




Matpakke

HVA BØR
DU VITE?



Matpakka er fantastisk, med den har noen kriterier for at den skal være smart og variert. Matpakka vår trenger ikke være kjedelig, ensformig eller bestå av svette osteskiver på en tørr brødskive. Her kommer noen tips for å gi matpakkene dine nytt liv.

Disse matpakkene skal gi både god energi og smake godt.



Matpakke

K R I T E R I E R F O R E N G O D M A T P A K K E

1. Enkel å transportere, og du kan ha matpakka i veska, sekken eller bagen.
2. Skal gi energi som varer.
3. Være et smart sammensatt måltid
4. Gi et pust i bakken og gjerne være noe du gleder deg til!

Jeg vet jeg vet, du har ikke tid! Planlegg slik at du har det du trenger. Er det mulig å lage to på en gang?

Hva med rester fra middagen?

Har du matpakka klar slepper du å gå i butikken eller handle i kantina under lunsjpausen - mer tid til venner, hvile og måltidet.

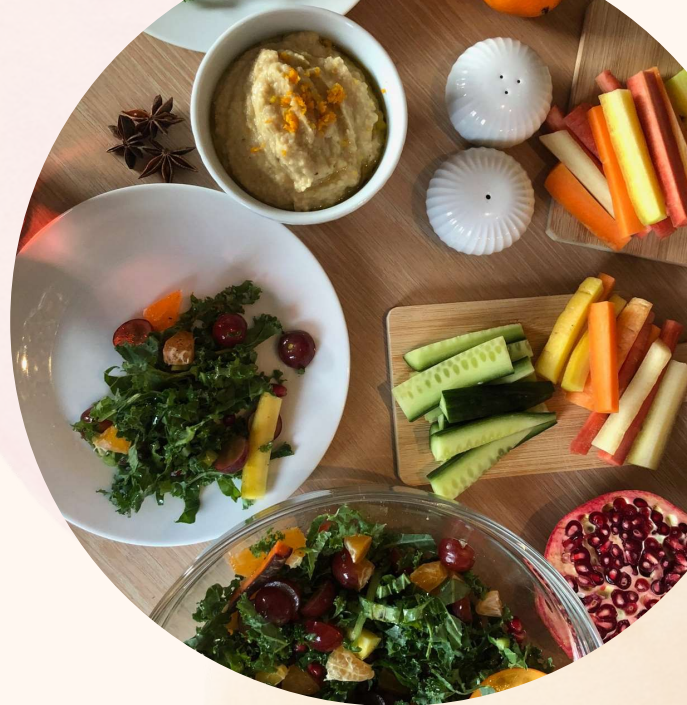
Ta deg tid til å lage en god matpakke, det er den verdt!





Matpakke

V A R I A S J O N



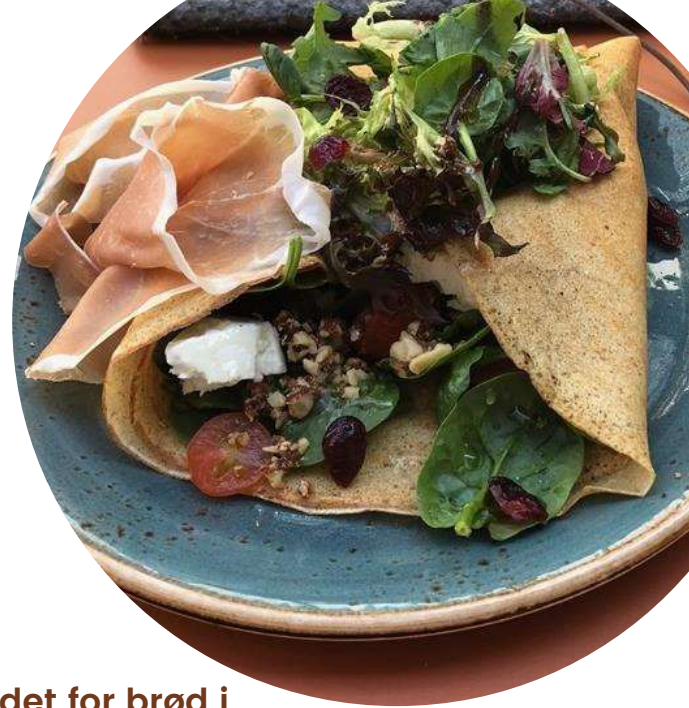
Matpakka er kanskje det måltidet, mulig etter frokost, som vi minst utsatt for variasjon.

Den lages i all hast og blir fort litt kjedelig med tiden. Hva med å ha som mål å ha minst 3 forskjellige matpakker i løpet av uka. Varier pålegg på brødkivene, varier brødkivene med rundstykker, lefser eller pitabrød. Bruk rester fra middagen eller kanskje en rask omelett?



Pannekaker

SIKKELIG DIGG LUNSJ



Grove pannekaker eller vafler kan brukes i stedet for brød i matpakka.

Har du et vaffeljern, så lag gjerne vafler av røren i stedet for pannekaker.

CA. 8 PANNEKAKER

- 1,5 DL HVETEMEL
- 0,5 DL SAMMALT HVETE, FINT
- 1 DL HAVREGRYN
- 0,25 TS SALT
- 5 DL MELK
- 2 STK EGG

Bland mel, havregryn og en klype salt i en bolle og spe med halvparten av melken. Visp godt. Tilsett eggene og resten av melken. Visp til jevn røre. La røren svulle i ca. 10 minutter.

Steking: Smelt litt smør i en varm stekepanne. Ha over en øse med pannekakerøre og fordel den utover panna. Stek til den begynner å bli tørr og snu den for å steke 1 minutt til på andre siden.

HEY! DA HAR DU
JO NOEN EKSTRA
TIL MIDDAG ELLER
LUNSJ UTOVER
UKA!

FYLL KAN FEKS VÆRE:
SKIVER KALKUN, KOKTSKINKE
ELLER SPEKESKINKE ELLER
VEGETAR VARIANTER.
OST ELLER NOEN SS MED
FETAOST OM DU VIL HA EN
FORANDRING ELLER HVA MED
EN SMØREOST?
SKIVER MED PAPRIKA OG
AGURK
NOEN SALATBLADER SETTER
FIN FARGE PÅ MATPAKKA.



Tunfiskpålegg

G O D V A R I A S J O N T I L M A T P A K K E P Å L E G G



Du trenger:

- 1 boks tunfisk (den du liker best, her har vi bruk tunfisk med tomat og basilikum)
- 2 ss rømme, yoghurt naturell eller kesam
- 1/4 rødløk, i småbiter
- Et par sylta jalapeño, i småbiter
- Salt/pepper

SUPER ENKEL,
GODT OG KAN
OPPBEVARES I
KJØLESKAPET I
NOEN DAGER!

LAND SAMMEN ALT OG HA
DET I EN TETT BOKS TIL
DU SKAL SPISE DET.
SERVER F.EKS PÅ
BRØDSKIVE, RUNDSTYKKE,
POLARBRØD ELLER I EN
PASTASALAT.
PS. SMAKER SIKKELIG
GODT MED LITT RØDPESTO
UNDER TUNFISKPÅLEGGET
PÅ BRØDSKIVA.

