

Morgenmad (Grovboller)

Ingredienser:

- 7 dl lunkent vand
- 25 gram gær
- 1 tsk salt
- 1 tsk sukker
- 3 dl havregryn
- 400 gram almindeligt mel.
- 200 gram fuldkornshvedemel
- Evt. forskellige frø



Fremgangsmåde:

1. Hæld 7 dl lunken vand op i en skål, tag så de 25 g gær og tilsæt i vandet til det opløses.
2. Tilsæt herefter 1 tsk. salt og 1 tsk. sukker
3. Hæld 3 dl havregryn (+frø) i skålen, rør det hele sammen, tilsæt så lidt af melet ad gangen (både den almindelige mel og fuldkornsmel).
4. Dejen skal blive som tyk havregrød. Røreskeen skal kunne stå selv i røreskålen
5. Lad dejen hæve mindst 30 minutter
6. Del nu dejen ud i små "klatboller" som sættes på en bageplade med bagepapir på med 2 skeer.
7. Sæt bollerne i ovnen i 15- 20 min. v. 175 grader. De er færdige, når de er gyldne og sprøde

Frokost (pastasalat med kylling)

Ingredienser:

- 150 g fuldkornspasta
- 1 tsk salt
- 1-2 stk rødbede
- 1 spsk olie
- 100 kylling
- ½ broccolihoved
- 2 stk gulerødder
- 60 g edamamebønner
- 1-2 spsk pesto

Fremgangsmåde:

1. Skræl rødbederne og skær dem i grove tern. Vend dem i olie og salt og kom dem på en bageplade. Fordel dem, så de ikke ligger for tæt. Rødbederne skal bages i ca. 30-35 minutter ved 200 grader, undervejs skal de vendes/røres i dem. Når rødbederne er færdige og nedkølet, kommes de i skålen med det andet.
2. Kog pasta i vand (se på pastapakken for kogetiden). Vandet skal dække alt pastaen. Salt tilsættes i vandet. Når pastaen er færdigkogt, hældes det overskydende vand fra og pastaen hældes i en skål.
3. Skær broccoli ud i små buketter og kom dem på en pande og svits dem i lidt olie eller soya. Når broccolien er færdig, hældes det over i skålen med pasta
4. Skær kylling ud i små tern og steg det på en pande med lidt olie. Når kyllingen er færdigstegt, hældes det over i skålen med pasta og broccoli
5. Skræl gulerødderne og skær den ene ende af. Riv gulerødderne på et rivejern. Læg de revet gulerødder over i skålen med pasta, broccoli og kylling
6. Kom edamamebønner i en gryde med vand og kog dem, til edamamebønnerne stiger til overfladen. Kom de færdigkogt edamamebønner over i skålen med det andet
7. Til sidst vendes pesto sammen med alle ingredienserne i skålen

Aftensmad (ris med linsesovs)

Ingredienser:

- 1 løg
- ½ spidskål
- 1 porrer
- 1 dåse hakket tomater
- 150 g røde linser
- Knivspids salt
- 1 tsk chiliflager
- 1 tsk soya
- 1 spsk sukker
- 150g ris

Fremgangsmåde:

1. Skær løg, spidskål og porre
2. Start med at svitse løg af i lidt olie (brug gerne en mellemstor gryde)
3. Tilsæt porre og spidskål og lad det svits med til spidskålen er “faldet sammen”

4. Tilsæt hakket tomater, røde linser, salt, chiliflager, soya og sukker (muligvis 1-2 dl vand, hvis det er lidt “tørt”)
5. Lad sovsen komme op og koger i et par minutter, hvorefter der skrues ned for varmen på blusset og sovsen kan stå at simre i ca. 10-15 minutter



Snack (myslibar)

Ingredienser:

- 70 g havregryn
- 70 g hasselnødder eller mandler
- 70 g solsikkekerner eller græskarkerner
- 70 g honning
- Evt. chokolade og tørret frugter



Fremgangsmåde:

1. Forvarm ovnen på 150 grader. Bland alle tørre ingredienser sammen i en skål.
2. Tilsæt nu honning og rør grundigt rundt - det er ret klistret, men med lidt tålmodighed, får du det hele inkorporeret og forvandlet til en grødet masse.
3. Fordel blandingen i en firkantet form/bradepande med bagepapir
4. Glat blandingen grundigt ud i formen - brug eventuelt lidt bagepapir, hvor du lægger bagepapiret på toppen og klemmer det på plads i formen - på den måde klistrer massen ikke fast.
5. Bag dem i ovnen i ca. 12-15 minutter, så er overfladen let gylden og lad det køle helt af, før du med en skarp kniv skærer dem ud i små barer.