

# **SUND OG FEDTFATTIG MAD - DER SLANKER**



VI HAR SAMMENSAT 24 OPSKRIFTER PÅ SLANKENDE  
RETTER SAMT FEDTFATTIGE KAGER.  
MADEN SMAGER GODT, ER NEM AT TILBEREDE OG  
BEREGNET TIL 1 PERSON.

ALLE OPSKRIFTERNE ER ERNÆRINGSBEREGNET.  
FEDT-ENERGIPROCENTEN ER HØJEST 30 E%, SOM DET  
ANBEFALES AF FØDEVAREDirektoratet.

GOD FORNØJELSE OG VELBEKOMME!

OPSKRIFTER: Klinisk diætist **HEIDI HANSEN**, Økonoma **MARGIT SCHMIDT**  
og Ernærings- og husholdningsøkonom **TINE NYGAARD**.  
FOTO: **HEIDI HANSEN**

**FREDENSBORG-HUMLEBÆK KOMMUNE**  
**ÆLDRE-SUNDHEDSAFDELINGEN**



## Tallerkenmodel slank

Når man ønsker at tabe i vægt, er det en god regel at inddele tallerkenen, som vist på billedet. På denne måde er det svært at få for mange kalorier.

Lad en fjerdedel af tallerkenen bestå af brød, gryn, kartofler, ris eller pasta, halvdelen af tallerkenen bestå af grøntsager og den sidste fjerdedel bestå af kød, fisk, ost eller æg.

Se på fotoet af kalkunretten og følg de hvide prikker, der angiver at  $\frac{1}{4}$  af tallerkenen er ris,  $\frac{1}{4}$  kalkunkød og  $\frac{1}{2}$  grøntsager.

Velbekomme!



### Morgenmad ( 1 person )

1 skive rugbrød med mager smøreost  
 Karse  
 2 dl mager yoghurt  
 2 spsk. mysli  
 1 skive netmelon  
 1 glas appelsinjuice

1743 kJ	415 kcal
Fedt	11 E% (5 g)
Kulhydrat	70 E% (71 g)
Protein	19 E% (20)

Drik kaffe eller te og et glas vand til.

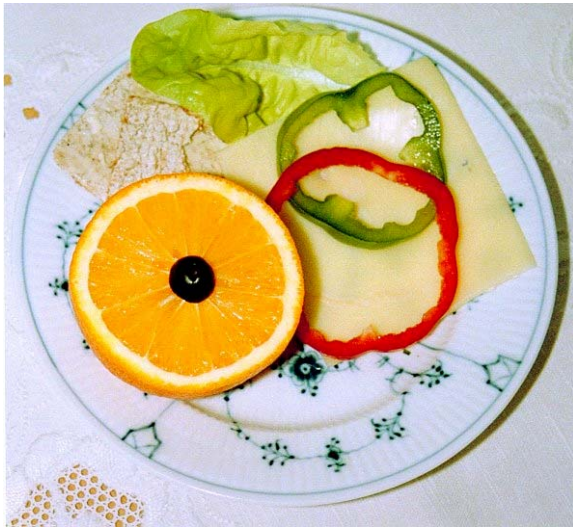


### Morgenmad ( 1 person )

1 bolle med hindbærmarmelade.  
 30 g cornflakes med 2 spsk. rosiner og 1,5 dl skummetmælk.  
 1 skive netmelon og 2 spsk. hindbær.

2041 kJ	486 kcal.
Fedt	11 E% (6 g)
Kulhydrat	78 E% (93 g)
Protein	11 E% (14 g)

Drik kaffe eller te og et glas vand til.



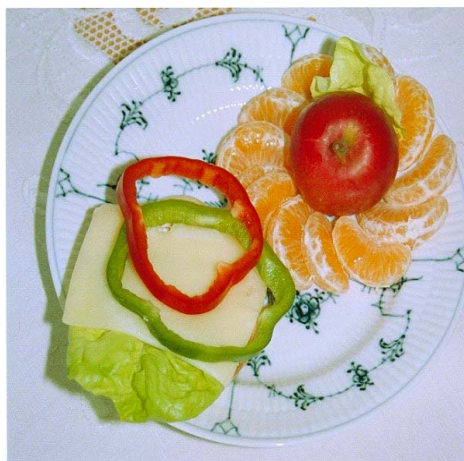
### **Mellemmåltid ( 1 person )**

1 stk. groft knækbrød  
(f.eks. Wasa Sport)  
1 skive mager ost  
2 skiver peberfrugt  
1 stk. frugt

1 stk. frugt kan erstattes af  
f.eks.:  
1 tomat, 1 gulerod, 1 blok agurk,  
1 glas grøntsags- eller  
tomatjuice.

