



## Sun mat, sunne barn!

Oppskrifter til inspirasjon fra Charlotte Mohn Gaustad

### Havregrøt

Bruk ca foreslått mengdeforhold som på havregrynpakken du bruker.

Legg gjerne i bløt gryn og vann dagen før, da er grøten raskere ferdig når den skal kokes.

Smak til med salt.

La grøten stå å «hvile litt» før servering, juster væskemengden så det ikke blir en «betongklump»!

Blir grøten stadig for tjuk? Reduser litt på mengde gryn/øk væskemengden.

Topping:

- Bær hele/knuste (naturell!)
- Kanel
- Tørket frukt
- Revet brunost
- Revet eple/eplebiter
- Bananskiver
- Ristet kokosmasse
- Ristede nøtter/mandler (hakket)
- Yoghurt naturell/melk/surmelk

### Eltefritt brød

1 liter sammalt hvete eller spelt

½ liter havregryn

½ liter siktet hvetemel

½ ss salt

1 pose tørrgjær (evt mindre gjær og lenger heving)

10-11 dl vann

Rør alt sammen til en løs deig som har konsistens som en tjuk grøt.

Fordel deigen på 2 godt smurte former, strø gjerne på litt havregryn på toppen, dekk formene med et klede og la de stå i ca 2 timer på benken til de har hevet seg godt opp i formen.

Stekes på 200 grader i 1 time.

Avkjøles på rist.

Tips: Til rundstykker/»puter», lager du litt fastere deig, la deigen heve i bollen, hvelv den deretter ut på en godt melet benk, brett deigen sammen som en «konvolutt». Trykkes deigen flat, ca 3 cm høy. Skjæres deretter opp i ruter og legges over på stekebrett. Stekes på ca 225 grader i ca 15 min., til gygne.

### **Grønnsakssuppe**

Løk

Hvitløk

En eller flere typer grønnsaker

Vann (eller kylling/hønskraft)

Fres løk og deretter hvitløk i litt olje.

Ha i de grønnsakene du vil koke suppe på.

Ha på væske, så mye at det dekker + litt til!

Kok til grønnsakene er møre.

Kjør suppen glatt med stavmikser/blender eller foodprosessor.

Smak til suppen (salt, søtt, syrlig, bittert, umami).

Juster tjukkelsen med evt mer væske.

### **Fiskepinner**

Fiskfilet i strimler

Hvetemel

Sammenpisket egg

Panko brødrasp

Krydre fisken med salt og pepper og vend strimlene først i mel, deretter egg og til slutt brødrasp.

Stekes gygne i en panne med raust med olje.

### **Omelett**

3 egg

Salt, pepper

Pisk sammen egg, salt og pepper med en gaffel.

Ha litt olje i en liten, varm panne.

Ha oppi eggene, rist pannen raskt frem og tilbake samtidig som du skyver eggene raskt sammen.

Skyv alt sammen mot den ene kanten av panna.

Hvelves over på en tallerken.

### **Alt-i-ett-gryte, fin på tur**

Løk

Hvitløk

Gulrot

Stangselleri

Kjøttdeig

Spagetti

Hermetiske tomater

Legg litt spagetti i bunnen av en tur-kjele, ha deretter oppi de andre ingrediensene.

Ha i en skvett vann, slik at spagettien har nok væske og koke i.  
Kok gryta til spagettien er klar.  
Smak til med litt salt og pepper.

Denne gryta kan lages uten kjøtt også, og varier gjerne med ulike grønnsaker.

### **Fisk i foliepakker**

Finsnitt grønnsaker og legg de på et ark med alu.folie.

Et fiskestykke legges oppå.

Brett pakken sammen, men lag den litt luftig (men tett i kantene) slik at dampen får litt plass inni.

Stekes på bål, eller i varm ovn (200 grader).