Frugtsalat med basilikumcreme og knas

Forfattere: Rikke Højer Nielsen

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1	Opskrift: Frugtsalat med basilikumcreme og knas.
2	Find flere opskrifter til den bæredygtige madpakke her.

Kopiark

Kopiark:
Frugtsalat med basilikumcreme og knas (RIkke Højer) (layoutet 2).pdf

Frugtsalat med basilikumcreme og knas

Opskriftforfatter:

Rikke Højer Nielsen



Introduktion:

Opskriften er udviklet i forbindelse med, at eleverne skulle tilberede madpakker med fokus på bæredygtighed. Du kan finde yderligere opskrifter til en bæredygtig madpakke på appen.

Ingredienser til ca. 20 - 25 madpakker

Basilikumcreme:
0.5 – 0.75 L græsk yoghurt naturel
¼ bdt. finthakket basilikum
Flydende honning
Vanilje

Frugtsalat: (et forslag)
2 meloner – fx honningmelon, galiamelon eller vandmelon
2 blommer
2 røde æbler
2 pærer
2 bananer
2 appelsiner skrællet i tern
2 kiwi
100 g grønne vindruer
100 g blå vindruer
1 ananas

Til topping:
¼ pk. Fuldkorns-flakes
½ bdt. hakket mynte

Fremgangsmåde:

1. Vend græsk yoghurt med hakket basilikum
2. Smag til med honning og vanilje
3. Skær alt frugt i tern, og fordel frugten i glas.
4. Hæld basilikumcremen over og pynt med fuldkorns-flakes og skylles, finthakket mynthe.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv