



## Mango smoothie-bowl

Har du overmodne bananer i frugtskålen, så kom dem i fryseren – uden skræl – så de er klar til en smoothie-bowl. Med en god foodprocessor eller blender tager det ikke lang tid, før du kan servere denne lækre, mættende skål smækfyldt med vitaminer og fibre

4 personer

### DET SKAL DU BRUGE

#### Mango smoothie-bowl

1 moden mango  
2 frosne bananer  
100 g havregryn  
1 spsk. friskrevet ingefær  
Saft af 1 lime  
2 dl mælk

#### Topping

100 g fuldkornsrugbrød  
200 g blåbær  
2 spsk. chiafrø

### SÅDAN GØR DU

#### Mango smoothie-bowl

Skræl mangoen, og skær frugtkødet fra stenen. Skær kødet i mindre stykker, og kom det i en blender sammen med frosne bananer, havregryn, ingefær, limesaft og mælk. Kør til en tyk smoothiegrød.

#### Topping

Rist rugbrødet, og skær det i små tern, eller blend det til rugbrødsdrys.  
Fordel smoothiegrøden i 4 skåle og top med blåbær, chiafrø og rugbrødsdrys.

#### Energi pr. person

1200 kJ (290 kcal)  
Kulhydrat 55 g  
Fedt 5 g, heraf mættet fedt 1 g

#### Frugt og grønt pr. person

Ca. 130 g

## Grønkålssalat med æble, quinoa og pocheret æg

Fyldig vintersalat med kål, æg og quinoa. Skal du lave salaten til mange, kan du med fordel koge æggene, skære dem i kvarte og anrette i salaten i stedet for pocherede æg

4 personer

### DET SKAL DU BRUGE

#### Grønkålssalat

100 g quinoa  
200 g ribbet grønkål  
½ tsk. salt  
½ tsk. sukker  
1 granatæble  
2 æbler  
1 bakke karse  
Peber

#### Pocheret æg

4 æg

### SÅDAN GØR DU

#### Grønkålssalat

Skyl quinoa og kog som angivet på emballagen. Afdryp og afkøl quinoa.

Hak grønkålen, og kom den i en skål. Drys med salt og sukker,

og kram det godt.

Halvér granatæblet, og pres kerner og saft over grønkålen. Skær æbler i tynde både og vend i grønkål med quinoa.

#### Pocheret æg

Bring en stor gryde i kog med vand. Lav en hvirvel i vandet. Slå ægget ud i et glas. Kom

ægget ned i hvirvlen. Sænk varmen, og lad ægget "koge" i ca. 3 minutter. Tag det op med en hulske og gentag med de øvrige æg.

Fordel salaten på tallerkner og top med pocheret æg. Drys med karse og krydr med peber.



#### Energi pr. person

1100 kJ (260 kcal)  
Kulhydrat 34 g  
Fedt 9 g, heraf mættet fedt 2 g

#### Frukt og grønt pr. person

Ca. 130 g