Tips:  
1 skive ost kan skiftes ud med  
1-2 spsk. hytteost, rygeost eller  
mager kvark.

785 kJ	191 kcal
Fedt	7 E% (2g)
Kulhydrat	83 E% (39g)
Protein	10 E% (4g)



### Mellemmåltid ( 1 person )

½ grovbolle med skrabet  
 minarine  
 Salatblade  
 1 skive mager ost, f.eks. Cheasy  
 2 skiver peberfrugt  
 1 stk. frugt, f.eks.: appelsin,  
 æble, pære, banan, grapefrugt, 4  
 blommer, 1 håndfuld kirsebær

#### Tips:

Et mellemmåltid kan også bestå  
 af 1 portion frugtgrød eller i  
 sæsonen jordbær med letmælk.

781 kJ	190 kcal
Fedt	22 E% (5 g)
Kulhydrat	65 E% (30g)
Protein	13E% (6g)



### Mellemmåltid ( 1 person )

2 stk. knækbrød med honning  
 4 stk. abrikoser  
 ½ stk. pære  
 1 kop te/kaffe eller 1glas vand.  
 Abrikoserne kan byttes ud med  
 anden tørret frugt f.eks. svesker,  
 rosiner eller æbler.

679 kJ	162 kcal
Fedt	12 E% (2 g)
Kulhydrat	82 E% (33g)
Protein	6 E% (3g)



### Mellemmåltid ( 1 person )

150 g yoghurt med frugt  
2 spsk. mysli  
1 fersken i tern eller skiver.

Der kan anvendes ylette eller yoghurt uden frugt i stedet.

Drik en kop te eller et glas vand til.

891 kJ	212 kcal
Fedt	10 E% (2 g)
Kulhydrat	69 E% (36g)
Protein	21 E% (11g)

Tips: Der findes mange andre fedtfattige surmælksprodukter. F.eks.: fromage frais 0,5 %, fromage blanc 0,5 %, total græsk yoghurt 0,1 % eller cheasy yoghurt, hvor fedtindholdet er minimalt.



### Mellemmåltid ( 1 person )

1 stk. bolle  
2 tynde skiver kyllingebryst  
Salatblade  
Karse  
½ tomat.

Kyllingen kan udskiftes med skinke, filet eller anden fedtfattig pålæg.

815 kJ	194 kcal
Fedt	16 E% (3 g)
Kulhydrat	65 E% (31g)
Protein	19 E% (9 g)

Drik en kop te eller et glas vand til.



### Nem frokostsalat ( 1 person )

2 dl icebergsalat i strimler  
1 dl ærter  
½ rød peberfrugt  
1 tomat skåret i både  
1-2 spsk. mager dressing

Hertil serveres  
1 grovbolle  
50 g kød, fisk eller æg, f.eks.:  
Marineret sild  
Tun i vand  
1 hårdkogt æg  
Skinketerninger  
eller  
en rest kød fra middagsmaden.

Sød mager dressing (1 person)  
2 spsk. fromage blanc  
1 tsk. citronsaft  
1 tsk. flydende honning

Rød mager dressing (1 person)  
2 spsk. fromage frais  
2 tsk. tomatketchup  
1 tsk. citronsaft  
1 stenk Engelsk Sauce  
Salt

Peber

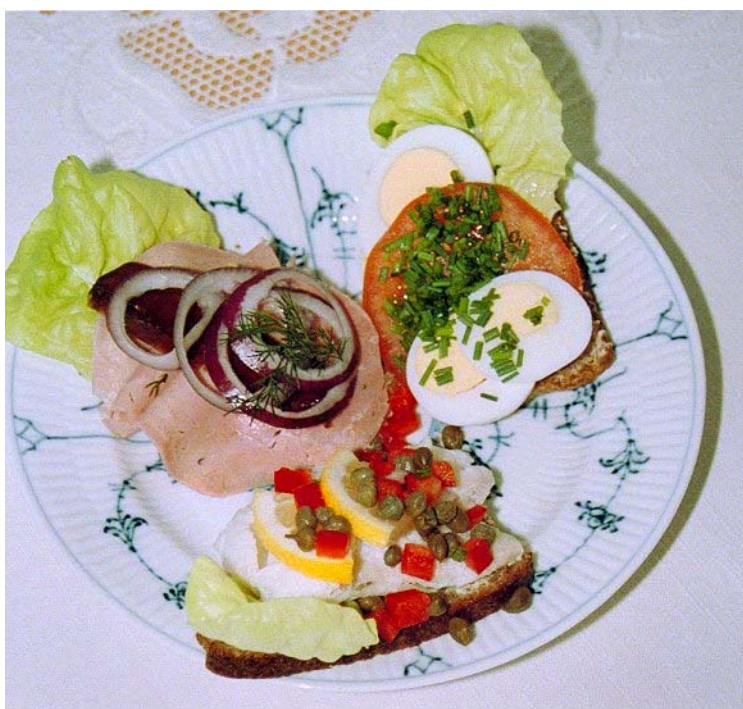
Tips:

