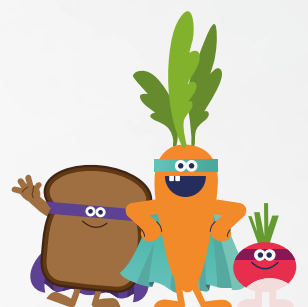


# SNACK PATRULJEN

## GI' DEN GAS MED SNACKS

Opskrifter på sunde og lækre snacks  
- og seje køkkentricks, der gør madlavning til en leg



# GI' DEN GAS MED SNACKS

## KÆRE FORÆLDRE OG BØRN

Velkommen til Snack Patruljens snack-univers. I hæftet finder I opskrifter på lækre snacks til den lille sult og seje køkkentricks, der gør madlavning til en leg.

Opskrifterne kan I bruge på mange måder - som mellemmåltider, i madpakken, som supplement til aftensmaden eller til at hygge lidt med om aftenen. Alle opskrifter på snacks er så nemme, at børn selv kan lave dem. Er I sammen om det, kan I hurtigt lave større portioner. Så har I til en eller flere dage, eller I kan glæde andre med snacks. Opskrifterne i hæftet er til ca. fire personer. I hæftet finder I også vores bedste køkkentricks.

I hæftet finder I også vores bedste køkkentricks. De gør det både sjovere, nemmere og mere sikkert at lave mad. Som eksempler er der et godt trick til, hvordan børn kan bruge en stor og skarp kniv uden at skære sig, og hvordan vi meget nemmere kan få skralden af et hvidløgsfed.

Vi ønsker jer god fornøjelse i køkkenet.

### **Bedste madhilsner fra**

Snack Patruljen

*Snack Patruljen er udviklet i et samarbejde mellem Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune og 'Hello Kitchen - Foreningen for madglæde og fællesskaber'.*

*Hello Kitchen er en almennyttig forening, der elsker at inspirere børn og voksne til at få flere positive køkkenoplevelser sammen, der styrker relationer, madglæde, madmod og kompetencer til at lave mad. Det gør vi med sjove madkurser og events, for eksempel Fars Køkkenskole, som mere end 7.500 fædre og børn har været på.*

*Læs mere på [hellokitchen.dk](http://hellokitchen.dk).*

# INDHOLD

## SEJE KØKKENTRICKS

**SIDE 5-6**

## OPSKRIFTER

**SIDE 7-21**

Grøntstænger

side 7

Hummus

side 8

Broccolifritter

side 9

Sojamandler

side 10

Ærte- eller bønnedip

side 11

Bønnefritter

side 12

Rugbrødsstænger

side 13

Guacamole

side 14

Grønt- og frugtspyd

side 15

Myntedressing

side 16

Tortilla-snacks

side 17

Smoothie

side 18

Snydepizza

side 19

Tortilla-pizza

side 20

Rugbrødstoast

side 21

# SEJE KØKKENTRICKS

Når vi laver mad, er det lidt ligesom at drible på fodboldbanen eller danse på danseskolen. Hvis vi kender de seje tricks, bliver det meget nemmere og sjovere. Se her køkkentricks til at gøre madlavningen til en leg.



## UNDGÅ ET RUTSJENDE SKÆREBRÆT

Læg en våd klud eller et stykke vådt køkkenrulle under skærebrættet. Så hopper og danser det ikke længere, og det mindsker risikoen for, at I skærer jer.



## UNDGÅ RULLENDE GRØNTSAGER

Gulerødder, kartofler, pastinakker og agurker kan være drilske på et skærebræt, fordi de ruller. Hvis en voksen skærer en flig af den rullende grøntsag, ligger den stabilt på skærebrættet - klar til, at et barn kan hakke den i mindre stykker.



## SKÆR SIKKERT MED DEN STORE KNIV

Små hænder er gode til at skære groft, fx gulerødder. En sikker skæreteknik er at holde kniven i den ene hånd, lægge den anden hånd fladt på knivryggen og trykke ned, når der skal hakkes.



## SKÆR FINT PÅ EN NEM MÅDE

Voksne er skarpe til at skære fint. Et godt trick til at skære fint, fx en gulerod, er ved at:

1. Skære guleroden i aflange skiver.
2. Skære hver skive i strimler.
3. Skære strimlerne i små tern.





### **BRUG EN SKRALDESKÅL**

Stil en skål eller biospand på køkkenbordet og brug den til at samle jeres madaffald i. Så undgår I, at det roder på køkkenbordet eller at skulle løbe hen til skraldespanden med det.



### **KLIP KRYDDERURTER I ET GLAS**

Vi kan hakke krydderurter fint med en kniv, men vi kan også klippe dem. Det synes mange børn er sjovt - og det er smart, fordi der ikke kommer krydderurter ud over det hele.



### **LAD BØRNENE ANRETTE**

Børn er kreative, og derfor er de dygtige til at anrette. Når maden først ligger indbydende på tallerkenen, får vi ekstra meget lyst til at spise den.



### **KNÆK SKRALDEN AF HVIDLØGSFEDDET**

En fed fidus til nemt at få skralden af et fed hvidløg:

1. Læg knivbladet (eller en håndrod eller palatkniv) oven på feddet.
2. Hold skaftet med den ene hånd.
3. Giv knivbladet et godt 'dask' med den anden hånd.



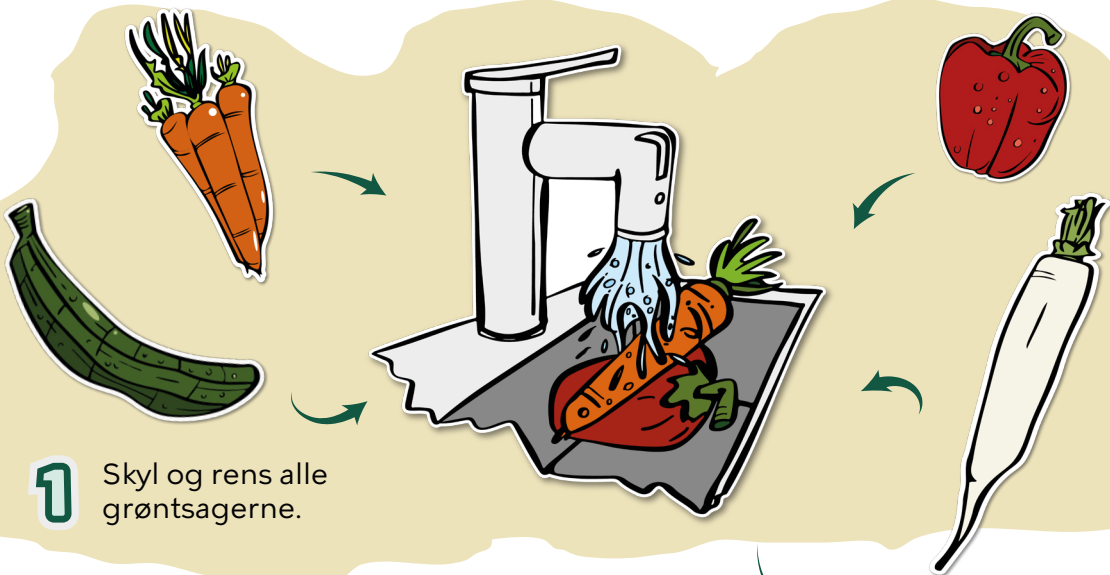
### **BLEND SIKKERT MED EN STAVBLENDER**

1. Hold godt fast på gryden.
2. Sæt stavblenderen helt ned i gryden.
3. Hold stavblenderen i strakt arm.
4. Hold hovedet væk.
5. Blend løs og stop.
6. Flyt stavblenderen til et nyt sted og blend igen. Fortsæt sådan, indtil alt er blendet.

