

# SNACK PATRULJEN



**Lækre opskrifter og seje køkkentricks**

Støttet af

**NORDEA  
FONDEN**

novo nordisk  
**fonden**

 **HELLO  
KITCHEN**

**SMAG  
DIG  
FREM**



# ALT DETTE FÅR I I DETTE HÆFTE

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 1. Velkommen til Snack Patruljen .....    | 5  |
| 2. Seje køkkentricks.....                 | 6  |
| 3. Kom godt i gang med køkken-hyggen..... | 8  |
| 4. Madmod - lad os øve os sammen.....     | 9  |
| 5. Snack Patruljens madvideoer .....      | 10 |
| 6. Snack Patruljens opskrifter .....      | 11 |

## **GRØNT OG FRUGT**

Grøntstænger  
Broccolifritter  
Bønefritter  
Grønt- og frugtspyd  
Smoothie  
Grønkålschips

## **DIPS, HUMMUS OG SPREADS**

Hummus  
Myntedressing  
Ærte- eller bønnedip  
Guacamole

## **BRØD, PIZZA, PANDEKAGER MM.**

Rugbrødsstænger  
Rugbrødtoast  
Snydepizza  
Tortilla-pizza  
Tortilla-chips  
Knækbrød  
Grønne pandekager

## **HAPSE-SNACKS**

Soja-mandler  
Kikærte-snacks  
Snack-kugler

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 7. Se menuer og lav din egen favoritmenu..... | 31 |
|-----------------------------------------------|----|



**DETTE HÆFTE TILHØRER**

Mit navn: \_\_\_\_\_

Min livret: \_\_\_\_\_

Min yndlingsgrøntsag: \_\_\_\_\_

# VELKOMMEN TIL SNACK PATRULJEN

## KÆRE BØRN OG FORÆLDRE!

Velkommen til Snack Patruljens univers. Her handler det om at ha' det sjovt i køkkenet, mens I tryller lækre snacks frem til både store og små maver.

I hæftet finder I opskrifter, som både kan bruges som mellemmåltider, til madpakken, som tilbehør til aftensmaden eller bare som hyggemad.

## OPSKRIFTERNE ER UDVIKLET, SÅ:

- de smager godt
- børn kan være med eller måske lave nogle af dem selv
- de giver kroppen god energi (masser af grønt, frugt, fuldkorn og bælgfrugter)
- de kan deles med andre
- de fleste er nemme at lave og med få ingredienser

I hæftet finder I også smarte køkkentricks, som gør det endnu sjovere og lettere at være med i køkkenet.

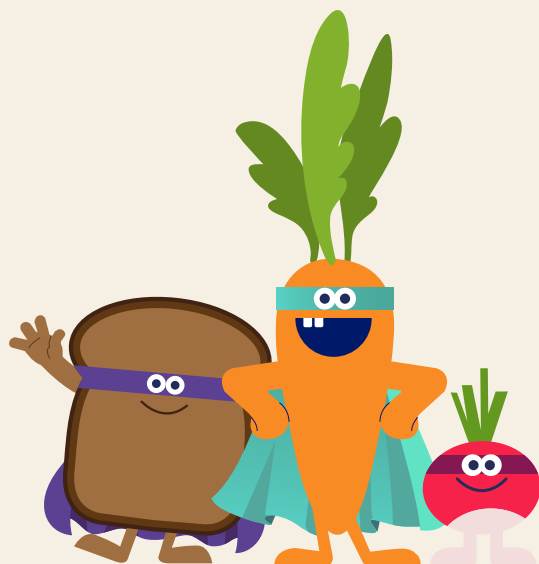
Lær fx:

- hvordan børn kan bruge en skarp kniv uden at skære sig,
- hvordan I undgår et rodet køkken ved hjælp af en skraldeskål,
- og hvordan I får styr på de rullende grøntsager

## KLAR, PARAT, SNACK!

Grib en grydeske, find forklædet frem og gi' den gas.  
Vi hepper på jer!

De allerbedste madhilsner  
Snack Patruljen



# SEJE KØKKENTRICKS

Når vi laver mad, er det lidt ligesom at dribble på fodboldbanen eller danse på danseskolen. Hvis vi kan nogle tricks, bliver det hele meget nemmere og sjovere. Se her vores bedste køkkentricks til at gøre madlavningen til en leg. Sæt et kryds, når I har prøvet dem.



## UNDGÅ ET RUTSJENDE SKÆREBRÆT

Læg en våd klud eller et stykke vådt køkkenrulle under skærebrættet. Så hopper og danser det ikke længere, og det mindsker risikoen for, at I skærer jer.

FULDFØRT:  
(sæt kryds)

☐

## FÅ STYR PÅ DE RULLENDE GRØNTSAGER

Gulerødder, kartofler, pastinakker og agurker kan være drilske på et skærebræt, fordi de ruller. Hvis en voksen skærer en flig af den rullende grøntsag, ligger den stabilt på skærebrættet - klar til, at et barn kan hakke den i mindre stykker.

☐

## SKÆR SIKKERT MED DEN STORE KNIV

Små hænder er gode til at skære groft, fx gulerødder. En sikker skæreteknik er at holde kniven i den ene hånd, lægge den anden hånd fladt på knivryggen og trykke ned, når der skal hakkes.

☐

## SKÆR FINT PÅ EN NEM MÅDE

Voksne er skarpe til at skære fint. Her er et godt trick til at skære fint, fx en gulerod:

1. Skær guleroden i aflange skiver.
2. Skær hver skive i strimler.
3. Skær strimlerne i små tern.

☐



### BRUG EN SKRALDESKÅL

Stil en skål eller en biospand på køkkenbordet og brug den til at samle jeres madaffald i. Så undgår I, at det roder på køkkenbordet eller at skulle løbe hen til skraldespanden med det.

**FULDFØRT:**  
(sæt kryds)

☐


### KLIP KRYDDERURTER I ET GLAS

Vi kan hakke krydderurter fint med en kniv, men vi kan også klippe dem. Det synes mange børn er sjovt - og det er smart, fordi der ikke kommer krydderurter ud over det hele.

☐


### LAD BØRNENE ANRETTE

Børn er kreative, og derfor er de dygtige til at anrette. Når maden først ligger indbydende på tallerkenen, får vi ekstra meget lyst til at spise den.

☐


### KNÆK SKRALDEN AF HVIDLØGSFEDDET

Fidus til nemt at få skralden af et fed hvidløg:

1. Læg knivbladet (eller en grydeske eller en paletkniv) oven på feddet.
2. Hold skaftet med den ene hånd.
3. Giv knivbladet et godt 'dask' med den anden hånd.
4. Skær enderne af af hvidløget, og pil skralden nemt af.

☐


### BLEND SIKKERT MED EN STAVBLENDER

1. Hold godt fast i gryden.
2. Sæt stavblenderen helt ned i gryden.
3. Hold stavblenderen i strakt arm.
4. Hold hovedet væk, blend løs og stop.
5. Flyt stavblenderen til et nyt sted og blend igen. Fortsæt sådan, indtil alt er blendet.

