

# UGEPLAN 01 - VEGANSK



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Havregrød m. banan	Vegansk yoghurt m. frugt og musli	Chiagrød m. frugt	Bolle m. peanutbutter og banan	Avocado Toast	Tofu scramble m. grøntsager og svamp	Banan pandekager
Mellem	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.
Frokost	Rugbrød ærte-dip/ kartoffel og humus/ avokado	Sandwich m. hummus	Rester	Rester	Rester	Tabouleh m. falafel	Tabouleh m. falafel
Mellem	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.
Aften	Burger m. salat og kartofler	Panang curry	Pita m. ristede grøntsager og tzatziki	Chili sin carne m. ris	Buddha bowl	Dahl m. naanbrød	Tacos m. spidskål-mango salat

# INDHOLDSOVERSIGT



- **SIDE 1 - UGEPLAN**
- **SIDE 3-6 - OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN**
- **SIDE 7-9 - OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN**
- **SIDE 10-17 - OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN**
- **SIDE 18-24 - OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER**
- **SIDE 25-29 - OPSKRIFTER TIL DIPS**

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



## HAVREGRØD M. BANAN 1 PERS, 484 KCAL

---

### Ingredienser

- 1,5 dl havregryn
- 2 dl havredrik
- 1 banan
- 10 g mørk chokolade
- 1 tsk jordnøddesmør

### Fremgangsmåde

- Varm havregryn og havredrik i en gryde ved middel varme under omrøring
- Mos halvdelen af banen og rør den i grøden
- Skær den anden del af bananen i skiver og hak chokolade fint
- Server grøden toppet med bananskiver, chokoladekrymmel og 1 tsk penutbutter

## VEGANSK YOGHURT M. FRUGT & MUSLI 1 PERS, 363 KCAL

---

### Ingredienser

- 100 g frugt (fx pære og banan)
- 300 g soya (eller anden vegansk) yoghurt
- 30 g müsli

### Fremgangsmåde

- Skær fugt i stykker og server sammen med müsli ovenpå yoghurten

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



## CHIAGRØD M. BÆR 1 PERS, 355 KCAL

---

### Ingredienser

- 3 spsk chiafrø
- 2 dl mandeldrik (eller anden vegansk "mælk")
- ½ tsk vaniljepulver
- 1 spsk marmelade
- 30 g müsli
- 1 håndfuld bær (fx hindbær og blåbær)

### Fremgangsmåde

- Bland chiafrø, mandeldrik og vanilje
- Rør det grundigt sammen og sæt på køl i min 4 timer (eller gerne natten over)
- Server med marmelade, müsli og bær

## BOLLE M. PEANUTBUTTER OG BANAN 1 PERS, 433 KCAL

---

### Ingredienser

- Grovbolle
- 1 spsk peanut butter (eller anden nøddesmør)
- 1 banan
- 1 tsk marmelade
- 1 håndfuld blåbær

### Fremgangsmåde

- Smør bollen med peanutbutter og top med bananskiver, marmelade og blåbær

# OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



## AVOCADO TOAST 1 PERS, 391 KCAL

---

### Ingredienser

- 1 skrive brød
- 1 spsk vegansk mayo (fx Kik Mayo)
- ½ avokado
- 1 tsk sesamfrø
- 1 tsk græskarkerner
- 1 tsk balsamico
- Salt og peber
- 1 Tomat
- 1 peberfrugt
- 1 forårslø

### Fremgangsmåde

- Smør brød med mayo og mos avokadoen ovenpå
- Top med forårsløg, sesamfrø, græskarkerner, balsamico, salt og peber
- Server med tomat og peberfrugt

## TOFU SCRAMBLE M. GRØNTSAGER OG SVAMPE 2 PERS, 435 KCAL (218 KCAL PR. PERS)

---

### Ingredienser

- 1 fed hvidløg
- 200 g champignon
- 1 spsk olivenolie
- 200 g tofu
- ½ tsk gurkemeje
- ½ tsk paprika
- ½ tsk karry
- Salt og peber
- 50 g spinat
- 2 forårsløg
- 2 tomater

### Fremgangsmåde

- Hak hvidløg og champignon
  - Varm en pande med olie og svits hvidløg og champignon heri
  - Smuldre tofuen og kom på panden sammen med gurkemeje, paprika, karry, salt og peber. Steg i ca. 5 min.
  - Snit imens forårsløg og tomat. Kom spinaten på panden kort før servering og rør rundt til det falder lidt sammen
- Server tofu scramblen med frisk tomat og forårsløg