# GRØNTSTÆNGER

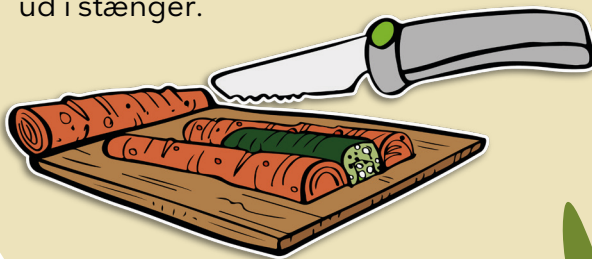
## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

Forskellige slags grøntsager, fx 1 rød peberfrugt, ½ agurk, 2 gulerødder og ¼ kinaradise.



**1** Skyl og rens alle grøntsagerne.

**2** Skær grøntsagerne ud i stænger.



**3** Anret stængerne og spis dem evt. med en dip.

Lav en lækker dip af creme fraiche, paprika og ketchup.



# HUMMUS

## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

1 dåse kikærter, 3-4 spsk. skyr, 1 fed hvidløg, 1 tsk. spidskommen, 1 tsk. paprika, salt og citronsaft.

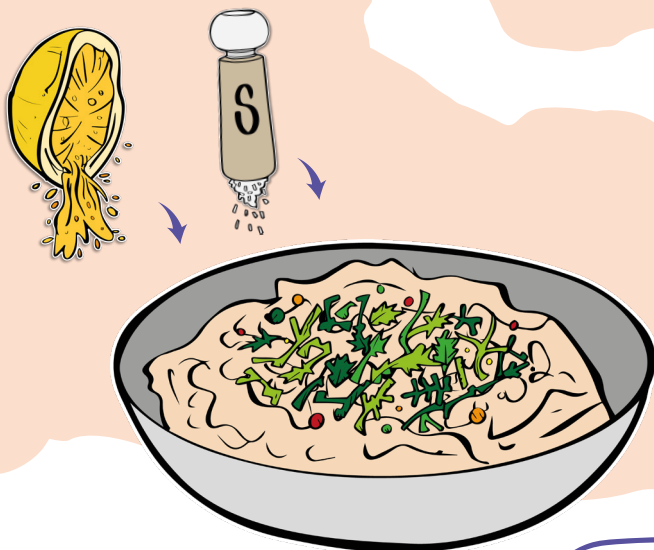
**1** Hæld vandet fra kikærterne.



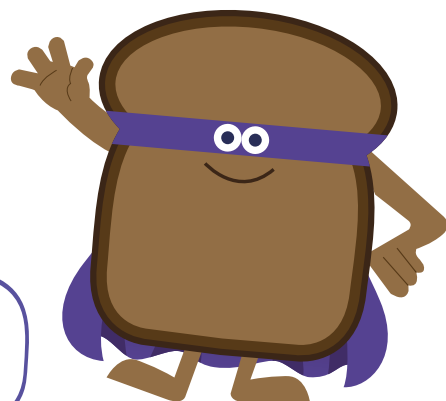
**2** Blend kikærter, skyr, hvidløg, spidskommen og paprika i en skål med en stavblender.



**3** Smag til med salt og citronsaft.



Spis hummussen sammen med rugbrødstænger.

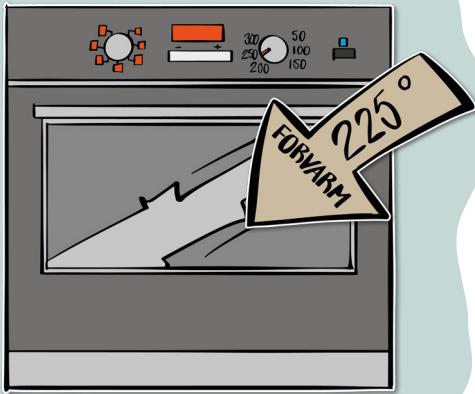


# BROCCOLIFRITTER

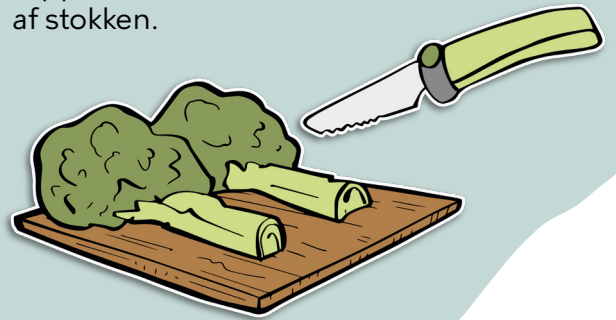
## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

1 broccoli, 2 spsk. olie, lidt salt og peber, citronsaft og lidt honning.

**1** Tænd ovnen på 225 grader.

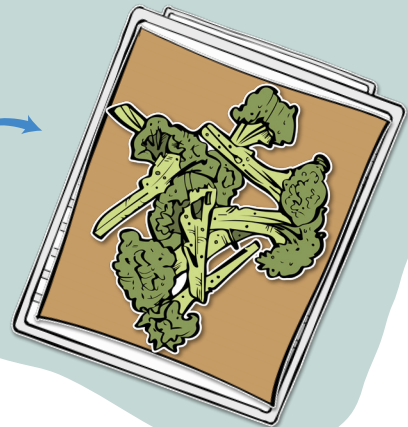


**2** Skær broccolien i lange stænger fra toppen til bunden af stokken.



**3** Vend stængerne i olie, salt og peber, citronsaft og lidt honning.

**4** Læg stængerne på en bageplade med bagepapir.

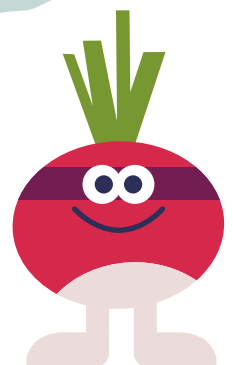


**10-15 MIN.**

**5** Bag stængerne sprøde i 10-15 minutter.



De smager altså sygt godt!



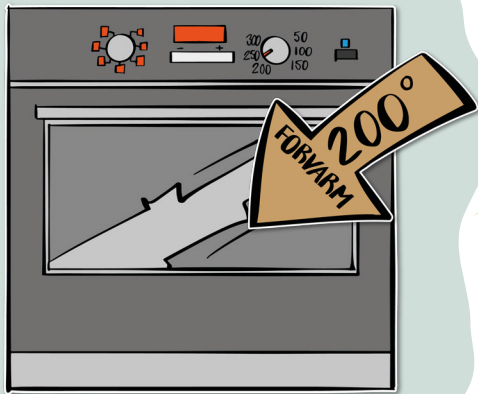


# SOJAMANDLER

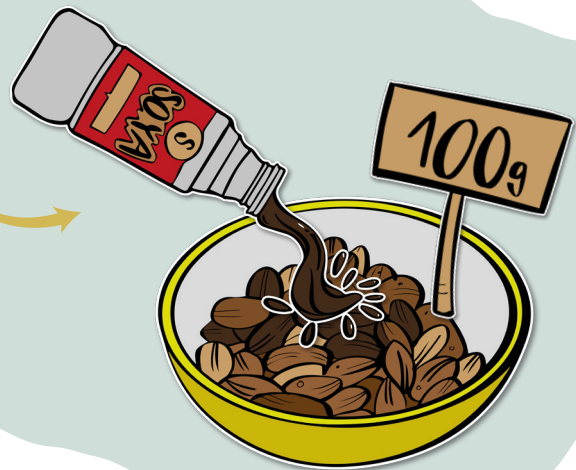
## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

100 g mandler og 2 tsk. soja.

