

Opskrifter på morgenmåltider

ØLLEBRØD MED BLÅBÆRKOMPOT

3 personer

Det skal du bruge:

Øllebrød

1 hvidtøl

2-3 dl vand

1 spsk. brun farin

200 g rugbrød (4 skiver) uden kerner

Blåbærkompot

300 g frosne blåbær

100 g sukker

1 spsk. vand

Pynt og servering:

Piskefløde eller flødeskum

Sådan gør du:

Kog hvidtøl og vand op med den brune farin. Fjern skorperne fra rugbrødet, og smuldr rugbrødet i væsken. Lad det simre ved svag varme i 10 min. Blend det til en glat masse med en stavblender. Tilsæt mere vand, hvis grøden er for tyk.

Kog blåbær, vand og sukker under låg ved svag varme i 10 min. Blend de kogte blåbær, og passér dem gennem en fin sigte.

Fordel den varme grød i skåle med blåbærkompotten på toppen. Servér evt. med fløde eller flødeskum.

Tips

- Øllebrød kan købes som pulver i de fleste supermarkeder.
- Grøden kan med fordel smages til med skal og saft af 1 appelsin.
- Kompotten kan laves med andre bærtypen efter samme opskrift.
- Riv eventuelt lidt hvid chokolade over grøden, og brug den som dessert.

- Grøden kan tilsættes ekstra smør, hvis du har brug for flere kalorier og vil gøre grøden lettere at synke.
- Grøden kan tilsættes 1-2 dl mælk og blendes med en stavblender, hvis konsistensen skal være mere flydende.



Kilde: "Synk Let".

AUSTRALSK HAVREGRØD

1 person

Det skal du bruge:

1 dl fint- eller grovvalsedede havregryn

2 dl sødmælk

1 spsk. piskefløde, fløde 38%

Pynt og servering:

Brun farin, rosiner og eventuelt frugtmos af fx æble, pære eller banan.



Sådan gør du:

Gør frugtmosen klar: Du kan købe æble- og pæremos færdig på glas. Har du lyst til at lave frugtmosen selv, kan du rive frisk pære eller æble på rivejern eller koge frugten op og stavblende dem.

Banan kan du mose med en gaffel.

Kog havregryn og mælk, til grøden er tyk flydende. Rør de øvrige ingredienser i og server.

MORGENGRØD

2 personer

Det skal du bruge:

2 spsk. tørret frugt, fx rosiner, abrikoser, tranebær eller svesker

5 dl let- eller sødmælk

½ æble, ca. 50 g

1 dl boghvede (mel eller gryn)

1 dl fint- eller grov valsede havregryn

Evt. salt

Lidt smør og brun farin eller kanelsukker til servering.

Sådan gør du:

Læg den tørrede frugt i blød i mælken i min. 2 timer eller længere.

Sigt mælken over i en gryde. Skræl æblet, og fjern kernehuset. Skær æblet i små stykker. Hak den ud-blødte, tørrede frugt i små stykker. Giv gryn og frugt et opkog i gryden med mælk. Skru ned til svag varme, og lad grøden koge igennem i 10 min. under

jævnlig omrøring. Tilsæt evt. lidt vand eller mælk undervejs. Kan smages til med en anelse salt.

Anret den varme grød i skåle med en smørklat. Drys med brun farin eller kanelsukker.



Kilde: "Synk Let".

PÆRE/BANAN SMOOTHIE

2 personer

Det skal du bruge:

200 g modne skrællede pærer

2 modne bananer, ca. 200 g

1 dl skyr

2½ dl sødmælk

½ dl koldpresset nøddeolie eller smagsneutral olie

2 tsk. honning, sirup eller sukker

Sådan gør du:

Kom frugt, skyr og mælk i en blender, og blend, til smoothien er helt glat. Tilsæt evt. mere mælk, til den ønskede konsistens opnås. Når konsistensen er på plads, køres blenderen på mellemhastighed, mens olien hældes i smoothien. Smag eventuelt til med lidt sukker eller honning. Smoothien kan passeres gennem en sigte.



Kilde: "Synk Let".

KONTAKT OG MERE VIDEN

Opskriftshæftet er udarbejdet af diætist Line Daugaard Nielsen. Nogle af opskrifterne er hentet fra hæftet "Synk let" som er udviklet i et samarbejde mellem Center for Kræft og Sundhed samt Trygfonden.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Kæbekirurgisk Afdeling.



Kontakt

Kæbekirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 27 95

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 14.00

Klinisk diætist

Line Daugaard Nielsen

Sund Info