



## Eftermiddagsmad i Børnehaven Landsbyhaven

Eftermiddagsmad i Børnehaven landsbyhaven, fungerer således:

- I får en kalender, jeres barns navn står på kalenderen, den dag skal I medbringe eftermiddagsmad til alle børn i børnehaven.
- Eftermiddagsmaden skal være sund og mættende. Og bestå af brød – frugt og grønt, evt. gerne med dip.
- Frugt og grønt skal være klar til servering. Dvs. skyllet og skåret i stave – tern eller hvad fantasien/tiden indbyder til.
- Vi varmer ikke eftermiddagsmad.
- I får et katalog som I får med, der kan I evt. finde forslag til eftermiddagsmad.
- Kig også på hjemmesiden, der kan I også finde kataloget, som vil blive løbende opdateret.
- Men I er selvfølgelig meget velkomne til selv at finde på.

For at der skal være mindst muligt arbejde for personalet, er det nødvendigt at I forberede det helt hjemmefra. Frugt og grønt skal være klar til servering og det skal være meget enkelt. Vi er friske på at prøve igen, sådant at vi kan få en lækker, sund og mættende eftermiddagsordning igen. Eftermiddagsmaden er også en anledning til at børnene smager noget forskelligt, det inspirerer altid børnene til at smage, når de oplever at andre børn spiser.



***”Uden mad og drikke duer helten ikke***

# Opskrifter:

## Gulerodsboller

<b>Ingredienser:</b>		
5.5	dl.	<b><u>Vand</u></b>
50	gram	Gær
0.5	tsk.	<b><u>Salt</u></b>
2	spsk.	<b><u>Olie</u></b>
250	gram	<b><u>Gulerødder</u></b>
1.5	dl.	<b><u>Solsikkekerner *</u></b>
1000	gram	<b><u>Hvedemel</u></b>
		-
<b><u>Pensling:</u></b>		
1		<b><u>Æg</u></b>
		-

<b>Forklaring:</b>
Gulerødderne skrælles og rives groft.
Gæren røres ud i det lunkne vand og det hele blandes og æltes godt. Hæver lunt og tildækket med et viskestykke ca. 1 time.
Formes til 24 boller, fordelt på 2 plader. Efterhæver 20 minutter.
Bollerne pensles og bages ved 210 grader C. alm. ovn i 20 minutter.

## Majboller m/spinat

- 4 dl mælk
- 50 g gær
- 150 g optøet, frossen helbladet spinat
- 250 g Karolines Køkken® Hytteost 4%
- 1½ tsk groft salt
- 1½ dl solsikkekerner
- 100 g fuldkornshvedemel (ca. 1½ dl)
- 750 g hvedemel

### **Pensling**

- 1 sammenpisket æg

**Bagetid:** Ca. 15 min. ved 225° (varmluft).

Hæld mælken i en skål og rør gæren ud heri. Hak spinaten groft med fx en kniv og tilsæt spinaten sammen med de øvrige ingredienser - gem lidt hvedemel. Slå dejen godt sammen. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1½ time. Slå dejen igennem med en grydeske - stadig i skålen. Tilsæt evt. resten af melet. Dyp 2 spiseskeer i varmt vand og form 24 boller ved at sætte klumper af den bløde dej på plader med bagepapir. Lad bollerne efterhæve tildækket i ca. ½ time. Pensl bollerne med æg og bag begge plader i ovnen.

# Sprøde knækbrød

Ca. 25 stk.

## Det skal du bruge:

200 g Amo Hvedemel  
1/4 dl olie  
Ca. 2 dl vand  
50 g havregryn  
50 g græskarkerner  
50 g hørfrø  
50 g solsikkefrø  
1 tsk. bagepulver  
1 1/2 tsk. salt

Pynt:

Birkes, sesamfrø, solsikkefrø eller hørfrø



## Sådan gør du:

1. Bland alle ingredienser og ælt dem sammen til en fast dej.
2. Del dejen i to lige store dele og rul så tyndt som muligt på et stykke bagepapir.
3. Skær dejen ud i firkanter med en skarp kniv.
4. Læg bagepapiret direkte over på bagepladen.

Pensling:

Vand og drys med pynt.

Bagetid: Ca. 25 min. midt i en 200C forvarmet ovn (varmluft 180C) eller til de er gyldne.

