

# Snack n' Snack



Opskrifter på  
sunde snack's!

– kan deles  
hjemme med  
familien eller  
tages med på  
tur med  
vennerne



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

Slik, kager, chips, saft og sodavand har første pladsen over populære valg til mellemmåltider. Men en snack behøver ikke være usund. Det er muligt at være sund og snakke sundt når du ser tv, sidder foran computeren, i bilen eller er i biffen.



## Snackpose (4 stk.)

### Du skal bruge:

- 50 g forskellige nødder og kerner fx mandler, valnødder, cashewnødder, græskarkerner og solsikkekerner
- 50 g tørrede frugter fx abrikoser, tranebær, figner, dadler og rosiner
- 50 g små friske frugter fx vindruer, kirsebær

### Sådan skal du gøre:

1. Bland det hele i en skål
2. Fordel blandingen i 4 små plastposer fx en zip-lock pose, og pynt den med klistermærker, bånd e.l.

### Tip

En lille lækker og handy snackpose til en hyggestund hjemme, på farten eller i biografen.



## Frugthapsere (4 poser)

### Du skal bruge:

Forskellige frugter fx:

- 2 æbler
- 4 skiver ananas
- 2 appelsiner
- 4 skiver melon
- 4 spsk.citron eller limesaft

### Sådan skal du gøre:

1. Skær de forskellige frugter i mundrette stykker.
2. Put stykkerne i en klar plastpose, fx en zip-lock pose.
3. Pres lidt citronsaft over dem, så de ikke bliver brune.
4. Læg en gaffel eller et lille træspyd i eller ved posen – så kan man lave sit eget frugtspyd.
5. Posen kan pyntes med klistermærker, bånd og lign.



## Falafel-spyd (8 stk.)

### Du skal bruge:

- 8 stk. falafler (fra frost)

### Forskellige grønsager fx:

- 1 peberfrugt
- 8 cherrytomater
- 8 sukkerærter
- 8 radiser
- 1/4 blomkål
- 1/2 agurk
- 4 blade krølsalat
- 8 træspyd

### Sådan skal du gøre:

1. Tænd ovnen på 220 C og varm falaflerne i 20 min.
2. Vask grønsagerne.
3. Skær peberfrugt og agurk i halvstore stykker.
4. Del blomkålen i mindre buketter og del salatbladene i halve.
5. Sæt en falafel og et stykke af hver grønsag på et spyd.
6. Server spydene i en lav vase eller stabel dem på en sjov måde.

### OBS

Vær opmærksom på, at nogle falafler kan være meget fede. Vælg nogle med max 10 g fedt pr. 100 g og som ikke er friturestegte.



## Myslibomber (12 stk.)

### Du skal bruge:

- 50 g frugtrulle, fx figenpålæg eller nøddemix.
- 50 g grov mysli, med grovvalsedede havregryn og fx rosiner, nødder m.m. (ikke honningristet eller med chokolade).
- 50 g tørret frugt, fx daddel og abrikoser.

### Sådan skal du gøre:

1. Hak de tørrede frugter og ælt det hele godt sammen med fingrene.
2. Del massen og form 12 små kugler.

### Tip:

Myslikuglerne kan rulles i kokos, kakao, nøddeflager eller kan overtrækkes med mørk chokolade.



## Rodfrugtfritter

### Du skal bruge:

- 1 pastinak (ca. 200g)
- 2 gulerødder (ca. 200g)
- 2 rødbeder (ca. 200g)
- 1 tyk skive knoldselleri (ca. 200g)
- 2 kartofler (ca. 200g)
- 1/2 spsk. olie
- 1 tsk. salt

### Sådan skal du gøre:

1. Vask og skræl rodfrugterne. Kartoflerne må gerne være med skræl.
2. Skær rodfrugterne i lige store stave.
3. Bred stavene ud på en bradepande med bagepapir, så de ligger i et lag.
4. Bag rodfrugterne i ovnen i ca. 45 min. ved 200 C.
5. Vend rundt i stavene efter ca. 20 min.
6. Server rodfrugtfritterne med en lækker grønsagsdip til.
7. Rodfrugtfritter er gode at dele – både varme og kolde.

### Tip:

Du kan finde forskellige forslag til lækre dip på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



## Smoothie (4 glas)

### Du skal bruge:

- 470 g friske sommerbær eller drænet frugtcocktail fra dåse i egen saft.
- ½ banan.
- 1 dl yoghurt naturel.
- 1 dl appelsin juice.
- 2 spsk. citronsaft
- 8 isterninger.

### Tip:

Hvis du skal have din smoothie med i fx biografen, kan du hælde den på en lille plastflaske. Du kan også lave smoothie-is, hvis du fryser det i egnede beholdere og sætter en pind i.

### Sådan skal du gøre:

1. Skyl og rens bærrene eller hæld saften fra frugten på dåse.
2. Put det hele i en blender, og blend godt til det har en god konsistens.
3. Smag til – evt. med en smule honning eller sirup.
4. Server i glas med sugerør og frugtpynt.



## Snack slice (8 stk.)

### Du skal bruge:

- 1 tortilla pandekage – helst med fuldkorn.
- 1 spsk. tomatpure eller salsa.
- Tynde skiver af diverse grønsager.
- Evt. 20 g revet ost.
- Lidt krydderier eller krydderurter.

### Forslag til topping:

**1.** Kartoffel i skiver, lidt olivenolie, rosmarin og lidt salt. **2.** Squash i skiver, lidt olivenolie, timian og lidt salt. **3.** Grøn pesto, peberfrugt i tern. **4.** Abrikoser i skiver, hakkede svesker, drys af revet økologisk citronskal.

### Du kan sammensætte din egen snack pizza!

#### Sådan skal du gøre:

- 1.** Smør lidt tomatpure eller salsa på en tortilla.
- 2.** Vælg et par forskellige grønsager som du renser og skærer i helt tynde skiver.
- 3.** Læg skiverne på tortillaen og drys med krydderier eller krydderurter.
- 4.** Drys evt. en smule revet ost på.
- 5.** Bag snack pizzaen i ovnen i 5–15 min. afhængig af fyld ved 200 C.
- 6.** Skær ud i ca. 8 stykker og server.



## Cool banana (ca. 12 stk.)

### Du skal bruge:

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

### Sådan skal du gøre:

1. Hak mandler/nødder og den tørrede frugt.
2. Mos bananerne.
3. Rør det hele sammen.
4. Tilsæt citronsaft, så bananen ikke bliver brun.
5. Fyld blandingen i en isterningbakke eller en større egnet beholder med en pind i.
6. Sæt isen i fryseren i min. 3 timer.
7. Dyp evt. de færdige bananis halvt i smeltet mørk chokolade inden du serverer dem.

### Tip

Vil du gøre det nemt, så skræl en banan og skær den over på midten. Sæt en ispind i hvert stykke, der hvor du har skåret dem over, og læg dem i en plastfrysepose. Læg bananerne i fryseren i min. 3 timer inden du spiser dem.



Opskrifterne giver eksempler på sund snack, men de indeholder stadig meget energi. Spis dem derfor som snack og ikke som et måltid, der skal mætte, når du er sulten.

Få gode råd og vejledning om sund mad og livsstil på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

alt om kost   
SMAG FOR LIVET 