

Opskrifter til børn med nedsat appetit

PANDEKAGER

Cirka 10 styk

Det skal du bruge

- 150 g hvedemel (ca. 2½ dl) eventuelt 75 g hvedemel og 75 g Hvid Hvede
- 4½ dl mælk
- 3 æg
- ½ tsk. groft salt
- 50 g flydende margarine

Pynt:

- Friske hindbær

Tilbehør:

- 125 g syltetøj
- 1½ dl piskefløde 38 % pisket til skum
- Is

Sådan gør du

Pisk melet sammen med halvdelen af mælken til en jævn blanding. Tilsæt resten af mælken, æg og salt - og pisk det hele godt. Tilsæt flydende margarine til blandingen.

Bag tynde pandekager på en rigtig varm stegepande. Brug ½-¾ dl dej per pandekage.

Servér de lune pandekager med forskellige slags syltetøj og flødeskum eller is.



LÆKKER BANANIS

Det skal du bruge

- 2 store bananer
- 30 g mandler og/eller nødder
- 50 g tørret frugt, fx tranebær eller rosiner
- 1 spsk. kokosmel
- 2 tsk. citronsaft
- Eventuelt lidt mørk chokolade

Sådan gør du

Hak mandler og/eller nødder, chokolade og tørret frugt.

Mos bananerne.

Rør det hele sammen i en skål.

Tilsæt citronsaft, så bananerne ikke bliver brune.

Fyld blandingen i en isterningebakke eller i snapseglass med en ispind i.

Sæt isen i fryseren i mindst 3 timer.



FRUGTSALAT MED GUF

Dessert til 6 personer

Det skal du bruge

- 2 skrællede appelsiner (cirka 250 g)
- 2-3 skrællede kiwifrugter (cirka 200 g)
- 1 nektarin (cirka 150 g)
- 2 friske figner (cirka 150 g)
- 200 g friske jordbær

Honningfløde:

- ¼ l piskefløde 38 %
- 1½ spsk. akaciehonning

Pynt:

- Appelsinskiver, friske mynteblade

Sådan gør du

Skyl frugterne og skær dem i mindre stykker - fjern stenen fra nektarinen.

Fordel frugt og jordbær i 6 glas.

Honningfløde:

Pisk fløden til et let skum og vend akaciehonningen heri. Smag til og fordel flødeskummet i de 6 glas med frugt og bær.

Pynt med appelsin og mynte og servér straks.



KOLDSKÅL MED KNAS

Dessert til 4 personer

Det skal du bruge

- 4 skiver daggammelt lyst brød (cirka 200 g)
- ½ tsk. stødt kanel
- 1 tsk. brun farin
- 1 nip fint salt
- 10 g smør
- 1 l koldskål

Sådan gør du

Skær brødet i terninger fjern eventuelt skorpen først. Rist terningerne gyldne på en varm, tør pande under omrøring.

Bland kanel, farin og salt og drys det over brødet. Tilsæt smør, og vend det hele sammen nogle minutter, til croutonerne har opsuget smagsstofferne.

Servér sammen med koldskålen og eventuelt friske bær.



HJEMMELAVET SOFTICE

Dessert til 5 personer

Det skal du bruge

- 1 l vaniljeflødeis
- 2 dl piskefløde 38 %
- 5 gammeldags isvafler

Sådan gør du

Skær isen i tern og lad den tør lidt op i en skål. Tilsæt fløde og pisk blandingen let og luftig med en elpisker. Hæld den rørte is op i en sprøjtepose og form isen op i en top i kræmmerhuset.

Tip:

Det er en god idé at fylde en skål med sukker, som isene kan stå i.



RISENGRØD MED KANELSUKKER OG SMØRKLAT

Hovedret til 4 personer

Det skal du bruge

- 3 dl vand
- 180 g grødris (cirka 2¼ dl)
- 1 l mælk
- ¼ tsk. groft salt

Kannelsukker:

- 4 spsk. sukker
- 2 tsk. stødt kanel

Tilbehør:

- 3 kolde hvidtøl (å 33 cl) eller ribs/solbærsaft

Bring vand og ris i kog i en tykbundet gryde. Kog risene ved jævn varme og under omrøring i cirka 2 minutter.

Tilsæt mælk og bring blandingen i kog. Kog grøden ved svag varme, stadig under omrøring, i cirka 10 minutter.