# Jordbærgrød med mælk/fløde

- 1/2 kg jordbær
- 1 1/2 dl vand
- 5 spsk sukker
- 3 spsk majsstivelse
- 2 spsk vand
- **Tilbehør**
- 3 dl mælk eller fløde



Skyl og nip bærrene. Kog dem møre 2-3 min. i vand og tilsæt sukker. Rør maizenaen ud i koldt vand og rør jævningen i grøden under omrøring. Kog grøden i ca. 1 min. og smag til. Server grøden lun eller kold med mælk eller fløde til.

**Tip følgende frugter er også velegnede til frugtgrød:** Hindbær, stikkelsbær, blommer (udstenede), tyttebær, brombær, ligesom blandinger af frugt - fx jordbær og rabarber.

# Hurtig eftermiddagsmad

Rugbrødsstave – Ostestave – Gulerødsstave – Agurkestave

## Dip til grøntsager

### Ingredienser:

- ½ avocado
- ½ tomat
- ½ rødløg
- Salt
- citronsaft
- hvidløg & chili efter smag

### Forklaring:

Avocadoens frugtkød udtages. Tomat, rødløg & hvidløg hakkes fint.

Alle ingredienser røres sammen med et piskeris, og smages til med salt, chili & citronsaft.

### Lav en sund dip, sauce eller pure

Næste gang du vil lave et fad med grøntsagsstænger så lav lidt tilbehør børnene kan dykke stængerne i. Det er altid et hit. Køb hytteost eller fromage frais og bland friske krydderurter og finthakkede grøntsager i. Eller, blancher broccoli, og blend (med stavblender) med avocado, persille, lidt citronsaft og peber.

## Empanadas criollas

FylDET i disse pakker har en unik sammensætning, der bør smages. De er ideelle til picnicurven, madpakken eller buffeten. Hvis tiden er knap, kan du købe buttede og bruge i stedet for.

### Dej

- 75 g Kærgården
- 1½ dl vand
- 400 g hvedemel
- 1 tsk edelsüspaprika
- ½ tsk groft salt
- ½ tsk friskkværnet peber
- 1 æg



## Fyld

- 25 g Kærgården
- 3 finthakkede zittauerløg (ca. 200 g)
- 400 g hakket oksekød (ca. 12% fedt)
- 50 g rosiner
- 4 forårsløg i tynde skiver (ca. 100 g)
- 50 g finthakkede grønne oliven uden sten
- ¼ tsk stødt spidskommen
- 1½ tsk delikatesspaprika
- 1½ tsk groft salt
- 2 hårdkogte æg i tern

## Pensling

1 sammenpisket æg

## Dej

Smelt fedtstoffet i en gryde, tilsæt vand og lad det køle af. Bland hvedemel, paprika, salt og peber i en skål. Tilsæt smørblendingen og ægget. Slå dejen godt sammen og tag den ud på et meldrysset bord og ælt den godt sammen til den bliver blank og sej. Lad dejen hvile tildækket i ca. 20 min.

## Fyld

Lad fedtstoffet smelte ved kraftig varme men uden at det bruner. Svits løgene i ca. 3 min. Tilsæt kød og rosiner og lad det svitse i ca. 2 min. Tilsæt forårsløg, oliven, spidskommen, paprika og salt. Lad fyldet afkøle og tilsæt æggene.

Rul dejen ud på et meldrysset bord (ca. 45 x 65 cm) Udstik, med en kolonneform eller ved hjælp af en tallerken, cirkler (ca. 12 cm i diameter). Saml dejresterne og rul ud igen til der er 20 cirkler. Fordel fyldet midt på hver cirkel og luk pakkerne således: Fugt kanten af cirklerne med vand og fold kanterne over, så fyldet er lukket inde. Klem kanterne sammen med fingrene eller evt. en gaffel. Fordel empanaderne på plader med bagepapir og prik dem med en gaffel. Pensl med æg og bag dem midt i ovnen - til de er gyldne. Server dem lune sammen med en grøn salat med ærter og squash.

