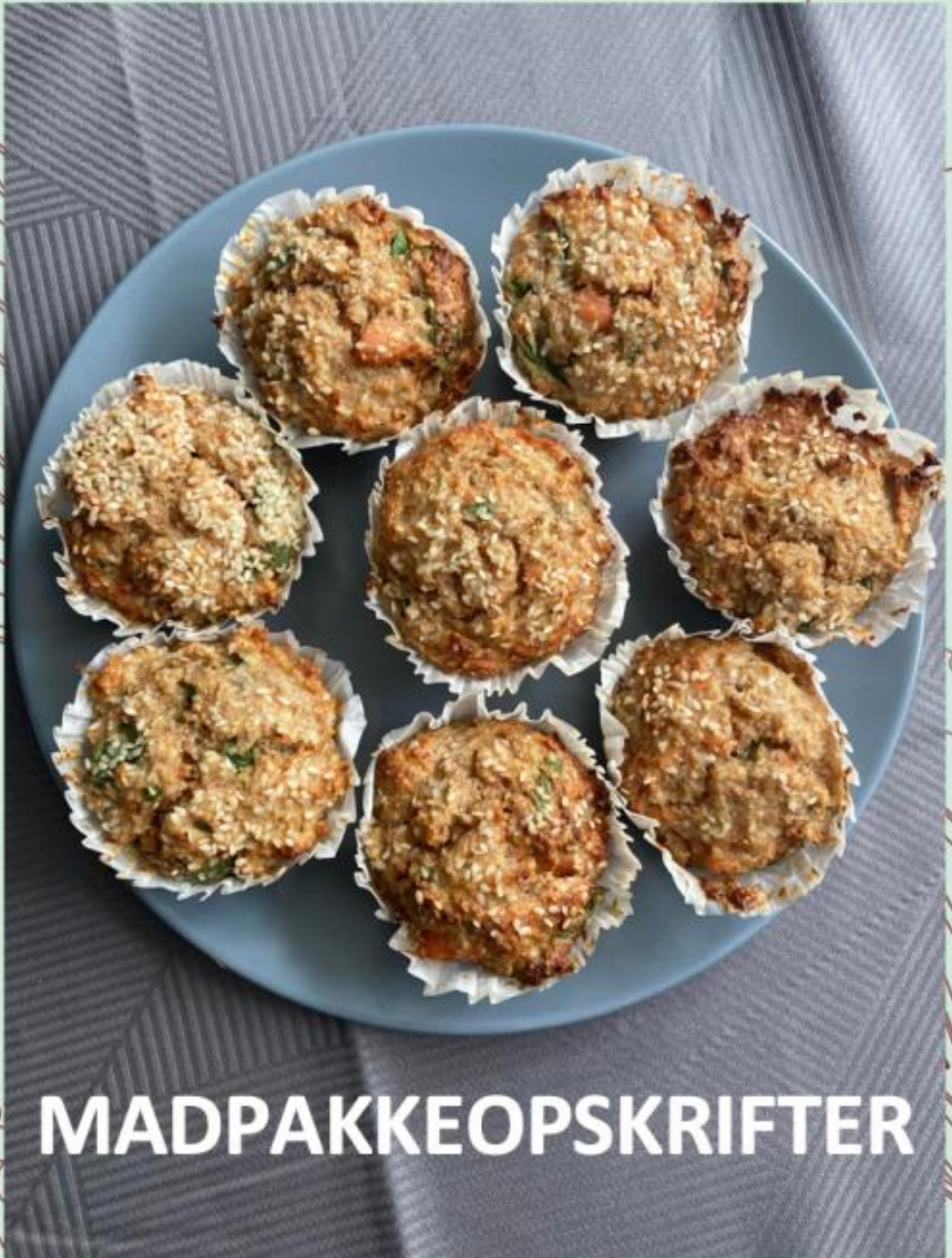


4H



**MADPAKKEOPSKRIFTER**

## INDHOLDSFORTEGNELSE

---

---

Grøntsagspølsehorn .....	2
Ketchup .....	3
Madmuffins med laks .....	4
Ærtehummus.....	5
Yoghurt creme med dild .....	6
Kikærtevafler med grøntsager .....	7
Falafler .....	8
Linsebøffer .....	9
Veganske Kanelnegle .....	10

# GRØNTSAGSPØLSEHORN



## INGREDIENSER

- 12,5 g gær
- 1 dl vand
- 1 spsk rapsolie
- 50 g hvedemel
- 50 g grahamsmel/fuldkornsmel
- 1 tsk salt
- 150 g havregryn
- 30 g hørfrø
- 2 æg
- 150 g gulerod
- 200 g blomkål
- 8 stk mini kyllingepølser

## FREMGANGSMÅDE

1. Havregryn blendes.
2. Gæren opløses i vandet.
3. Imens skrælles og rives eller blendes gulerødder sammen med blomkål.
4. Gærblandingen blandes godt med grahamsmel, hvedemel, olie og salt.
5. Grøntsagsblandingen tilføjes nu, sammen med æg, de blendede havregryn og hørfrø og blandes godt.
6. Dejen er klistret, men er den meget klistret tilføjes mere havregryn. Den dækkes til med film og hæver 30 minutter.
7. Dej deles i 8 og formes om pølserne, der kommer på bageplade og sættes i en kold ovn.
8. Ovnens sættes på 180 grader varmluft i 30-35 minutter. Hold øje med pølsehornene, der er færdige når de er gyldne og det lyder hult når man banker på bunden.

