

## I denne tekst kan du blive inspireret til, hvordan du kan bruge dine råvarer i maden.

### Det kan du bruge råvarerne til

Når du skal bruge råvarerne, er der mange måder at gribe det an på. For nogen virker det bedst at finde en opskrift og følge den. For andre virker det bedst bare

at prøve sig frem. Herunder kan du se eksempler på, hvordan en råvare fra hver gruppe kan bruges på forskellige måder til forskellige måltider.

#### Fars

Kan røres til fars og bruges til frikadeller eller farsbrød

#### Fyld

Kan brunes på panden og bruges til fyld i pandekager eller pitabrød



#### Sammenkogte retter

Kan bruges i sammenkogte retter som fx kødsovs

#### Bøf/burger

Kan formes til bøffer og bruges som de er eller i en hjemmelavet burger

#### TÆNK...

- Hvilke slags hakket kød kender du?
- Hvilke af dem, tror du, kan bruges til de retter, du kan se i diagrammet?

#### Snack

Kan skæres i stave og spises som snack - evt. med dip

#### Dessert

Kan rives og bruges i kager



#### Morgenmad

Kan bruges i juice, hvor de vil give en sød smag

#### Aftensmad

Kan skæres i tern og koges med kartofler til kartoffel/gulerodsmos

#### TÆNK...

- Hvilke grøntsager kender du?
- Hvilke andre grøntsager kan bruges i stedet for guleroden i de forskellige forslag herover?

### Snack

Kan saltes og spises som snack

### Dessert

Kan blendes som mandelmel og bruges til fx pandekager



### Morgenmad

Kan blendes til mandelsmør og bruges på brød eller havregrød. Puttes i blenderen og skal blende i ca. 5 min.

### Aftensmad

Kan hakkes groft og ristes på en tør pande ved lav varme. Kan herefter bruges i salater eller wokretter.

### TÆNK...

- Mandler kan udskiftes med andre nødder (dog ikke, hvis man vil have mandelsmør). Hvilke nødder kender du?
- Kan nogen af dem erstatte mandlerne i de forslag, der er i diagrammet herover?

### Snack

Kan blendes med bær til smoothie



### Dessert

Kan røres med vaniljesukker og serveres med forskellige bær - fx jordbær, hindbær eller blåbær

### Morgenmad

Kan spises sammen med bær og mysli

### Aftensmad

Kan røres op med tun, salt, peber og lidt citronsaft og spises på rugbrød. Der kan evt. tilsættes hakkede forårsløg, majs og ærter.

### TÆNK...

- Hvilke andre mejeriprodukter kender du?
- Hvilke andre mejeriprodukter, tror du, kan bruges i stedet for skyr i de forslag, der er i diagrammet?