Læg låg på og kog i cirka 25 minutter.

Rør ofte i grøden. Hvis grøden virker tynd, så kog den i yderligere cirka 5 minutter - uden låg.

Tilsæt salt og smag til.

Kannelsukker: Bland sukker og kanel.

Tilsæt smørklat på den færdige risengrød.



APPELSINMUFFINS MED KARTOFLER

12-15 styk

Det skal du bruge

- 150 g plantemargarine eller flydende margarine
- 200 g sukker
- 2 æg
- 2 tsk. vanilje
- 2 tsk. bagepulver
- 1 usprøjtet appelsin
- 50 g hakket chokolade
- 100 g kogte kolde kartofler

Sådan gør du

Rør sukker og plantemargarine godt sammen. Tilsæt æggene ét ad gangen og rør godt efter hvert æg.

Sigt hvedemel, vanilje og bagepulver ned i dejen. Tilsæt ½ dl appelsinsaft og skal af 1 appelsin, hakket chokolade og revet kartoffel (brug den grove side af råkøstjernet) og vend forsigtigt rundt.

Fyld muffinforme ¾ op og bag dem ved 200 °C i cirka 15-20 minutter.



CHOKOLADEMAND

Det skal du bruge

- 4½ dl kakaomælk
- 2 dl flydende margarine
- 75 g gær
- 3 spsk. sukker
- 1½ tsk. groft salt
- 2 spsk. kakaopulver
- 350 g hvedemel og 350 g Hvid Hvede

Pensling:

- Sammenpisket æg

Pynt:

- Glasur i hvid, brun og lyserød og chokolade knapper

Sådan gør du

Lun kakaomælken, så den bliver lillefingervarm. Hæld den i en skål og tilsæt flydende margarine. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser, men hold lidt mel tilbage.

Slå dejen sammen med en grydeske. Dæk skålen til med et viskestykke og stil dejen til hævnning et lunt sted i cirka 20 minutter.

Tag dejen ud på et melderystet bord og ælt den godt igennem. Tilsæt eventuelt resten af melet.

Del dejen i 3 kugler. Form en ene portion til hoved og hår, og sæt dem på en bageplade med bagepapir.

Tril de to andre til hver 12 boller (24 i alt). Stil de 24 boller, som krop på en anden bageplade med bagepapir.

Lad bollerne efterhæve tildækket i cirka 20 minutter. Pensl med æg. Bag 1 plade ad gangen midt i ovnen. Bagetiden er cirka 20 minutter ved 225 °C.



MYSLIKUGLER

12 styk

Det skal du bruge

- 50 g frugtrulle, fx figenpålæg eller nøddemix
- 50 g grov mysli med grovvalsede havregryn og fx rosiner, nødder med mere
- 50 g tørret frugt, fx dadler og abrikoser

Sådan gør du

Hak de tørrede frugter og ælt dem godt sammen med fingrene. Del massen og form 12 små kugler.

Tip:

Du kan rulle myslikuglerne i kokos, kakao, nøddeflager eller overtrække dem med mørk chokolade.



MYSLIBARER

20 styk

Det skal du bruge

- 5 dl 5-kornsflager eller havregryn
- 1 dl hakkede valnødder
- 1½ spsk. olie
- 1 dl brun farin
- 4 spsk. flydende honning
- 1 tsk. vaniljesukker
- 3 spsk. hakket, mørk chokolade
- 1½ dl soltørrede tranebær, rosiner eller tørrede, bløde abrikoser i små tern

Sådan gør du

Tænd ovnen på 200 °C.

Kom 5-kornsflager, valnødder og olie i en skål og bland det godt. Spred blandingen ud på et stykke bagepapir på en bageplade.

Bag den i ovnen i 8-10 minutter og tag den ud.

Skrub ovnen ned til 175 °C.

Kom farin og honning i en gryde og smelt det. Tag gryden af varmen. Rør vaniljesukker og chokolade i. Afkøl blandingen i 5 minutter.

Rør flageblanding, tranebær og valnødder i, og bland det godt sammen.

Hæld blandingen i en bageform 32x10 cm foret med bagepapir. Pres blandingen let sammen med bagsiden af en ske.

Stil formen i ovnen og bag ved 175 °C i cirka 10-12 minutter.

Afkøl myslibaren i 10 minutter i formen.