Køber du dressing i  
supermarkedet, skal du vælge  
en, der højest indeholder 0-5 g  
fedt pr. 100 g.

Tips:

I stedet for icebergsalat kan der  
anvendes reven hvidkål, rødkål,  
rosenkål eller gulerod.

1500 kJ	365 kcal
Fedt	24E% (9g)
Kulhydrat	51 E% (44g)
Protein	25 E% (22g)



### Tre stykker med magert pålæg ( 1 person )

½ skive rugbrød med:  
 Salatblad  
 1 skive salt kød  
 Sky  
 Rødløg i skiver  
 Dild

½ skive rugbrød med:  
 Salatblad  
 Kogt torsk  
 Citronskiver  
 Kapers  
 Terninger af rød peber

½ skive rugbrød med:  
 Salatblad  
 ½ hårdkogt æg  
 Tomatskiver  
 Karse

Tips: I stedet for kogt torsk, kan der anvendes andet fiskepålæg, f.eks.: sild, makrel eller laks.

Tips: Brødet kan eventuelt skrubes med minarine 30%, f.eks. Becel 30% eller Benecol.

2095kJ	510 kcal
Fedt	18 E% (10g)
Kulhydrat	65 E% (80g)
Protein	17 E% (21g)



### Tre halve med magert pålæg og salat ( 1 person )

½ skive rugbrød med:  
 Salatblad  
 1 skive torskerogn  
 Citronskive  
 Dild

½ skive rugbrød med:  
 Salatblad  
 Tomatskiver  
 Reven peberrod  
 Grøn peberfrugt  
 Karse

½ skive rugbrød med:  
 ½ frikadelle  
 rødkål  
 Hakket agurk  
 Appelsinskive

Salat:  
 ½ rød peberfrugt  
 1 blok agurk i terninger  
 1 dl snittet icebergsalat

1 spsk. fetaost  
 4 olivener  
 Dressing:  
 2 spsk. citronsaft  
 1 spsk. vand  
 Salt  
 Peber

Tips:  
 Det er en god regel at skære tykke skiver brød og lægge 1 tynd skive pålæg på ½ skive brød.

Tips:  
 Brødet kan eventuelt skrubes med minarine 30%.

2297 kJ	560 kcal
Fedt	19 E% (11g)
Kulhydrat	65 E% (88g)
Protein	16 E% (22g)



### Kalkungryde med løse ris ( 1 person )

125 g kalkunbryst  
 1 tsk. olivenolie  
 ½ fed hvidløg  
 1 lille skalotteløg  
 1 stængel bladselleri  
 40 g rød peberfrugt  
 10 g bønnespirer  
 2 tsk. sherry  
 2 tsk. soyasauce  
 vand  
 1 tsk. maizena  
 50 g ærter  
 60 g løse ris  
 Salt  
 Hvid peber  
 Eventuelt persille

Risene koges efter anvisningen på pakningen. Kalkunkødet skæres i strimler og linsteges i olien i en tykbundet pande eller wok. Grøntsagerne skæres i mindre stykker og steges møre i ca. 3 min. Tilsæt vand, soyasauce og sherry og lad retten koge i ca. 20 min. Tilsæt ærterne. Jævn eventuelt retten med maizena udrørt i lidt vand. Smag til med salt og peber og anret retten som vist på billedet med løse ris. Pynt med persille eller andet kryddergrønt.