☐

# KOM GODT I GANG MED KØKKEN-HYGGEN

Her er vores 5 bedste tips til at gå i køkkenet sammen derhjemme. At lave mad sammen kan være både sjovt, hyggeligt og lærerigt. Når børn får lov til at være med, kan det styrke deres nysgerrighed og lyst til at smage på nye ting. Samtidig kan I som familie få nogle stjernestunder sammen. Men det kan også føles uoverskueligt, hvis tiden er knap eller trætheden melder sig. Find derfor et tidspunkt, hvor der er lidt overskud, og giv børnene opgaver, der passer til deres alder.

## 1 START SIMPELT

Vælg opskrifter med få ingredienser og nemme trin. Små succeser giver lyst til mere – og selvtillid til at prøve næste gang!

## 2 LAD JER INSPIRERE

Se en madvideo sammen, fx. en af Snack Patruljens små videoer her i hæftet, eller find en lækker opskrift, som I har lyst til at prøve sammen.

## 3 GØR DET TIL EN LEG

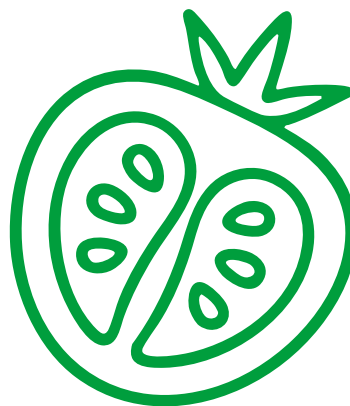
Samværet er vigtigere end resultatet. Snak om råvarerne, hvad de ligner, pynt maden sjovt, eller lav små udfordringer undervejs – fx: "Hvem kan smage og gætte en ingrediens med lukkede øjne?"

## 4 SKAB DEN GODE KØKKENKARMA

Forældrene sætter tonen. Ros, grin og nysgerrighed smitter – giv high fives og smil. Der vil nok komme en del mere mel på gulvet og sauce på tøjet – det hører med til køkkenhyggen.

## 5 GIV BØRNENE SJOVE OPGAVER

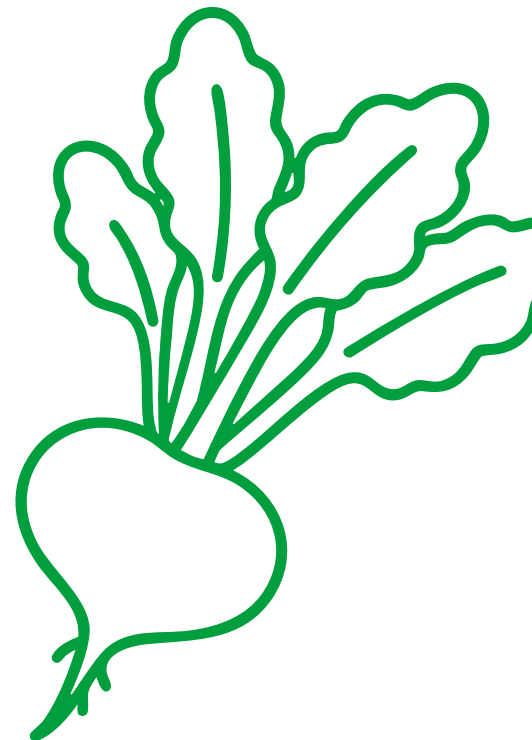
Børn kan meget mere end at dække bord. Lad dem røre, ælte, skrælle, skylle, slå æg ud, veje af, skære groft, smage til og pynte maden – alt efter hvilken alder de har. Så bliver I et rigtig sejt køkken-team!





# MADMOD – LAD OS ØVE OS SAMMEN

Madmod betyder, at man tør være nysgerrig på mad.  
At man har mod på at smage – også selvom man ikke kender det,  
eller det ser lidt anderledes ud.



Vidste I, at børn generelt er mere følsomme over for bitre og stærke smage end voksne? Det er faktisk smart, da det hjælper børn med at passe på sig selv.

Derfor er børn ikke kræsne med vilje – nogle smage er bare sværere i starten. Smagsløgene ændrer sig hele tiden, og derfor kan man lære at kunne lide nye

ting. Forskere siger, at man skal smage mange gange – måske 8-15 gange – før man ved, om man kan lide det.

Når børn og voksne er madmodige sammen, bliver det sjovere at smage og spise, og måske I vil opdage nye smage, råvarer eller retter, som I godt kan lide.

## SNACK PATRULJENS TIPS TIL AT ØVE MADMOD:

1. Lav en smageleg: Smag på en ny grøntsag eller frugt og sig, hvad den minder om eller smager af.
2. Smag på maden på forskellige måder – rå, kogt eller stegt – så vil den måske overraske jer.
3. Aftal, at I tager en lille modig bid af noget nyt – men husk, at ingen skal presses til at smage, og at det er helt okay at sige "ikke lige i dag".
4. Lav mad sammen. Alle vores erfaringer viser, at når børn er med til at lave mad, får de langt større lyst til at smage.

*Lad os smage!*



# SNACK PATRULJENS MADVIDEOER

Scan koderne og se Snack Patruljens madvideoer.



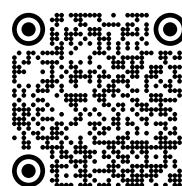
Broccolifritter



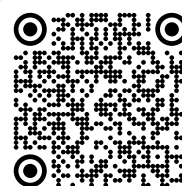
Bønnefritter



Smoothie



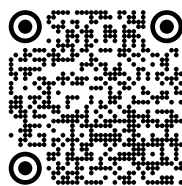
Grønkålschips



Hummus



Myntedressing



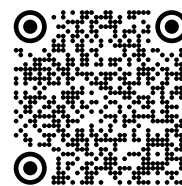
Bønnedip



Guacamole



Rugbrødsstænger



Rugbrødstoast



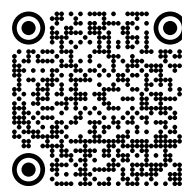
Snyderpizza



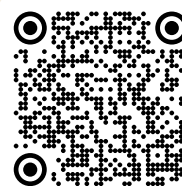
Tortilla-pizza



Tortilla-chips



Knækbrød



Grønne  
pandekager



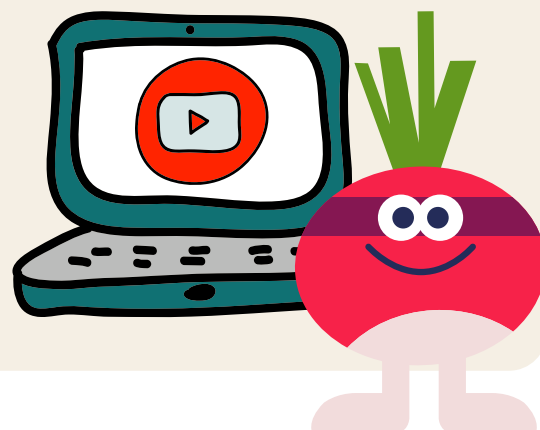
Soja-mandler



Kikærte-snacks



Snack-kugler



# GRØNTSTÆNGER

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

Forskellige slags grøntsager, fx 1 rød peberfrugt, ½ agurk, 2 gulerødder og ¼ kinaradise



**1** Skyl og rens alle grøntsagerne.

**2** Skær grøntsagerne ud i stænger.



**3** Anret stængerne og spis løs.

Lav en lækker dip til dine stænger – fx hummus eller ærtedip.



