



FREDENSBORG  
KOMMUNE

# Idéer til festlige lejligheder

Udgave 1.0



---

**BØRNEHUSENE  
FREDENSBORG**

---

**Center for Læring, Fritid og Sundhed  
April 2018**





**April 2018**

Kære forældre!

Vi oplever, at der ofte er flere fødselsdage på en måned både i institutionen og derhjemme. Når dagene fejres med kage, slik og sodavand, betyder det, at mange børn får enorme mængder af sukker og fedende sager – flere gange om ugen.

Faktisk får 8 ud af 10 børn for meget sukker hver dag, mens kun 2 ud af 10 får nok frugt og grønt. Det har betydning for børns trivsel og vækst. Man kan gøre fødselsdagen sundere ved at bruge fuldkornsprodukter, og frugter og grøntsager til at give farve og smag. Brug frugt og grønt som pålæg og spiseligt pynt, som farverigt fyld og sund snack.

### **Facts om sukker**

- Er tomme kalorier
- Tager pladsen for vitaminer og mineraler
- Giver svingende blodsukker, som kan være medvirkende til irritable og utilfredse børn

Vi har samlet lidt inspiration til fødselsdage og andre hyggelige stunder, som kan bruges både i institutionen og derhjemme.

God fornøjelse

Venlig hilsen

### **Børnehusene Fredensborgs køkkenteam**

Lystholm 8, 3480 Fredensborg

Tlf. 72 56 25 84

Marianne Bredal

Daglig leder af køkkenet

## Frugt-og grønsagsspyd

Skær forskellige frugter eller grønsager i mindre stykker og sæt dem på grillspyd af træ. Det ser flottest ud, hvis du bruger frugt eller grønsager med forskellige farver.

Hvis du laver spyddene i god tid og med frugt, kan du dryppe dem lidt juice – så bliver frugten ikke brun. Spyddene er godt til at dele ud i institutionen. Du kan også servere dem som afslutning på fødselsdagsfesten derhjemme.



## **Dadelkugler**

100 gram dadler

2 spsk. Kakao uden sukker

2 dl. havregryn

1 dl vand

Alle ingredienser blendes sammen i en foodprocessor til en ensartet masse som trilles til kugler og rulles i kokosmel.



## **Kagemand/kagekone**

225 gram smør

4½ dl. mælk

1½ spsk. Sukker

1½ tsk. groft salt

75 gram gær

650 gram hvedemel, erstat gerne halvdelen af hvedemelet med grahamsmel eller hvid hvede.

Pensling: Sammenpisket æg eller mælk

Glaser

Bagetid: Ca. 20 minutter v/ 225 grader.

Smelt margarinen og det i en røreskål. Tilsæt mælk, sukker og salt. Rør gæren ud heri. Slå melet i med en bageske (hold lidt mel tilbage, som bruges til udrulning). Når dejen er glat. Stilles den til hævnning ca. 20 minutter, hvorefter den slås ned. Nu er dejen nem at arbejde med. Dejen deles i 3 kugler. De 2 trilles til pølser, der hver deles i 12 stykker. Disse 24 stykker trilles til boller, der stilles med lidt afstand imellem på en smurt bageplade. Den sidste portion dej formes til hoved og hår. Kagen stilles til efterhævning ca. 20 minutter. Pensles med æg og bages midt i ovnen. Pyntes med en smule glaser eller rosiner. Kan også pyntes med flag og lys.



Alternativ pynt: Papaya (øjne), tranebær (mund) tørrede solbær (næse og ben), tørret melon (arme og fødder) tørrede jordbær og papaya (mave) tørret ananas (hår) popcorn på snor (halskæde)

## **Havregrynsscones**

Boller til 6-12 stk.

2 æg

2 spsk. Akaciehonning

50 gram plantemargarine

1 dl. kærnemælk

250 gram hvedemel (ca. 4½ dl) brug gerne 125 gram hvedemel og 125 gram fuldkornsmel eller grahamsmel

3 tsk. Bagepulver

1 tsk., stødt kanel

½ tsk. groft salt

50 gram havregryn (ca. 1½ dl)

50 gram rosiner

Pensling: 1 sammenpisket æg

Bagetid: Ca. 10 minutter ved 200 grader

Pisk æggene med honning. Rør plantemargarinen ud i æggene sammen med kærnemælken. Pisk æggene med honning. Rør plantemargarinen ud i æggene sammen med kærnemælken. Tilsæt de øvrige ingredienser og slå dejen godt sammen. Rul dejen ud på et meldrysset bord ca. 1½ cm. tykkelse. Udstik 12 scones med et glas eller lignende. Læg dem på en plade med bagepapir og pensl dem med æg. Bag dem midt i ovnen - de skal være hævede og gyldne i kanterne.

Scones serveres lune - og gerne med et glas mælk.



## **Frugt shakes**

400 gram frossen frugt

Saft fra 12 appelsiner eller 12 dl. appelsinjuice

1 banan

10-12 isterninger

Appelsinerne presses

Den frosne frugt, bananen og appelsinsaften kommes i blenderen og blendes.

