

## Havregrød med æblemos



## Havregrød med æblemos

Det skal du bruge til havregrød:

- ♥ 1½ dl koldt vand
- ♥ 1 dl havregryn
- ♥ 1 dl modernælkserstatning\*
- ♥ ½ tsk. fedtstof

Det skal du bruge til æblemos:

- ♥ 2 æbler
- ♥ lidt vand

*\* Til børn over 1 år bruges letmælk i stedet for modernælkserstatning. Til børn under 1 år bruges modernælkserstatning.*

*Du kommer pulver i, der passer til 1 dl modernælkserstatning - og du skal bruge 2½ dl koldt vand. Bruger du færdigblandet, kommer du 1 dl færdigblandet modernælkserstatning i og 1½ dl koldt vand.*

Se hvordan du gør:





Kartoffelmos

& grøntsagsmos

som tilbehør

## Kartoffelmos og grøntsagsmos

Det skal du bruge til kartoffelmos:

- ♥ 125 gram kartofler ca. 3 stk.
- ♥ 2 dl vand
- ♥ ½ dl modernælkserstatning
- ♥ 1 tsk. fedtstof

Det skal du bruge til grøntsagsmos:

- ♥ 45 gram broccoli
- ♥ 45 gram pastinak
- ♥ 45 gram persillerod
- ♥ 2 dl vand
- ♥ 1 tsk. fedtstof

*Du kan også bruge andre grøntsager som fx gulerod eller blomkål.*

© Sundhedsstyrelsen 2020

Se hvordan du gør:





Tomatsovs

Kartoffelsuppe



## Tomatsovs (kan bruges i flere retter)

Det skal du bruge til tomatsovs (4 personer):

- ♥ 2 løg
- ♥ 2 spsk. olie
- ♥ 2 dåser hakkede eller flåede tomater
- ♥ 2 tsk. sukker
- ♥ 2 fed hvidløg
- ♥ ½ tsk. timian
- ♥ ½ tsk. karry
- ♥ lidt salt

Det skal du bruge til kartoffelsuppe (4 personer):

- ♥ 1 portion tomatsovs
- ♥ 7½ dl vand
- ♥ 5 kartofler
- ♥ 100 gram creme fraiche 18%

Se hvordan du gør:



# Fiskepakker



## Fiskepakker

Det skal du bruge til fiskepakker (4 personer):

- ♥ 500 gram fisk (rødspætte, laks eller torsk)
- ♥ 400 gram blomkål eller broccoli
- ♥ 2 løg ca. 150 gram
- ♥ 1 squash ca. 350 gram
- ♥ 3 spsk. citronsaft
- ♥ 3 spsk. olie
- ♥ 1-2 tsk. garam masala

Se hvordan du gør:



# Gulerodsboller



## Gulerodsboller

Det skal du bruge til gulerodsboller:

- ♥ 1 gulerod
- ♥ 2 dl havregryn
- ♥ 400 gram hvidt fuldkornshvedemel eller durummel
- ♥ ca. 300 gram hvedemel
- ♥ 25 gram gær
- ♥ 2½ dl vand
- ♥ 2 dl surmælksprodukt
- ♥ ½ dl sesamfrø
- ♥ 1 spsk olie

Se hvordan du gør:



## Tortilla med hakket kød



## Tortilla med hakket kød

Det skal du bruge til tortilla med hakket kød (4 personer):

- ♥ 1 pakke fuldkornstortilla
- ♥ 1 portion tomatsovs
- ♥ 400 gram hakket oksekød 10-12 %
- ♥ 1 spsk. olie
- ♥ 2 fed hvidløg
- ♥ 1 spsk. spidskommen
- ♥ majs eller ærter
- ♥ salat eller kål
- ♥ agurk

Se hvordan du gør:





## Kødboller (köfte)

Det skal du bruge til kødboller (köfte) (4 personer):

- ♥ 325 gram hakket oksekød 10-12 %
- ♥ 1 løg ca. 150 gram
- ♥ 1 tomat ca. 100 gram
- ♥ 1 lille bundt persille
- ♥ 1 fed hvidløg
- ♥ 1 tsk. salt
- ♥ 1 tsk. garam masala

Se hvordan du gør:



## Kold dressing

(Mango raita)



## Kold dressing (mango raita)

Det skal du bruge til kold dressing (mango raita):

- ♥ 2,5 dl creme fraiche
- ♥ 2-3 spsk. mangochutney
- ♥ 1½ tsk. frisk mynte
- ♥ 1 fed hvidløg
- ♥ spsk. ingefær
- ♥ lidt salt

Se hvordan du gør:





## Rugbrødsstave



## Rugbrødsstave

Det skal du bruge til rugbrødsstave:

- ♥ rugbrød uden kerner
- ♥ olie
- ♥ evt. birkes eller sesam

Se hvordan du gør:



Ærtemos

som tilbehør



## Ærtemos

Det skal du bruge til ærtemos:

- ♥ 300 gram frosne ærter
- ♥ 1 fed hvidløg
- ♥ 2 spsk. olie
- ♥ 100 gram mager flødeost
- ♥ lidt kogevand

Se hvordan du gør:





Hummus

som tilbehør

## Hummus

Det skal du bruge til hummus:

- ♥ 340 gram kogte kikærter fra dåse eller brik
- ♥ 1-2 fed hvidløg
- ♥ 2 ½ spsk. citronsaft
- ♥ 2 spsk. tahin (sesamsmør)
- ♥ 1 tsk. stødt spidskommen
- ♥ 4 spsk. olivenolie
- ♥ 1 ¼ dl koldt vand

Se hvordan du gør:



## Fiskepålæg



## Fiskepålæg

Det skal du bruge til fiskepålæg:

- ♥ 125 g kogt fisk (fiskefilet, laks eller torsk)
- ♥ 1 spsk. citronsaft
- ♥ 2 spsk. olie
- ♥ 100 gram mager flødeost
- ♥ lidt kogevand

Se hvordan du gør:



Avocadomos

(guacamole)



## Avocadomos (guacamole)

Det skal du bruge til avocadomos (guacamole):

- ♥ 1 avokado
- ♥ 1 spsk. citronsaft
- ♥ 1 fed hvidløg
- ♥ lidt salt

Se hvordan du gør:



# Fiskefrikadeller

med kartoffelfritter



## Fiskefrikadeller med kartoffelfritter

### Fiskefrikadeller (4 personer):

- ♥ 400 g hakket fisk  
(færdig fars, eller fisk som du selv hakker. Filet af sej eller torsk blendes)
- ♥ ½ løg
- ♥ lidt groft salt og en knivspids peber
- ♥ 1 æg
- ♥ 2 spsk. hvedemel
- ♥ ca. ½ dl mælk
- ♥ 1 spsk. olie
- ♥ 1 spsk. smør eller andet fedtstof

### Kartoffelfritter (4 personer):

- ♥ 1 kg, kartofler
- ♥ 1 spk. olie
- ♥ et drys salt og en knivspids peber

Se hvordan du gør:





## Boller i karry med ris

## Boller i karry med ris

### Kødboller (4 personer)

- ♥ 1 lille løg og 2 små gulerødder
- ♥ 400 gram kalve- eller svinekød max 10% fedt
- ♥ 1 æg
- ♥ 3 spk. hvedemel
- ♥ 1½ dl mælk
- ♥ ½ tsk. groft salt og lidt peber
- ♥ 1 l vand til at koge kødbollerne i

### Karrysovs

- ♥ 2 løg og 2 små gulerødder
- ♥ 1 fed hvidløg
- ♥ 2 spsk. olie
- ♥ 2-3 tsk. karry
- ♥ 2½ dl kogevand fra kødbollerne
- ♥ 2 dl. mælk
- ♥ 1 tsk. sukker
- ♥ 1 – 2 spsk. majsstivelse

### Ris

- ♥ 300 gram ris

### Tilbehør du kan fx vælge mellem

- ♥ 2 peberfrugter (skåret i ringe eller mindre stykker)
- ♥ 4 tomater skåret i stykker
- ♥ 400 g ananas skåret i stykker (friske eller fra dåse)

Se hvordan du gør:



Klatkager

med frugttopping

## Klatkager med frugttopping

Det skal du bruge til klatkager:

- ♥ en rest havregrød eller anden grød
- ♥ olie til at stege i

Topping:

- ♥ æblemos eller anden frugtmos
- ♥ et revet æble eller anden frugt fx pære, friske bær (solbær, hindbær, jordbær), melon eller hvad du har

Se hvordan du gør:





Madpakke

med gulerodsboller

## Madpakke med gulerodsboller

Det skal du bruge til madpakke med gulerodsboller:

- ♥ bagte gulerodsboller (så mange som dit barn kan spise)
- ♥ rester fra middagsmaden (fx fra fiskepakke, fiskefrikadelle, stegte grøntsager, kødboller)
- ♥ æg eller ost (brie/skæreoost/mozzarella)
- ♥ fiskepålæg, hummus, avocados eller ærtemos

Tip:

- ♥ Du kan evt. pynte med små stykker rød eller grøn peber, stykker af tomat eller agurk, bær med farve eller halve vindruer.