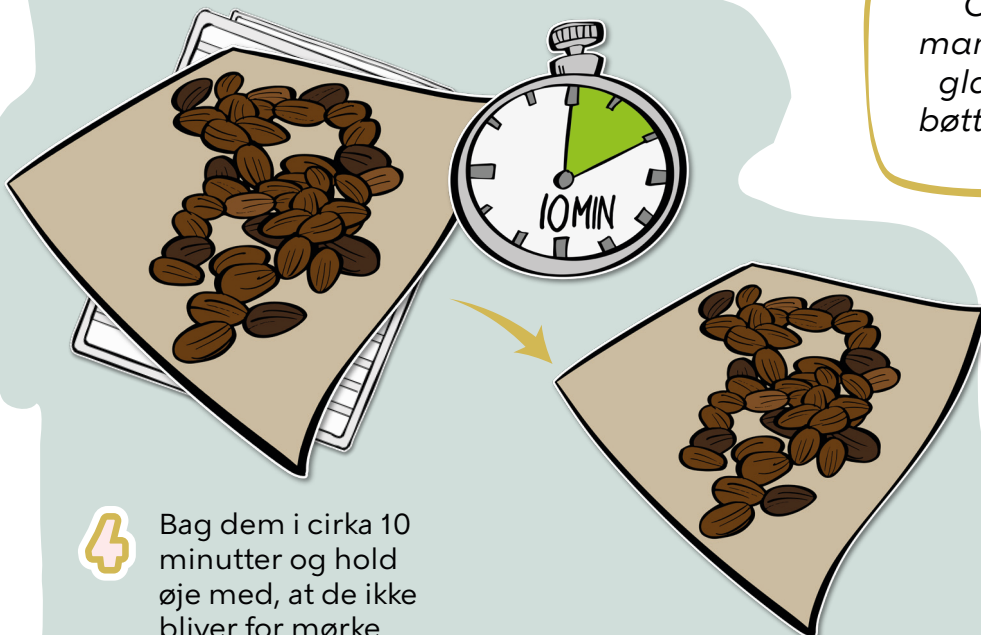
**1** Tænd ovnen på 200 grader.



**2** Hæld mandlerne og sojan i en skål og rør rundt med en ske.



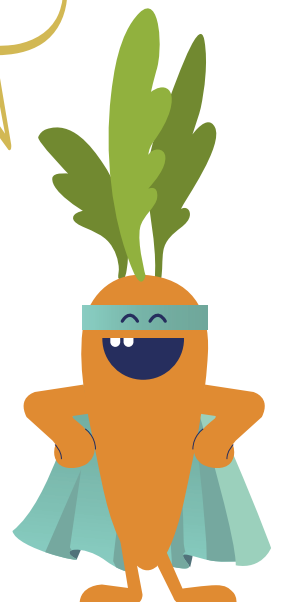
**3** Hæld sojामandlerne på en bageplade med bagepapir.



**4** Bag dem i cirka 10 minutter og hold øje med, at de ikke bliver for mørke.

**5** Lad mandlerne køle af.

Opbevar mandlerne i et glas eller en bøtte med låg.

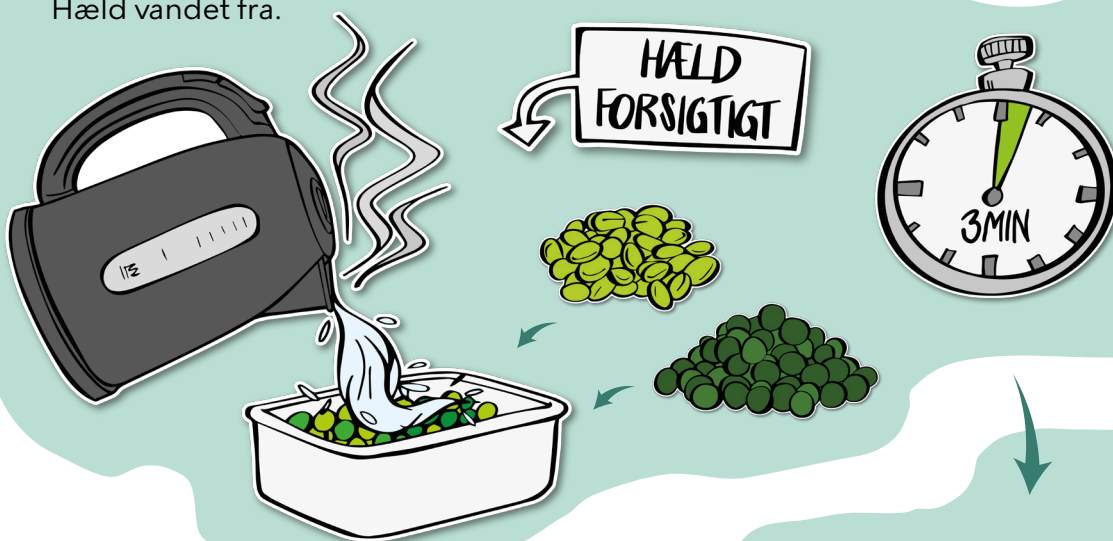


# ÆRTE- ELLER BØNNEDIP

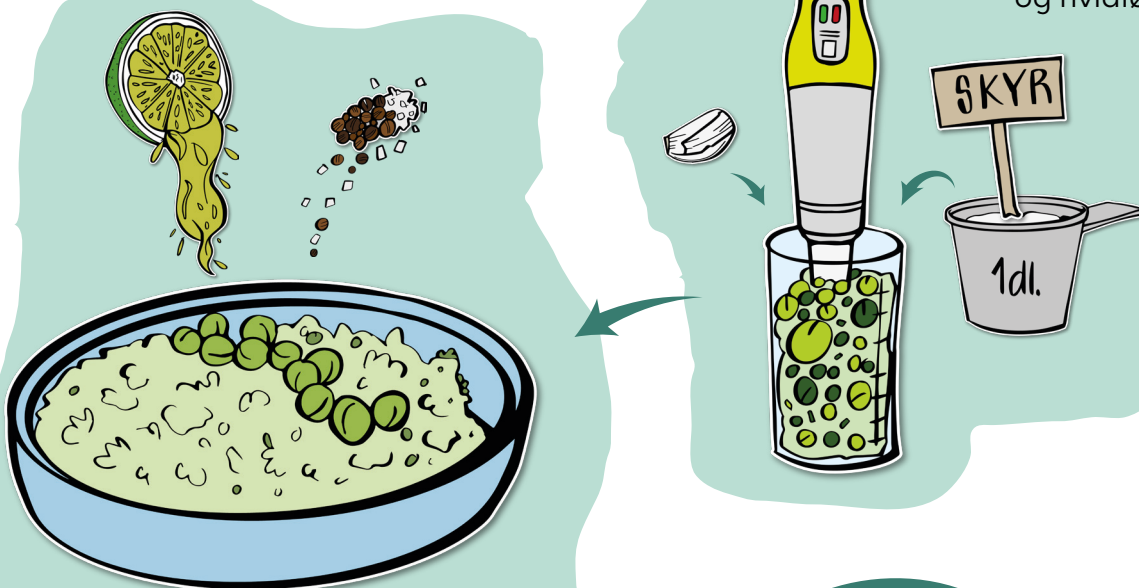
## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

150 g frosne ærter eller edamamebønner, 1 dl skyr, 1 fed hvidløg, lime- eller citronsaft, salt og peber.

