

Skøn madpakke til turen ud i naturen



ÆBLEBØRN

Indhold

Værsgo´	3
Hemmeligheden bag en god tur-madpakke	4
Sandwichboller	6
Bagels.....	7
Hønsesalat	9
Æggesalater	10
Den røde	10
Den gule	10
Den grønne	11
Dip og dressing	12
Humus.....	12
Bønnecreme	12
Spicy mayo.....	13
Orientalsk peanut dip	13
Ruller.....	14
Den traditionelle.....	14
Den super hurtige til farten	14
Den italienske	15
Delux udgaven	15
Omelet rulle.....	16
Små æggemuffins	17
Havregrynskiks.....	18
Müslibar.....	19
Afrunding og de sidste tips til lækre madpakker	20

Værsgo'

Her har du en skøn e-bog med inspiration til nærende og lækker mad til skovturen, til udflugten eller til hygge i haven. Glæd dig til at gå ombord i den.

Opskrifterne i denne madpakkeguide er muligt at lave uden gluten og/eller mælkeprodukter, så flere kan være med - også dem med fødevarereaktioner på gluten og mælk.

Jeg hedder Anette Straadt er uddannet sundhedsplejerske og mor til tre. I mere end 13 år har jeg nørdet i hvordan vi som forældre styrker vores børns sundhed indefra.

Hvis du vil inspireres endnu mere til, hvordan du styrker dit barns sundhed, vil jeg gerne invitere dig helt gratis med i facebook-gruppen: "Støt din families immunforsvar".

Her finder du blandt andet super lækre morgenmadsopskrifter på **"Lagkage til morgenmad", "Æbleriddere" og "Chokolade-softice til morgenmad"**

Du finder gruppen her:

<https://www.facebook.com/groups/stoetdinfamiliesimmunforsvar/>

Få endnu mere inspiration til dit barns sundhed på www.Æblebørn.dk

Her kan du også tage testen **"Test dit barns immunforsvar"**

Jeg ønsker jer en rigtig god og hyggelig tur ud i naturen.

Anette Straadt



Hemmeligheden bag en skøn tur-madpakke

En god tur-madpakke:

- smager lækkert
- giver god energi
- hjælper til et stabilt blodsukker
- giver kroppen vigtige næringsstoffer til sundheden

Madpakken kan derfor med stor fordel, som resten af dagens måltider, bestå af hele kulhydrater, gode fibre, mættende protein og sundt fedt. På den måde giver den god stabil energi og masser af sunde næringsstoffer.

Kulhydraterne kan være grønsager, frugt og fuldkorn.

Protein kan være æg, kød og bønner/linser

Fedt kan være nødder, frø, kerner, smør og sunde olier i dressinger, økologisk mayonaise og humus.

I e-bogen her finder du opskrifter, der netop tager udgangspunkt i en sund sammensætning, der samtidig smager super lækkert.

Så I kan hygge jer på turen og samtidig fylde plusser på sundhedskontoen hos både store og små.



Madpakke- og fingervenlige grøntsager

Grøntsager er fyldt med næring til dit barns sundhed. Fibre til fordøjelsen og dermed til immunforsvaret. Vitaminer, mineraler og plantestoffer til alle kroppens celler og funktioner.

Læg dem gerne øverst i madkurven og lad alle hapse af dem, mens I pakker resten ud.

- 🥕 Gulerødder (gerne med en lille top)
- 🥔 Søde kartofler/sweet potatoes i stænger
- 🍅 Cherrytomater
- 🥒 Agurkestænger eller skoleagurker
- 🥕 Sukkerærter eller optøede ærter i en lille beholder
- 🌽 ½ kogt majscolbe eller en lille beholder med optøede majs
- 🥕 Radisser
- 🥬 Asparges
- 🥦 Let kogte broccolibuketter
- 🥦 Buketter af blomkål
- 🥑 ½ avokado smurt med lidt citron (husk ske)



Sandwichboller

En fiberrig gulerodsbolle lige til en god og velsmagende sandwich eller som gnavebolle til den hurtige sult.

