

# AROMATISK KOLD HAVREGRØD MED MANDLER



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • VENTETID (tid i ovnen, hævetid): 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

60 g mandler  
3 dl havregryn  
2 tsk. sukker  
2 nip salt  
2 nip kardemomme  
2 nip stødt kanel  
3 dl vand

## TIPS

Erstat sukker med flydende honning eller sirup.

Nødder kan erstattes af solsikkekerner eller chokolade.

Rør lidt mælkepulver i grøden.

Hak lidt tørret frugt og bland det i grøden.

## Sådan gør du

Hak mandlerne groft.

Kom mandler, havregryn, sukker, salt, kardemomme og kanel i en beholder. Hæld vand ved og rør det godt sammen, læg et låg på og lad grøden stå i cirka 10 minutter.

Spis grøden.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 4: Havregryn

Fedt: Mandler

Smagsgivere: Kardemomme; salt; stødt kanel; sukker

Frit: Vand

### Energifordeling per person

395 kcal  
Fedt: 19 g  
Protein: 15 g  
Kulhydrat: 38 g  
Kostfibre: 8 g

# ÆBLEMOS MED KNAS



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

### KNAS

2 skiver knækbrød

60 g mandler

2 nip stødt kanel

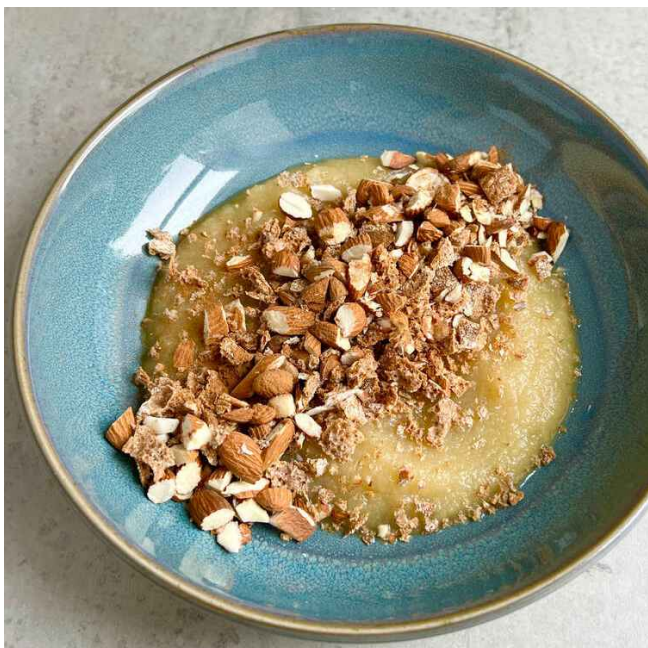
### ANDET

400 g æblemos, med tilsat sukker

## Sådan gør du

Hak knækbrød og mandler fint. Bland med kanel.

Kom æblemos i en skål og drys knas-blandingen ovenpå.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 4: Knækbrød

Fedt: Mandler

Smagsgivere: Stødt kanel

Nydelseselementer: Æblemos, med tilsat sukker

### Energifordeling per person

380 kcal

Fedt: 17 g

Protein: 10 g

Kulhydrat: 46 g

Kostfibre: 5 g

# HAVREGRYNSKUGLER MED ÆBLEMOS



TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

40 g mandler  
4 dl havregryn  
3 spsk. kakaodrik pulver  
1 nip salt  
1 spsk. olie  
2 spsk. marmelade  
100 g æblemos, med tilsat sukker

## TIP

Vend havregrynskuglerne i kokosmel i stedet for mandler.

## Sådan gør du

Hak mandlerne fint.

Bland havregryn, kakaopulver, salt, olie, marmelade og æblemos godt sammen til en ensartet masse.

Tril til 8 kugler og vend i de hakkede mandler.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 4: Havregryn

Fedt: Mandler; olie

Smagsgivere: Marmelade; salt

Nydelseselementer: Kakaodrik pulver; æblemos, med tilsat sukker

### Energifordeling per person

520 kcal  
Fedt: 21 g  
Protein: 15 g  
Kulhydrat: 65 g  
Kostfibre: 9 g

# HAVREGRØD MED PEANUTBUTTER



TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

### HAVREGRØD

2 dl havregryn

4 dl vand

2 nip salt

### TOPPING

40 g mandler

60 g peanutbutter

## Sådan gør du

Kom havregryn, vand og salt i en lille gryde og kog det til grød.

Hak mandler groft.