Smag på drikken og find ud af, om der skal mere i af ingredienserne – frugter smager jo ikke altid helt af det samme. Hvis blenderen kan klare at knuse isterninger, kan du blende dem med. Ellers tilsættes de efter prøvesmagningen.





### **Jordbærmilkshake (10 børn)**

- 1 pose frosne jordbær (250 gram)
- 1 liter minimælk
- 2 dl. yoghurt
- 2 modne bananer
- 2 tsk. ahornsirup

Jordbær, banan, mælk, yoghurt og sirup blendes sammen til en flot lyserød milkshake. Smag den til og juster konsistensen med mælk. Medmindre du har en meget stor blender, er du nok nødt til at lave milkshake af to omgange – så halver mængderne.

Hindbær eller brombær kan også bruges. Med brombær får den en flot lilla farve, men det er en god ide at si milkshaken, da der er mange små sten.



### **Pesto-tomatsnegle (10 børn)**

25 gram gær

2 dl lunkent vand

2 spiseskeer olie

½ teske salt

5 dl. pizzamel

1 glas pesto eller tomatpuré

Rør gær ud i vandet og tilsæt salt og olie

Rør melet i lidt af gangen og ælt dejen grundigt

Lad dejen hæve i omkring 15 minutter

Rul den herefter ud til en firkant

Smør et tyndt lag pesto på og rul dejen sammen til en pølse

Skær dejen i skiver, der er 1½ centimeter tykke

Læg skiverne på en bageplade med bagepapir og tryk dem let

Lad dem efterhæve i 20 minutter

Bag dem i 15 minutter øverst i ovnen ved 200 grader

Tip: Du kan også bruge færdiglavet pizzadej



## **Frugtboller**

5 dl. hvedemeld

1 spsk. Vaniljesukker

Max ½ dl. sukker

2 tsk. bagepulver

50 gram tørrede tranebær

50 gram groft hakkede hasselnødder

1 æble i små tern

1 dl. mælk

1½ dl. yoghurt naturel 0,1 %

En lille smule kardemomme, kanel, citronskal, appelsinskal efter smag.

Mel, vaniljesukker, sukker, bagepulver, tranebær, æble, nødder, kanel og kardemomme blendes sammen. Rør dejen sammen med mælk og yoghurt. Sæt dejen på bagepapir som boller med to skeer, den er ret klistret.

Bages i 15-20 minutter ved 200 grader.



## **Gulerods- og kanelnegle 12-24 stk.**

Dej:

¼ l minimælk

25 gram gær

50 gram smør

1 tsk. sukker

1 tsk. groft salt

100 gram grahamsmel

Ca. 325 gram hvedemel

Fyld:

250 gram kogte gulerødder

50 gram smør

2 spsk. Honning

2 spsk. Hvedemel

2 tsk. stødt kanel

Evt. 2 fintrevet appelsinskal

Pensles med sammenpisket æg eller mælk

Lun mælken og rør gæren ud heri. Bland de øvrige ingredienser i (hold evt. lidt hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen til den er blank og smidig. Stil den tildækket til hævnning et lunt sted i ca. 1 time.

Fyld:

Hak gulerødder, margarine, honning, mel, kanel og appelsinskal sammen i en foodprocessor eller minihakker til blandingen er jævn.

Ælt dejen godt igennem og tilsæt eventuelt resten af hvedemelet. Rul dejen til en aflang plade (ca. 24 x 48 cm) og smør fyldet herpå. Rul dejen sammen på den lange led som til roulade og skær den i 12-24 stykker. Sæt sneglene på plader med bagepapir og bøj den yderste dej-ende ind under sneglet. Tryk sneglene lidt flade og lad dem efterhæve tildækket ½ time. Pensl sneglene med æg eller mælk og bag dem midt i ovnen ved ca. 18 minutter ved 200 grader.

Drys eventuelt med solsikkefrø.



## **Ansigt**

1 kg gulerødder  
2 agurker  
1 rød peberfrugt  
1 grøn peberfrugt  
1 kg blå vindruer  
15 rosiner

Skræl gulerødder og skær dem i stave, skræl agurken og skær den i stave, skær peberfrugterne i strimler.

Gulerødderne er hår, agurken er ansigt, rosiner øjne, rød peberfrugt er mund og grøn peberfrugt ører og til sidst vindruer til kinderne.



## **Pandekager til 20 børn**

10 æg

5 store bananer eller 7 små

1 tsk. vaniljepulver

Blend alle ingredienserne til en lind dej. Varm en pande op med fedtstof og bag små pandekager – gerne 3 på panden af gangen.

Serveres eventuelt med frisk frugt.



## **"Chokoladekage" til 20 børn**

400 gram tørrede dadler

4 dl. æblemost

6 æg

250 gram kokosolie

120 gram kakaopulver uden sukker

60 gram fuldkornshvedemel

60 gram kartoffelmel

1 tsk. bagepulver

Dadlerne koges 1 minut med æblemost. Afkøles lidt. Blendes herefter med æg. Tilsæt smeltet kokosolie og blend ved lav hastighed. Vend kakaopulver, begge slags mel og bagepulver i dejen.

Hældes i en smurt bradepande og bages i 30 minutter ved 160 grader.

