

Pizzatoast

Pizzamackor kanske för tankarna till en rund tekaka som man toppade med ketchup, oregano, skinka och ost och sedan körde in i mikrovågsugnen tills det blev en svampig, härlig sörja. Pizzatoast är lite annorlunda, och toppen för tillfällen där något matigare behövs.

1 portion

Två skivor fullkornsbröd

Ost

Oregano

Pesto

Tomatsås/tomatpuré/ketchup

Skivad tomat eller annan grönsaksbit

Snabba enkla barnmuffins, ca 12 st

4 ägg

2 bananer

2,5 dl havregryn

1 msk rapsolja

2 tsk bakpulver

1 tsk kanel

Mixa allt till en smet, håll upp i muffinsformar.

Grädda 200 grader ca 10-15 min.

Tunnbrödssnurror

Ganska okomplicerat, men gott!

Bred valfritt pålägg på tunnbröd, rulla ihop och skär till lagom stora "snurror".

Exempel på mumsiga och mättande pålägg är:

-färskost + mosad avokado

-kokt ägg + smör (mosa ägget och blanda)

-jordnötssmör + bärkompott och/eller mosad banan.

Fröknäcke

1dl sesamfrö

1dl pumpafrö

1 dl solrosfrö

1 dl majsmjöl

½ dl hela linfrö

½ tsk salt

½ dl rapsolja

2 dl kokande vatten

Sätt ugnen på 150 grader

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt

Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och vatten. Låt svälla i 10 min.

Bred ut smeten tunt på plåten, lägg ett bakplåtspapper på och platta smeten så stor som plåten. Tag bort det översta pappret.

Stoppa in i ugnen grädda 1 -1½ tim. lägg knäcket på ett galler och låt svalna, bryt lagom bitar.