Ca.20 stk.

5 dl vand

42 g gær

20 g HUSK eller skallin

2 tsk. Havsalt

1 spsk. Honning

150 g majsmel

250 g. fuldkornsmel – evt glutenfrit, gerne et mix af feks risemel, havremel, hirsemel.

150 g fint revet gulerod eller rødbede.

Vand, gær og fiber røres i min. 10 min.

Resten af ingredienserne tilsættes, røres på røremaskine i lang tid gerne

10-15 min

Hæver 15 min

Formes som boller med en ske evt. dyppet i lunken vand, anbringes på en bageplade med bagepapir

Efterhæver ca. 30 min

Pensles med æg, vand eller plantedrik

Bages i ca. 40 min ved 180 grader

Bagels

De kan fryses, så bag gerne dobbelt portion

ca. 12. stk.

5 dl. lunken vand

40 g. gær

1½ spsk. bageHusk/loppefrøskaller

2 spsk. honning

2 spsk. olivenolie

3 tsk. havsalt

700 g. fuldkornsmel – evt glutenfrit, gerne et mix af feks risemel, havremel, hirsemel, quinoamel, kokosfibermel.

Sesamfrø til drys

Gæren opløses i vandet

Rør HUSK i til geléagtig konsistens – lad det evt hvile i 10 minutter

Tilsæt alle ingredienser lidt efter lidt, men gem lidt mel til udrulning

Ælt dejen grundigt mindst 5 min – og gerne på røremaskine/håndmixer med dejkroge.

Hæver lunt i ca. 30 min

Del dejen i ca. 12 stykker på et meldrysset bord. Hver rulles til pølser af ca. 2 cm tykkelse, enderne sættes sammen således at der dannes ringe.

Efterhæver i ca. 30 min på bageplade med bagepapir

Kog en stor gryde med vand. Kog hver bagel i vandet ca. 1 min på hver side (indrømmet det er ikke helt vildt nemt, men øvelse gør mester)

Kommes på bagepladen igen og drysses med sesam

Bages i en forvarmet ovn på 225o i ca. 20 min

Afkøles på en rist

Tip: Lav disse lækre bagels om til en lille sød eftermiddags-snack. Kom kun 1 tsk. havsalt i dejen og tilsæt desuden 1½ dl. Rosiner og 2 spsk. Kanel.

MUMS

Hønsesalat

Ligesom den traditionelle bare uden alle E-numre og evt. mælkeprodukter.

100 g yoghurt – evt planteyoghurt

4 spsk. økologisk mayonnaise

1-2 brystfileter fra høne eller kylling

50 g champignon – skåret i små tern

50 g asparges – skåret i små skiver

Havsalt eller kryddersalt

Peber

Det hele blandes og smages til med salt og

peber

Bruges på rugbrød eller i sandwichbollen.

Tip: Kom hønsesalaten i en lille bønne, så kan I selv smøre i bollerne eller bagels når I kommer frem. Eller bare spise med gaffel.

Æggesalater

Den røde

Lidt prinsesse har man vel lov at være

100 g yoghurt - evt planteyoghurt

4 spsk. økologisk mayonnaise

50 g syltede rødbeder – skåret i tern

4 æg – kogte, afkølede og skåret i tern

½ rødløg finthakket

Havsalt

Peber

Det hele blandes og smages til med salt og peber

Den gule

100 g yoghurt - evt planteyoghurt

4 spsk. økologisk mayonnaise

1 tsk. karry

1 tsk. gurkemeje

4 æg – kogte, afkølede og skåret i tern

½ løg finthakket

2 spsk. purløg eller karse – klippet fint

Havsalt

Peber

Det hele blandes og smages til med salt og peber

Den grønne

Guf for vilde børn, giver energi og lyst til fantasi – er det mon drage-æg?