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



## BANAN PANDEKAGER

**4 PERS, 2068 KCAL (517 KCAL PR. PERS.)**

---

### Ingredienser

- 4 bananer (gerne meget modne)
- 1,5 dl havregryn
- 1,5 dl hvedemel
- 2 dl mandel (eller anden vegansk "mælk")
- 2 tsk bagepulver
- 1 knsp. salt
- 1 tsk vanilje
- ½ tsk kardemomme
- 4 spsk plantesmør eller rapsolie
- 200 g soya (eller anden vegansk) yoghurt
- 4 spsk nøddesmør eller vegansk nutella
- 200 g bær (fx jordbær)

### Fremgangsmåde

- Blend banan, havregryn, mel, mælk, bagepulver, salt, vanilje og kardemomme til en ensartet dej
- Lad dejen hvile i mindst 10 min.
- Varm olien på en pande og steg små pandekager i ca. 3-4 min på hver side ved middelhøj varme
- Server med yoghurt, nøddesmør og bær

Veganske

# OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



## RUGBRØD ÆRTEDIP/ KARTOFFEL OG HUMMUS/ AVOKADO, 1 PERS, 524 KCAL

---

### Ingredienser

- ½ avokado
- 1 kogt kartoffel
- 2 skiver rugbrød
- 2 spsk hummus\*
- 2 spsk ærtedip\*
- 2 striber vegansk mayonnaise (fx Kik Mayo)
- Salt og peber

### Fremgangsmåde

- Skær avokado og kartoffel i skiver
- Smør det ene rugbrød med hummus og kom avokadoen på
- Smør det andet rugbrød med ærtedip og kom kartofflen på
- Top med lidt mayo, salt, peber og evt. lidt friske krydderurter

## SANDWICH M. GRØNTSAGER OG HUMMUS 1 PERS, 540 KCAL

---

### Ingredienser

- 1 sandwichbrød
- 5 spsk hummus\*
- 1 tomat
- ½ peberfrugt
- 15 gram oliven
- 4 blade frisee eller anden salat
- 1 revet gulerod eller rødbede
- 3 soltørrede tomater

### Fremgangsmåde

- Skær tomat, peberfrugt og oliven i skiver
- Smør sandwichbrødet med hummus
- Fordel alle ingredienserne på brødet

Veganske

# OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



## TABOULEH M. FALAFEL

4 PERS, 1812 KCAL (453 KCAL PR. PERS)

### Ingredienser

- 200 g bulgur
- 1 rødløg
- 1 fed hvidløg
- 5 tomater
- 1 agurk
- 1 håndfuld mynte
- 1 håndfuld persille
- ½ dl olivenolie
- 1 citron
- Salt og peber
- 12 falafler (hjemmelavet eller købt fx fra Hälsans Kök)

### Fremgangsmåde

- Kog bulgur efter pakkens anvisning og sæt efterfølgende til afkøling
- Hak rødløg og hvidløg fint
- Skær tomater og agurk i mundrette stykker
- Hak persille og mynte groft
- Vend bulgur med rødløg, tomat, tomat, persille og mynte
- Rør hvidløget i olivenolie og vend det med bulgursalaten
- Smag til med citronsaft og -skal samt salt og peber
- Server med falafler



Veganske

# OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



## TABOULEH M. SØDKARTOFFEL 4 PERS, 1772 KCAL (443 KCAL PR. PERS)

---

### Ingredienser

- 200 g bulgur
- 1 rødløg
- 1 fed hvidløg
- 5 tomater
- 1 agurk
- 1 håndfuld mynte
- 1 håndfuld persille
- ½ dl olivenolie
- 1 citron
- Salt og peber
- 4 søde kartofler

### Fremgangsmåde

---

- Skrub kartoflerne godt og bag dem hele og med skræl ved 180° i ca. 40 minutter til de er møre
- Kog bulgur efter pakkens anvisning og sæt efterfølgende til afkøling
- Hak rødløg og hvidløg fint
- Skær tomater og agurk i mundrette stykker
- Hak persille og mynte groft.
- Vend bulgur med rødløg, tomat, tomat, persille og mynte.
- Rør hvidløget i olivenolie og vend det med bulgursalaten
- Smag til med citronsaft og -skal, samt salt og peber
- Server med den bagte sødekartoffel