- 1** Hæld kogende vand over ærterne eller bønnerne, og lad dem stå i 3 minutter. Hæld vandet fra.

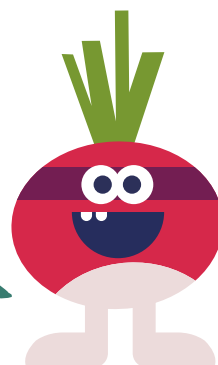


- 2** Blend ærter eller bønner med skyr og hvidløg.



- 3** Smag til med lime- eller citronsaft, salt og peber.

Prøv dippen med grøntstænger

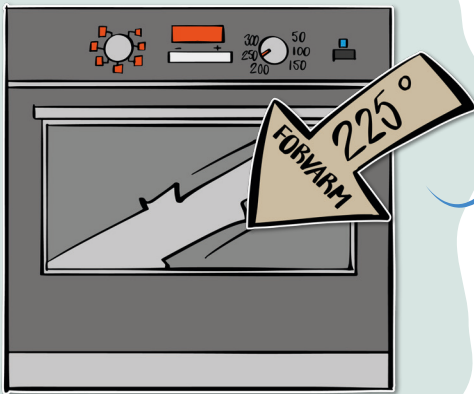


# BØNNEFRITTER

## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

1 pose frosne grønne bønner (ca. 450 g), 2 spsk. olie, lidt salt og peber.

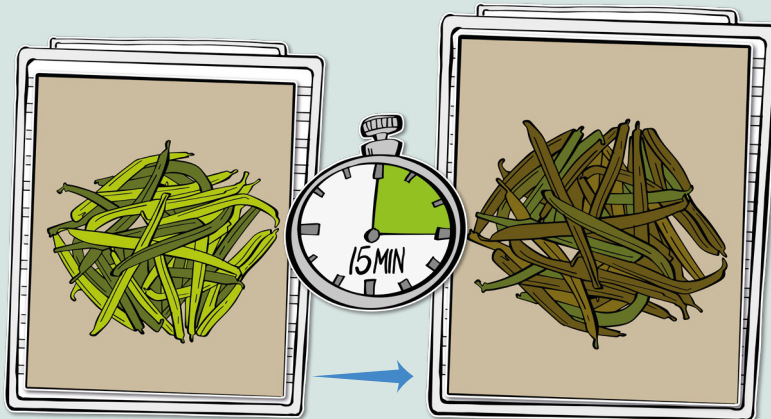
**1** Tænd ovnen på 225 grader.



**2** Vend bønnerne i olie, salt og peber.



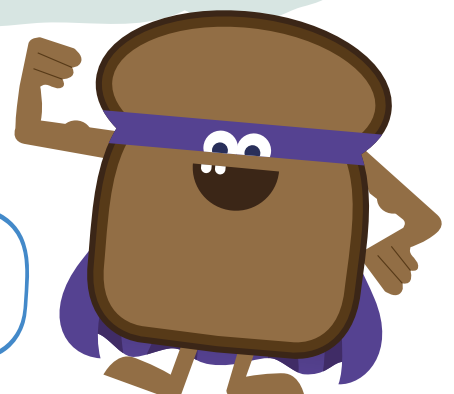
**3** Læg bønnerne på en bageplade med bagepapir.



**4** Bag bønnerne sprøde i ca. 15 minutter - vend dem undervejs.



Lav dem også som tilbehør til aftensmad.



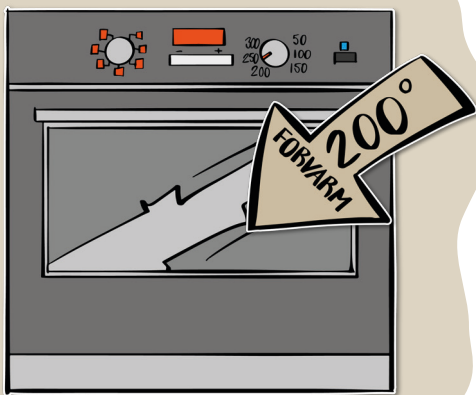


# RUGBRØDSSTÆNGER

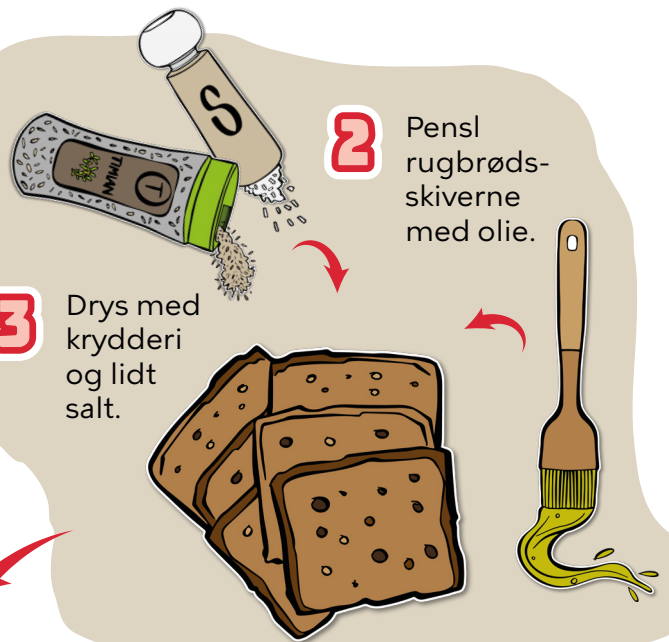
## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

6 skiver rugbrød, 1½ spsk. olie, lidt salt og tørret krydderi, fx timian.

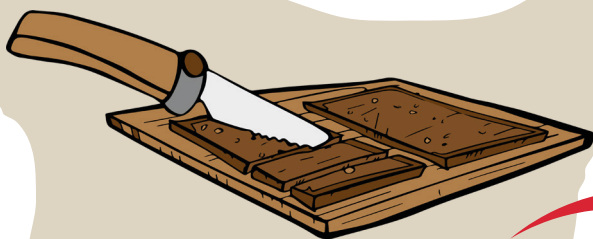
**1** Tænd ovnen på 200 grader.