# BROCCOLIFRITTER

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

1 broccoli, 2 spsk. olie, lidt salt, citronsaft og lidt honning

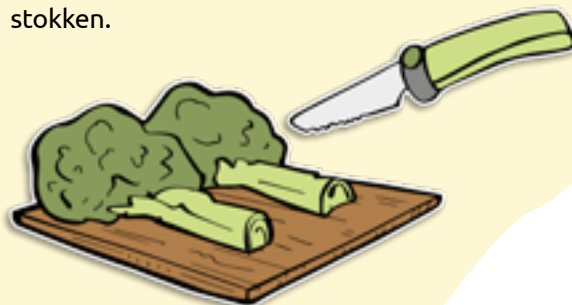


Se videoen her

- 1** Tænd ovnen på 225 grader varmluft.

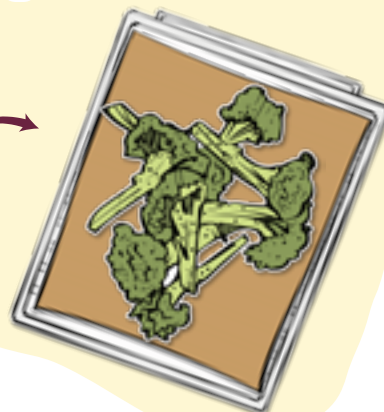


- 2** Skær broccolien i lange stænger fra toppen til bunden af stokken.



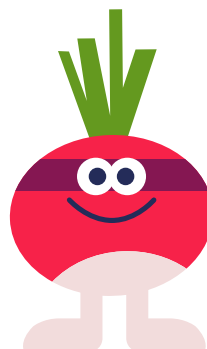
- 3** Vend stængerne i olie, salt, citronsaft og lidt honning.

- 4** Læg stængerne på en bageplade med bagepapir.



- 5** Bag stængerne sprøde i 10-15 minutter.

Prøv også med lidt revet citronskal.



# BØNNEFRITTER

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

1 pose frosne grønne bønner (ca. 450 g), 2 spsk. olie, ½ tsk. salt



Se videoen her

- 1** Tænd ovnen på 225 grader varmluft.



- 2** Læg bønnerne på en bageplade med bagepapir.



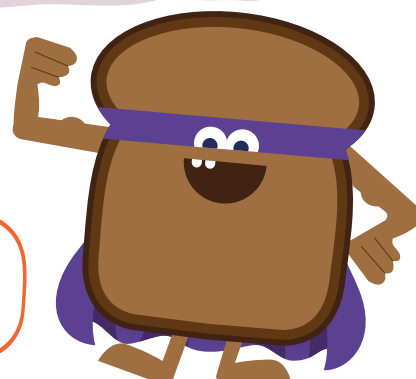
- 3** Vend bønnerne i olie og salt.



- 4** Bag bønnerne i ovnen i ca. 20-25 minutter – vend dem undervejs.



Lav dem også som tilbehør til aftensmad.



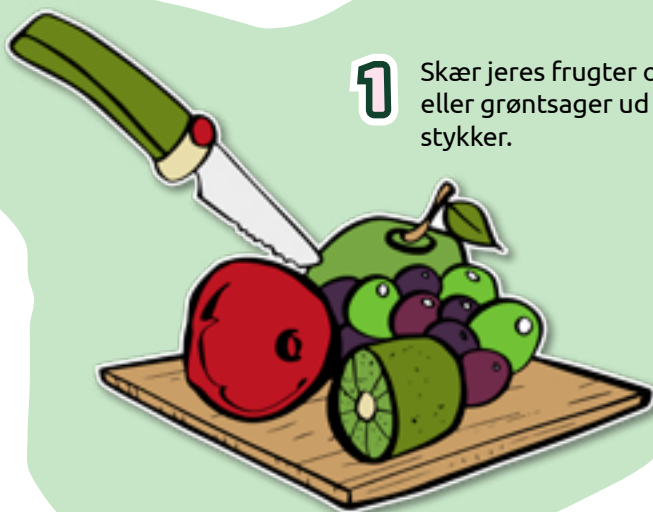


# FRUGT- OG GRØNTSPYD

## DET SKAL I BRUGE:

Jeres yndlingsfrugter og -grøntsager, fx vindruer, æble, pære, agurk, cherrytomat, melon, kiwi og peberfrugt, træspyd

**1** Skær jeres frugter og/ eller grøntsager ud i mindre stykker.



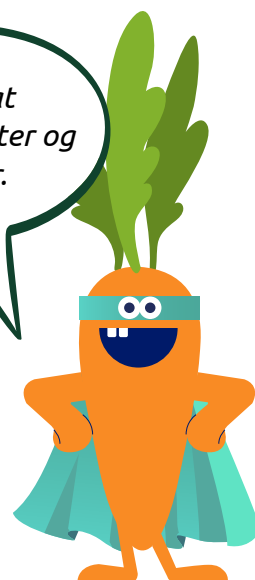
**2** Fordel stykkerne på træspyddene.



**3** Dryp evt. lidt citron- eller appelsinsaft over, så frugt- og grøntstykkerne bevarer deres farve.



*Start med at skylle jeres frugter og grøntsager.*



# SMOOTHIE

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

150 g frossen mango, 2 modne bananer, 6 dl appelsinjuice og 2 spsk havregryn

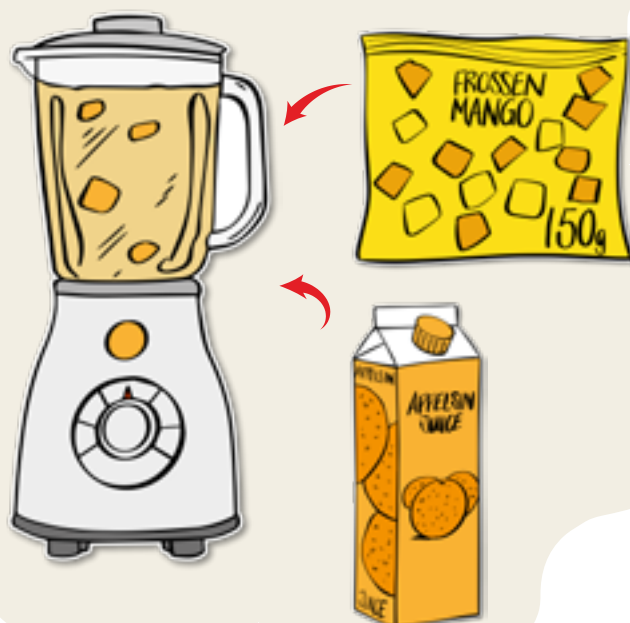


Se videoen her

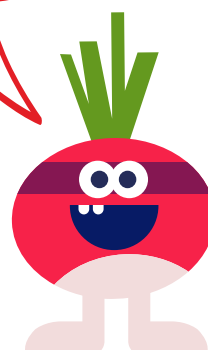
**1** Hæld alle ingredienser i en blender.