Veganske

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## BURGER M. KARTOFLER 2 PERS, 1298 KCAL (649 KCAL PR. PERS)

---

### Ingredienser

- 2 bagekartofler
- 1 tsk rosmarin eller timian
- 1 tsk salt
- 1 spsk olivenolie
- 2 burgerboller (gerne fuldkorn)
- 2 veganske bøffer (fx fra Planteslagterne)
- 1 tomat
- ½ rødløg
- 1 hjertesalat (eller anden salat)
- 1 tsk remoulade (fx Kik Remo)
- 1 tsk mayonnaise (fx Kik Mayo)
- 1 tsk sennep
- 1 spsk ketchup
- 4 syltede agurker

### Fremgangsmåde

---

- Skær kartoflerne i stænger eller både
- Hvis der er tid, så læg dem i koldt vand i 30 minutter eller mere (det trækker stivelse ud og gør kartoflerne mere sprøde)
- Vend kartoflerne med olie, rosmarin/timian og salt
- Bag i ved 200° i ca. 45 min eller til de ser færdige ud (Vend gerne undervejs)
- Varm burgerboller og bøffer efter pakkernes anvisning
- Skær tomat og rødløg i skiver og klargør salaten
- Smør lidt remoulade, mayo, sennep og ketchup på bollen
- Byg burgeren med salat, bøf, tomat, rødløg og syltede agurker i
- Server med kartofler

Veganske

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## BURGER M. KARTOFLER 2 PERS, 1298 KCAL (649 KCAL PR. PERS)

---

### Ingredienser

- 2 bagekartofler
- 1 tsk rosmarin eller timian
- 1 tsk salt
- 1 spsk olivenolie
- 2 burgerboller (gerne fuldkorn)
- 2 veganske bøffer (fx fra Planteslagterne)
- 1 tomat
- ½ rødløg
- 1 hjertesalat (eller anden salat)
- 1 tsk remoulade (fx Kik Remo)
- 1 tsk mayonnaise (fx Kik Mayo)
- 1 tsk sennep
- 1 spsk ketchup
- 4 syltede agurker

### Fremgangsmåde

---

- Skær kartoflerne i stænger eller både
- Hvis der er tid, så læg dem i koldt vand i 30 minutter eller mere (det trækker stivelse ud og gør kartoflerne mere sprøde)
- Vend kartoflerne med olie, rosmarin/timian og salt
- Bag i ved 200° i ca. 45 min eller til de ser færdige ud (Vend gerne undervejs)
- Varm burgerboller og bøffer efter pakkernes anvisning
- Skær tomat og rødløg i skiver og klargør salaten
- Smør lidt remoulade, mayo, sennep og ketchup på bollen
- Byg burgeren med salat, bøf, tomat, rødløg og syltede agurker i
- Server med kartofler

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## PANANG CURRY

**4 PERS, 2241 KCAL (560 KCAL PR. PERS)**

### Ingredienser

- 3 fed hvidløg
- 1 løg 1 peberfrugt
- 2 gulerødder
- 2 dl brune ris
- 1 spsk rapsolie
- 1 spsk vegansk panang karrypasta
- 8 kaffir lime blade
- 1 dåse kokosmælk
- 1 dl vand
- 1 spsk peanutbutter
- 1 tsk sukker
- 1 stk lime
- 200 g edamamebønner
- 1 ds. bambusskud
- 200 g blomkål(ris)
- 2 spsk peanuts
- 2 håndfulde koriander

### Fremgangsmåde

- Pres hvidløg og skær løg, peberfrugt, og gulerødder i skiver
- Kog risene efter anvisningerne på pakken
- Varm olien en stor gryde eller stegepande
- Tilsæt karrypastaen og lad den stege i et minut, indtil den bliver duftende
- Kom så hvidløg, løg, peberfrugt og gulerødder i og svits et par minutter
- Tilsæt kokosmælk, kaffir lime blade, vand, peanutbutter, sukker og limeskal
- Kom efter et par minutter edamamebønnerne og bambusskud i
- Smag til med lime og evt. salt
- Hak blomkål til "ris" og rør dem samme med de kogte brune ris
- Server risblandingen med curry
- Top med peanuts og evt. frisk koriander