**2** Pensl rugbrøds-skiverne med olie.

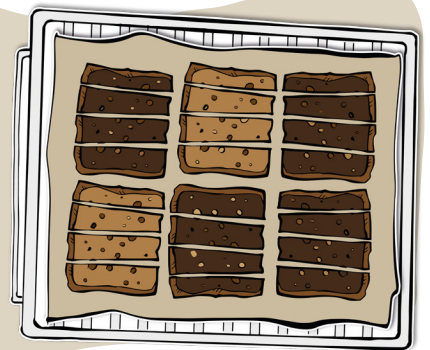


**3** Drys med krydderi og lidt salt.



**4** Skær brøds-kiverne i stænger (ca. 1 cm brede).

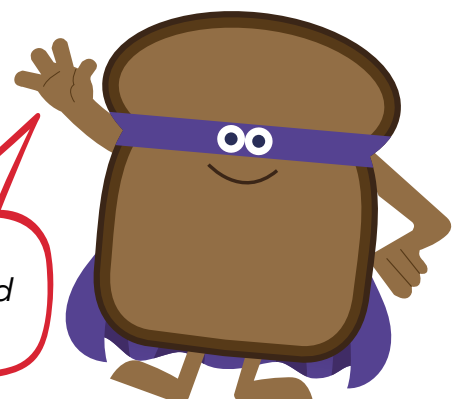
**5** Læg brød-stængerne på en bageplade med bage-papir.



**6** Bag stængerne i ca. 15 minutter.



Du kan sagtens bruge tørt rugbrød til stængerne.

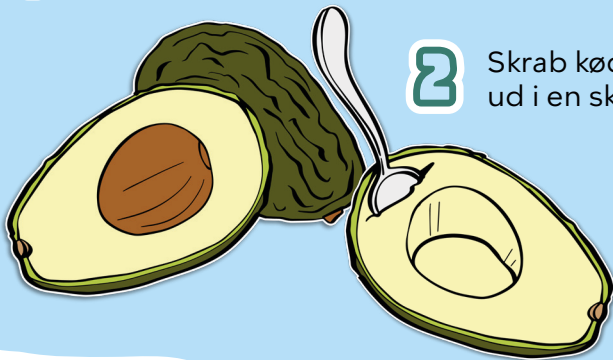


# GUACAMOLE

## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

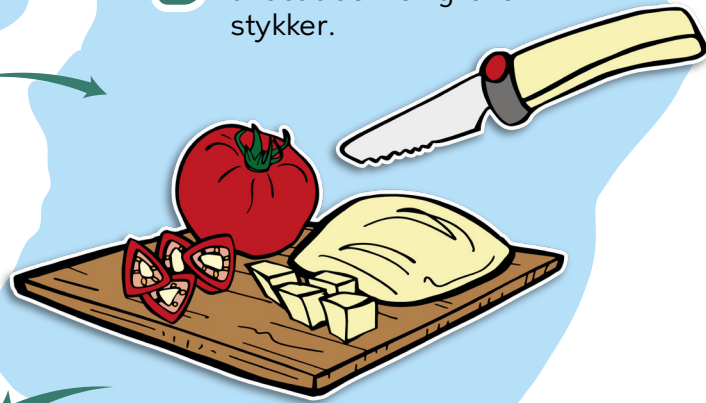
2 avocadoer, 2 spsk. skyr, 1 tomat, 1 fed hvidløg, citron- eller limesaft, salt og peber.

1 Skær avocadoerne over og fjern stenene.

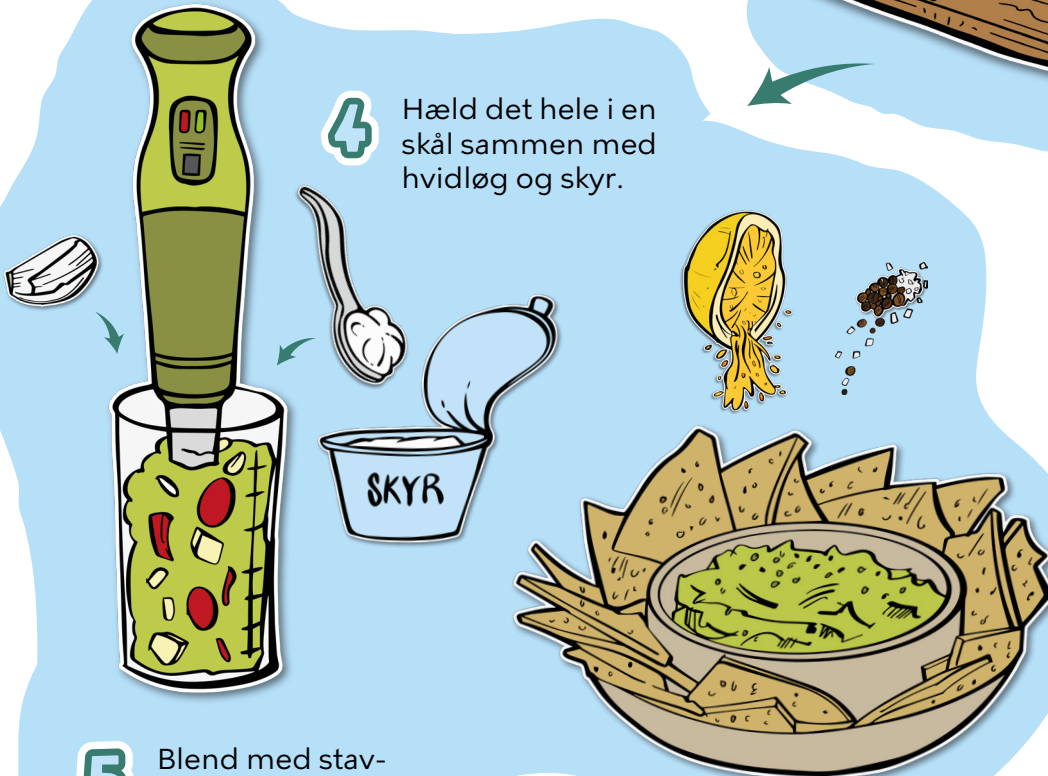


2 Skrab kødet ud i en skål.

3 Hak tomaten og avocadoerne i grove stykker.



4 Hæld det hele i en skål sammen med hvidløg og skyr.



5 Blend med stavblender og smag til med salt, peber og citron- eller limesaft.

Du kan bruge guacamolen som herlig dip til tortilla-snacks.

