

Havregrød
med æblemos



Havregrød med æblemos

Det skal du bruge til havregrød:

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

Det skal du bruge til æblemos:

- ♥ 2 æbler
- ♥ lidt vand

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

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

© Sundhedsstyrelsen 2020

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 modermælkserstatning
- ♥ 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.

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 ts. 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)



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:



Artemos

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:



Fiskepálæg



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



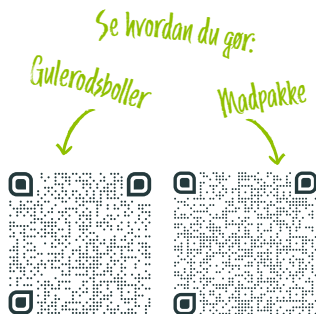
Madpakke med gulerodsboller

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/skæreost/mozzarella)
- ♥ fiskepålæg, hummus, avocadomos 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.





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 æggecake
- ♥ hårdkogt æg, ost (brie/skæreost/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 mozarella

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 rått kyllingekød skåret i strimler)
- ♥ 3 tomater, 1 rød peberfrugt og ca. 75 gram majs
- ♥ 100 gram frisk mozarella 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