Tag den op, læg den på et skærebræt og skær den i 20 tern. Opbevar ternene i en tætsluttende dåse.



SMÅKAGER MED 3 SLAGS CHOKOLADE

20 styk

Det skal du bruge

- 150 g hvedemel
- 120 g blødt smør
- 120 g sukker
- 1 æg
- 1 tsk. vaniljesukker
- 75 g havregryn
- 240 g blandet chokolade, hvid, lys og mørk
- Eventuelt hakkede nødder

Sådan gør du

Pisk smør og sukker lyst og luftigt. Pisk æg og vaniljesukker i. Sigt melet over og vend det i med en ske.

Hak chokoladen og eventuelt nødder groft. Vend dem i dejen sammen med havregryn, så det bliver blandet godt.

Sæt dejen med teskeer på en plade med bagepapir. Bag småkagerne i cirka 12-15 minutter i en forvarmet ovn ved 180 °C (varmluft 160 °C).



SMÅKAGER MED DAIM

48 styk

Det skal du bruge

- 300 g hvedemel
- 200 g blødt smør
- 100 g brun farin
- 3 spsk. vand
- 1 æg
- 150 g hakket Daim-bar
- 2 tsk. vaniljesukker
- 1 tsk. natron

Sådan gør du

Rør smør, brun farin, sukker og æg godt sammen i en skål. Rør dernæst vand og Daim i.

Bland hvedemel, vaniljesukker og natron, sigt det i smørblandingen og rør det hele godt sammen.

Tag dejen ud på et melet bord, og del den i 2 dele. Tril hver del til en pølse på cirka 40 cm. Skær hver pølse i 24 skiver, og læg skiverne på en bageplade med bagepapir. Tryk dem lidt flade, så de bliver cirka 5 cm i diameter.

Bag dem i 6-8 minutter i en forvarmet ovn ved 225 °C (varmluft 200 °C).



BLÅBÆRBOLLER

12 styk

Det skal du bruge

- 540 g hvedemel eventuelt 270 g hvedemel og 270 g Hvid Hvede
- 50 g smør
- 1 æg
- 50 g sukker
- 200 g flødeost
- 30 g gær
- Cirka 2 ¼ vand
- 1½ tsk. salt
- 100 g blåbær

Pensling:

- Sammenpisket æg

Sådan gør du

Rør smør, æg og sukker godt sammen. Tilsæt flødeosten og rør rundt. Opløs gæren i lunkent vand, tilsæt æggeblanding, salt og mel lidt af gangen. Ælt det sammen til en glat og smidigt dej i 5-10 min.

Dejen skal være blød.

Lad dejen hæve, tildækket og lunt 1 time. Vælt dejen ud på et melet bord og drys blåbærrene ud over dejen. Fold dejen om blåbærrene og rul den forsigtigt ud med kagerullen. Fold den igen og lad den hæve i yderligere 20 minutter.

Del dejen i 12 dele. Form hvert stykke til en bolle og vend den godt i mel. Læg bollerne på en bageplade med bagepapir og lad dem hæve tildækket yderligere 30 minutter. Pensl bollerne med æg og bag dem i cirka 8-10 minutter midt i en forvarmet ovn ved 225 °C (varmluft 210 °C).



FRØSNAPPERE

18 styk

Det skal du bruge

- 900 g hvedemel, eventuelt 450 g hvedemel og 450 g Hvid Hvede
- 50 g gær
- 4 dl mælk
- 2 æg
- 200 g flydende margarine
- 1 tsk. salt

Remonce:

- 150 g blødt smør
- 75 g sukker

Pynt:

- 1 æg til pensling + blå birkes (drys)

Tips:

Brug flødeost, fx pikantost, i stedet for remonce.

Sådan gør du

Rør gæren ud i lunkent mælk. Tilsæt de øvrige ingredienser og ælt dejen godt.

Drys lidt mel på bordpladen og del dejen i to. Rul dem ud til aflange stykker på 20x30 cm. Rør remoncen sammen og fordel den på de 2 dejstykker. Fold den ene langs ind mod midten, og fold dernæst den anden ind over. Pensl dejen med sammenpisket æg og drys med blå birkes. Skær dejen ud i 9 stykker. Sno dejstrimlerne til en spiral og læg dem på en bageplade med bagepapir.