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

## PITA M. RISTEDE GRØNTSAGER OG KIKÆRTER 4 PERS, 2132 KCAL (533 KCAL PR. PERS)

---

### Ingredienser

- 1 ds kikærter
- 1 blomkål
- 4 gulerødder
- 1 aubergine
- 2 spsk olivenolie
- 2 spsk garam masala
- Salt og peber
- 200 g usødet soya (eller anden vegansk) yoghurt
- 1 fed hvidløg
- 1 håndfuld persille
- 200 g hummus\*
- 4 store fuldkornspitaabrød
- 75 rucolasala

### Fremgangsmåde

---

- Skyl og tør kikærterne
- Skær blomkål, gulerødder og aubergine i mundrette stykker
- Vend kikærterne, blomkål, gulerødder og aubergine med olivenolie, garam masala, salt og peber
- Kom grøntsagerne på en bageplade med bagepapir
- Bag i ca. 20 min ved 200° - Vend undervejs
- Pres hvidløg og hak persillen og rør det sammen med yoghurt, samt lidt salt og peber
- Varm pitabrødet
- Server pitabrød med de bagte grøntsager, hummus, yoghurt dressing og frisk rucola

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

## CHILI SIN CARNE M. RIS 4 PERS, 2624 KCAL (656 KCAL PR. PERS)

### Ingredienser

- 2 løg
- 3 fede hvidløg
- 1 chili
- 1 peberfrugt
- 2 gulerødder
- ½ squash
- 1 tsk koriander
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk cayennepeber
- 1 tsk paprika (gerne røget)
- ½ tsk kanel
- 1 spsk olivenolie
- 2 ds tomat
- 1 grøntsagsbouillonterning
- 3 dl ris (gerne grove)
- 1 ds kidneybønner
- 1 ds sorte bønner
- 1 ds majs
- 20 g mørk chokolade
- Salt og peber
- 1 avokado
- 4 håndfulde tortillachip
- 2 håndfulde frisk koriander

### Fremgangsmåde

- Hak løg, hvidløg og chili
- Skær peberfrugt, gulerødder og squash i tern
- Varm koriander, spidskommen, cayennepeber paprika og kanel i en gryde i par minutter til det dufter dejligt
- Skru til medium varme tilsæt olie, løg, hvidløg og chili
- Tilføj peberfrugt, gulerødder og squash. Svits i et par minutter
- Tilsæt ds. tomat, bouillon og evt. lidt vand
- Kog imens ris efter anvisningen på pakken
- Kom de to slags bønner og majs i chili-gryden. Lad simre til risene er færdige
- Skær avokadoen i skiver
- Smag chilien til med chokolade, salt og peber
- Server ris med chili sin carne toppet med skiver af avokado, tortillachips og frisk koriander

Veganske

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## BUDDHA BOWL

**4 PERS, 2300 KCAL (575 KCAL PR. PERS)**

### Ingredienser

- 2 dl quinoa
- 2 søde kartofler
- 2 spsk olivenolie
- 1 tsk paprika
- Salt og peber
- 100 g edamamebønner (eller anden bælgfrugt)
- ½ spidskål (gerne rød)
- 200 g små tomater
- 2 avocadoer
- 1 granatæble(kerner)
- 1 dåse majs
- 100 g syltede rødløg
- 8 spsk hummus\* (baba ganoush\* eller anden "dressing")
- 4 tsk sesamfrø
- 2 håndfulde koriander (eller mynte, persille mv.)

### Fremgangsmåde

- Kog quinoa efter anvisningerne på pakken
- Skær de søde kartofler i tern og vend dem med olie, paprika, salt og peber
- Bag i ovn ved 180° i ca. 20 min
- Hæld kogende vand over edamamebønnerne
- Snit spidskålen fint, halver tomater og skær avocado i skiver
- Saml din Buddha bowl ved at placere kogt quinoa i bunden af en stor skål eller tallerken
- Arranger de bagte søde kartofler, edamamebønner, spidskål, tomater, granatæblekerner, majs og syltede rødløg rundt omkring quinoaen
- Top med hummus/dressing, sesamfrø og friske krydderurter

