



VORES MAD

Tekst Louise Hededam Foto Line Falck

Du kan udstanse tortilla med en hjerteformet udstikker, hvis der er romantik i luften...



Super god!

OPSKRIFT

Lun gedeost på tortilla

Det skal du bruge:

(til 4 personer)

2 hvedetortillas

1 æble

Ca. 250 g gedeostrulle

1 tsk. tørret timian

Topping:

Sorte oliven

Persille

Sådan gør du:

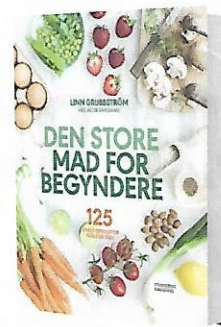
Sæt ovnen på 200 grader. Udstans tortilla til 8 runde stykker, og læg dem på en bradepande. Skær æble i helt tynde skiver, og læg på tortillas, læg herefter gedeosten på i tykke skiver. Drys med timian, og bag ovnen let gylden. Kig efter 5-6 minutter. Top med oliven og persille, og servér.

Opskriften er på den næste side



PERFEKT I PITABRØD

Det vegetariske alternativ til frikadellen fås nu også fra Änglamark. Änglamark Falafler er økologiske og uden tilsætningsstoffer og er forstegt. De passer perfekt i pitabrød og kan bruges i sandwich eller som snack med en god dressing til. Falaflerne bliver solgt i udvalgte Kvickly, SuperBrugsen og Dagli'Brugsen og koster 30 kroner for 360 g.



2,5%
Så mange danskere drikker øl til frokost på en hverdag. Tallet er højere i weekenden, hvor næsten 6% får en lille en til leverpostejmaden.

Kilde: Coop Analyse



Drik nok!

Husk din egen drikkedunk, så du får vand nok i skole og på job. Fyld flasken halvt op med vand og læg den i fryseren om aftenen. Om morgenen fylder du den helt op med frisk vand, og så har du koldt vand hele dagen. Pep eventuelt vandet op med citronmelisse og mynte eller stykker af frugt og grønt, f.eks. lime, æble eller agurk.