2105 kJ	501 kcal
Fedt	15 E% (8g)
Kulhydrat	52 E% (65g)
Protein	30 E% (38g)
Alkohol	3 E% (2g)



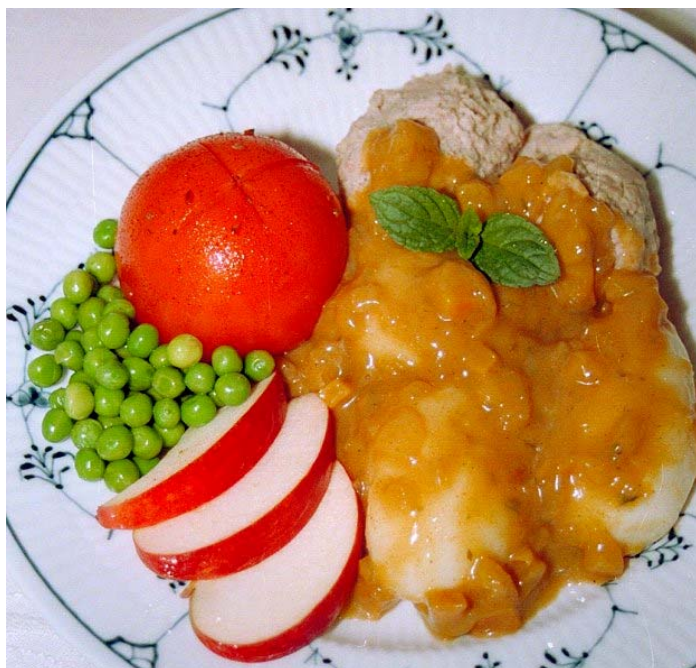
### **Rød pebersuppe med kogt kød og grovflutes ( 1 person )**

½ løg  
1 tsk. olivenolie  
1 rød peberfrugt  
1 dåse flåede tomater  
1 fed hvidløg  
½ l grøntsagsbouillon  
½ tsk. paprika  
Salt  
Peber

Tilbehør:  
50 g kød efter eget valg, f.eks.  
kylling eller et hårdkogt æg  
1 spsk. fromage frais  
Grovflute

Løget hakkes groft og svitses i olien i en suppegryde.  
Rød peberfrugt, tomater og hvidløg hakkes groft og svitser med.  
Tilsæt bouillon og lad suppen småsnurre under låg i ca. 30 min. Smag til med paprika, salt og peber. Purer suppen i en foodprocessor eller blender, kom den tilbage i gryden og giv den et lille opkog inden serveringen.  
Server suppen med kogt kød, grovflutes og fromage frais.

1944 kJ	475 kcal
Fedt	21 E% (11g)
Kulhydrat	59 E% (70g)
Protein	20 E% (22g)



### **Kødboller i karrysovs med ovnbagt tomat, ærter og æble ( 1 person )**

100 g hakket svinekød (10-12%)  
 10 g hvedemel  
 10 g havregryn  
 ½ æggehvite  
 ½ dl letmælk  
 1 knivspids salt  
 Peber  
 1 strøgen tsk. reven løg

Sovs:  
 ½ hakket løg  
 1 tsk. karry  
 ½ æble  
 1 tsk. olie  
 1 tsk. hvedemel  
 1 dl kogelage fra kødbollerne  
 Salt  
 Peber

Tilbehør:  
 2 kartofler  
 1 dl ærter  
 1 tomat  
 ½ æble

Kartoflerne skrælles og koges.

Kødet lægges i en skål og røres med mel og havregryn. Bland resten af ingredienserne til farsen i og rør godt. Farsen hviler i køleskab i en time. Farsen formes til boller med en lille ske og koges i en gryde med vand eller bouillon i 3-5 min. Gem kogelagen fra kødbollerne til sovsen.

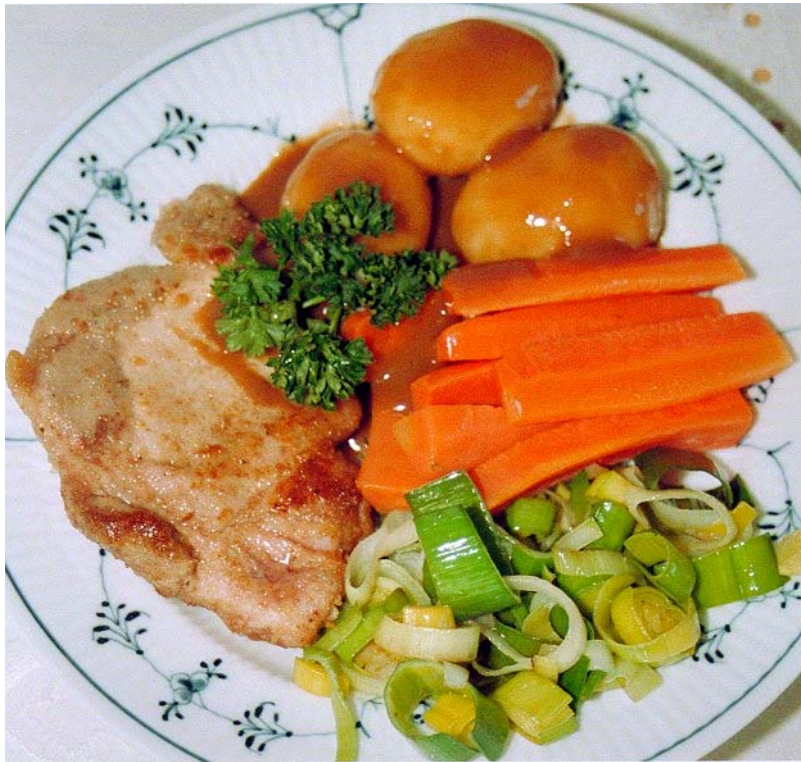
Til sovsen hakkes løget og svitses i olien til de er klare. Tilsæt karry. Æblet skæres i terninger og svitser med. Tilsæt mel og afbag sovsen med kogelage fra kødbollerne i ca. 5 min. Krydr med salt og peber.

