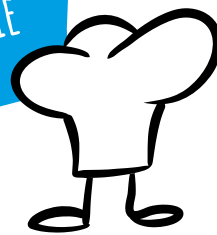


# SUNN FESTMAT

LA BARNA LAGE SIN  
EGEN SMOOTHIE



## SMOOTHIE TIL 10 BARN

Smoothie er en sunn, frisk, enkel og kjempegod fargefryd av energi. Den passer til bursdagsfeiring, kos, dessert eller mellommåltid. La barna blande gode frukter i smoothien og skape sine egne favoritter. Disse oppskriftene er beregnet til ti barn.

### BRINGEBÆRSMOOTHIE:

- 15 dl yoghurt med vanilje
- 10 dl syrnet melk med bringebær
- 2 ½ bananer
- 15 dl frosne bringebær

### MANGOSMOOTHIE:

- 6 dl syrnet melk naturell
- 6 mango
- 6 dl tropisk juice
- 10 dl yoghurt med vanilje
- 1 banan
- 3 lime
- 20 isbiter

### GRØNN OG FRISK SMOOTHIE:

- 15 dl appelsinjuice
- 15 dl yoghurt med vanilje
- 5 dl grovhakket frisk mynte
- 15 dl frossen tropisk fruktblending

### RØD SMOOTHIE:

- 10 dl yoghurt med vanilje
- 10 dl syrnet melk med jordbærsmak
- 10 dl frosne jordbær eller bringebær
- 5 bananer

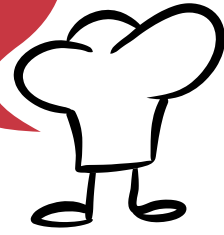
### FREMGANGSMÅTE:

1. Kjør alle ingrediensene sammen til en jevn og fin smoothie i en blender/foodprocessor.
2. Server smoothien i store glass. Pynt gjerne med litt frukt eller bær.

### ALLERGENER: MELK



GULROT ER NATURLIG SØT  
OG RIK PÅ FIBER



## HAVREKJEKS MED GULROT

Disse mektige og næringsrike havrekjeksene passer supert som mellommåltid eller tursnacks. Kjeksene smaker aller best samme dagen, men kan fint oppbevares et par dager i kjøleskap.

### INGREDIENSER:

- 2½ dl lettkokte havregryn
- 3 ss valgfritt mel (hvete, spelt, havre, bokhvete)
- 1½ ts kanel
- 2 ts ekte vaniljepulver
- 4 ss honning/fibersirup gold
- 1 egg
- 2 ss smeltet smør
- 1 revet mellomstor gulrot (ca. 75 g)

### FREM GANGSMÅTE:

1. Sett stekeovnen på 200 °C.
2. Bland sammen de tørre ingrediensene. Bland deretter i revet gulrot, honning, smeltet smør og egg.
3. Bruk en spiseskje og legg klatter av røren på en bakepirkledd langpanne, og trykk dem lett flate.
4. Stek kjeksene midt i ovnen i 15–20 minutter til de har fått en gylden farge. Avkjøl havrekjeksene på rist.

**ALLERGENER: GLUTEN, EGG**



OPPSKRIFTEN KAN LAGES  
GLUTEN- OG LAKTOSEFRI



## HAVREKJEKS MED EPLE OG KANEL

Saftige havrekjeks med eple og kanel er skikkelig smakfulle og gode. Dette er en rask og enkel oppskrift som fint kan lages gluten- og laktosefri. Oppskriften gir 8–12 kjeks.

### INGREDIENSER:

- 2½ dl lettkokte havregryn
- 3 ss valgfritt mel (hvete, spelt, havre, bokhvete)
- 1½ ts kanel
- 2 ts ekte vaniljepulver (kan sløyfes, eller erstattes med vaniljesukker/frø fra vaniljestang)
- 4 ss flytende honning/fibersirup gold
- 1 egg
- 2 ss smeltet smør
- 1 grovrevet eple

### FREM GANGSMÅTE:

1. Sett stekeovnen på 200 °C.
2. Bland sammen de tørre ingrediensene. Ha deretter i revet eple, honning, smeltet smør og egg.
3. Bruk en spiseskje og legg klatter av røren på en bakepirkledd langpanne, og trykk dem lett flate.
4. Stek kjeksene midt i ovnen i 15–20 minutter til de har fått en gylden farge. Pass på så de ikke steker for lenge, da blir de fort tørre. Avkjøl havrekjeksene på rist.