125 g yoghurt - evt planteyoghurt

5 spsk. økologisk mayonnaise

100 g broccoli

4 æg – kogte, afkølede og skåret i tern

2 spsk. purløg eller karse

½ tsk. karry

Havsalt

Peber

Broccoli plukkes i buketter og koges i lidt vand i 3-5 min – afkøles let

Blendes med yoghurt og mayonnaise til en jævn grøn dressing, smages til med salt, peber og karry.

Æg og krydderurter blandes i.

Tip: Kom æggesalaten i en lille bønne, så kan I selv smøre i bollerne eller bagels, når I kommer frem. Eller bare spise med gaffel.

Dip og dressing

Dip og dressinger er super ideel til madpakken. Tages med i små beholdere og få grøntsagerne til at glide ned i dobbelt fart.

Humus

1 dåse kikærter eller ½ pose kogte

1-2 fed hvidløg

2 spsk. peanutbutter og/eller tahin

½-1 dl. Olivenolie

Evt. vand, hvis det er for tykt.

Havsalt

Det hele blendes og smages til med salt

Bruges til pålæg eller som dip til grøntsagsstænger

Bønnecreme

1 dåse butter beans eller ½ pose kogt 1-2 fed hvidløg

½ dl olivenolie

Saft og skal af ½ citron

2 tsk. tørret koriander

½ tsk. stødt spidskommen

Evt. vand, hvis det er for tykt.

Havsalt

Peber

Alle ingredienser blendes til en ensartet cremet masse.

Er super lækkert til en klapsammen bolle med salatblade og soltørrede tomater.

Spicy mayo

Bruges som smørelse under pålæg, til boller, bagels eller bare som dressing.

½ glas økologisk mayonnaise

4 spsk. yoghurt, soja hvis mælkeprodukter ikke tåles.

1-2 tsk. Sambal Oelek (chili pasta)

1 spsk. honning

1 tsk. paprika

Havsalt

Blandes sammen, vær varsom med chilien, hvis den er til børn. Honningen gør at mayo`en samtidig er lidt lækker sød, så alle elsker den.

Orientalisk peanut dip

Uhm en lækker dip, som klæder alt fra grønsager til kylling eller laks. Skal prøves.

5 store spsk. peanutbutter

Saft og skal af 1 appelsin

½ tsk. sambal oelek (chili pasta)

Frisk revet ingefær

½ tsk. knust koriander

Et lille nip salt

Blendes med stavblender og smages til med ekstra ingefær og chili.

Ruller

Et mega lækkert og sprødt madpakkehit er kålruller.

Tip: Tag forsigtigt kålbladene af, så de ikke går i stykker.

Hvis din familie ikke er klar til kålruller endnu, så lav dem i stedet med fuldkorns-tortillas.

4 variationer:

Den traditionelle

Til en madpakke (2 ruller)

2 store spidskålsblade (eller fuldkorns-tortilla)

4 skiver økologisk hamburgerryg

2 spsk. spicy mayo

½ agurk – skåret i strimler på langs

Spicy mayo fordeles på midten af de to kålblade

Hamburgerryg og agurker fordeles over

Rulles og nydes med god samvittighed

Den super hurtige til farten

Til en madpakke (2 ruller)

2 store spidskålsblade (eller fuldkorns-tortilla)

4 spsk. peanutbutter

1 gulerod – strimlet med en skrællekniv

Peanutbutter fordeles på midten af de to kålblade

Guleroden strimles henover peanutbutter

Rulles og nydes på farten

Den italienske

Til en madpakke (2 ruller)

2 store spidskålsblade (eller fuldkornstortilla)

2 spsk. pesto

2 skiver skinke

4 soltørrede tomater

Pestoen fordeles på midten af de to kålblade

Skinken og de soltørrede tomater lægges ovenpå

Rulles stramt og bindes evt. med et lille bånd

Delux udgaven

Til en madpakke (2 ruller)

2 store spidskålsblade (eller fuldkornstortilla)

1 laksefilet – bagt

4 spsk. mayonnaise

2 spsk. dild

½ rødløg – hakket fint

Havsalt

4 cherry tomater – halveret

Gulerodsstrimler

Laks, mayonnaise, dild og rødløg blandes til en ensartet masse, smages til med salt

Laksemoussen fordeles på kålbladene

Cherrytomaterne fordeles over

Rulles stramt og spises, når sulten melder sig.