**2** Blend løs.



*I kan lave mange forskellige slags smoothies. Hvis I bruger frosne bær, så husk at give dem et kort opkog inden.*



# GRØNKÅLSCHIPS

## DET SKAL I BRUGE (TIL EN SKÅL CHIPS):

300 g grønkål, 2 spsk. olivenolie, 1 tsk. salt



Se videoen her

- 1 Tænd ovnen på 175 grader varmluft.



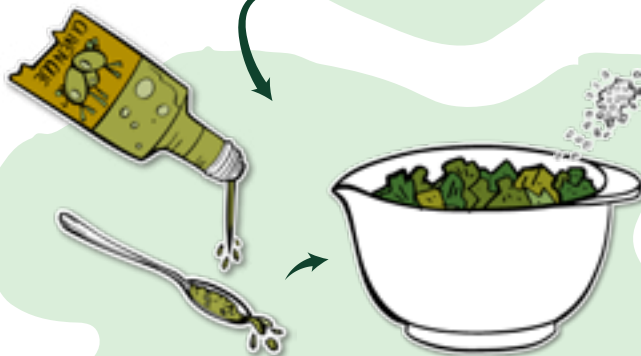
- 2 Riv bladene af stænglerne, og riv bladene i mindre stykker.



- 4 Læg bladene på en bageplade med bagepapir – de må ikke ligge for tæt.

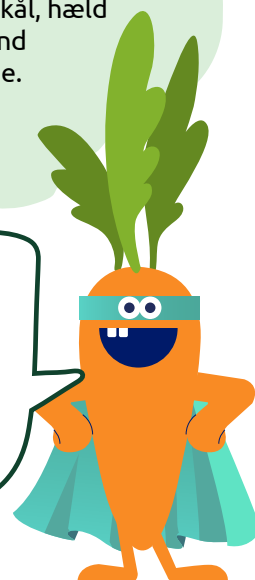


- 3 Kom bladene i en stor skål, hæld olie og salt over, og bland det godt med hænderne.



- 5 Bag dem i ovnen i ca. 10 minutter. Hold øje med dem, så de ikke bliver brændte – de skal være sprøde og let gyldne.

Prøv også at krydre med røget paprika, hvidløgs-pulver eller sojasauce – mums!





# HUMMUS

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

1 dåse kikærter, 2 spsk. olie, ½ dl vand, 1 fed hvidløg, 1 tsk. spidskommen, 1 tsk. koriander, ½ tsk salt og citronsaft



Se videoen her

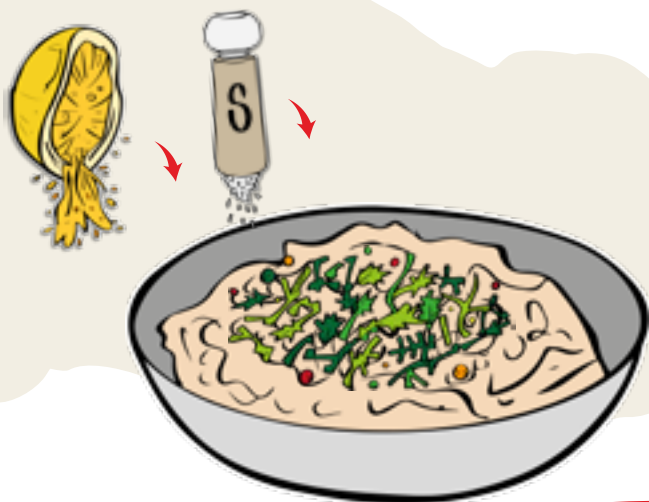
**1** Hæld vandet fra kikærterne.



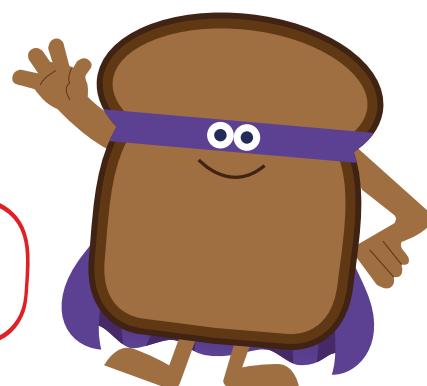
**2** Blend kikærter, hvidløg, spidskommen, koriander, olie og vand i en skål med en stavblender.



**3** Smag til med salt og citronsaft. Tilsæt mere vand, hvis hummussen er for tør.



Spis hummussen sammen med rugbrødsstænger.



# MYNTEDRESSING

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

3 dl yoghurt (1,5 % fedt), 2 spsk. hakket mynteblade, ½ tsk. spidskommen, ½ fed hvidløg, salt, peber, citronsaft og 1 tsk. honning



Se videoen her

**1** Pil og pres hvidløg og skyl og hak mynten. Hæld det i en skål.



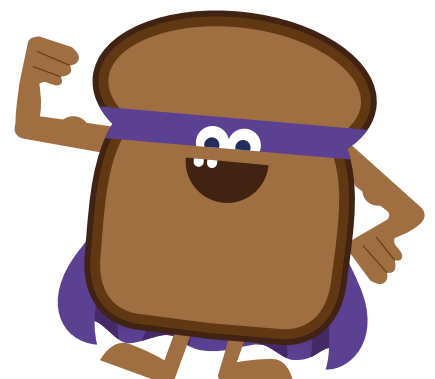
**2** Bland yoghurt med hvidløg, hakket mynte og spidskommen i skålen.



**3** Smag til med salt, peber, citronsaft og lidt honning.



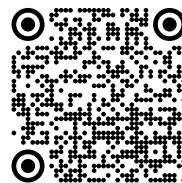
Pynt evt. dressingen med et par blade mynte.



# ÆRTE- ELLER BØNNEDIP

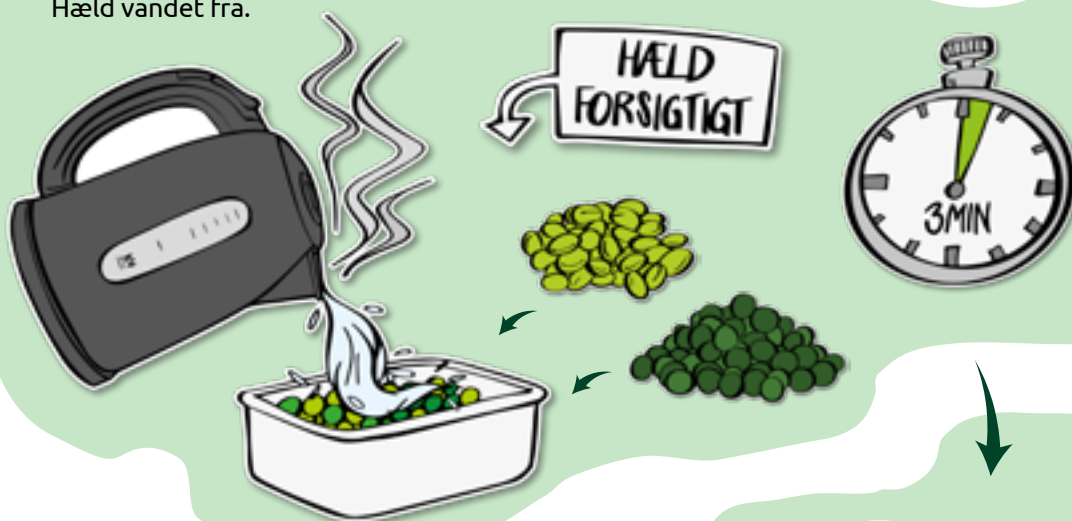
## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

