

# MADPAKKE OPSKRIFTER

Find opskrifter på pålæg,  
snacks og meget mere



# Pålægssalat med røde linser

## Ingredienser:

200 g røde linser  
1/2-1 rød peberfrugt  
1 lille rødløg  
1 fed hvidløg  
2 spsk. tomatpuré  
1 tsk. salt  
1 tsk. sennep  
1 tsk. tørret dild  
1/4 tsk. peber  
2 spsk. mayonnaise

## Fremgangsmåde:

Kog de røde linser i 7-10 minutter. Hæld vandet fra og lad dem dryppe af i en si, imens de køler af.

Hæld de afkølede linser i en skål. Hak peberfrugt og rødløg i fine tern og pres hvidløget. Hæld det i skålen sammen med linserne.

Tilsæt tomatpuré, salt, sennep, dild og peber. Bland det hele godt. Rør 2 spsk. mayonnaise i blandingen.





Foto: Jesper Rais, Kogebogen RÅT

## Sød gulerodshummus

Sød gulerodshummus – mild og farverig, elsket af børn

### Ingredienser

Bagte gulerødder, gerne fra aftenen før

Kogte kikærter

Lidt olivenolie

Citronsaft

Honning eller æblemos

Salt og en anelse spidskommen.

### Fremgangsmåde

Blend og nyd, som dip til sprøde grøntsager, på rugbrødsmaden eller i en sandwich.

### TIP:

Du kan lave den samme dip med bagte rødbeder. Rør evt. lidt friskost i cremen. Det smager dejligt og gør humusen mere cremet.

**KOKKEN**   
**PÅ KANTEN**

# karry-ærtespread

## Ingredienser

100 g cashewnødderne

1 tpsk karry pulver

150-200 g frosne ærter

salt

peber

evtl. lidt olivenolie

## Tilberedning

Rist cashewnødderne uden olie i en pande.

Tilsæt karrypulver og ærterne (helst optøet på forhånd) og rør kort rundt.

Kom blandingen i en høj beholder og purér ingredienserne.

Smag på smørret med salt og peber. Hvis smørret er for fast, kan du tilsætte lidt olivenolie.

Kom pålæg i glas og stil det i køleskabet.

*Opskrift: Sandra Wilberding*





# Krydret tomatspread

## Ingredienser

*til 2 glas*

150 g solsikkekerner  
100 g tørrede tomater  
2 spsk olivenolie  
1 lille fed hvidløg  
1 knivspids salt  
lidt tørret oregano  
lidt tørret rosmarin

## Tilberedning

Blød solsikkekerner sammen med de tørrede tomater i varmt vand i ca. 4 timer.

Hæld vandet fra.

Bland solsikkekerner og tomater med de øvrige ingredienser og purér det hele.

Kom pålægget i glas og stil det i køleskabet.

*Opskrift: Sandra Wilberding*

# Bønne-nutella

## Ingredienser

100 g tørrede sorte bønner (eller 1 dåse)  
100 g hasselnødder  
300 g bløde dadler  
2 spsk. kakaopulver  
¼ vaniljepulver (kan undlades)  
1 knivspids salt  
1 dl vand

## Fremgangsmåde

Hvis du bruger tørrede sorte bønner, så læg dem i blød i 8-12 timer og kog dem i nyt vand, indtil de er møre efter cirka 40 minutter (bønner er møre, når de er så bløde, at de kan moses med en gaffel).

Hæld vandet fra bønnerne og sæt dem til afkøling. Bønner kan fryses, så det kan godt betale sig at koge en stor portion ad gangen. Hvis du bruger bønner fra dåse, så hæld vandet fra dem og skyl dem i en si.

Start med at blende hasselnødderne i en foodprocessor, indtil de er blevet finthakkede. Fjern stenene fra dadlerne. Hvis du ikke kunne få fat i bløde dadler, så overhæld dem med kogende vand og lad dem trække, indtil de er blevet bløde.

Hæld dadler, bønner, kakaopulver, vaniljepulver, salt og vand i foodprocessoren og blend det hele, indtil det er en cremet og ensartet masse. Smag til om der skal mere kakao eller vanilje i og justér selv konsistensen ved at tilsætte mere eller mindre vand.

Opskrift og foto: Mia Sommer, <https://miasommer.org/>





Foto: Jesper Rais, Kogebogen RÅT

# Fantashi - Restesushi med mere fantasi end fisk

## Hvad skal du bruge?

Du kan bruge tangark (nori) eller blot bagepapir og ristede sesamfrø

Rester fra dagen før – det kan være kartofler, ris/bulgur/quinoa, bagte/kogte grøntsager, evt. en rest kylling

Noget sprødt – gulerod, agurk, peberfrugt eller andet

## Hvordan gør du?

Mos det, der kan moses. F.eks kartofler og kogte/bagte grøntsager eller ris/ bulgur/quinoa og kogte/bagte grøntsager.