Ærterne optøes i det varme kartoffelvand i ca. 5 min.

Skær et kryds i tomaten og pensl med ganske lidt olie. Bages i en 200 grader varm ovn i ca. 20 min.

Det resterende halve æble skæres i både og serveres til retten. Anret som vist på billedet.

2466 kJ	601 kcal
Fedt	30 E% (20g)
Kulhydrat	47 E% (68g)
Protein	23 E% (33g)



### Skinkeschnitzel med kogte grøntsager ( 1 person )

100 g skinkeschnitzel  
 ½ tsk. smør  
 ½ tsk. olivenolie  
 Salt  
 Peber  
 1 knivspids paprika  
 Sovs:  
 ½ dl klar bouillon  
 ½ dl sødmælk  
 1 strøgen tsk. maizena  
 Salt  
 Peber  
 Kulør  
 Tilbehør:  
 3 kartofler  
 1 gulerod  
 1 porre  
 ½ tsk. olivenolie  
 eventuelt persille

Kartoflerne koges med skræl og pilles.  
 Guleroden skrælles, skæres i mindre stykker og koges i en gryde med letsaltet vand i ca. 10-15 min.  
 Porren skæres i ringe og svitses i olien på en pande i ca. 10 min.  
 Skinkeschnitzelen brunes i en blanding af smør og olie på en pande, ca. 10 min. på hver side. Krydr med salt, peber og paprika. Læg schnitzelen over på en tallerken og dæk den til med aluminiumsfolie.  
 Bouillon til sovsen gives et opkog på panden. Maizena røres ud i sødmælken og tilsættes. Sovsen koger i ca. 3 min. til den er jævn, og smages til med salt og peber. Tilsæt kulør.  
 Anret retten som vist på billedet. Pynt eventuelt med persille.

1994 kJ	486 kcal
Fedt	26 E% (13g)
Kulhydrat	50 E% (58g)
Protein	24 E% (29g)



### **Fiskefileter på risbund med porre- champignonstuvning ( 1 person )**

100 g fileter (alle slags fisk)  
 1 dl vand  
 Salt  
 1 dl løse ris  
 100 g champignoner  
 100 g porre  
 2 tsk. smør  
 2 tsk. hvedemel  
 2 dl bouillon  
 Salt  
 Hvid peber  
 Esdragon

Fiskefileterne koges i letsaltet vand i en gryde med låg i ca. 10 min.

Risene koges efter anvisning på pakken og lægges i bunden af et smurt ildfast fad. Champignonerne skæres i kvarter, kommes i en gryde med låg over middelstærk varme til saften er kogt ud af champignonerne. Det tager ca. 15 min.

Porren skæres i skiver.

Tilsæt smør til champignonerne, kom porreringene ved og svits dem i ca. 5 min. Drys hvedemel over, og spæd med bouillon lidt ad gangen. Stuvningen koges igennem i ca. 3 min. og smages til med salt, peber og esdragon.

Fiskefileterne lægges henover de kogte ris, og den varme stuvning kommes over fisken, så den dækkes.

Dæk fadet til med aluminiumsfolie, og bag den i ovnen i ca. 20 min. ved 180 grader. Der kan eventuelt tilsættes ekstra væde.

Pynt retten med terninger af rød peberfrugt eller tomatbåde.