Omelet rulle

Til 2 personer

2 æg

4 spsk. mælk - evt. plantemælk.

1 spsk fuldkornsmel – evt glutenfrit

Et nip havsalt

Olie til stegning

Fyld:

4 spsk. yoghurt - evt. planteyoghurt

1 fed hvidløg

1 spsk. Dild

Et nip havsalt

4 skiver røget ørred, laks eller hellefisk

½ agurk – skåret i strimler på langs

2-4 blade salat

Æg, mælk og salt blandes

Steges som to pandekager i olien

Yoghurt, hvidløg, dild og salt blandes til en dressing

Salatbladet lægges på omelet-pandekagen, fisken, dressingen og agurkestrimlerne ovenpå.

Rulles sammen og tages med på tur

Små æggemuffins

Rigtig fin fingermad til alle.

Ca. 12 små muffinsforme

5 æg

½ dl. mælk - evt. plantemælk

4 skiver bacon – skåret i tern

1 løg – hakket fint

1 rød peberfrugt – skåret i små tern

½ squash – revet fint

6 cherrytomater

Havsalt

1 tsk. oregano

Bacon ristes let på stegepanden

Æg og mælk piskes luftigt.

De øvrige ingredienser blandes i.

Fordeles i ca. 12 muffinsforme og bages i 20 min ved 200 grader

Havregrynskiks

Tag endelig børnene med i køkkenet, når disse lækre havregrynskiks skal fabrikeres, men bag dobbelt portion ellers er der ingen til turmadpakken.

Ca. 20 stk.

250 g havregryn – evt glutenfrie

Et nip salt

¼ tsk. natron

3 spsk. Kokosolie

2 dl. nykogt vand

Udstiksforme eller glas

Bland havregryn, salt og natron i en skål

Lav en fordybning og tilsæt kokosolien og den varme vand.

Ælt dejen godt igennem, så den bliver glat og jævn

Udrulles, så tynd som muligt

Udstikkes med formel eller glas

Bages i en forvarmet ovn i 15-20 min ved 200 grader

OBS se efter kiksene, de bliver kun let gyldne og faste – de bliver sprøde, når de er afkølede

Lad kiksene køle af på en bagerist

Müslibar

Lækker müslibar som kan nydes med skøn samvittighed. Ikke nok med at de smager fantastisk, så indeholder de også antioxidanter, fibre og mættende proteiner.

Ca. 20 stk.

1 dl. dadler

4 dl. groft hakkede frø, kerner, og nødder fx mandler, hasselnødder, græskarkerner el lign.

4 dl. grovvalsede havregryn – evt glutenfrie

3 spsk. goji bær eller andet tørret frugt

2 spsk. kanel

1 spsk. kardemomme

2 tsk. vanilje pulver

2 spsk. honning, sirup eller kokossukker.

2 æg

Dadler lægges i blød i ca 4 spsk varmt vand, så de lige er dækket, trækker 1 time eller natten over.

Dadler og vand blendes til en sød grød

Blandes grundigt med de øvrige ingredienser

Bredes ud på en bageplade

Bages i ovnen ved 175° i ca. 35 min. eller til det er let gylden

Skæres ud i passende ca. 2 x 5 cm stykker.

Opbevares i kagedåse

Afrunding og det sidste tip til lækre tur-madpakker

Jeg håber, du nu har fået lyst til at gå i køkkenet og lege med nogle af de lækre Opskrifter her i guiden. Du tilpasser dem selvfølgelig bare til din families smag og behov.

Og lav gerne ekstra til fryseren.

Frossen mad er fantastisk til madpakker – fordi maden kan tø op i løbet af formiddagen og dermed være frisk og klar til frokost.

Rigtig god fornøjelse

Anette Straadt

Sundhedsplejerske og Børnesundhedsvejleder

Test dit barns immunforsvar på

www.Æblebørn.dk

