

De tre vinderopskrifter

fra etape 1



Rødbedekage

Ingredienser:

100 g. 70-80 % chokolade

100 g. makroner

1. dl. piskefløde

4. dl. fromage frais

3. tsk. vaniljesukker eller kornene fra 1 stang vanilje

500 g. revet rødbede

100 g. revet gulerod

150 g. revet æble.

Fremgangsmåde:

Chokolade og makroner hakkes mellem groft og placeres på et fad.

Fløden piskes stiv, og vendes med fromage frais og vanilje, og hældes over chokolade og makroner.

De revne grøntsager og æblet blandes godt, og placeres ovenpå fromage frais laget i et jævnt lag,

ca. 2. cm. både på top og sider og voila, det lille mellemmåltid er klar.

Tilberedelsestid mellem 15 - 30 min.

Selvfølgelig må samtlige ingredienser gerne

være økologiske - så dette også forstærker den gode oplevelse.



Indsendt af Conny Møller

Forslag til et super sundt mellemmåltid med variationsmulighed

Rødbede-smoothies

Ingredienser:

En appelsin uden skræl

250 g rødbede - øko

200 g gulerødder - øko

250 g frosne jordbær

0,5 dl Solbærsaft



Fremgangsmåde:

Appelsin, rødbede og gulerødder presses til juice og puttes op i en blender, hvori der tilsættes 250 g frosne jordbær og 0,5 dl solbærsaft. - alt blendes godt sammen, serveres straks, helst med sugerør.

Tilberedelsestid: ca. 15 minutter

Indsendt af Stine Hansen



"Børn er de mest kritiske smagsdommere, så når de sunde måltider smager godt, må forældrene acceptere at det kan være beskidt arbejde at være smags-tester".



Kinesisk broccoli med ingefær i wok:

Ingredienser:

1 stk. skrællet Ingefær, på størrelse med en lille tommeltot, i tændstiktynde strimler.

1 Broccoli skåret i skiver (skræl stokken og anvend hele molevitten)

1 spsk. Olie

1 spsk. Soya

2 spsk. Østerssauce

1 spsk. Kinesisk vin eller tør Sherry

Salt

(Hvis man er hvidløgssfan, kan 1-2 fed tilsættes i skiver og steges med.)

Fremgangsmåde:

- Broccolien dampes i 2 minutter i mikrobølgeovnen. (Vigtigt)
- Wok'en varmes op, og olien hældes i.
- Ingefæren svitses i 1-2 minutter.
- Broccolien tilsættes, og dette svitses i yderligere 1-2 minutter.
- Til sidst tilsættes soya, vin, og østers-sauce, der smages til med salt.

Kan spises som selvstændig ret.

Tilberedelsestid ca. 10 minutter

Tilbehør: Nudler og kinesiske retter. Kan serveres til helt almindelige koteletter eller frikadeller

Indsendt af Grethe Trnka