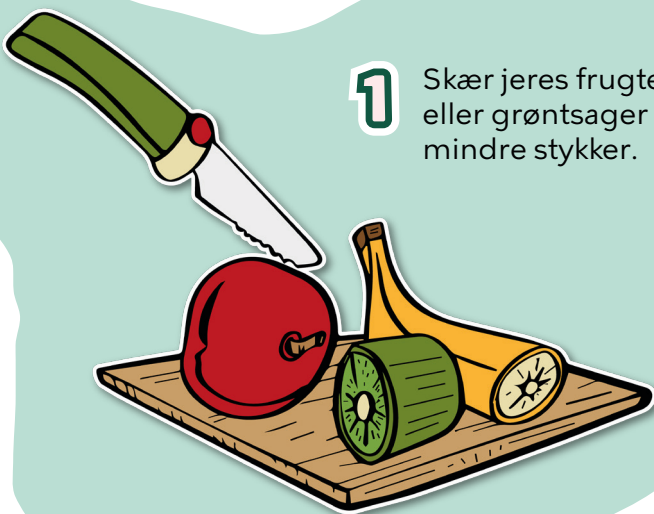


# FRUGT- OG GRØNTSPYD

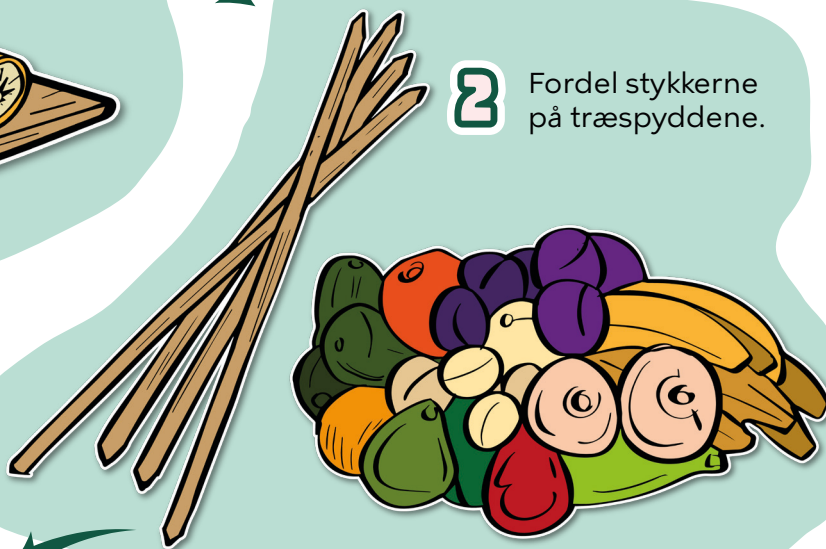
## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

Jeres yndlingsfrugter og/eller -grøntsager, 6 træspyd.

**1** Skær jeres frugter og/ eller grøntsager ud i mindre stykker.



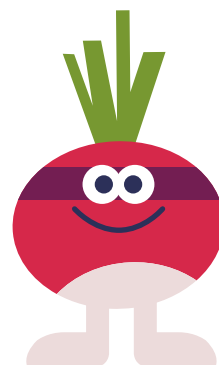
**2** Fordel stykkerne på træspydene.



**3** Dryp evt. lidt citron- eller appelsinsaft over, så frugt- og grøntstykkerne bevarer deres farve.



Start med at skylle jeres frugter og grøntsager.

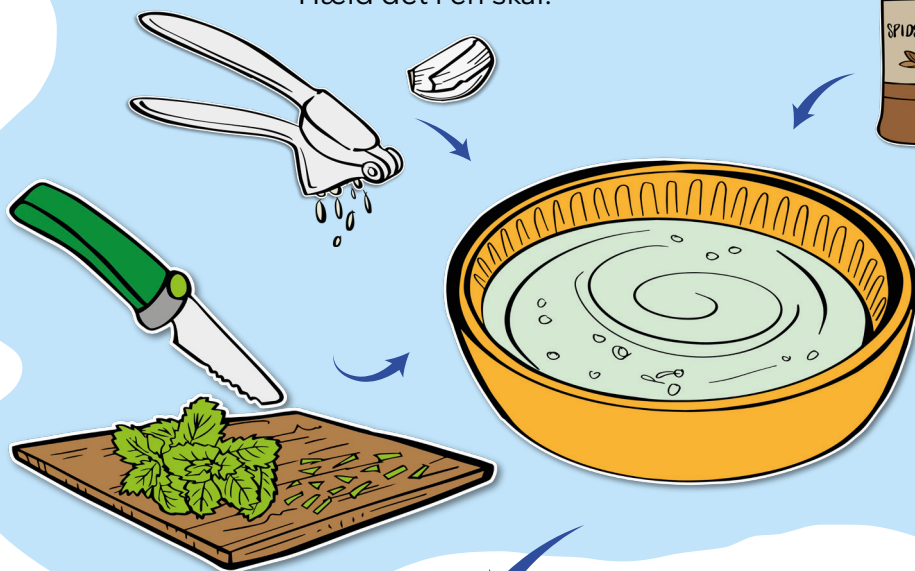


# MYNTEDRESSING

## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

3 dl yoghurt (1,5 % fedt), 1 spsk. mynteblade, ½ tsk. spidskommen, ½ fed hvidløg, salt, peber, citronsaft og lidt honning.

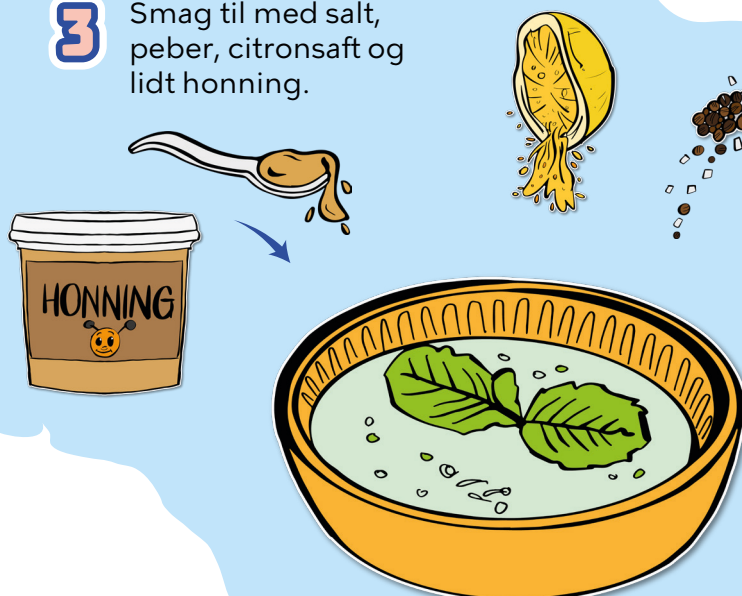
**1** Pil og pres hvidløg. Skyl og hak mynten. Hæld det i en skål.



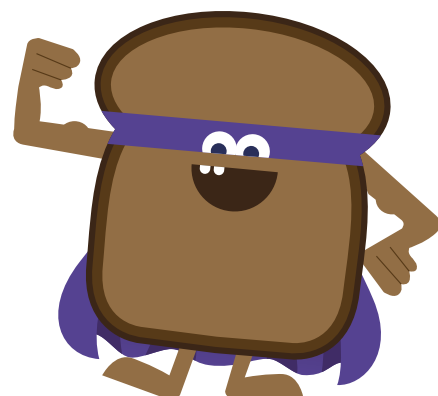
**2** Bland yoghurt med hvidløg, hakket mynte og spidskommen i skålen.



**3** Smag til med salt, peber, citronsaft og lidt honning.



Pynt evt. dressingen med et par mynteblade.