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

## DAHL M. NAANBRØD 3100 KCAL (775 KCAL PR. PERS)

---

### Ingredienser

- 2 løg
- 4 fede hvidløg
- 10 g ingefær
- ½ blomkål (eller græskar, hvis det er sæson)
- 2 gulerødder
- 1 spsk rapsolie
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- ½ tsk chili
- 1 spsk garam masala
- 1 tsk karrypulver
- 1 tsk kardemomme
- 1 ds tomater
- 1 ds kokosmælk
- 300 g røde linser
- 1 stk grøntsagsbouillon
- 2-3 dl vand
- Salt og peber
- 2 stk naan-brød

### Fremgangsmåde

---

- Hak eller riv løg, hvidløg og ingefær fint
- Skær blomkål og gulerødder i små stykker
- Varm olien i en gryde eller pande og svits løg, hvidløg og ingefær i ca. 1 minut
- Tilsæt alle krydderierne og steg i yderligere 1 minut
- Kom så blomkål/græskar, gulerødder, dåsetomater, kokosmælk, linser, bouillon og vand i gryden
- Lad det simre i 20-25 min.
- Tilføj mere vand undervejs, hvis nødvendigt
- Smag til med salt og peber og server med ristet naan-brød.



# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN

## TACOS M. SPIDSKÅL-MANGO SALAT OG GUACAMOLE 4 PERS, 2135 KCAL (534 KCAL PR. PERS)

### Ingredienser

- ½ blomkål
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk røget paprika
- 1 tsk sød paprika
- Salt og peber
- 1 løg
- 3 fede hvidløg
- 1 spsk rapsolie
- 1 ds sorte bønner
- 1 ds hakkede tomater
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk paprika
- 1 tsk koriander
- 1 tsk chili
- 1 lime
- ½ spidskål
- 1 mango
- 1 rødløg
- 1 håndfuld mynte
- 1 spsk æblecidereddike
- 1 tsk (valgfri) olie
- 8 små tortilla
- 80 g syltede rødløg
- 120 g salsa
- 1 dåse majs
- 2 avokadoer
- 1 tomat
- En håndfuld frisk koriander

### Fremgangsmåde

- Skær blomkål i små buketter
- Vend blomkål med olivenolie, røget paprika, sød paprika, salt og peber
- Bag i ovn ved 200° i 20 eller til de er møre
- Hak et løg og 2 fede hvidløg
- Varme rapsolien i en pande og svits løg og hvidløg.
- Skyl og tør de sorte bønner og kom dem på panden
- Kom ds. tomater, spidskommen, paprika, koriander, chili, salt og peber på panden
- Lad det simre 10 min. og smag til med lidt lime
- Snit imens spidskål og rødløg fint. Læg ½ rødløg til side.
- Skær mango i tern og hak mynten groft
- Rør æblecidereddike, olie og lidt lime sammen
- Bland spidskål, ½ rødløg, mango og mynte med dressingen
- Mos avokadoer og bland med lidt limesaft, 1 fed og presset hvidløg og det ½ rødløg
- Hak tomaten og frisk koriander og rør i avokadoblandingen
- Smag til med salt og peber
- Varm tortillaerne
- Fyld tortillaerne med bønnefyldet og top med syltede rødløg, guacamole, salsa, majs og salaten ved siden af

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



## GRØN SMOOTHIE 1 PERS, 242 KCAL

---

### Ingredienser

- 3 kugler frossen spinat
- ½ banan
- 1 cm ingefær
- 1½ dl mandeldrik (eller anden vegansk "mælk")
- ½ avokado

### Fremgangsmåde

---

- Blend alle ingredienserne og nyd smoothien

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



## GUL SMOOTHIE 1 PERS, 157 KCAL

---

### Ingredienser

- 75 g mango
- 75 g ananas
- 1½ dl appelsinjuice
- ½ tsk vaniljepulver
- Evt. lidt is

### Fremgangsmåde

---

- Blend alle ingredienserne og nyd smoothien

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



## RØD SMOOTHIE 1 PERS, 201 KCAL

---

### Ingredienser

- 150 g jordbær/hindbær
- 1½ dl vegansk yoghurt
- ½ dl mælk
- 1 tsk vaniljesirup (eller sukker)
- Evt. lidt is

### Fremgangsmåde

---

- Blend alle ingredienserne og nyd smoothien

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



## SKYR/YOGHURT MED BÆR OG MÜSLI 1 PERS, 223 KCAL

---

### Ingredienser

- 250 g vegansk yoghurt
- ½ dl müsli
- 1 håndfuld blåbær (eller anden slags bær)