2056 kJ	501 kcal
Fedt	19 E% (10g)
Kulhydrat	56 E% (68g)
Protein	25 E% (30g)

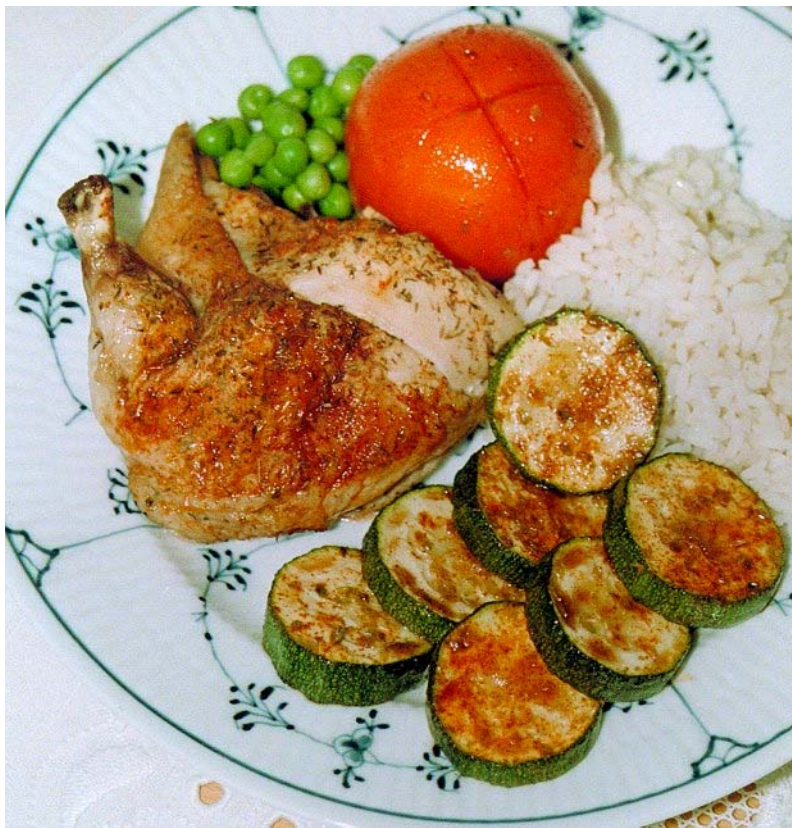


### **Krebinetter med stuvede grøntsager ( 1 person )**

100 g hakket svinekød, 10% fedt  
 1 tsk. smør  
 Salt  
 Groftkværnet peber  
 3 kartofler  
 100 g broccoli  
 1 gulerod  
 1 dl ærter  
 Stuvning:  
 1 dl letmælk  
 1 strøgen tsk. maizena  
 Salt  
 Hvid peber  
 Persille

Kartoflerne skrælles og koges.  
 Kødet formes til en krebinet, krydres med salt og peber og steges i smørret på en pande i ca. 5 min. på hver side.  
 Broccolien deles i små buketter og koges i letsaltet vand i en gryde i ca. 5 min.  
 Guleroden skrælles, skæres i terninger og koges i letsaltet vand i en gryde i ca. 10 min.  
 Ærterne optøs i kogevandet fra gulerødderne i ca. 5 min.  
 Til stuvningen bringes mælken til kogepunktet i en lille gryde. Maizena udrøres i 1 spsk. vand og røres i den varme mælk. Lad stuvningen koge i 3-5 min. Vend ærter og gulerødder i stuvningen og smag til med salt, peber og hakket persille.

2136kJ	520 kcal
Fedt	19 E% (11g)
Kulhydrat	52 E% (66g)
Protein	29 E% (37g)



### Stegt kyllingelår med squash og tomat ( 1 person )

100 g kyllingelår  
 ½ tsk. olivenolie  
 Salt  
 Peber  
 Paprika  
 100 g squash  
 ½ tsk. olivenolie  
 1 tsk. paprika  
 1 tomat  
 1 dl løse ris  
 1 dl ærter

Risene koges efter anvisningen på pakken.  
 Ærterne kommes i de varme ris og optøes heri i ca. 5 min.  
 Kyllingelåret brunes i olien i en tykbundet gryde, ca. 2 min. på hver side, krydres med paprika, salt og peber og steger færdig ved svag varme i ca. 25-30 min.  
 Squashen skæres i skiver, pensles med olie og drysses med paprika, og svitses på en hed pande i 2 min på hver side.  
 Tomaten snittes i toppen og vendes på panden i fedtstoffet fra squashen. (Kan også skæres i skiver og steges på panden).  
 Retten anrettes som vist på billedet.

