

SNACKGUIDE

Inspiration til
sunde snacks

5 nemme snackopskrifter,
der får englende til at synge



Snack #1

- **PEANUTBUTTER PÅ ÆBLESTYKKER ELLER GULERODSSTAVE**

Oh. My. God. !! Jeg er in loooove med denne her snack! Den smager absolut himmelsk. Et lille tip, hvis du også forelsker dig i den: Gør dine æblestykker klare på en fin tallerken, og stil så peanutbutter'et tilbage bagerst i køleskabet. Står glasset fremme for længe, kan jeg i hvert fald ikke altid styre min begejstring :-)

Skyl og skær et æble op i både. Smør peanutbutter på med en kniv. Vælg en peanutbutter med et så højt jordnøddeindhold som muligt.

Peanutbutter på gulerodsstave er næsten lige så lækkert som på æblerne. Lad dog være med at smøre hele gulerodsstaven



ind i peanutbutter. Så bliver snacken simpelthen for kalorietung. Hvis du vil gøre snacken ekstra børnevenlig, kan du sætte æblestykkerne på pind og drysse lidt kokosmel eller hakke de nødder på toppen.

TIP: Husk at drikke et stort glas **VAND**, før du går ombord i snacksene – ofte forveksler vi nemlig tørst med sult.

Snack #2

- **GRØNKÅLSCHIPS**

Jeg er vild med de her grønkålschips. Deres papirslette, salte crunch er totalt vanedannende!

Tænd ovnen på 140°.

Et stort bundt grønkål skylles individuelt (kan lægges i en stor skål vand først), så al eventuel jord kommer væk. Derefter tørres de meget grundigt i salatslynge eller "viskestykke-slynge". Skær midterstænglen fra hvert blad. Den er sej og bitter, så den

vil vi ikke have med. Riv eller skær bladene til femkronesstørrelser eller lidt større.

Put kålen i en stor skål. Hæld olivenolie over (bare spiseskefuld eller to) og lidt salt (endelig ikke for meget – en halv teskefuld vil være nok). Bland godt rundt, gerne med fingrene, så olie og salt kommer hele vejen rundt om bladene.

Du kan eksperimentere med andre krydderier også, f.eks. hvidløgssalt, chili – jeg eelsker den helt plain version kun med olie og salt.

Spred bladene ud på en bageplade med bagepapir på. De skal ikke ligge i lag. Har du for meget til én bageplade, kan du sagtens bage to plader på én gang. Forlæng evt. bagetiden lidt. Bag i ca. 8-10 minutter. Begynd at hold øje med dem fra 8 minutter. De brænder nemlig hurtigt på. Kålen skal være helt sprød og fjerlet – så er dine kålchips færdige.

TIP: Hungrer du efter noget brød-lignende, så hold dig til **RUGBRØD**, evt. lunt fra brødristeren.

Opbevar dem i en lufttæt beholder i op til et par dage (jeg tror nu ikke, de holder så længe, da de er stærkt vanedannende! ;-). Er chipsene blevet lidt bløde, kan du varme dem i ovnen igen. Så får de deres *crisp'hed* igen.



Snack #3

- **KOLD BANANSHAKE**

Denne milkshake-lignende drøm stammer fra en af deltagerne på Flad Mave Online, der skriver: "Det er en af mine yndlingsdesserter. Den kræver lidt forberedelse og skal spises hurtigt (det sidste løser dog sig selv)".

Skær bananer i skiver og frys dem i nogle timer. Blend dem så med lidt mælk og nogle teskefulde kakaopulver (vanillepulver uden sukker kan også bruges).



Snack #4

- **MANDLER OG ROSINER MED KAKAO- ELLER LAKRIDSPULVER**

Hæld hele mandler og rosiner i en lille skål og drys med mørkt kakaopulver (altså ikke O'Boy, vel?). Rør godt rundt. Juster mængden af kakao, så det passer til din smag.



TIP: Lad dine snacks bestå mest af magert **PROTEIN**, frugt, grønt og lidt sundt fedtstof.

Snack #5

- **MANDELMEL RØRT MED HYTTEOST OG BÆR**

Denne snack kan varieres på masser af måder. Juster mængdeforholdet så den ikke bliver for tør til din egen smag. Bruger du frosne bær, vil de små kolde gys næsten få snacken til at minde om en isdessert.

Blend mandler til mandelmel. Mix melet med hytteost, skyr eller græsk yoghurt (husk det helst skal være de fedtfattige versioner). Rør en håndfuld frosne eller friske bær i.



God fornøjelse i køkkenet og god appetit.

– Kærligst, Thora

ADVARSEL

Disse snacks er meget hurtige og nemme at lave. Og så smager de helt ufatteligt godt – så **PAS PÅ!**

Man kommer let til at spise for meget.

Hold portionerne **SMÅ** og glæd dig til næste gang, det er tid til en lille snack.