### TIPS OG ALTERNATIVER:

- Du kan bruke glutenfrie havregryn og glutenfritt mel for å få 100 % glutenfrie kjeks.
- Smør kan erstattes med laktosefri margarin eller kokosfett for laktosefrie kjeks.

**ALLERGENER: GLUTEN, EGG**





FYLL PANNEKAKENE  
MED DEILIG FRUKT ELLER  
SESONGENS BÆR



## SUNNE PANNEKAKER

Pannekaker er en av barnas favoritter. De kan enkelt gjøres sunnere og mer mettende ved å bytte ut noe av hvetemelet med sammalt mel. Denne oppskriften rekker til 10–12 pannekaker.

### INGREDIENSER:

- 2 dl sammalt hvete
- 3 dl hvetemel
- ½ ts salt
- 7 dl lettmelk
- 4 egg
- 2 ss flytende margarin til steking

### FREMGANGSMÅTE:

1. Ha mel og salt i en bakebolle. Spe med melken og visp til røren er glatt.
2. Bland inn eggene. La røren svulle i minst 15 minutter før du steker pannekakene.
3. Stek pannekakene i middels varm stekepanne til de er gylne.

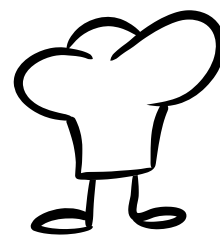
### SERVERINGSTIPS:

Fyll pannekakene med frukt, som for eksempel banan, kiwi, ananas – eller sesongens bær. Topp gjerne med en skje mager crème fraîche eller vaniljekesam.

**ALLERGENER: GLUTEN, MELK, EGG**



BANAN ER EN  
NÆRINGSRIK FRUKT  
SOM GIR ENERGI



## BANANMUFFINS

Har du overmodne bananer som du skulle brukt opp? Da er det perfekt å få brukt dem opp i disse saftige bananmuffinsene. Oppskriften er nok til ca. 20 deilige muffins.

### INGREDIENSER:

- 1 dl lettkokte havregryn
- 1 dl sammalt hvete fin
- ½ dl hvetemel
- 1 egg
- 1 ss nøytral olje
- 1 dl melk
- 1-2 bananer
- 2 ss sukker
- ½ dl rosiner
- 1½ ts bakepulver
- ½ ts vaniljesukker

### FREMGANGSMÅTE:

1. Sett stekeovnen på 200 °C.
2. Bland havregryn, mel, bakepulver, sukker og vaniljesukker i en bakebolle.
3. Mos bananene med en gaffel og visp egget lett. Rør inn de meste bananene, egget, rosinerne, oljen og melken i de tørre ingrediensene. Bland godt.
4. Fordel røren i små muffinsformer, ca. 1 stor spiseskje i hver form.
5. Stek muffinsene midt i ovnen i ca. 10 minutter, til de er gylne og lysebrune.

**ALLERGENER: GLUTEN, MELK, EGG**



VAFLENE KAN  
FRYSES NED, DE  
TINER RASKT NÅR DU  
TRENGER DEM



## GROVE VAFLER

Grove vafler er rike på fiber og er helt uten tilsatt sukker. De gir en god metthetsfølelse og er derfor et godt alternativ til brød i hverdagen. En porsjon gir 8 vafler.

### INGREDIENSER:

- 1½ dl hvetemel
- 1½ dl sammalt hvete fin
- 1 dl havregryn
- ½ ts salt
- ½ ts bakepulver
- 4 dl lettmelk (0,5 eller 0,7 % fett)
- 2 egg
- 2 ss smeltet smør

### FREMGANGSMÅTE:

1. Ha alt det tørre i en bakebolle. Spe med litt melk om gangen. Rør godt mellom hver gang for å unngå klumper.
2. Tilsett egg og smeltet smør, og rør sammen til en glatt røre. La røren svulle i 15–20 minutter.
3. Stek vaflene til de er gylne.

### SERVERINGSTIPS:

Server gjerne med brunost, ost og skinke, smøreost og paprika eller kaviar og cottage cheese.

**ALLERGENER: GLUTEN, MELK, EGG**

