregryn. Tilsæt melet lidt af gangen og ælt det godt igennem. Lad dejen hæve i en time og form ca. 16 boller. Lad bollerne efterhæve i ½ time og pensl dem med æg og drys med græskarkerner. Bages ved 200° i ca. 20 minutter.

DU KAN SAGTENS UDELADE ROSINERNE, HVIS DIT BARN IKKE BRYDER SIG OM DEM.

**SKOLE
MÆLK
.DK**



Hummus

1 dåse kikærter, drænet og skyllet
½ dl Olivenolie
1 spsk. tahin
1-2 fed hvidløg
1 tsk. citronsaft
½ tsk. spidskommen

Kom alle ingredienser i en blender og blend til du har en ensartet masse. Hvis den er for tør, kan du komme lidt koldt vand i.

Ostedip

150 g hvid salatost
1 dl creme fraiche 18% eller 9%, hvis du ønsker en fedtfattig variant

Blendes til en cremet masse, og klar til dip!

Bønnedip

1 dåse butterbeans, drænet og skyllet
1 dl græsk yoghurt
1-2 fed hvidløg
½ tsk. spidskommen

Det hele blendes til en ensartet masse. Smag evt. til med mere spidskommen eller lidt salt.

3 DIPS

Rodfrugter er vinterens grøntsager og de mætter godt. De kræver lidt mere tilberedning, så put dem fx i ovnen og server med en lækker dip.



LÆKRE SNACKS I BØTTER

Giv en håndfuld nødder eller kerner – i den usaltede version – med som en skøn snack i madpakken. De giver god energi og holder blodsukkeret stabilt igennem en lang skoledag.

Lav små bølter med forskellige nødder, fx valnødder, hasselnødder, græskarkerner, pinjekerner.



NB: Alle de viste mælk fås ikke på alle skoler.

DU KAN BESTILLE SKOLEMÆLK ÅRET RUNDT



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



Scan koden og bestil nemt og hurtigt på skolemælk.dk

**SKOLE
MÆLK
.DK**