**Tips:** I stedet for selv at lave dej til empanadas kan du bruge en færdig buttedeje.

# Rosmarinbrød

5 dl vand

20 g gær

2 tsk salt

½ tsk honning eller sukker

100 g fuldkornshvedemel eller groft speltmel

475 g hvedemel

1 dl olivenolie

2 kviste rosmarin

frisk kværnet sort peber og salt



**Slå ikke større brød  
op end du kan bage.**



Rør gær og vand sammen i en skål. Tilsæt honning eller sukker, fuldkornsmel, og rør det godt sammen. Tilsæt hvedemel, og rør til dejen er jævn og glat i konsistensen. Drys en lille håndfuld hvedemel på bordet og ælt dejen godt sammen – husk dejen må godt være lidt blød. Dæk dejen med et klæde, og lad den hæve et lunt sted i 40 min.

Kom dejen på bageplade med bagepapir, og pres dejen flad med hænderne. Stræk lidt i dejen, og pres fingerspidserne ned i dejen, så der kommer fordybninger. Kom olivenolie og rosmarin på dejen og lad den hæve et lunt sted i ca. 40 min.

Krydr dejen med frisk kværnet sort peber, salt og bag rosmarinbrødet 25-30 min. ved 225 grader. Servér brødet til f.eks. tomatsuppe eller brug det til en god frokostsandwich med humus og sprødt grønt.

## Sandwich

### Tunsandwich

#### Ingredienser:

2	skiver	sandwichbrød
1	ds.	tunfisk
2-3	spsk.	mayonnaise
6-7	spsk.	creme fraiche
2-3	spsk.	purløg
2-3	spsk.	fintskåret peberfrugt
		citron
		salt
		peber

#### Forklaring:

Creme fraiche og mayonnaise blandes sammen og smages til med citron, salt og peber. Tunfisken plukkes lidt i stykker, ved hjælp af en gaffel og blandes med creme fraiche og mayonnaise. Tilsættes peberfrugt og purløg. Blandingen fordeles på sandwichbrød, der lægges sammen. Deles diagonalt, og pakkes ind. Stilles koldt til serveringen.

### Sandwich med æg

#### Ingredienser:

3		kolde hårdkogte æg
200	g.	mayonnaise
		karry efter smag

#### Forklaring:

Æggene hakkes med kniv og røres sammen med mayonnaise. Fyldet smages til med karry. Smør brødet rigeligt og læg en skive ovenpå. Tryk let og pak de smurte sandwiches i de poser, du købte brødet i. Stil koldt med det samme.

# Sandwich med torskerognssalat

Børnekok, Sandwich, Frokost, Madpakke Sandwich med torskerognssalat fra Karolines Køkken, Torskerognssalat er virkelig velegnet som fyld i sandwich, fordi det holder brødet blødt. (børnekok)

- 1 dåse torskerogn (ca. 200 g)
- 1 tsk ostindisk karry
- 4 spsk finthakkede syltede agurker
- ¼ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 
- 16 skiver lyst sandwichbrød
- 1 dl frisk, klippet brøndkarse



# Frugtsalat og yoghurt med myslignas

## 1 person

½ appelsin

½ æble

Saften af ½ citron

30 g brombær

30 g blåbær

25 g vindruer

10 granatæblekerner

10 g hasselnødder

2 dl skummetmælksyoghurt

30 g mygli med tørret frugt



## Tilberedning

Skær appelsin i fileter og æbler i både. Dryp med citronsaft. Skyl brombær, blåbær og vindruer, og bland det hele. Pynt med granatæblekerner og tynde skiver af hasselnødder. Server frugtsalaten med en skål yoghurt og økologisk mygli med tørret frugt.

# Leverpostej

Rugbrød med leverpostej hertil agurkestave.

## Frugtsalat med yoghurt og fløde

### Dessert til 10

- 4 dl Karolines Køkken® Piskefløde 38%
- 2 dl yoghurt med appelsin
- 5 spsk sukker
- 2 spsk vaniljesukker
- 800 g frisk frugt i tern, fx æble, pære, banan og appelsin
- 50 g hakket chokolade
- 50 g hakkede hasselnøddekerner

### Pynt

- hakket chokolade og hasselnøddekerner
- Pisk fløden til et meget let skum og bland det med yoghurt, sukker og vaniljesukker. Vend frugt, chokolade og hasselnødder i.
- Anret frugtsalaten i en skål og pynt med hakket chokolade og hasselnødder.



***Børn skal fristes og inviteres  
til at spise de flotte frugter og  
gavnige grøntsager.  
Ikke tvinges***