150 g frosne ærter eller edamamebønner, 5 spsk skyr, 1 fed hvidløg, lidt citronsaft og 1/2 tsk. salt

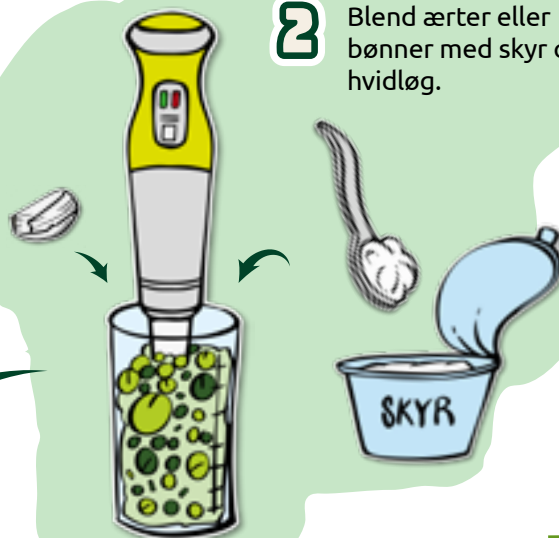


Se videoen her

- 1** Hæld kogende vand over ærterne eller bønnerne, og lad dem stå i 3 minutter. Hæld vandet fra.



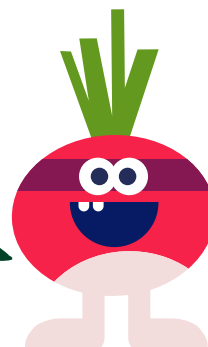
- 2** Blend ærter eller bønner med skyr og hvidløg.



- 3** Smag til med salt og citronsaft.



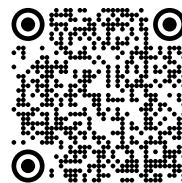
Prøv dippen med grøntsagsstænger.



# GUACAMOLE

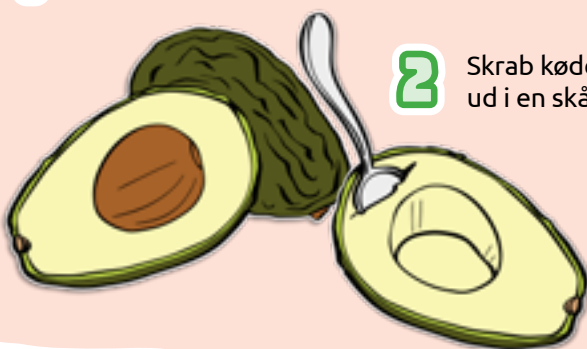
## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

2 avocadoer, 2 spsk. skyr, 1 tomat, 1 fed hvidløg, limesaft, salt og peber



Se videoen her

**1** Skær avocadoerne over og fjern stenene.

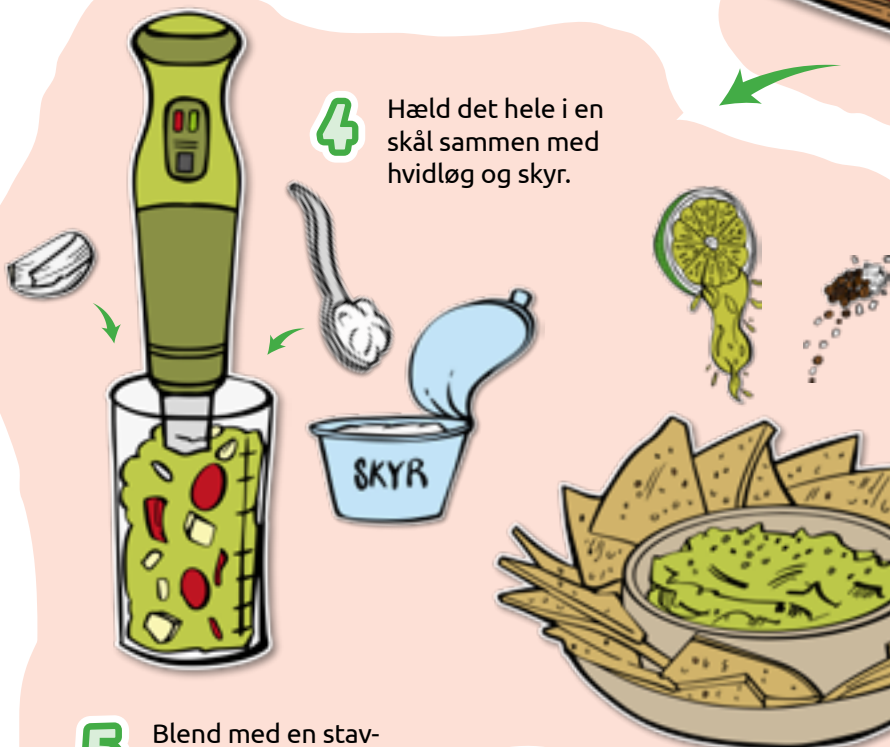


**2** Skrab kødet ud i en skål.

**3** Hak tomaten og avocadoerne i grove stykker.



**4** Hæld det hele i en skål sammen med hvidløg og skyr.



**5** Blend med en stavblender og smag til med salt, peber og limesaft.

Du kan bruge guacamolen som herlig dip til tortilla-chips.





# RUGBRØDSSTÆNGER

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

6 skiver rugbrød, 1½ spsk. olie, lidt salt, tørret krydderi, fx timian



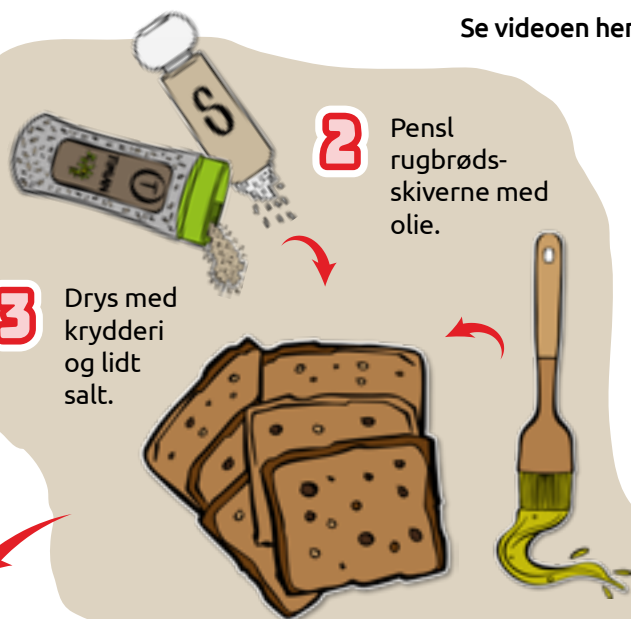
Se videoen her

- 1** Tænd ovnen på 200 grader varmluft.