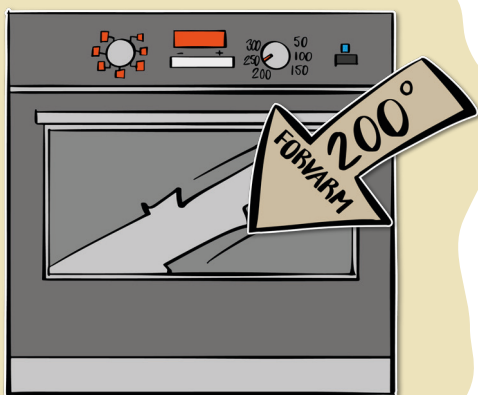


# TORTILLA-SNACKS

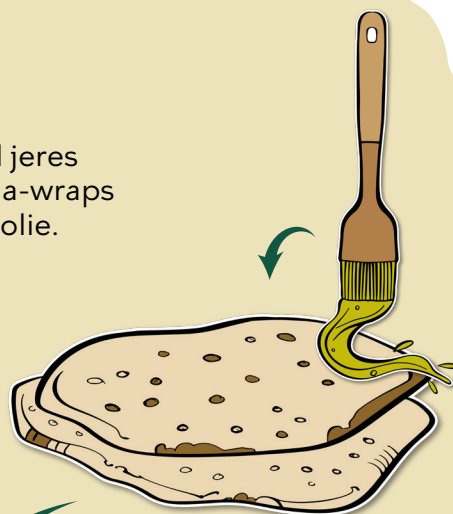
## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

3 grove tortilla-wraps, 1,5 spsk. olie og lidt fint salt.

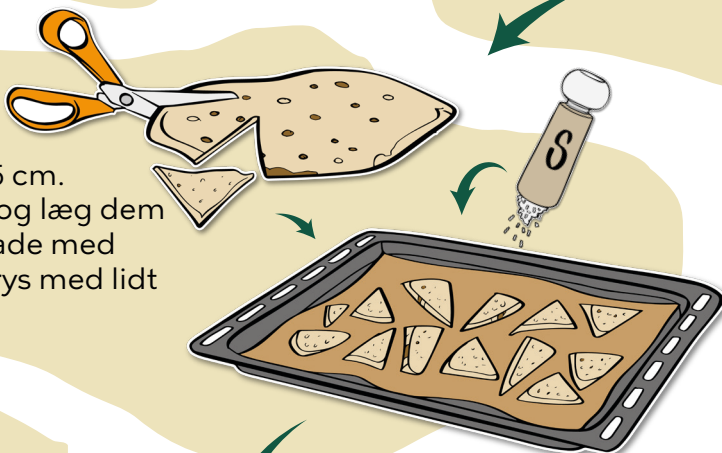
**1** Tænd ovnen på 200 grader.



**2** Pensl jeres tortilla-wraps med olie.



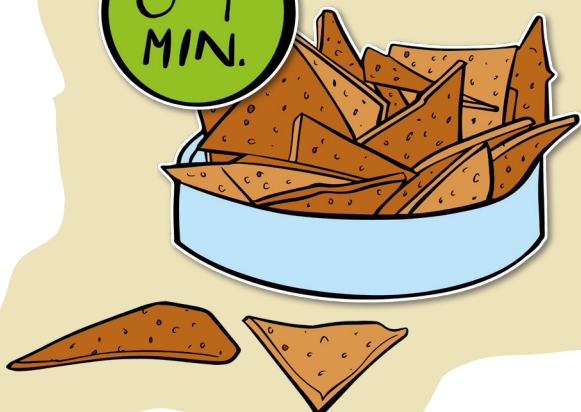
**3** Klip jeres wraps i små trekanter (4-5 cm. på hvert led) og læg dem på en bageplade med bagepapir. Drys med lidt salt.



Prøv også at drysse med lidt tørret basilikum, oregano eller andre krydderier.

**5-7 MIN.**

**4** Bag trekanterne i ovnen i 5-7 minutter, til de er sprøde.



# SMOOTHIE

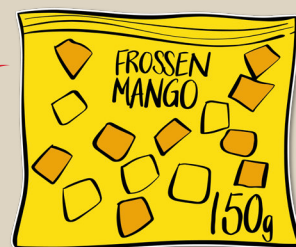
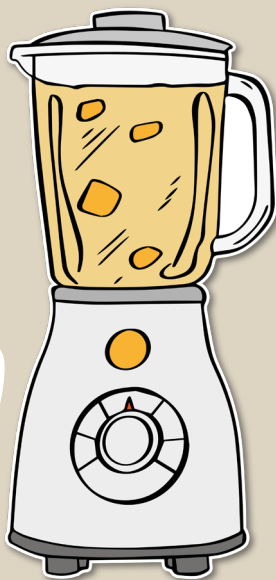
## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

150 g frossen mango, 2 modne bananer, 6 dl appelsinjuice og lidt honning.

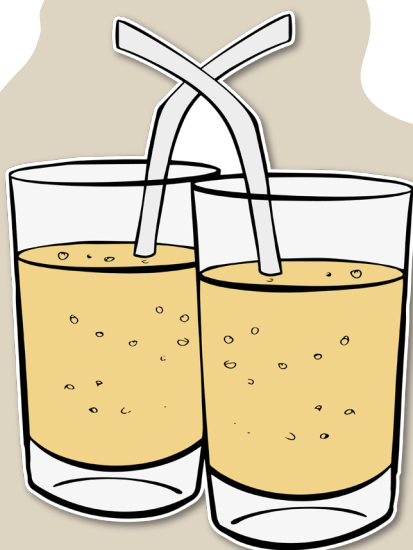
**1** Hæld alle ingredienser i en blender.



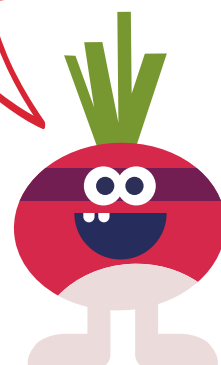
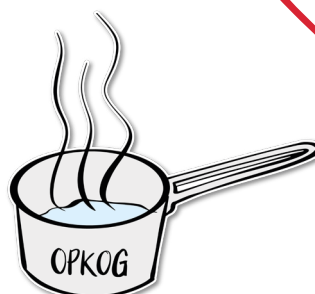
**2** Blend løs.



**3** Smag til med lidt honning.



I kan lave mange forskellige slags smoothies. Hvis I bruger frosne bær, så husk at give dem et kort opkog inden.

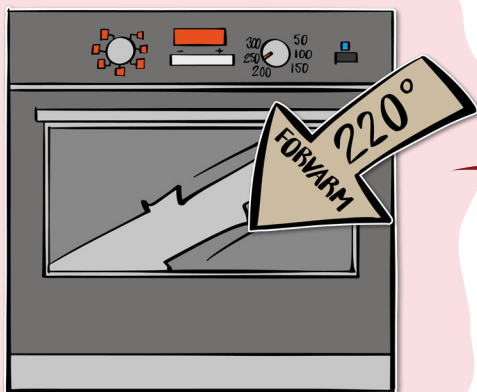


# SNYDEPIZZA

## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

- 2 dl tomatsauce fra flaske eller hjemmelavet tomatsauce
- 3 grove pitabrød
- 150 g revet mozzarella-ost
- Fyld (fx 1 lille dåse majs og 1 peberfrugt skåret i tern)
- Et tørret krydderi (fx oregano) og frisk basilikum som pynt.

