

## Opkvikkende rødbedessmoothie



### Ingredienser

80 g. skrælet, groftskåret rødbede  
20 g. frosset æble i tern  
60 g. hindbær  
15 g. citron  
1 spsk. vand  
1 stor spsk. skyr  
1 lille spsk. olivenolie

### Fremgangsmåde:

Blancher og afkøl hindbærerne. Skræl herefter citronen og fjern kernerne. Alle ingredienserne blendes til en jævn drik. Serveres iskold.

## Grøn morgensmoothie



### Ingredienser:

0,75 dl. appelsinjuice  
50 g. moden avocado  
50 g. banan uden skræl  
25 g. babyspinat  
3 g. hørfrøolie

### Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienserne til en jævn drik. Serveres iskold.

---

Læs mere om Sund Egedal på  
[www.egedalkommune.dk/sundegedal](http://www.egedalkommune.dk/sundegedal)

Eller besøg vores Facebookside på  
[www.facebook.com/sundhedegedal](http://www.facebook.com/sundhedegedal)

---

# Smag og måltider

Maj 2014



Opskrifter på sunde smoothies,  
pizamuffins og minibrød.

Leveret af Egedal Kommunes Madservice.

## Minibrød med løgmarmelade



### Ingredienser - grunddej:

4, 5 dl. vand  
440 g. hvedemel  
100 g. grahamsmel  
10 g. gær  
10 g. salt  
10 g. honning

### Fremgangsmåde:

Bland alle ingredienser til en jævn, lind dej. Lad den hvile ca. 30 minutter og ælt i ca. 20 sek. Lad dejen hvile 30 min. igen og gentag æltningen 3-4 gange til dejen er elastisk. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse – enten på køl natten over eller et par timer ved stuetemperatur. Vend dejen ud på et meldrysset bord og skær forsigtigt i passende stykker. Bages ved 220 C i 13-15 min.

**Tip:** Der kan tilsættes op til 200 g. revet grønt til opskriften. Prøv f.eks. gulerødder, pastinakker og rødbeder. Du kan også tilsætte majs, oliven, soltørret tomat, nødder og kerner.

### Løgmarmelade

Løgmarmeladen kan bruges som topping på minibrød der bages i ovnen. Prøv også at erstatte tomatsaucen på pizza eller foccacia med løgmarmelade.

### Ingredienser:

1,1 kg. pillede rødløg  
½ dl. rapsolie  
10 g. frisk rosmarin  
Vand  
Sukker  
Salt

### Fremgangsmåde:

Skær rødløgene i skiver. Svits dem hårdt i rapsolien sammen med rosmarin. Når løgene bliver brune i kanten og dufter sødt, hældes der vand på til det dækker. Lad løgene koge møre til vandet næsten er væk. Blend det med en stavblender og smag til med salt og sukker.

**Tip:** Prøv at erstatte løg med peberfrugt i sommermånederne.

## Pizzamuffins med skinke



### Ingredienser:

4,3 dl. vand  
430 g. hvedemel  
100 g. grahamsmel  
10 g. gær  
10 g. salt  
10 g. honning

### Topping:

Revet mozzarella  
Revet skinke  
Tomatsauce

### Fremgangsmåde:

Bland alle ingredienser til en jævn, lind dej. Lad den hvile ca. 30 minutter og ælt i ca. 20 sek. Lad dejen hvile 30 min. igen og gentag æltningen 1-2 gange til dejen er elastisk. Vend dejen ud på et meldrysset bord og skær den ud i stykker på 50 g. Læg stykkerne ned i muffinforme\* og smør dem med tomatsauce. Drys skinke og derefter ost på. Bages ved 220 C i 13-15 min.

\*Vælg gerne silikoneforme. Hvis der anvendes papirsforme, skal de sprayes med bagespray.