Stil dem til hævnning under et fugtigt klæde i cirka 30 minutter. Bag frøsnapperne i 10-12 minutter midt i en forvarmet ovn ved 200 °C (180 °C varmluft).



FULDKORNSPØLSEHORN

Cirka 16 styk

Det skal du bruge

- 100 g knækkede rugkerner (cirka 1½ dl)
- 2 dl vand
- 50 g smør
- 1½ dl mælk
- 25 g gær
- 1 æg
- 2 tsk. groft salt
- 225 g fuldkornsspeltmel (cirka 4 dl)
- 200 g hvedemel (cirka 3½ dl)
- 8 wienerpølser (cirka 500 g)

Pensling:

- Sammenpisket æg

Sådan gør du

Kom rugkernerne i 2 dl kogende vand og kog dem ved svag varme og under låg i cirka 15 minutter.

Tag gryden af varmen og smelt smørret i de varme kerner. Hæld blandingen i en skål og tilsæt mælken. Lad blandingen køle let af og rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser, men hold lidt hvedemel tilbage. Slå dejen godt sammen.

Dæk skålen med fx et låg, og stil dejen til hævnning et lunt sted i cirka ½ time.

Læg dejen på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt eventuelt resten af melet.

Del dejen i 2 portioner og rul hver portion ud til en rund plade (cirka 35 cm i diameter). Del hver dejplade i 8 trekanter.

Skær pølserne midt over og fordel dem på dejtrefkanterne. Rul dejen om pølserne til horn og læg dem på plader med bagepapir - med lukningen nedad.

Lad pølsehornene efterhæve tildækket i cirka ½ time. Pensl pølsehornene med æg og bag dem midt i ovnen, indtil de er gyldne. Bagetid: cirka 15 minutter ved 225 °C.



HAVREGRYNSSCONES

Cirka 12 styk

Det skal du bruge

- 2 æg
- 2 spsk. akaciehonning
- 50 g blødt smør
- 1 dl kærnemælk
- 250 g hvedemel (cirka 4¼ dl)
- 3 tsk. bagepulver
- 1 tsk. stødt kanel
- ½ tsk. groft salt
- 50 g havregryn (cirka 1½ dl)
- 50 g rosiner

Pensling:

- 1 sammenpisket æg

Sådan gør du

Pisk æggene med honning. Rør det bløde smør ud i æggene sammen med kærnemælken. Tilsæt de øvrige ingredienser og slå dejen godt sammen. Rul dejen ud på et meldrysset bord, så den bliver cirka 1½ cm tyk.

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 – indtil de er hævede og gyldne i kanterne. Bagetid: Cirka 10 minutter ved 200 °C.

Servér scones med smør, mens de er lune og nybagte, og gerne med et glas mælk til.



MILKSHAKE MED FRUGT

4 portioner

Det skal du bruge

- 5 dl mælk
- 250 g friske/ frosne bær eller 2 modne bananer (hvis du anvender frosne bær, bør du give dem et kort opkog på 1 minut inden brug)
- 2 spsk. sukker
- 3 spsk. vaniljeflødeis

Sådan gør du

Blend mælk, frugt, sukker og is sammen et kort øjeblik.

Hæld milkshaken i 4 glas og servér dem straks.



JORDBÆERSMOOTHIE

Til 1 person

Det skal du bruge

- 1 dl surmælksprodukt, fx A38
- 1 dl mælk
- 1 spsk. sukker
- 100 g skyllede friske jordbær - eller frosne (hvis du anvender frosne bær, bør du give dem et kort opkog på 1 minut inden brug)
- Eventuelt 1-2 tsk. smagsneutral olie, fx rapsolie

Pynt:

- Friske jordbær

Sådan gør du

Kom det syrnede produkt, mælk, sukker, jordbær og eventuelt olie i en blender. Blend ingredienserne ved hurtigste hastighed i cirka 30 sekunder.

Smag til og hæld jordbæersmoothien i et glas.

Pynt med jordbær.