## OPSKRIFTNOTER

- **Antal: 8 stk.**
- Kan frys.
- Grøntsagerne i opskriften kan udskiftes med andre - dog skal man være opmærksom på hvor meget væde der er ved grøntsagerne og evt. vride dem for væde når de er revet.
- Server gerne med hjemmelavet ketchup.

# KETCHUP



## INGREDIENSER

- 1 løg
- 0,5 fed hvidløg
- 2 små eller 1 stort æble
- 1 spsk rapsolie
- 1 spsk honning
- 1 spsk æblecidereddike
- 1 ds hakkede tomater
- 0,5-1 tsk salt

## FREMGANGSMÅDE

1. Pil og snit løg og hvidløg.
2. Varm olien i en gryde og svits løgene heri i et par minutter.
3. Imens skrælles og snittes æblerne.
4. Æblerne tilsættes og svitser med et par minutter.
5. Tilsæt honning og eddike. Lad massen koge ind under omrøring, til den bliver tyk og eddiken er fordampet.
6. Tilsæt hakkede tomater og lad simre under låg i 15 minutter.
7. Blend massen og smag til med salt. Lad evt. massen koge ind i længere tid, hvis man ønsker en tykkere konsistens.
8. Opbevares på køl i lufttæt beholder. Opbevaret sådan er den holdbar en uges tid.

## OPSKRIFTNOTER

- Serveres gerne til grøntsagspølsehorn.

# MADMUFFINS MED LAKS



## INGREDIENSER

- 3 dl fuldkornsmel
- 1 dl Hvedemel
- 1 dl havregryn
- 1 spsk bagepulver
- ½ tsk salt
- ½ tsk peber
- 0,25 dl rapsolie
- 2 æg
- 1 tsk honning
- 4 dl græsk yoghurt 2%
- 150 g frisk laks
- 75 g spinat
- 1 spsk sesamfrø

## FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på ca. 200 grader varmluft.
2. Læg den friske laks i et ovnfast fad med skindsiden nedad, og bag det i ca. 15 min.
3. Mens laksen bages i ovnen, røres dejblandingen sammen. Start med at røre æg sammen med olie, honning og græsk yoghurt. Sigt mel, bagepulver, salt og peber i blandingen og vend det sammen.
4. Når laksen er færdigbagt tages den ud af ovnen, fjernes skindet og laksen rives i mindre stykker. Herefter vendes laks og spinat i dejen.
5. Fordel dejen i muffinsformene, og drys sesamfrø ovenpå.
6. Bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 20 min, afhængig af ovntype. De er færdige når de er gyldne og faste.
7. Kan serveres lune eller nedkøles og fryses så de er klar til madpakken.

## OPSKRIFTNOTER

- **Antal: 10 stk.**
- Serveres gerne med ærtehummus eller yoghurt creme med dild.

# ÆRTEHUMMUS

---



---

## INGREDIENSER

- 2 dl ærter fra frost
- 200 g kikærter fra dåse
- ½ dl creme fraiche 18%
- 1 lille hvidløg
- 1 bundt frisk dild
- 1 usprøjtet citron
- 1 spsk rapsolie
- Salt og peber

---

## FREM GANGSMÅDE

1. Skyl ærterne i en sigte under vand.
2. Hæld lagen fra kikærterne fra, og skyl dem i vand.
3. Blend ærter, kikærter, creme fraiche, hvidløg og dild sammen.
4. Riv citronskal og pres citronsaften, og vend det i hummusen.
5. Smag hummusen til med salt og peber.

---

## OPSKRIFTNOTER

- Serveres gerne til madmuffins med laks.

# YOGHURT CREME MED DILD

---



---

## INGREDIENSER

- 1 bundt Persille
- 1 bundt Dild
- 200 g neutral yoghurt
- 2 tsk. citron
- Salt og peber

---

## FREM GANGSMÅDE

1. Hak persille og dild
2. Vend krydderurterne sammen med yoghurt, citron, salt og peber.
3. Sæt dippen på køl i en tætlukkede beholder.

---

## OPSKRIFTNOTER

- Serveres gerne til madmuffins med laks.