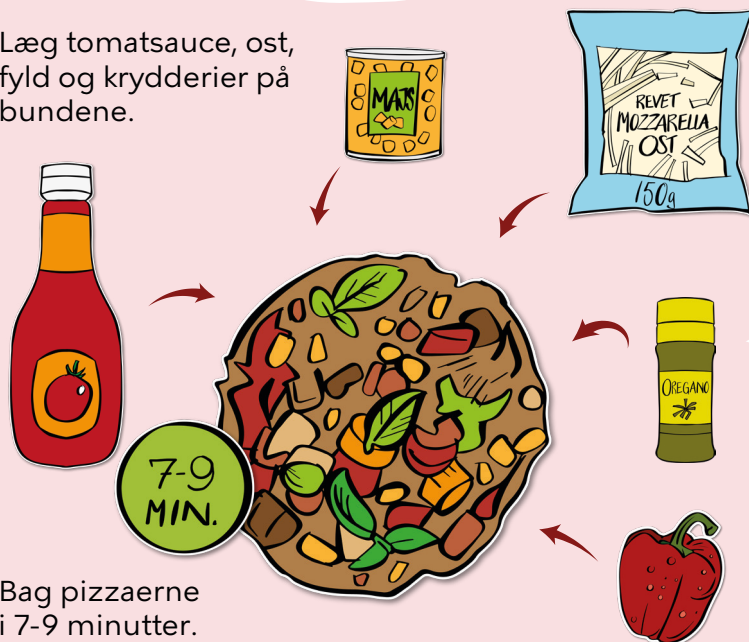
**1** Tænd ovnen på 220 grader.



**2** Halvér pita-brødene, så hvert pitabrød bliver til to små pizzabunde. Læg dem på en bageplade med bagepapir.

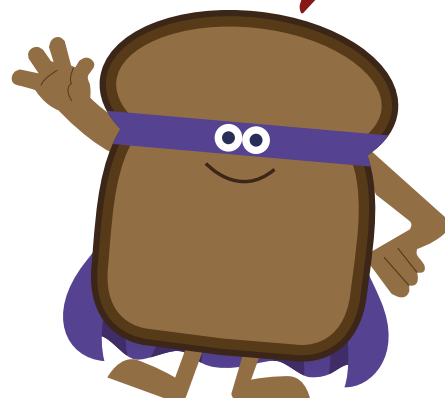


**3** Læg tomatsauce, ost, fyld og krydderier på bundene.



**4** Bag pizzaerne i 7-9 minutter.

Pynt med lidt basilikum, når pizzaerne er færdigbagt.



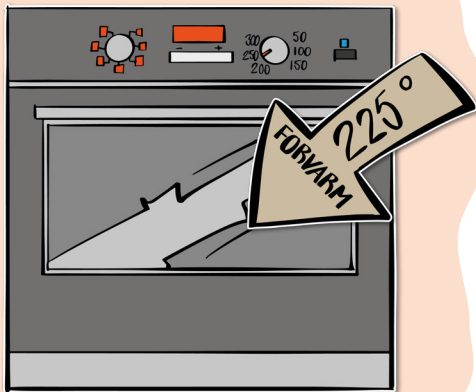


# TORTILLA-PIZZA

## DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

- 3 grove tortilla-wraps
- 1 bøf frisk mozzarella-ost eller revet mozzarella-ost
- 3 mellemstore kartofler
- 1 lille rødløg
- Frisk rosmarin eller timian, salt og peber og frisk basilikum som pynt

**1** Tænd ovnen på 225 grader.



**2** Hæld væsken fra mozzarella-osten og pluk den i mindre stykker.



**3** Riv kartoflerne i tynde skiver på et rivejern eller skær dem papirtynde med en kniv.

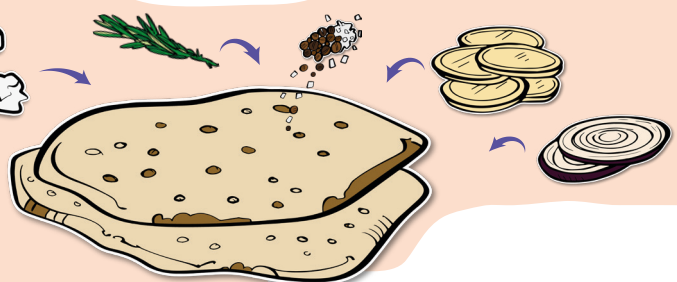


**4** Skær rødløget i tynde skiver.

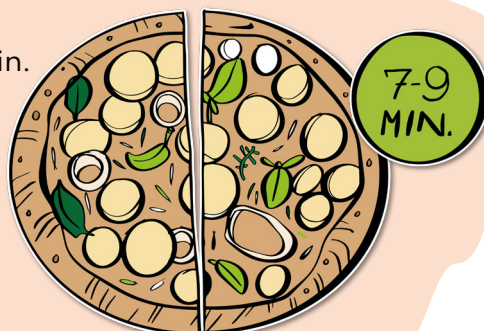


**5** Fordel mozzarella-osten på de 3 tortilla-wraps.

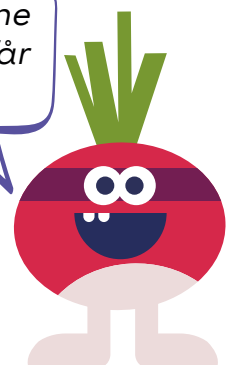
**6** Læg kartoffel- og løg-skiverne på og drys med frisk rosmarin (eller timian) og lidt salt og peber.



**7** Bag pizzaerne sprøde i 7-9 min. Pynt med frisk basilikum.



Skær pizzaerne over i to, så I får ½ hver.



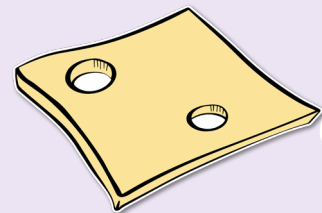
# RUGBRØDSTOAST

## DET SKAL I BRUGE (TIL 1 TOAST):

- 2 skiver rugbrød
- 1 skive ost (max 17 % fedt)
- ½-1 spsk. ketchup (kan undlades)
- Et drys oregano eller timian (kan undlades)



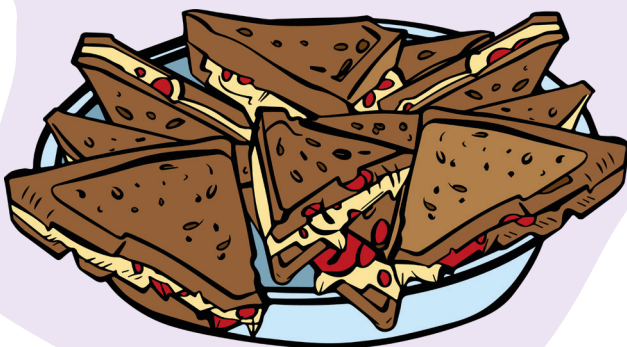
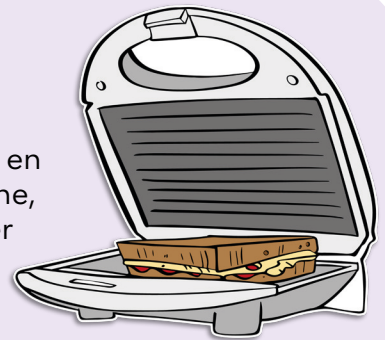
2 Læg ost på - og læg den anden skive rugbrød på.



4 Servér toasten med et stykke køkkenrulle omkring, eller skær den i kvarte og del med en ven.



3 Læg rugbrøds-klapperen i en toastmaskine, indtil den er sprød.



Toasten er også god i madpakken.