FYLDTE PITABRØD

Hovedret til 4 personer

Det skal du bruge

- En rest karrysauce (cirka 1 dl)
- 250 g yoghurt naturel 10 %
- 3 spsk. ananaslage
- 1 tsk. sukker
- En rest kogte ris (cirka 175 g)
- 3 groftrevne gulerødder (cirka 200 g)
- 1 agurk i små tern (cirka 200 g)
- 200 g ananas i stykker (dåse) - afdryppede
- 75 g rosiner
- ¾ tsk. groft salt
- Friskkværnet peber
- En rest kødboller - i skiver (cirka 125 g)
- 50 g rensede blandede babysalatblade
- 6 pitabrød, fx fuldkorn (cirka 390 g) - luges cirka 5 minutter ved 225 °C.

Sådan gør du

Rør karrysauce, yoghurt, ananassaft og sukker sammen. Stil karrydressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 minutter. Smag eventuelt til med salt og peber.

Bland imens ris, revet gulerod, agurketern, ananasstykker, rosiner, salt og peber. Smag rissalaten til og anret den i en skål.

Skær kødbollerne i skiver og læg dem på et lille fad, på en bund af babysalatblade. Lun pitabrødene midt i ovnen.

Skær brødene midt over og server dem sammen med rissalat, kødboller og karrydressing.

Tip:

Karrydressingen egner sig også godt i en sandwich med salat, kylling og bacon.



FALAFEL-/FRIKADELLESPYD

8 styk

Det skal du bruge

Falafel:

- 200 g kikærter
- 2 liter vand
- 1 grofthakket zittauerløg (ca. 75 g)
- 3 små knuste fed hvidløg
- 1 spsk. friskpresset citronsaft
- 1½ tsk. stødt spidskommen
- 1½ tsk. groft salt
- 1 dl vand
- 1 dl grofthakket bredbladet persille
- ½ tsk. bagepulver
- 2 spsk. hvedemel
- 1 dl solsikkeolie

Grøntsager:

- Forskellige grøntsager fx: 1 peberfrugt, 8 cherrytomater, 8 sukkerærter, 8 radiser, ¼ blomkål, ½ agurk, 4 blade krølsalat, 8 træspyd

Sådan gør du

Skyl de tørrede kikærter og læg dem i en skål. Hæld vand over og lad kikærterne stå tildækket i køleskabet i mindst 8 timer.

Hæld efter de 8 timer kikærterne i en sigte og skyl dem. Kom kikærter, løg, hvidløg, citronsaft, spidskommen, salt og vand i en foodprocessor og hak det ved hurtigste hastighed i cirka 30 sekunder. Kom farsen i en skål og rør persille, bagepulver og mel i.

Form farsen til cirka 25 falafler. Lad halvdelen af olien blive varm i en pande og steg halvdelen af falaflerne i cirka 4 minutter - vend dem af og til. Gentag med resten af olien og de sidste falafler.

Vask grøntsagerne, skær peberfrugt og agurk i halvstore stykker. Del blomkålen i mindre buketter og del salatbladene i halve.

Sæt en falafel/frikadelle og et stykke af hver grøntsag på et spyd. Spyddene er klar til servering.



BOLLER MED SOMMERBÆR OG MASCARPONE

20 styk

Det skal du bruge

- 750 g hvedemel, eventuelt 375 g hvedemel og 375 g Hvid Hvede
- Cirka 5 dl lunken mælk
- 50 g gær
- 75 g sukker
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. vaniljesukker
- 1 tsk. stødt kardemomme
- 150 g flydende margarine
- 100 g mascarpone

Mascarponefyld:

- 1 dl cremefraiche
- 100 g mascarpone
- 25 g sukker
- 1 spsk. vaniljesukker
- 2 æg
- 1 spsk. kartoffelmel

Bærfyld:

- 500 g blandede bær fx hindbær, blåbær, jordbær
- 125 g sukker
- 1 spsk. kartoffelmel

Pensling:

- Sammenpisket æg

Sådan gør du

Opløs gæren i den lunkne mælk. Tilsæt sukker, salt, vaniljesukker, kardemomme, hvedemel, plantemargarine og mascarpone. Ælt dejen til den er glat og smidig – dejen skal være blød ellers flyder fyldet op af bollerne.

Lad dejen hæve tildækket i skålen til dobbelt størrelse i cirka 30 minutter.

Slå dejen ned, tril den til en lang pølse og del den i 20 stykker. Form stykkerne til boller, og lad bollerne hvile i 15 minutter.

Lav en fordybning i hver bolle med bunden af et fugtet glas. Pensl kanterne af bollerne med sammenpisket æg.

Bland ingredienserne til mascarponefyldet og fordel det i fordybningerne i bollerne.