Servér med peanutbutter og mandler på toppen.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 4: Havregryn

Fedt: Mandler; peanutbutter

Smagsgivere: Salt

Frit: Vand

### Energifordeling per person

435 kcal

Fedt: 28 g

Protein: 17 g

Kulhydrat: 26 g

Kostfibre: 7 g

# KOLD KAKAOHAVREGRØD MED MANDELTOPPING



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • VENTETID (tid i ovnen, hævetid): 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

60 g mandler  
3 dl havregryn  
2 nip salt  
4 spsk. kakaodrik pulver  
3 dl vand

## TIPS

Nødder kan erstattes af solsikkekerner eller chokolade.

Rør lidt mælkepulver i grøden.

## Sådan gør du

Hak mandlerne groft.

Kom havregryn, salt og kakaopulver i en beholder. Hæld vand ved og rør det godt sammen, læg et låg på og lad grøden stå i cirka 10 minutter.

Top grøden med mandler.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 4: Havregryn

Fedt: Mandler

Smagsgivere: Salt

Frit: Vand

Nydelseselementer: Kakaodrik pulver

### Energifordeling per person

410 kcal  
Fedt: 20 g  
Protein: 15 g  
Kulhydrat: 41 g  
Kostfibre: 8 g

# KNÆKBRØD MED PEANUTBUTTER OG MARMELADE



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

120 g peanutbutter  
4 skiver knækbrød  
40 g marmelade

## TIP

Kom et lille nip salt på.

## Sådan gør du

Smør knækbrød med peanutbutter og top med marmelade.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 4: Knækbrød

Fedt: Peanutbutter

Smagsgivere: Marmelade

### Energifordeling per person

500 kcal  
Fedt: 31 g  
Protein: 16 g  
Kulhydrat: 33 g  
Kostfibre: 7 g

# KNÆKBRØD MED LEVERPOSTEJ OG ASIER



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

4 skiver knækbrød  
120 g leverpostej, langtidsholdbar  
120 g asier, syltede  
40 g remoulade

## TIPS

Drys ristede løg på.  
Erstat knækbrød med rugbrød.  
Spis rødbeder i stedet for asier.

## Sådan gør du

Smør knækbrød med leverpostej og læg asier på.  
Servér med remoulade på toppen. Krydr eventuelt med salt og peber.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Asier, syltede  
Håndfuld 3: Leverpostej, langtidsholdbar  
Håndfuld 4: Knækbrød  
Fedt: Remoulade

### Energifordeling per person

345 kcal  
Fedt: 21 g  
Protein: 10 g  
Kulhydrat: 29 g  
Kostfibre: 4 g

# TUNSATLAT MED MAJS OG KAPERS PÅ KNÆKBRØD



TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

140 g majs  
60 g kapers  
210 g tun i vand, konserveres  
60 g mayonnaise  
1 nip karrypulver  
salt og peber  
4 skiver knækbrød

## TIP

Erstat knækbrød med rugbrød.

## Sådan gør du

Dræn majs, kapers og tun og kom det i en skål og rør det sammen med mayonnaise, karry, salt og peber.

Kom tunsalaten ovenpå knækbrød.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 3: Tun i vand, konserveres

Håndfuld 4: Knækbrød; majs

Fedt: Mayonnaise

Smagsgivere: Kapers; karrypulver; salt og peber

### Energifordeling per person

495 kcal  
Fedt: 27 g  
Protein: 32 g  
Kulhydrat: 30 g  
Kostfibre: 5 g

# KNÆKBRØD MED LEVERPOSTEJ OG RØDBEDER



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

4 skiver knækbrød  
120 g leverpostej, langtidsholdbar  
120 g syltede rødbeder

## TIPS

Drys ristede løg på.

Erstat knækbrød med rugbrød.

## Sådan gør du

Smør knækbrød med leverpostej og kom rødbeder på.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Syltet rødbede

Håndfuld 3: Leverpostej, langtidsholdbar

Håndfuld 4: Knækbrød

### Energifordeling per person

260 kcal  
Fedt: 13 g  
Protein: 10 g  
Kulhydrat: 23 g  
Kostfibre: 5 g

# MAKRELMAD MED MAYONNAISE



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

250 g makrel konserves  
4 skiver knækbrød  
60 g mayonnaise  
salt og peber

## TIP

Erstat knækbrød med rugbrød.

## Sådan gør du

Kom makrel ovenpå knækbrød og top med mayonnaise. Krydr med salt og peber.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 3: Makrel konserves

Håndfuld 4: Knækbrød

Fedt: Mayonnaise

Smagsgivere: Salt og peber

### Energifordeling per person

585 kcal  
Fedt: 44 g  
Protein: 28 g  
Kulhydrat: 16 g  
Kostfibre: 3 g

# TORSKEROGN MED ASIER OG REMOULADE



TILBEREDNINGSTID: 15 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

400 g torskerogn  
60 g kapers  
40 g olie  
salt og peber  
60 g remoulade  
160 g asier, syltede

## TIPS

Spis torskerognen på et stykke rugbrød.

Erstat de syltede asier med andre slags syltede eller frisk grøntsager til.

Torskerognen kan spises direkte fra dåsen - hvis du ikke har en varmekilde.

## Sådan gør du

Skær torskerogn i skiver.

Dræn kapers.

Kom olie på en pande og steg kapers i 5-6 minutter til de begynder at tage farve. Krydr med salt og peber. Læg de stegte kapers i en lille skål.

Steg så torskerogn på begge sider i samme olie.

Servér torskerogn med asier, remoulade og kapers på toppen. Krydr eventuelt med salt og peber.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Asier, syltede

Håndfuld 3: Torskerogn

Fedt: Olie; remoulade

Smagsgivere: Kapers; salt og peber

### Energifordeling per person

605 kcal  
Fedt: 37 g  
Protein: 49 g  
Kulhydrat: 21 g  
Kostfibre: 0 g

# GROV HUMMUS MED SYLTEDE AGURKER OG KNÆKBRØD



TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

### HUMMUS

240 g kikærter, tilberedte  
2 spsk. peanutbutter  
4 spsk. olie  
1 tsk. hvidløgpulver  
salt og peber

### TILBEHØR

4 skiver knækbrød  
100 g drueagurker, syltede

## Sådan gør du

Dræn kikærterne og mos dem med en gaffel. Kom peanutbutter, olie, hvidløgpulver, salt og peber i og mos igen til du får en ensartet grov hummus.

Knæk knækbrød i mindre stykker.

Servér hummus med de syltede agurker og knækbrød til. Kom eventuelt lidt olie over hummussen.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Drueragurk, syltet

Håndfuld 3: Kikært, tilberedt

Håndfuld 4: Knækbrød

Fedt: Olie; peanutbutter

Smagsgivere: Hvidløgpulver; salt og peber

### Energifordeling per person

530 kcal  
Fedt: 29 g  
Protein: 16 g  
Kulhydrat: 42 g  
Kostfibre: 13 g

# KARTOFFELSALAT MED COCKTAILPØLSER



TILBEREDNINGSTID: 15 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

### KARTOFFELSALAT

420 g kogte kartofler, fra glas  
100 g drueagurker, syltede  
60 g mayonnaise  
½ tsk. sennep  
½ tsk. karrypulver  
½ tsk. hvidløgpulver  
salt og peber

### ANDET

120 g cocktailpølser

## TIPS

Brug friske kartofler, hvis du har mulighed for det. De skal koges og afkøles før de er klar til brug.

Brug forskellige syltede grøntsager for at få flere grøntsager i retten.

Kom kapers i.

## Sådan gør du

Dræn kartofflerne og skær dem i mindre stykker. Hak drueagurkerne.

Kom kartofler og drueagurker i en skål og rør det sammen med mayonnaise, sennep, karry og hvidløgpulver. Smag til med salt og peber.

Servér kartoffelsalaten med cocktailpølser til.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Drueragurk, syltet

Håndfuld 3: Cocktailpølse

Håndfuld 4: Kogt kartoffel, fra glas

Fedt: Mayonnaise

Smagsgivere: Hvidløgpulver; karrypulver; salt og peber; sennep

### Energifordeling per person

510 kcal  
Fedt: 37 g  
Protein: 11 g  
Kulhydrat: 29 g  
Kostfibre: 6 g

# ONEPOT PASTA MED COCKTAILPØLSER OG CHAMPIGNON



TILBEREDNINGSTID: 20 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

120 g cocktailpølser  
3 ½ dl vand  
1 spsk. olie  
1 bouillon, terning  
140 g pasta, tørret  
170 g champignoner, konserves  
400 g hakkede tomater  
1 tsk. hvidløgpulver  
salt og peber

## TIPS

Smag retten til med krydderier som oregano, timian og rosmarin.

Drys ost på den færdige ret.

## Sådan gør du

Skær cocktailpølser i skiver.

Kom vand, olie og bouillonterning i en gryde og varm det op til kogepunktet. Kom pasta i og lad dem koge i 8 minutter.

Dræn champignon og skær dem eventuelt i mindre stykker.

Kom så cocktailpølser, champignon, hakkede tomater og hvidløgpulver i gryden. Lad retten koge i cirka 6-8 minutter under låg til pastaen er færdigkogt. Smag til med salt og peber.

Servér med det samme.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Champignon, konserves; hakkede tomater

Håndfuld 3: Cocktailpølse

Håndfuld 4: Pasta, tørret

Fedt: Olie

Smagsgivere: Bouillon, terning; hvidløgpulver; salt og peber

Frit: Vand

### Energifordeling per person

560 kcal  
Fedt: 21 g  
Protein: 22 g  
Kulhydrat: 65 g  
Kostfibre: 8 g

# RISRET MED SOLTØRREDE TOMATER OG SORTE BØNNER



TILBEREDNINGSTID: 20 min. • MÆNGDE: 2 portioner

Risene skal lægges i blød natten over. Hvis du ikke lægger risene i blød, skal du skylle dem godt flere gange.