### Fremgangsmåde

---

- Server skyr toppet med müsli og bær

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



## BAKED BEANS 1 PERS, 278 KCAL

---

### Ingredienser

- ½ ds baked beans
- 1 skive rugbrød
- 1 spsk purløg

### Fremgangsmåde

---

- Varm gerne baked beans i en gryde
- Rist rugbrød og server med baked beans. Top med purløg

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



## GRØNTSAGSSTÆNGER M. DIP 1 PERS, 252 KCAL

---

### Ingredienser

- 2 gulerødder
- ½ agurk
- 1 snackpeber
- 5 små tomater
- 100 g butterbeans dip\*

### FREM GANGSMÅDE

---

- Skær grøntsager i stave
- Server med dip

Veganske

# OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTIDER



## FRUGT M. DIP 1 PERS, 207 KCAL

---

### Ingredienser

- 2 stk frugt (banan, æble, nektarin, appelsin mv.)
- 2 spsk vegansk yoghurt
- 1 tsk hasselnøddesmør (eller anden nøddesmør)
- 1 tsk kakaopulver

### FREM GANGSMÅDE

---

- Bland yoghurt, nøddesmør og honning
- Skær frugt i skiver og server



Veganske

# OPSKRIFTER TIL DIPS



## HUMMUS 1 PORTION, 425 KCAL

---

### Ingredienser

- 1 ds kikærter
- 2 fede hvidløg
- 1½ tsk tahin
- 1 tsk citronsaft
- 1 tsk paprika
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk cayennepeber
- Salt og peber
- ¼ dl vand

### FREM GANGSMÅDE

---

- Blend alle ingredienserne
- Tilføj evt. mere vand til det er den rette konsistens

Veganske

# OPSKRIFTER TIL DIPS



## BABA GANOUSH 1 PORTION, 209 KCAL

---

### Ingredienser

- 1 aubergine
- ½ spsk tahin
- 1 fed hvidløg
- ½ spsk olivenolie
- 1 spsk citronsaft
- ½ tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- 1 dl persille
- Salt og peber

### FREM GANGSMÅDE

---

- Prik huller i auberginen med fx en gaffel
- Bag auberginerne i ca. 40 min ved 200° til de er godt møre
- Lad dem køle af
- Skær auberginerne over på langs og skrab indmaden ud
- Kom auberginekødet, tahin, hvidløg, olivenolie, spidskommen, koriander og lidt salt i en blender
- Blend og smag til med citron salt og peber
- Top med hakket persille

Veganske

# OPSKRIFTER TIL DIPS



## BUTTERBEANS DIP 1 PORTION, 489 KCAL

---

### Ingredienser

- 1 ds limabønner
- 5 stk soltørret tomat
- 5 stk valnød
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk citronsaft
- 3 spsk vand
- 1 dl persille
- Salt og peber

### FREM GANGSMÅDE

---

- Blend bønner, soltørret tomater, valnødder og hvidløg
- Tilpas konsistens med vand og smag til med citron, salt og peber
- Rør hakket persille i

Veganske

# OPSKRIFTER TIL DIPS



## ÆRTEDIP 1 PORTION, 298 KCAL

---

### Ingredienser

- 200 g grønne ærter
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk limesaft
- Salt og peber

### FREM GANGSMÅDE

---

- Hvis det er frosne ærter, så start med at hælde kogende vand over ærterne
- Blend alle ingredienserne

Veganske

# OPSKRIFTER TIL DIPS



## ROMESCO DIP 1 PORTION, 596 KCAL

---

### Ingredienser

- 4 peberfrugt
- 1 tsk olivenolie
- 2 fede hvidløg
- ½ tsk chili
- 50 g mandler
- 1 spsk citronsaft
- 1 tsk paprika
- Salt og peber

### FREM GANGSMÅDE

---

- Skær peberfrugter i halve og fjern kernerne
- Smør peberfrugter med lidt olie og bag dem sammen med hvidløg i ovnen ved 200° (evt. grillfunktion) i ca. 25 minutter til de er godt møre (skindet må gerne blive sort)
- Læg dem til afkøling - gerne i en plastikpose
- Rist mandlerne på en tør pande til de får lidt farve
- Træk skindet af peberfrugterne
- Blend peberfrugtskødet med hvidløg, chili, mandler, citronsaft, paprika, salt og peber