Se hvordan du gør:

Gulerodsboller

Madpakke





Madpakke

med pitabrød

## Madpakke med pitabrød

Det skal du bruge til madpakke med pitabrød:

- ♥ hummus, ærtemos eller avocadomos
- ♥ grøntsager fx fintsnittet hvidkål, salat, majs og ærter
- ♥ rester af kogt fisk eller stegt kød
- ♥ revne gulerødder, agurk, tomat eller de grøntsager, I bedst kan lide

Tip:

- ♥ Du kan pakke lidt grønt og frugt ned i små boxe til mellemmåltid, fx stykker af agurk, løse majs, grønne ærter, banan, æble eller pære.
- ♥ Pak evt. et stykke køkkenrulle, som barnet kan tørre fingrene i.

Se hvordan du gør:





Madpakke

med rugbrød

## Madpakke med rugbrød

Det skal du bruge til madpakke med rugbrød:

- ♥ rugbrød skåret i halve eller kvarte, alt efter hvad barnet kan styre
- ♥ smør eller avocados til at smøre brødet med
- ♥ rester fra middagsmaden, fx fra fiskepakke, fiskefrikadelle, stegte grøntsager, kødboller eller æggekeg
- ♥ hårdkogt æg, ost (brie/skæreoost/mozzarella)
- ♥ fiskepålæg, hummus, avocados, ærtemos eller leverpostej

Tip:

- ♥ Du kan evt. pynte med små stykker rød eller grøn peber, stykker af tomat eller agurk, bær med farve eller halve vindruer.

Se hvordan du gør:





Madpakke

med wraps



## Madpakke med wraps

Det skal du bruge til madpakke med wraps:

- ♥ wraps som du køber i en pakke
- ♥ avocados, hummus, ærtemos eller kold dressing
- ♥ skiver af det dit barn godt kan lide, fx kødboller, fiskefrikadeller, kolde kartofler, ris eller rester fra middagsmaden
- ♥ majs, grønne ærter, tomat, agurk eller de grøntsager, I bedst kan lide

Tip:

- ♥ Du kan pakke lidt grønt og frugt ned i små boxe til mellemmåltid, fx stykker af agurk, løse majs, grønne ærter, banan, æble eller pære.
- ♥ Pak evt. et stykke køkkenrulle, som barnet kan tørre fingrene i.

Se hvordan du gør:





## Mellemmåltider

## Mellemmåltider

Det skal du bruge til mellemmåltider:

- ♥ gulerodsbolle (med smør eller avocadomos)
- ♥ letkogte gulerodsstave, stave af agurk
- ♥ små boxe med dyppelse fx hummus, fiskepålæg, ærtemos
- ♥ stykker af fx æble, pære, banan, melon, små tomater og hvad I godt kan lide i jeres familie

Tip:

- ♥ Pak evt. et stykke køkkenrulle, som barnet kan tørre fingrene i.

Se hvordan du gør:



# Pizza

med kylling, majs og Mozzarella

## Pizza med kylling, majs og mozzarella

### Det skal du bruge (4 personer):

- ♥ 200 gram stegte kyllingestrimler eller tern  
(købes som frost eller kølevare – eller brug en middagsrest.  
I kan også selv stege ca. 200 gram råt kyllingekød skåret i strimler)
- ♥ 3 tomater, 1 rød peberfrugt og ca. 75 gram majs
- ♥ 100 gram frisk mozzarella og friske, hakkede basilikumblade
- ♥ tomatsovs til at smøre pizzabunden med

### Pizzabunde:

- ♥ 25 gram gær
- ♥ 2½ dl vand
- ♥ 1 spsk. olie og ½ tsk. salt
- ♥ ca. 400 gram pizzamel, durummel eller alm. hvedemel  
(½ af melet kan skiftes ud med fuldkornshvedemel)

*Du kan også købe  
færdiglavede pizzabunde.*

© Sundhedsstyrelsen 2020

*Se hvordan du gør:*

*tomatsovs*

*pizza*