- 2** Pensl rugbrøds-skiverne med olie.

- 3** Drys med krydderi og lidt salt.



- 4** Skær brøds-kiverne i stænger (ca. 1 cm brede).



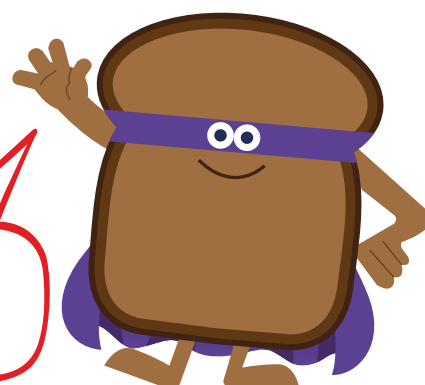
- 5** Læg brøds-tængerne på en bage-plade med bagepapir.



- 6** Bag stængerne i ca. 15-20 minutter, til de er sprøde.



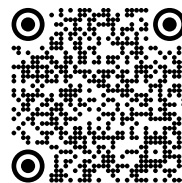
Du kan sagtens bruge tørt rugbrød til stængerne.



# RUGBRØDSTOAST

## DET SKAL I BRUGE (TIL 1 TOAST):

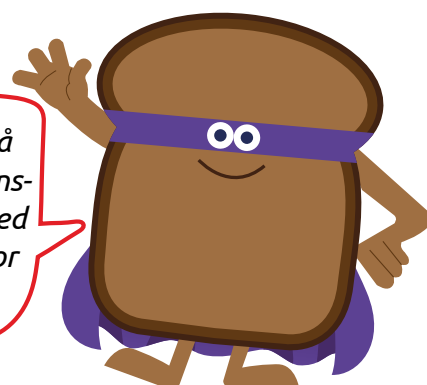
- 2 skiver rugbrød
- 1 skive ost (max 17 % fedt)
- 1 spsk. ketchup
- Et drys oregano



Se videoen her



Toasten er også god med fuldkorns-toastbrød, og med pesto i stedet for ketchup.





# SNYDEPIZZA

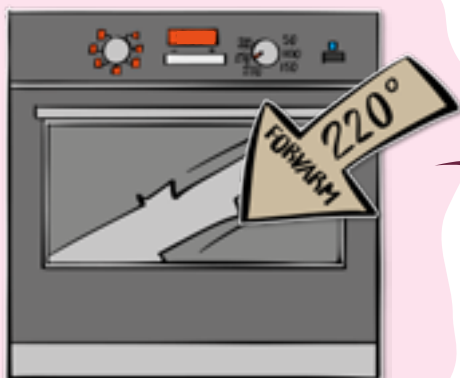
## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

- 2 dl færdiglavet tomatsoauce
- 3 grove pitabrød
- 150 g revet mozzarella-ost
- Fyld (fx 1 lille dåse majs, 1 peberfrugt skåret i tern)
- Krydderier (fx oregano) og basilikum som pynt

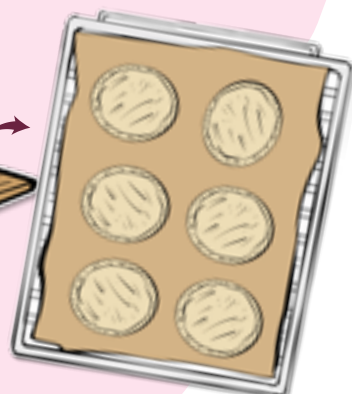


Se videoen her

- 1** Tænd ovnen på 220 grader varmluft.



- 2** Halvér pita-brødene, så hvert pitabrød bliver til to små pizzabunde. Læg dem på en bageplade med bagepapir.

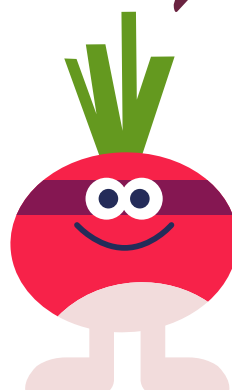


- 3** Læg tomatsoauce, ost, fyld og krydderier på bundene.



- 4** Bag pizzaerne i 7-9 minutter.

*Pynt med lidt basilikum, når pizzaerne er færdigbagt.*



# TORTILLA-PIZZA

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

- 3 tortilla-wraps med fuldkorn
- 1 bøf frisk mozzarella-oste eller 150 g revet mozzarellaost
- 2 mellemstore kartofler
- 1 lille rødløg
- Frisk eller tørret rosmarin, salt og peber og basilikum som pynt



Se videoen her

- 1** Tænd ovnen på 225 grader varmluft.



- 2** Hæld væsken fra mozzarellaen og pluk den i mindre stykker.

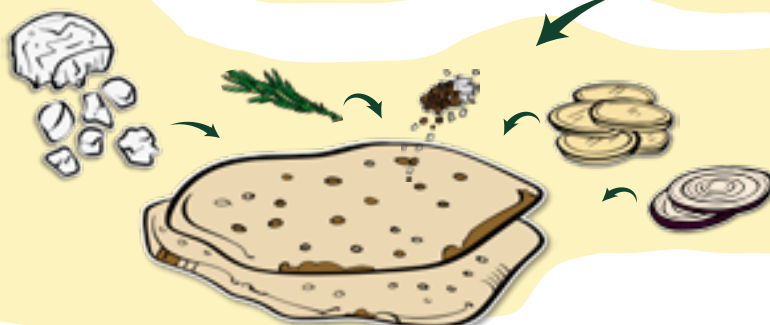


- 3** Riv kartoflerne på et rivejern eller skær dem i papir-tynde skiver med en kniv.

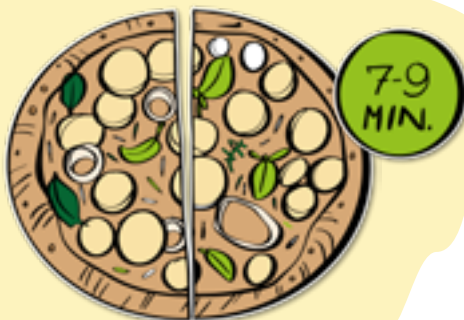


- 5** Fordel mozzarellaen på de 3 tortilla-wraps.

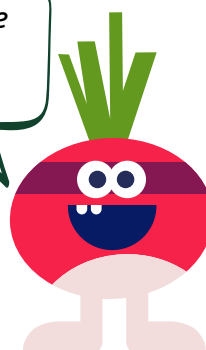
- 6** Læg kartoffel og rødløg på og drys med frisk eller tørret rosmarin, lidt salt og peber.



