

Sukkerpolitik



*Ideer til et sundere
alternativ*



BOLLER

- gulerødsboller
- squashboller
- Rosinboller
- grove boller som kan pyntes med hakket nødder, sesam drys.

På bollerne kan man sætte flag i øverst

Bollerne kan også pyntes med tørrede frugter



Frugtstænger /
figenstænger

- i vuggestuen gælder det at de må få en halv hver.
- i Bh må de få en hel

FRUGT

- Alle former for frugt må serveres.
- Det må gerne være i kreative udformninger, hvis man har mod på det.
- Frugtspyd kan også være en mulighed.



Bananpandekager

Opskrift:

Til 15 stk

Tilberedningstid: 30 min

Ingredienser

2 modne bananer

3 æg

1 dl havregryn

1 dl mel

1/2 tsk salt

(Du kan tage lidt kanel i)

Mos bananerne grundigt

Bland de resterende ingredienser i, indtil dejen
jævn

Opvarm en pande med lidt fedtstof (olie, smør
eller kokosolie)

Brug ca 2 spsk dej til en pandekage, der kan
være 3 pandekager på panden af gangen.



Dadelkugler

10 stk

Tilberedningstid 15 min

150 g dadler uden sten

1 spsk kokosolie eller smør (kan undlades)

3 spsk kokosmel

10 til 20 mandler

1/2 tsk vanillepulver eller 1/2 stang frisk vanilje

3 spsk usødet kakaopulver

Eventuelt : 1 tsk kanel

Fremgangsmåde:

Hak dadlerne groft

Det hele blandes sammen i en stavblender

Formes til små kugler (ligesom
havregryndkugler)

Spis dem som de er

Eller

Tril dem i kokosmel, kakao, tørrede hindbær/
jordbær



Smoothies

- Frugt efter eget smag
- mælk, yoghurt og/eller juice

Man kan også eventuelt fryse smoothies til is, og servere dem som is til børnene.



Grønsagsstænger

- Grøntsager efter eget valg



Sunderere muffins

6 stk

Tilberedningstid 20 min

Ingredienser

2 modne bananer

2 æg

1 spsk boghvedemel eller fuldkornsmel, knuste havregryn

1 tsk kanel

En knivspids vanilje

1 tsk bagepulver

2 spsk peanutbutter (crunchy) kan undlades eller erstattes med mandelsmør

25 g groft hakket 70% mørk chokolade

Tilberedning

Mos bananerne med æg

Tilsæt resten

Fordel i 6 muffinsforme

Bag i ovn ved 175 grader varmluft

I ca 15 min



Havregrynsscones

Boller til 6 - ca. 12 stk

2 æg

2 spsk akaciehonning

50 g plantemargarine

1 dl kærnemælk

250 g hvedemel (ca. 4¼ dl) brug gerne 125 g

hvedemel og 125 g fuldkornsmel som

grahamsmel

3 tsk bagepulver

1 tsk stødt kanel

½ tsk groft salt

50 g havregryn (ca. 1½ dl)

50 g rosiner

Pensling

1 sammenpisket æg

Bagetid: Ca. 10 min. ved 200°.

Pisk æggene med honning. Rør plantemargarinen

ud i æggene sammen med kærnemælken. Tilsæt

de øvrige ingredienser og slå dejen godt sammen.

Rul dejen ud på et meldrysset bord ca. 1½ cm.

tykkelse. Udstik 12 scones med et glas eller

lignende. Læg dem på en plade med bagepapir og

pensl dem med æg. Bag dem midt i ovnen - de

skal være hævede og gyldne i kanterne.



Magiske snegle

(10 børn)

Du skal bruge

25 gram gær

2 dl lunkent vand

2 spiseskeer olie

½ teske salt

5 dl pizzamel

1 glas pesto eller tomatpuré

Sådan gør du

Rør gær ud i vandet og tilsæt salt og olie

Rør melet i lidt af gangen og ælt dejen grundigt

Lad dejen hæve i omkring 15 minutter

Rul den herefter ud til en firkant

Smør et tyndt lag pesto på og rul dejen sammen til en pølse

Skær dejen i skiver, der er 1½ centimeter tykke

Læg skiverne på en bageplade med bagepapir og tryk dem let

Lad dem efterhæve i 20 minutter

Bag dem i 15 minutter øverst i ovnen ved 200 grader

TIP: Du kan også bruge færdiglavet pizzadej.



Gulerods- og kanelnegle

12-24 stk. Bagetid: Ca. 18 min ved 200 grader.

Dej:

¼ l minimælk

25 g gær

50 g plantemargarine

1 tsk sukker

1 tsk groft salt

100 g grahamsmel

Ca. 325 g hvedemel

Fyld:

250 g kogte gulerødder

50 g margarine

2 spsk honning

2 spsk hvedemel

2 tsk stødt kanel

Evt. 2 tsk fintrevet appelsinskal

Pensles med sammenpisket æg eller mælk



Sådan gør du:

Lun mælken og rør gæren ud heri. Bland de øvrige ingredienser i (hold evt. lidt hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen til den er blank og smidig. Stil den tildækket til hævnning et lunt sted ca. 1 time.

Fyld: Hak gulerødder, margarine, honning, mel, kanel og appelsinskal sammen i en foodprocessor eller minihakker til blandingen er jævn.

Ælt dejen godt igennem og tilsæt evt. resten af hvedemelet. Rul dejen til en aflang plade (ca. 24 x 48 cm), og smør fyldet herpå. Rul dejen sammen på den lange led som til roulade, og skær den i 12- 24 stykker. Sæt sneglene på plader med bagepapir, og bøj den yderste dej-ende ind under sneglen. Tryk sneglene lidt flade og lad dem efterhæve tildækket ½ time. Pensl sneglene med æg eller mælk og bag dem midt i ovnen ca. 18 min. ved 200 grader.

evt. drys med solsikkefrø