2310 kJ	563 kcal
Fedt	29 E% (18g)
Kulhydrat	50 E% (66g)
Protein	21 E% (30g)



### Hakkebøf med løgsovs og rosenkål ( 1 person )

100 g hakket oksekød, 10% fedt  
 1 tsk. smør  
 1 tsk. salt  
 Groftkværnet peber  
 Sovs:  
 1 lille løg  
 ½ dl kartoffelvand  
 1 strøgen tsk. maizena  
 ½ dl letmælk  
 Kulør  
 Salt  
 Peber  
 Tilbehør:  
 2-3 kartofler  
 200 g rosenkål  
 4 skiver syltede rødbeder

Kartoflerne skrælles og koges i ca. 30 min. Gem kartoffelvandet til sovsen.  
 Kødet formes til en flad bøf og krydres med peber. Steg bøffen i smørret på en pande i ca. 5 min. på hver side. Læg den på en tallerken og krydr med salt.  
 Løget skæres i tynde ringe og brunes i fedtstoffet fra bøffen. Kom kartoffelvand ved og lad løgene simre i ca. 5 min. Maizena udrøres i mælken og røres i. Sovsen koger i ca. 3 min. og krydres med salt og groftkværnet peber. Tilsæt kulør.  
 Rosenkålen befries for de yderste blade, skylles og koges i letsaltet vand i en gryde i 10-15 min.  
 Retten anrettes som anvist på billedet.  
 Hakgede syltede rødbeder kan serveres til.

2032 kJ	495 kcal
Fedt	28 E% (15g)
Kulhydrat	45 E% (54g)
Protein	27 E% (32g)



Forrest til venstre på billedet er det **Aniskager** og til højre er det **Østrigsk studenterbrød**. Bagerst til venstre er det **Italienske mandelkager** og til højre er det **Krydderkage med syltet appelsinskal**. Bag skålen, kan man se, hvordan østrigsk studenterbrød ser ud, når det er rullet til en pølse og bagt.

## Floras fedtfattige kager

Flora, som er pensionist i Fredensborg-Humlebæk kommune, har altid været kendt for sit gode bagværk. Derfor har hun givet os fire af sine bedste opskrifter på fedtfattige kager, samt bagt de kager, som ses på billedet. –På denne måde kan også andre få glæde af de opskrifter jeg har udviklet igennem livet, siger Flora. **Velbekomme!**

### Aniskager (10 stk.)

4 æggehvider  
140 g sukker  
140 g hvedemel  
½ tsk. bagepulver  
1 spsk. vanillesukker  
2 tsk. anis, stødt i en morter  
flormelis til pynt

Æggehvider og sukker piskes skummende. De tørre ingredienser røres i dejen. Kom dejen i en smurt aflang form og bag kagen i en 170 grader varm ovn i ca. 45-60 min.

Skær kagen i 10 skiver og bred kagestykkerne ud på en rist, så de tørrer. Herefter ristes kagestykkerne i ovnen, så de bliver tørre, som ristet brød, dog uden at de bliver brune. Vend herefter aniskagerne i flormelis, og opbevar dem i en kagedåse af metal.

Energifordeling i 2 stykker:

450 kJ	107 kcal
Fedt	1E% (0,2 g)
Kulhydrat	90E% (24 g)
Protein	1E% (2,3 g)



### **Østrigsk studenterbrød (15 stk.)**

1 æg, str. L  
 50 g sukker  
 80-125 g hvedemel  
 2 tsk. vanillesukker  
 20 g sveske  
 20 g rosin  
 20 g sukat  
 20 g cocktailbær  
 20 g syltet appelsinskal  
 20 g hasselnød

Æg og sukker piskes skummende. De tørrede frugter og nødderne skæres i mindre stykker og røres i dejen sammen med vanillesukker. Hvedemel røres i, lidt ad gangen. Hold eventuelt lidt af melet tilbage. Dejens konsistens skal være sådan, at den kan formes til en pølse og lægges på en bageplade, beklædt med bagepapir.

Bag kagen i en 200 grader varm ovn i ca. 50-60 min. Kom studenterbrødet i en plasticbeholder, så den ikke bliver tør. Ved servering skæres kagen i 15 stykker. Beregn 3 stykker pr. person som et mellemmåltid.

Energifordeling i 3 stykker:

460 kJ	109 kcal
Fedt	14 E% (2 g)
Kulhydrat	80 E% (22 g)
Protein	6 E% (2 g)

**Tips.** Ideen med Østrigske studenterbrød er, at man bruger hvad man har af tørret frugt til disse kager. Man kan også anvende f.eks.: soltørrede tranebær, dadler, abrikoser samt figner med godt resultat.

### **Italienske mandelkager (15 stk.)**

1 æg, str. L  
 100 g sukker  
 100 g hvedemel  
 Skallen af en økologisk citron  
 2 tsk. vanillesukker  
 100 g mandler

Æg og sukker piskes skummende med en håndmikser. Tilsæt hvedemel, vanillesukker og skallen af en usprøjtet citron. Mandlerne ristes gyldne på en stegepande og røres i dejen. Form dejen til en pølse, kom den på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag den i en 170 grader varm ovn i ca. 45 min. til de er gyldne. Kagen skæres i 15 stykker og afkøles på en bagerist til de er tørre. Opbevar dem i en kagedåse af metal.