- 7** Bag pizzaerne sprøde i 7-9 min. Pynt med frisk basilikum.



Skær pizzaerne over, så I får ½ hver.



# TORTILLA-CHIPS

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

3 tortilla-wraps med fuldkorn, 1,5 spsk. olie og lidt fint salt

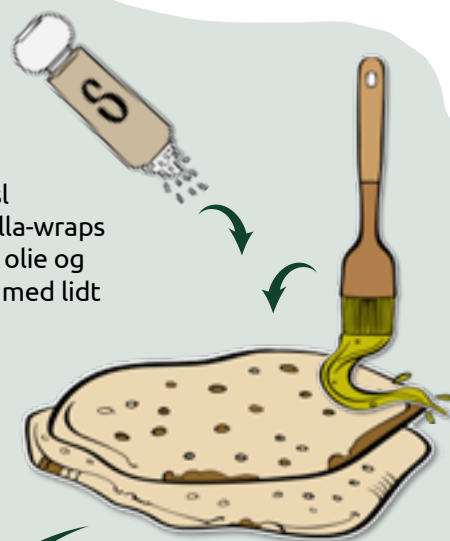


Se videoen her

**1** Tænd ovnen på 200 grader.



**2** Pensl tortilla-wraps med olie og drys med lidt salt.



**3** Klip wraps i små trekanter (4-5 cm. på hvert led) og læg dem på en bageplade med bagepapir.



**5-7 MIN.**



**4** Bag trekanterne i ovnen i 5-7 minutter. Hold godt øje med dem, så de ikke brænder på.

Prøv også at drysse med lidt tørret basilikum, oregano eller andre krydderier.



# KNÆKBRØD

## DET SKAL I BRUGE (TIL 1 BAGEPLADE):

1 dl havregryn, 1,5 dl kerner og frø (fx sesamfrø, græskarkerner), 2 dl hvedemel, 1 tsk. salt, 0,5 tsk. bagepulver, ½ dl olivenolie, 1,25 dl vand.



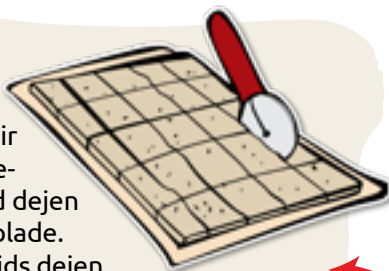
Se videoen her

- 1** Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

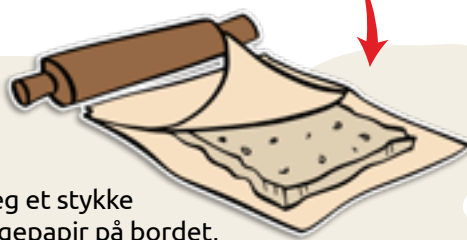


- 2** Hæld alle ingredienser i en skål og rør rundt, til dejen bliver til en tyk "grød".

- 4** Fjern det øverste papir og læg bagepapiret med dejen på en bageplade. Skær eller rids dejen med en kniv i den størrelse, I gerne vil have knækbrødene.

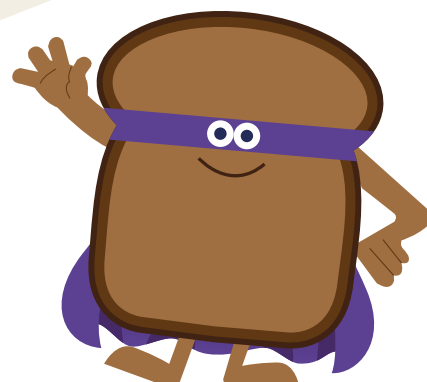


- 3** Læg et stykke bagepapir på bordet, og hæld dejen på det. Brug en ske til at trykke den ud, til den ligner en firkant. Læg et nyt stykke bagepapir oven på dejen. Rul dejen tyndt ud med en kagerulle eller tryk med hænderne, så den fylder hele bagepladen.



- 5** Bag knækbrødene i ovnen i ca. 17-25 minutter, til de er sprøde.

- 6** Lad dem køle af og knæk dem forsigtigt i de stykker, I har ridset.





# GRØNNE PANDEKAGER

## DET SKAL I BRUGE (TIL CA. 20 SMÅ PANDEKAGER):

2 æg, 3 dl ærter (optøet fra frost eller friske), 3 dl hvedemel, 3 dl mælk, 1 tsk. salt, 1 tsk. bagepulver, lidt olivenolie til stegning



Se videoen her



- 1** Hæld alle ingredienser i en skål, og blend dem med en stavblender, til dejen er jævn. Lad dejen hvile i 15-20 minutter.

**3**

Lad pandekagerne stege, til de er faste nok til at vende. Brug en paletkniv.



**4**

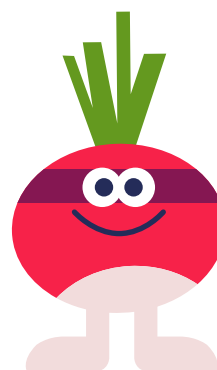
Steg dem færdige på den anden side. Fortsæt, til du har brugt al dejen.

**2**

Kom lidt olie på en pande, og varm den godt op. Lav 3 små pandekager på panden. Skru ned til middelvarme.



Prøv at skifte halvdelen af hvedemelet ud med fuldkornshvedemel - det smager også godt!





# SOJAMANDLER

## DET SKAL I BRUGE (4-6 PERSONER):

100 g mandler og 2 spsk. sojasauce



Se videoen her

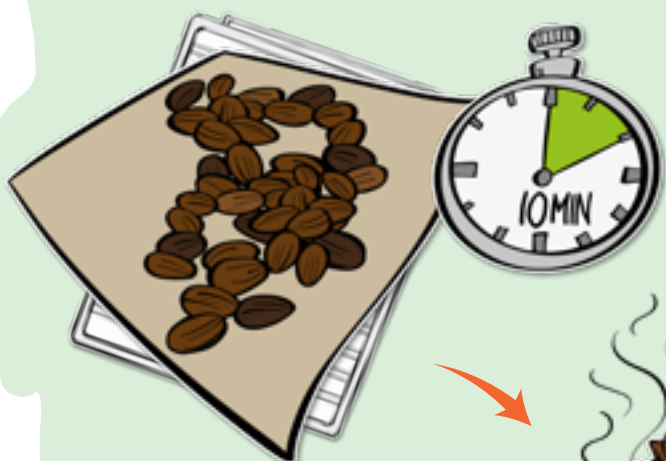
- 1** Tænd ovnen på 200 grader.



- 2** Hæld mandlerne og sojaen i en skål og rør rundt med en ske.



- 3** Hæld sojамandlerne på en bageplade med bagepapir.

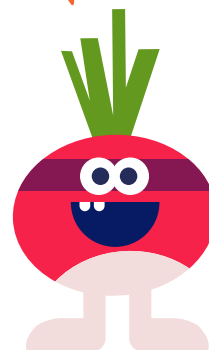


- 4** Bag dem i cirka 10 minutter og hold øje med, at de ikke bliver for mørke.



