

Snack til kajakturen

Sojaristede nødder med sesam



Nødder er sunde og giver en masse energi. Her får du opskriften på en supersnack med hasselnødder, som passer til mange forskellige menuer.

- 30 g hasselnødder
- 30 g mandler
- 30 g cashewnødder
- 2 spsk sesamfrø, lyse og sorte
- ½ dl Kikkoman-sojasauce.

Rist nødderne på en middelvarm pande, indtil de er gyldne. Tilsæt sesam, og lad dem lige få lidt varme, indtil de popper lidt. Hæld derefter soja på, vend det godt sammen med nødderne, og lad sojaen koge helt ind i nødder og sesam. Tag nødderne af panden, og læg dem på et stykke bagepapir for at køle ned.

Opbevar nødderne i en plastikbøtte med låg. De kan holde sig i ca. 14 dage.

TIP Alle slags nødder og kerner kan bruges.

Bounty drøm



Bounty-drøm af kokos og mørk chokolade ca. 12 stk.

- 180 g kokosmel
- 2 spsk. smeltet kokosolie
- 3 spsk. kokosmælk
- 40 g kokosfibre
- 1 bæger æggehvide
- 4 spsk. agavesirup
- 1 knivspids stevia, max sød
- ¼ tsk. vaniljepulver

Overtræk:

- 200 g chokolade, min. 75 %, evt. sukkerfri

Pisk æggehviderne luftige i en skål. Tilsæt resten af ingredienserne, og rør det sammen til en ensartet masse. Form 12 barer, og kom dem derefter i fryseren i minimum 1 time.

Smelt imens chokoladen over vandbad. Betræk hver bar med chokolade, og pynt dem, som du har lyst, evt. med ristet kokosmel. Skal opbevares køligt.

Æbler med lakrids

- 2 søde æbler
- 2-3 spsk æbleeddike
- 1 tsk honning
- 1 tsk lakridspulver

Lagen røres sammen. Æblerne skæres i både og kernehuset fjernes. Vend det hele sammen og nyd. Bliv ikke afskrækket af at marinaden er forfærdelig, syrlig og stærk, der sker noget magisk når den vendes med æblerne.

Æbler med lakrids



Her et rigtig godt forslag til dig, når du har lyst til noget lækkert og det samtidig skal være sundt og hurtigt. Også godt hvis du vil snakke uden at indtage for mange kalorier.

Du skærer et æble i tynde skiver og vender det i lakridspulver, sådan.

Smager virkelig lækkert.

Saltede mandler



- 3½ spsk groft salt
- 2 dl. kogende vand
- 200 g mandler
- 10 g smør

Opløs saltet i det kogende vand og tilsæt mandlerne. Stil dem tildækket i 15 min. Lad mandlerne dryppe af i en sigte. Fordel dem på en plade med bagepapir sammen med smørret. Bag mandlerne midt i ovnen - vend i dem et

par gange, når smørret er smeltet. Server de salte mandler lune - eller kolde.

Variation – paprikamandler: Tilsæt 1½ spsk. delikatessepaprika sammen med saltet.

Bagetid

Ca. 20 min. ved 150°.

Tørrede æbleringe



Tørrede æbleringe er en dejlig og sund snack, der smager skønt af æble og efterår når det kommer i munden.

- En håndfuld æbler 3 – 4 stk.
- 1 tsk kanel
- Honning

Skær kernehuset ud af et par æbler med en udkerner.

Skær æblerne i tynde skiver, og læg dem på en bradepande med bagepapir.

Smør hver skive æble med honning og drys med lidt kanel.

Tør ringene i ovnen i omkring en time ved ca. 100°.

Skal opbevares i papirpose.

Chokoladeovertrukne abrikoser



Ingredienser: 25 saftige tørrede abrikoser, gerne økologiske
50 g god hvid chokolade

Hak chokoladen og og smelt den ene halvdel over et vandbad under omrøring. Når den er smeltet tages chokoladen af varmen og den anden halvdel røres straks i. Rør til al chokoladen er smeltet. Dyp abrikoserne, så de er halvt dækket af chokolade. Læg dem til tørre på et stykke bagepapir.

Edamamebønner



- 1 pose frosne edamamebønner med bælg
- 3 spsk olivenolie
- 1/2 dl friskrevet parmesanost
- 1 spsk hvedemel
- 2 tsk wasabipulver
- 1 knivspids cayennepeber
- salt og peber

Tø edamamebønnerne op i koldt vand og bælg alle bønnerne. Dup dem med køkkenrulle og kom dem i et ovnfast fad med bagepapir. Vend dem grundigt i olivenolie. Bland mel, wasabipulver, parmesan, cayennepeber, salt og peber og drys det over bønnerne. Sørg for at de bliver vendt godt rundt i blandingen.

Bages i en 220 grader varm ovn varmluft i 25-35 minutter. Rør rundt i bønnerne undervejs.