

## Havregrødschips

### Ingredienser:

2 dl havregryn  
½ l. vand  
1 tsk. salt  
20g smør



### Drys forslag:

Salt  
Revet parmesan ost  
Fint hakkede nødder  
Hørfrø

### Fremgangsmåde:

1. Kog en grød af havregryn, vand, smør og salt.
2. Grøden skal have en smørbar konsistens. Tilsæt mere vand om nødvendigt.
3. Smør den kogte grød tyndt ud på en bageplade med bagepapir, brug eventuelt en palet kniv.
4. Drys eventuelt med lidt drys fra ovennævnte muligheder.
5. Bag havregrøden sprød i 40-50 minutter ved 150 °C.
6. Sættes til afkøling.
7. Brækkes i passende stykker.
8. Opbevares i tætsluttende boks.

### Tip:

Brug rester af havregrøden fra morgenmaden til denne opskrift.

## Øllebrødschips

### Ingredienser:

2 dl vand  
2 skiver rugbrød uden kerner

### Fremgangsmåde:

1. Kog en grød af rugbrødet og vandet.
2. Grøden skal have en smørbar konsistens. Tilsæt mere vand om nødvendigt.
3. Grøden skal være klump fri. Sigt den om nødvendigt.
4. Smør øllebrøden ud i et tyndt lag på et stykke vådt bagepapir.
5. Bag øllebrøden sprød ca. 2 timer ved 120 °C i ovn.
6. Lad chipsen køle af.
7. Bræk chipsen i passende stykker.
8. Opbevares i tætsluttende boks.

### Tip:

Øllebrød kan tilberedes i gryde og i mikrobølgeovn. Hvis øllebrøden bliver for tyk, kan der tilsættes lidt mere væske.

# Opskrifter

## *Chips og slik*

## Smag og måltider Maj 2014



I denne pjece får du opskrifter på sunde og sprøde snacks.

*Opskrifterne er udviklet i samarbejde med Egedal Kommunes Madservice*

## Müslibarer – 18 stk.

### Ingredienser:

50 g Hasselnødder  
50 g Abrikoser, tørrede  
50 g Figner, tørrede  
100 g Sukker  
100 g Mørk sirup  
50 g Peanutbutter  
200 g Havregryn  
50 g Græskarkerner

### Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 160 °C
2. Hak nødderne.
3. Skær abrikoser og figner i meget små stykker.
4. Kom sukker, sirup og peanutbutter i en lille gryde og kog op ved svag varme.
5. Tilsæt havregryn, nødder, kerner og tørret frugt.
6. Tag gryden af varmen og rør godt rundt.
7. Fordel massen i en lille ildfast form cirka 20x30 cm foret med bagepapir.
8. Glat overfladen med håndfladen.
9. Bag i cirka 30 minutter.
10. Afkøles og skæres i 18 stykker.

## Sund slik 1 port.

### Ingredienser:

15 g Jumbo rosiner  
10 g Tranebær  
15 g Cashewnødder  
10 g Mandler, hele og smuttede



### Fremgangsmåde:

1. Rosiner, tranebær, cashewnødder og mandler blandes.

---

**Læs mere om Sund Egedal på**

[www.egedalkommune.dk/sundegedal](http://www.egedalkommune.dk/sundegedal)

**Besøg Sund Egedals Facebookside på**

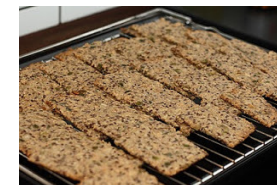
[www.facebook.com/sundhedegedal](https://www.facebook.com/sundhedegedal)

---

## Knækbrød

### Ingredienser:

1 dl Havregryn  
1 dl Hørfrø  
1 dl Sesamfrø  
1 dl Græskarkerner  
1 dl Solsikkekerner  
3,5 dl Hvedemel  
1 tsk. Salt  
1 tsk. Bagepulver  
0,5 dl Olivenolie  
2,5 dl Vand



### Fremgangsmåde:

1. Bland havregryn, hørfrø, sesam, græskarkerner, solsikkekerner, mel, salt og bagepulver i en skål.
2. Rør olie og vand heri, så dejen bliver en tyk grød.
3. Del grøden i to portioner.
4. Den ene del lægges på en bagepapir, og et nyt bagepapir lægges ovenpå.
5. Rul dejen ud med en kagerulle til et stort fladt knækbrød.
6. Tænd ovnen på 180 °C
7. Rids i knækbrødet med en kniv, så der bliver en masse stykker.
8. Tag den anden halvdel og lav på samme måde knækbrød heraf.
9. Bages i ca. 20 minutter eller til de er gyldne.