

# Morgenmad

Alle opskrifter er til en person. Husk altid at drikke 0,5 L vand før eller under morgenmaden.

## Havregryn

### **1: Havregryn med mælk**

1 dl havregryn  
1,5 dl skummetmælk

#### **Evt. topping:**

10 g hakket nødder og  
½ æble/pære eller 10 g rosiner

### **2: Havregrød**

1 dl havregryn  
2 dl vand  
lille nip salt

Havregryn, vand og salt koges sammen i en gryde eller i mikroovnen.

#### **Evt. topping:**

15 g hakket nødder og et drys kanal (uden sukker) og  
1 æble/pære eller 15 g rosiner

## Æg

### **1: omelet**

2 æg  
0,25 dl mælk  
2 g smør grøn peberfrugt skåret i tern eller  
strimler  
50 g tilberedt kylling eller skinke  
10 g revet ost  
salt, peber

Pisk æg med salt og peber og mælk. Tænd panden og lad smørret smelte herpå. Hæld æggemassen på en varm pande og lad den stå i cirka 1 min. over varme. Vend omeletten og steg i 1 min. mere. Når omeletten er færdig kommer du peberfrugt, kød og ost på den ene halvdel og lukker omeletten til en halvmåne.

### **2: blødkogt æg**

1 æg  
salt,  
peber  
1 skive fuldkornstoastbrød eller  
rugbrød  
1 skive ost

Kog ægget til det er blødkogt. Pil toppen af og drys med salt og peber. Spis ostemadden sammen med ægget.

### **3: scrambled egg**

1 æg  
salt,  
peber  
2 g smør  
1 skive fuldkornstoastbrød eller rugbrød  
4 cherrytomater

Pisk æg med salt og peber. Tænd panden og lad smørret smelte herpå. Hæld æggemassen på en varm pande og rør rundt. Server scrambled egg på et stykke brød og pynt med tomatene.

## Yoghurt

### **1: Yoghurt med topping**

200 g skyr eller yoghurt (f.eks. letmælksyoghurt 1,5% fedt)

evt. et par dråber flydende Stevia sødemiddel

evt. et nip vaniljepulver (ikke vaniljesukker)

Rør yoghurten med et par dråber Stevia og lidt vaniljepulver. Stevia og vaniljepulver kan sagtens undlades.

#### **Evt. topping:**

10 g hakket nødder

1 æble/pærer/ 15 g rosiner

10 g kokosmel/flager

Tip: byt vaniljepulveret ud med lakridsrodspulver

### **2: Yoghurtsmoothie**

200 g skyr eller yoghurt (f.eks. letmælksyoghurt 1,5% fedt)

100 g frosne bær (f.eks. hindbær)

evt. et par dråber flydende Stevia sødemiddel

evt. et nip vaniljepulver (ikke vaniljesukker)

Blend alle ingredienserne med f.eks. en stavblender

Tip: tilføj en lille drys kanel (uden sukker) i stedet for vaniljepulver.

#### **Evt topping:**

10 g hakket nødder

10 g kokosmel/flager

## Link til sunde opskrifter:

[Bitz store kur på tv2:](#)