Bred blandingen ud på et noriark, Fordel sprød grønt, kylling eller andet spændende indhold på din mos. Rul stramt sammen og skær i mindre bidder. Server barnets yndlingsdip til (måske det blot er ketchup)

Alternativt: smør blandingen ud på bagepapir, der er smurt med lidt olivenolie. Fordel sprød grønt, kylling eller andet spændende indhold på din mos. Rul stramt sammen og rul "pølsen" i ristede sesamfrø. Skær "pølsen" i mindre bidder og server med barnets yndlingsdip.

# Den universelle madpakke dej til vafler – madpandekager - wraps

## Ingredienser

2 dl mos (kartoffel, ris, quinoa, blomkål, broccoli, ærter, rodfrugter mm – gerne en rest fra aftensmaden)

2 æg

½ dl mælk

1 dl revet ost (gerne en rest – brug f.eks de hårde skorper fra parmesanen)

1 tsk bagepulver (udelad, hvis de skal være tynde og bruges til wraps)

Salt, peber, urter efter smag og behag

Smør eller olie til stegning

## Fremgangsmåde

Blend alle ingredienserne, så du får en tyk dej (hvis du ønsker at bruge dejen til tyndere wraps tilsætter du lidt ekstra væske).

Varm en pande op til middelvarme med smør eller olie. Kom ca ½ dl dej pr pandekage på panden og steg dem gyldne på begge sider. Dejen kan også bages i vaffeljern.

Vafler og pandekager kan toppes med humus, friskost, råkost og andet. Kun fantasien sætter grænser.

Wraps rulles med sprød salat og humus og skæres i mindre stykker, som små hapsere.



# Gulerodskugler

## Ingredienser

Cirka 30 stk.

100 g nødder (f.eks. mandler, hasselnødder eller valnødder)

100 g havregryn

200 g gulerod

200 g dadler

2 spsk. vand

50 g kokosmel + ekstra til at rulle kuglerne i

1 tsk. kanel

1 tsk. ingefærpulver

Fintrevet skal fra 1 økologisk appelsin (eller citron)

## Fremgangsmåde

Blend nødder og havregryn helt fint i en foodprocessor, og put det derefter i en skål.

Skær gulerødderne i små stykker og fjern sten fra dadlerne. Hæld begge dele i foodprocessoren sammen med vand.

Blend indtil det er en ensartet masse. Skrab eventuelt foodprocessors sider nogle gange undervejs.

Bland derefter alle ingredienserne sammen i skålen. Form dejen til kugler og tril dem i kokosmel. Nyd gulerodskuglerne kolde.

Opskrift og foto: Mia Sommer, <https://miasommer.org/>



# Power Balls med dadler og kokos

## Ingredienser

10 stk.

50 g Valnødder

5-7 medjoul dadler

2-3 spsk. fine havregryn

1 spsk. kokosolie

1 spsk. kakaopulver

1 tsk. kanel

1 tsk. vaniljesukker

1 knivspids salt

1 1/2 dl kokosmel eller kokosflager

## Fremgangsmåde

1. Udsten dadlerne og kom dem i en foodprocessor sammen med alle de andre ingredienser – bortset fra kokosmel.
2. Blend indtil massen er homogen.
3. Rul 10 kugler i hænderne.
4. Hæld kokosmelen i en skål og rul kuglerne heri.  
Opbevar på køl i cirka 1 uge.

### Bemærk:

Hvis dadlerne er for hårde, kan du blødlægge dem i lidt varmt vand.  
Tilføj derefter lidt mere havregryn.

I stedet for valnødder kan du også bruge andre nødder eller mandelmel og/eller tilføje andre krydderier.



Opskrift: Sandra Wilberding

# Hjemmelavede myslibarar

## Ingredienser

10-12 stk.

150 g blandede nødder og frø (f.eks. mandler, valnødder, hasselnødder, solsikkefrø, græskarkerner)

200 g bløde dadler

½ dl vand

75 g havregryn

50 g mørk chokolade, hakket (kan erstattes af tranebær eller rosiner)

Evt. mørk chokolade og frysetørrede hindbær til pynt

## Fremgangsmåde

Hak nødder og kerner groft. Hæld dem i en skål.

Fjern stenene fra dadlerne og hæld dem i en foodprocessor eller minihakker sammen med ½ dl vand, og blend indtil dadlerne er en cremet masse.

Bland dadelmassen sammen med de hakkede nødder og kerner. Tilsæt havregryn og hakket chokolade. Rør massen godt sammen. Den skal være ret tør og svær at røre i. Brug eventuelt hænderne. Beklæd en lille form eller et ovnfast fad med bagepapir og pres dejen ned i. Passer til en brødform på 30 x 10 cm. Dejen skal cirka være 1 cm høj. Hvis du ikke har en passende form, kan du bage myslimassen uden form på et stykke bagepapir og forme den med hænderne.

Bages ved 125 °C i en time. Når "kagen" er kølet lidt af, kan den skæres ud i myslibarar. De kan eksempelvis pyntes med smeltet chokolade og frysetørrede hindbær.

Opbevares i fryseren eller en bøtte i køleskabet.