- 5** Lad mandlerne køle af.

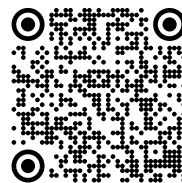
Opbevar mandlerne i et tætsluttet glas.



# KIKÆRTE-SNACKS

## DET SKAL I BRUGE (TIL 1 BAGEPLADE):

1 dåse kikærter (240 g kogte kikærter), 1½ spsk. paprika, 2 spsk. olivenolie, ½ tsk. salt, 2 spsk. hvedemel



Se videoen her

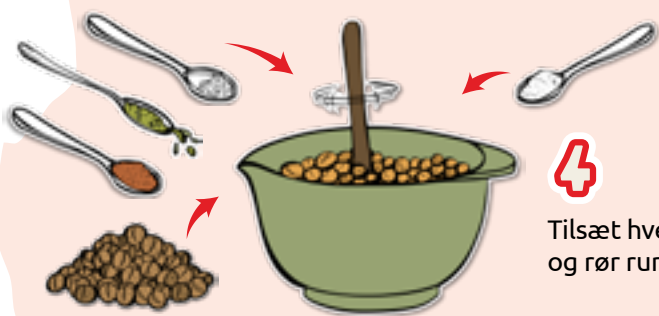
- 1** Forvarm ovnen på 220 grader varmluft.



- 2** Hæld vandet fra kikærterne og skyl dem godt i en si. Tør dem i et rent viskestykke.



- 3** Kom kikærter, paprika, olie og salt i en skål og rør rundt med en ske.



- 4** Tilsæt hvedemel, og rør rundt igen.



- 5** Kom kikærterne på en bageplade med bagepapir og bag dem i 20-25 minutter. Vend dem undervejs og hold øje med dem.



Prøv dem  
også med Allround-  
krydderi eller  
honning.



# SNACK-KUGLER

## DET SKAL I BRUGE (TIL 20 SMÅ KUGLER):

Det skal I bruge: 1 dåse sorte bønner (ca. 250 g), 12 friske dadler uden sten (ca. 115 g), 3 dl havregryn, 1 dl mælk, 2 tsk. vaniljesukker, 2,5 spsk. kakaopulver, ½ tsk salt, 1 tsk. romessens, krydder: Kokos



Se videoen her

- 1** Hæld alle ingredienserne i en mini-hakker eller foodprocessor. Blend, til det hele er blandet godt sammen og blødt som en tyk dej. Smag evt. til med mere romessens.



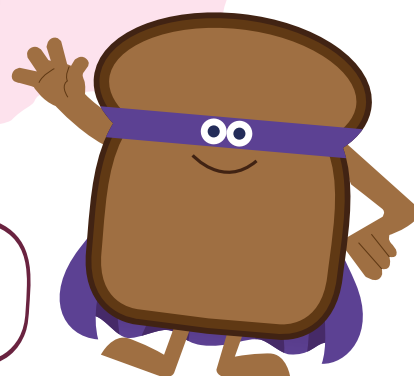
- 3** Tril snack-kuglerne i den størrelse, I gerne vil have dem.



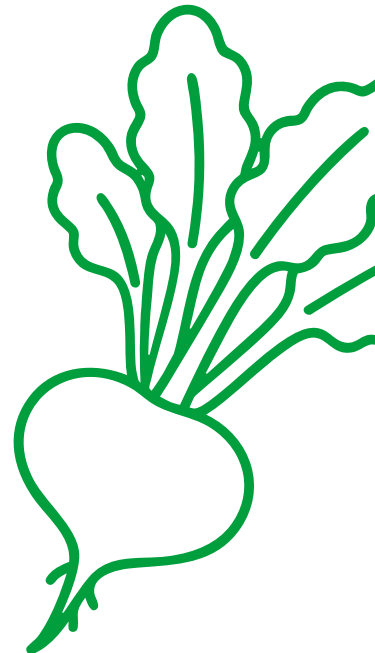
- 2** Stil blandingen i køleskabet i 30 minutter til den er fast.



Hvis I kan lide kokos, så rul dem i det.



# SE MENUER OG LAV DIN EGEN FAVORITMENU



Her får I vores bud på 3 gode menuer. Hvilken snack-kombination kan I bedst lide?

Find selv på jeres egne snack-menuer og giv dem nogle sjove navne.

## Menu 1: Stænger og dip



**ÆRTE-ELLER BØNNEDIP**

side 19



**RUGBRØDSSTÆNGER**

side 21



**GRØNTSTÆNGER**

side 11

## Menu 2: Weekend-hyggemenu



**HUMMUS**

side 17



**TORTILLA-CHIPS**

side 25



**SMOOTHIE**

side 15

## Menu 3: Fritter og toast



**BØNNEFRITTER**

side 13



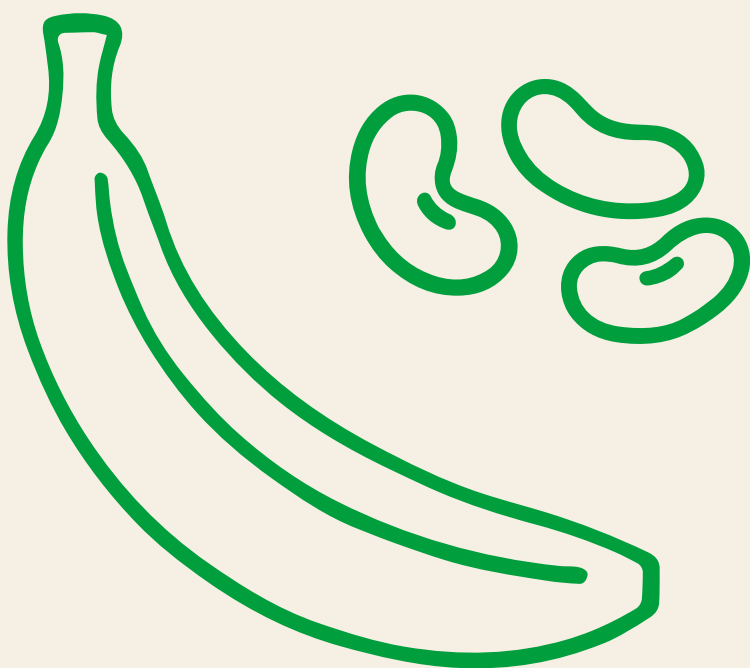
**RUGBRØDSTOAST**

side 22

# SNACK PATRULJEN

**Snack Patruljen er en del af indsatsen Smag dig frem, der arbejder for, at vi spiser Danmark grønnere. Smag dig frem er støttet af Novo Nordisk Fonden og Nordea-fonden.**

**Læs mere på [smagdigfrem.dk](https://smagdigfrem.dk)**



Snack Patruljen er udviklet af Hello Kitchen – foreningen for madglæde og fællesskaber.

**INSPIRATIONSHÆFTET ER UDARBEJDET AF:**

Jonas Gerdes Vigkilde og Mette Bøgebjerg Jørgensen, Hello Kitchen.

Grafisk design: Christian Duus