

Den slunkne pungs venner

AKA billigere, sundere snacks

Bedstemors brødguf

Hvis den søde tand plager, og der ikke er råderum til ekstraforbrug, er følgende muligheder billige løsninger.



En skive rugbrød smøres på begge sider med et skrabet lag margarine, vendes i sukker og ristes på en stegepande på middel varme, indtil sukkeret er karamelliseret.

En skive rugbrød smøres på begge sider med honning og ristes i en lille klat margarine på en stegepande på middel varme, indtil honningen er karamelliseret.

En skive lyst eller groft brød smøres på begge sider med et skrabet lag margarine, vendes i kanel-sukker og ristes på en stegepande på middel varme – *eller* ristes i ovnen ved 190° C, indtil brødet er blevet gyldent og sprødt.

Kanelchips *

1¼ dl kikærtemel
2 tsk loppefrø
⅛ tsk salt
½ tsk stødt kanel
1 spsk æblemos
sødemiddel [= 30 g]
½ tsk vanillesukker
1 tsk kokoscremepulver og
½ dl rismælk

røres godt sammen til en ensartet dej.

Dejen rulles meget tyndt ud mellem to stykker bagepapir, og flyttes derefter - i bagepapiret - over på en bageplade, det øverste lag bagepapir fjernes, og dejen skæres ud i 40-50 kvadrater med en pizzaskærer. Chipsene bages i 10-12 minutter ved 160° C - og afkøler før de pilles af bagepapiret.



Popcorn uden fedt *

2 spsk. vand
1 tsk. salt og
1 dl majs-korn

kommers i en skål der kan rumme 3-4 liter.

Skålen dækkes med et låg og en tandstik i klemme - eller dækkes med køkkenfilm, hvori der prikkes et hul. Skålen sættes derefter i mikrobølgeovnen på højeste varme i 7-9 minutter. Varmen vil nu få vandet til at fordampe, så majsene popper. Hold godt øje med popningen, så de ikke bliver brændte. Når popningen aftager, så sluk straks mikroovnen, tag skålen ud og ryst popkornene lidt - og de er klar til servering!