Bland ingredienserne til bærfyldet. Læg lidt af det i midten af hver bolle med en ske.

Bagetid: Cirka 10-12 minutter midt i en 225°C forvarmet ovn (varmluft 200°C).



GULERODSBRUD

36 styk

Det skal du bruge

- 5 dl lunken vand
- 50 g gær
- 500 g groftrevne gulerødder
- 50 g solsikkekerner
- 50 g hørfrø
- 3 æg
- 3 spsk. honning eller 50 g rørsukker
- 1½ tsk. salt
- 800 g hvedemel
- 150 g fuldkornsmel (grahamsmel, Hvid Hvede, rugmel)

Pensling:

- 1 sammenpisket æg

Sådan gør du

Opløs gæren i vandet. Tilsæt revne gulerødder, solsikkekerner, hørfrø, æg, honning/rørsukker, og salt – og rør det sammen i skålen.

Tilsæt fuldkornsmel og rør rundt. Tilsæt hvedemelet lidt af gangen. Dejen skal røres godt. Den skal være klistret og fugtig, og du kan derfor ikke ælte den.

Lad dejen hæve i ½ time.

Læg dejklumper på bagepapir med 2 skeer. Pensl med æg og drys med solsikkekerner. Lad bollerne efterhæve i 45 minutter.

Bag bollerne ved 200°C i cirka 15 minutter.



GROV TÆRTEDEJ

1 styk

Det skal du bruge

- 120 g hvedemel
- 60 g grahamsmel
- 100 g margarine
- 3 spsk. vand

Sådan gør du

Skær margarinen i tern og kom dem i melet. Findel det og tilsæt vand.

Ælt dejen hurtigt sammen. Tryk den derefter ud til en flad cirkel. Pak den i film og læg den i køleskabet i mindst 1 time.

Bag tærtebunden i 40 minutter i en 180°C forvarmet ovn (varmluft 160°C).

Forslag til æggemasse til madtærte

- **Klassisk æggemasse med ost:**
3 æg, 2 dl fløde 13 %, 1 tsk. salt, 1 knsp. revet muskatnød, 150 g revet ost, friskkværnet peber.
Piskes sammen og hældes over fyldet.
- **Fedtfattig æggemasse med ost og urter:**
3 æg, 2 dl minimælk, 100 g flødeost naturel 9 %, 1 dl hakkede krydderurter (fx dild, timian eller basilikum), 1 tsk. salt, friskkværnet peber.
Piskes sammen og hældes over fyldet.
- **Æggemasse med hytteost:**
3 æg, 2 dl hytteost, 1 dl minimælk, 1 tsk. salt, friskkværnet peber, 1 knsp. revet muskatnød.
Piskes sammen og hældes over fyldet.

Forslag til tærtefyld

- 200 g reven skinke + 200 g reven guleros
- 2-300 g reven skinke/2-300 g hakket, svitset oksekød + 1 bæger friskhakket basilikum + 2-3 hakkede peberfrugter (rød/orange)
- 400 g broccoli + 100 g bacon + 1 hakket løg
- 200 g optøet spinat + 200 g røget laks.

PIZZASNEGLE

15-20 styk

Det skal du bruge

- 25 g gær
- 3 dl lunkent vand
- 2 tsk. salt
- 2 spsk. olie
- 300 g hvedemel
- 200 g grahamsmel eller Hvid Hvedemel

Fyld:

- 1 dåse tomatpuré
- 350 g hakket oksekød
- 100 g reven ost
- 1 spsk. oregano

Sådan gør du

Rør gæren ud i lunkent vand og tilsæt olie, salt og halvdelen af melet. Dæk skålen og lad dejen hæve i 10 minutter.

Tilsæt resten af melet lidt efter lidt. Ælt dejen sammen, til den er smidig. Dæk skålen og lad dejen hæve et lunt sted 1 time.

Svits oksekød på panden.

Rul dejen ud til cirka 30 x 35 cm. Smør tomatpuré på og drys med ost, oksekød og oregano.

Rul dejen sammen som en roulade og skær den i 15-20 skiver. Stil sneglene på en bageplade med bagepapir og lad dem efterhæve i 10 minutter.

Bag sneglene midt i ovnen i cirka 15 minutter ved 225°C.





REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 55

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag kl. 8.00 – 13.00