Energifordeling i 2 stykker:

648 kJ	163 kcal
Fedt	31 E% (6 g)
Kulhydrat	59 E% (26 g)
Protein	11 E% (5 g)

#### **Tips.**

**Fedt-energi procenten i de italienske mandelkager er over 30E%, p.g.a. mandlerne. Derfor anbefaler vi, at man højest spiser 2 stk., f.eks. som et mellemmåltid. Kagerne bliver hårde, så i Italien har man tradition for at dykke dem i kaffen. Her i Danmark foretrækker de fleste nok at spise dem til en god kop kaffe.**





### **Krydderkage m/syltede appelsinskaller** **(15 stk.)**

4 æggehvider  
140 g sukker  
140 g hvedemel  
½ tsk. bagepulver  
1 spsk. vanillesukker  
2 tsk. kakao  
1 tsk. stødt kanel  
1 tsk. stødt nellike  
2 spsk. syltet appelsinskal (se opskrift her på siden)

Æggehvider og sukker piskes skummende. Heri røres de tørre ingredienser samt syltet appelsin. Dejen kommes i en smurt aflang form og bages ca. 45-60 min. ved 170 grader.

Energifordeling pr. skive:  
520 kJ      124 kcal  
Fedt      2 E% (0,2 g)  
Kulhydrat      92 E% (28 g)  
Protein      6 E% (2 g)

### **Syltede appelsinskaller**

3 økologiske appelsiner  
vand  
sukker

Pil skallen af appelsinerne og kom dem i en skål med koldt vand. Lad dem trække i tre dage. Skift vand hver dag. Den sidste dag kasseres vandet. Vej frugtskallerne og tilsæt lige så meget sukker, som frugtskallerne vejer. Kom det hele i en gryde og lad det simre ved svag varme til frugtskallerne er helt tørre. Dernæst rulles de i sukker og tørrer yderligere. Herefter kan de syltede appelsinskaller anvendes i fedtfattigt bagværk og give smag.

Opbevares bedst i en dåse af metal.

Energifordeling:

3008 kJ	716 kcal
Fedt	1 E% (0,5 g)
Kulhydrat	98 E% (173 g)
Protein	1 E% (3 g)



### Ingefærmuffins ( 6. stk )

1,5 dl sukker  
 1,5 dl hvedemel  
 ½ tsk. natron  
 1 knsp. salt  
 1 cm frisk reven ingefær  
 2 tsk. eddike  
 30 g. smør  
 2 spsk. kakaopulver  
 1,5 dl koldt vand  
 6 stk. mandelsplitter

Alle ingredienserne æltes sammen med en håndmikser og kommes i papirforme. Læg en mandelsplit på hver muffin og bag dem i en forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 10 – 15 min. Server dem lune.

Energifordeling pr. stk.  
 793 kJ            189 kcal  
 Fedt            24 E% (4 g)  
 Kulhydrat    72 E% (34 g)  
 Protein        4 E% (2 g)



### **Frugtkage (14 stk.)**

4 æg  
 200 g sukker  
 50 g hasselnødder  
 100 g rosiner  
 100 g svesker  
 100 g dadler  
 Skallen af en økologisk citron  
 100 g hvedemel  
 1 tsk bagepulver

Æg og sukker piskes skummende med en håndmikser. Hasselnødderne males til nøddemel f.eks. med en persillehakker. De tørrede frugter skæres i mindre stykker, kommes i en skål og røres sammen med citronskal, nøddemel, hvedemel og bagepulver. Det hele vendes forsigtigt i æggemassen til dejen er ensartet. Kom dejen i en smurt springform og bag den i

en forvarmet ovn i 1 time ved 170 grader.

Når kagen er afkølet, kommes den i en plastikpose ellers bliver den hård.

Skær kagen i 14 stykker og server den som et mellemmåltid f.eks. til en kop kaffe. Beregn 1 stk. kage pr. person.

Tips: I frugtkagen er energiprocenten 20 E%, hvilket er lavt i forhold til f.eks. en sandkage hvor energiprocenten typisk er 50 %. Desuden er der tre gange så mange kostfibre i Floras frugtkage.

Energifordeling pr. stk.	
811 kJ	193 kcal
Fedt	20 E% (4 g)
Kulhydrat	73 E% (35 g)
Protein	8 E% (4 g)