# KIKÆRTEVAFLER MED GRØNTSAGER

---



---

## INGREDIENSER

### Basisdej

- 50 g Fuldkornshvedemel
- 50 g Havregryn
- 240 g (1 dåse) Kikærter
- 3 Æg
- 1 dl Mælk
- ½ tsk Salt
- ½ Citron (saften derfra)
- 1 tsk Bagepulver

### Rødbedevafler

- En halv rødbede (ca. 75 g)

### Spinatvafler

- 100 g spinat

### Gulerod/gurkemejevafler

- 75 g gulerod
- ½ tsk gurkemeje

---

## FREM GANGSMÅDE

### Basisdej

1. Kom alle ingredienserne til basisdejen i en foodprocessor, og blend det godt.
2. Dejen deles i tre skåle.
3. Kog nu rødbederne i 10 minutter.
4. Når rødbederne er kogt, hældes vandet fra og de hældes i en af de tre skåle.
5. I en anden skål tilsættes gurkemeje og gulerod, skåret i mindre stykker.
6. Skyld spinaten godt og kommes i den sidste af skålene.
7. Når grøntsagerne er tilsat til de tre skåle, kommes de skiftevis op i foodprocessoren igen. Her blendes dejene til en ensartet konsistens.
8. De færdige vaffeldeje skal nu bages. Her opvarmes et vaffeljern med en smule fedtstof.
9. Når vaffeljernet er varmt, bages vaflerne. De er færdige når de slipper vaffeljernet.

---

## OPSKRIFTNOTER

- Antal: ca. 15 stk.



---

# FALAFLER

---

Vi har desværre ikke noget billede af falaflerne.

---

## INGREDIENSER

---

- 2 kartofler (skrællet og revet)
- 1 dåse kikærter (420 g)
- 2 håndfulde persille
- 4 hvidløg
- 2 løg
- 4 tsk spidskommen
- 4 tsk stødt koriander
- 2 tsk salt
- 3 æg
- 4 spsk rasp
- ½ tsk chili
- ½ citron (saft)
- Lidt olivenolie

---

## FREM GANGSMÅDE

---

1. Skræl og riv kartoflerne.
2. Uden at hælde den overskydende væde fra tilsættes de sammen med kikærterne og de øvrige ingredienser til en foodprocesser. Kør foodprocessoren til farsen er ensartet i konsistensen.
3. Er farsen lidt for våd, så tilsæt et par spsk groft mel eller ekstra rasp og lad farsen hvile lidt.
4. Form runge falafler med en ske og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir.
5. Spray lidt olivenolie over dem og bag dem ved 200°C i ca. 30 min.

---

## OPSKRIFTNOTER

---

- **Antal: ca. 20 stk.**
- Kan f.eks. bruges i wraps eller som snack med dip til.

# LINSEBØFFER

---



---

## INGREDIENSER

- 200 g røde linser
- 1 stk. løg
- 1 hvidløg
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk karry
- 1 tsk paprika
- ½ tsk salt
- ½ dl havregryn
- 2 æg
- 2 spsk olie

---

## FREMGANGSMÅDE

1. Kog linserne i letsaltet vand (1 del linser og 2 del vand)
2. Riv løg og hvidløg med et rivejern og bland det med gurkemeje, karry, paprika, salt og peber. Tilsæt linser, havregryn og æg.
3. Lad blandingen hvile i 10 min.
4. Steg linsebøfferne i olie.

---

## OPSKRIFTNOTER

- **Antal: 4 personer**
- Kan f.eks. bruges som bøffer i en burger eller på samme måde som falafler.

# VEGANSKE KANELSNEGLE



## INGREDIENSER

### Dej

- 260 g vand
- 25 g gær
- 150 g fuldkornshvedemel
- 300 g hvedemel
- 4 g groft salt
- 25 g rapsolie

### Remonce

- 10 bløde dadler
- 2 spsk stødt kanel
- 1 tsk stødt kardemomme
- 25 g rapsolie
- Et nip salt
- 50 g kogende vand

### Fyld

- 2 æbler
- 50 g valnødder

### Til pensling

- 30 ml koldt vand
- 1 spsk mejsstivelse
- 1 dl kogende vand

## FREMGANGSMÅDE

1. **Dej:** Gæren opløses i lunkent vand. De andre ingredienser tilsættes og dejen æltes i ca. 5 min. Den samles hurtigt, men skal æltes lidt yderligere. Pas på med ikke at overælte dejen. Lad dejen hæve tildækket i en time.
2. **Remonce:** Fjern sten fra dadlerne, tilføj de resterende ingredienser og blend til homogen.
3. **Fyld:** Skræl æbler og skær dem i tern. Blend valnødderne til mel og vend æblerne i valnøddemelet.
4. **Pensling:** Bland majsstivelse med koldt vand, og hæld det langsomt ned i en gryde med kogende vand. Blandingen tykner hurtigt, hvorefter det tages af varmen når det er homogent.
5. **Efter hævning:** Læg dejen på et meldrysset bord, og rul den ud. Spred remoncen ud på dejen og fordel æbleternene. Rul dejen til en stram pølse, og skær den i snegle på ca. 2 cm. Læg på en bageplade, og lad efterhæve i 15 min mens ovnen opvarmes til 220° varmluft. Kanelneglene pensles med majsstivelsessmørelse.
6. **I ovnen:** Kog en liter vand. Sæt sneglene i midten af ovnen og en bageplade nederst. Hæld vandet i bradepanden i de første 5 min af bagningen.

## OPSKRIFTNOTER

- **Antal: 3-4 personer**