

Morgenmad

5 lette opskrifter





Squash med pålæg

Ingredienser - til 1 person:

- 120 gram squash i skiver
- 30 gram spegepølse
- 30 gram leverpostej (ikke fedtreduceret!)
- 30 gram mayo
- 30 gram agurk
- 15 gram blåbær (eller andet bær)
- 1 stort æg (kogt)

Sådan gør du:

Pynt dine squasskiver med pålæg. Spis et kogt æg til.

Kalorier	Protein	Fedt	Kulhydrater
550	21	48	6



Omelet med ost og spinat

Ingredienser - til 1 person:

40 gram gedeost (eller alm. ost)

120 gram æg

Lidt fløde

En håndfuld frisk spinat

En lille håndfuld hvidkål, snittet

Et par skiver agurk

30 gram mayo-dip, f.eks. paprikamayo

Lidt salt og peber

Kokosolie til stegning.

Sådan gør du:

Smelt gedeosten på panden ved smag varme. Hæld blanding af æg og fløde ovenpå, og lad omeletten blive gylden. Vend omeletten og drys lidt salt og peber på. Læg spinat og hvidkål i midten af omeletten og vip den sammen til en halvmåne. Nyd agurk skiver og mayo dip til.

Kalorier	Protein	Fedt	Kulhydrater
575	24	50	4



Pandekage med rejer

Ingredienser - til 3 pandekager (1 gemmes evt. til senere):

120 gram squash

En håndfuld frisk spinat

180 gram æg

En lille håndfuld persille

10 gram mandler

Salt / peber

30 gram mayo

30 gram rejer

Kokosolie til stegning

Pynt - karse

Sådan gør du:

Blend alle ingredienser til pandekagerne. Steg pandekagerne på panden i kokosolie. Pynt med rejer, mayo og karse. Pandekagerne kan let holde sig i køleskabet et par dage. Er også lækre med f.eks. spegepølse og mayo. En let og lækker frokost, lige til at tage med på farten.

Kalorier	Protein	Fedt	Kulhydrater
600	33	46	4



Peberfrugt med gedeost og spegepølse

Ingredienser - til 1 person:

100 gram grøn peber

30 gram spegepølse

30 gram gedeost

30 gram mayo

Pynt - karse

1 stort æg (kogt)

Sådan gør du:

Pynt dine peberskiver med pålæg. Spis et kogt æg sammen med.

Alternativer til pålæg: Leverpostej, kyllingbryst med karrymayo.

Kalorier	Protein	Fedt	Kulhydrater
570	23	50	5



Kylling surprise

Ingredienser - til 1 person:

30 gram iceberg salat, eller savoy kål

En lille håndfuld frisk spinat

Lidt persille

70 gram squash, i tern

40 gram avokado, i tern

50 gram kyllingebryst, i tern

30 gram mayo

10 gram blåbær

10 gram pinjekerner

Smag til med salt/peber/citron/paprika

Sådan gør du:

Steg kyllingen på panden i kokosolie. Bland kylling, squash, persille, avokado og mayo sammen, og smag til med salt/peber/citron/paprika. Anret kylling surprise på iceberg salat, og pynt med spinatblade og blåbær.

Alternativer til pålæg: Leverpostej, kyllingebryst med karrymayo.

Kalorier	Protein	Fedt	Kulhydrater
475	15	39	8

Good
Morning