## Det skal du bruge

2 dl ris, rå  
1 spsk. olie  
1 tsk. hvidløgpulver  
5 dl vand  
½ bouillon, terning  
salt og peber  
60 g soltørrede tomater  
240 g sorte bønner, tilberedte

## TIP

Kom lidt rosmarin ved sammen med hvidløgpulveret.

## Sådan gør du

Dagen før: Kom ris i gryden sammen med en god mængde vand. Lad dem stå natten over med låg på.

Dagen efter: Hæld vandet fra risene og vend olie og hvidløgpulver i. Steg risene i 2-3 minutter under omrøring. Kom så vand og bouillonterning ved og bring risene i kog. Rør rundt og læg et låg på. Indstil varmekilden, så risene står og simrer i cirka 12 minutter til de er møre. Rør i risene i ny og næ. Hæld eventuelt mere vand ved, hvis de er ved at koge tør - men konsistensen må gerne være som risotto.

Dræn bønnerne, skyl dem med lidt vand og lad dem dryppe af i en si. Skær tomater i små stykker.

Vend tomater og bønner i risene og smag til med salt og peber.

Servér med det samme.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Soltørret tomat

Håndfuld 3: Sorte bønner, tilberedt

Håndfuld 4: Ris, rå

Fedt: Olie

Smagsgivere: Bouillon, terning; hvidløgpulver; salt og peber

Frit: Vand

### Energifordeling per person

550 kcal  
Fedt: 8 g  
Protein: 19 g  
Kulhydrat: 91 g  
Kostfibre: 15 g

# RISTEDE KIKÆRTER MED COUSCOUS, ARTISKOKKER OG TOMATER



TILBEREDNINGSTID: 15 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

2 dl kogende vand  
½ bouillon, terning  
2 dl couscous, rå  
80 g artiskok, grillet  
60 g soltørrede tomater  
240 g kikærter, tilberedte  
1 spsk. olie  
½ tsk. hvidløgpulver  
salt og peber  
1 spsk. eddike

## Sådan gør du

Kog vand og kom det i en skål. Opløs bouillonterning og kom couscous i. Rør rundt og læg et låg eller en tallerken over skålen. Lad det stå.

Skær artiskokker i mindre stykker og hak tomaterne. Dræn kikærterne.

Varm en pande op og kom olie på. Rist kikærterne til de begynder at tage farve. Krydr med hvidløgpulver, salt og peber.

Kom couscous, artiskokker, tomater, og eddike i panden med kikærter og vend det hele sammen. Smag retten til.

Anret på en tallerken.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Artiskok, grillet; soltørret tomat

Håndfuld 3: Kikært, tilberedt

Håndfuld 4: Couscous, rå

Fedt: Olie

Smagsgivere: Bouillon, terning; eddike; hvidløgpulver; salt og peber

Frit: Kogende vand

### Energifordeling per person

615 kcal  
Fedt: 10 g  
Protein: 25 g  
Kulhydrat: 90 g  
Kostfibre: 17 g

# STUVEDE ÆRTER OG GULERØDDER MED COCKTAILPØLSER OG ASPARGES



TILBEREDNINGSTID: 15 min. • MÆNGDE: 2 portioner

## Det skal du bruge

### STUVNING

260 g ærter og gulerødder, konserveres  
240 g cocktailpølser  
200 g asparges, fra glas eller dåse  
2 ½ dl vand  
½ bouillon, terning  
salt og peber

### JÆVNING

1 dl vand  
1 ½ spsk. maizena

## Sådan gør du

Dræn ærter og gulerødder fri for vand.

Hæld vandet fra cocktailpølser og asparges. Skær begge dele i mindre skiver.

Kom vand i en gryde og varm det op til kogepunktet. Opløs bouillonterning i vandet.

Lav jævningen ved at røre vand og maizena sammen.

Kom ærter og gulerødder i den kogende bouillon og lad retten simre i 1 minut. Rør så jævningen i og lad retten simre i et par minutter. Vend derefter cocktailpølser og asparges i retten. Varm det hele igennem og smag til med salt og peber.

Anret med lidt friskkværnet peber på toppen.



## Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Asparges, fra glas eller dåse; ærter og gulerødder, konserveres

Håndfuld 3: Cocktailpølse

Håndfuld 4: Maizena

Smagsgivere: Bouillon, terning; salt og peber

Frit: Vand

### Energifordeling per person

430 kcal  
Fedt: 28 g  
Protein: 21 g  
Kulhydrat: 20 g  
Kostfibre: 7 g