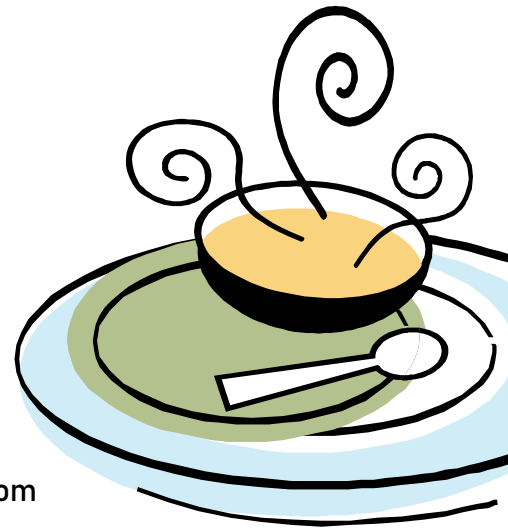


# Brug af bælgfrugter i kosten

## 10 nemme tips



Fødevarestyrelsen anbefaler os, at spise 100 gram bælgfrugter om dagen.

Det er for mange svært og vores fantasi rækker ikke til, hvordan vi skal bruge dem.

Vi har her samlet et par gode og forholdsvis nemme ideer til at få bælgfrugter ind i kosten, uden at skære kødet helt væk.

1. Erstat  $\frac{1}{4}$  del af dit kød, når du laver gryderetter med linser, de koger helt ud og "forsvinder" nærmest.
2. Når du laver f.eks. frikadeller eller farsbrød, kan du bruge en mindre mængde kød eller fisk i din ret, og supplere med blendede eller hakkede bælgfrugter.
3. Kom linser eller flæk ærter i din suppe. De koger igen helt ud, men mætter godt og giver dig protein.
4. Kom kogte hvide og blendede bønner i din kartoffelmos. Mosen bliver cremet og lækker.
5. Bag med bønner hvis du bager franskbrød og boller. Brug hvide kogte bønner og det kan ikke ses. Men du vil få noget lækkert og saftigt brød der mætter.
6. Brug bælgfrugter til pålæg ex. Hummus som erstatning for mayonnaise o.lign.
7. Lav snacks af bælgfrugter. Rist kogte kikærter på panden ved høj varme i lidt olie og tilsæt evt. paprika eller andet krydderi. Smag til med salt og peber. Kan med stor fordel bruges som topping på salaten.
8. Laver du i forvejen smoothies, så blend lidt kogte bønner med sammen med dit frugt. Du får et godt proteintilskud og det vil smage præcis som det plejer
9. Læg altid tørrede bønner i blød i 10-12 timer, kassér udblødningsvandet, og kog bønnerne grundigt i frisk vand (for at uskadeliggøre bønnernes indhold af lektiner.) Lav evt. en større portion, og frys nogle portioner ned. Så er du hurtigt i gang, når du næste gang vil bruge bælgfrugter i maden.
10. Brug bælgfrugter fra dåse, som kan spises uden kogning først

Dette er udarbejdet og leveret til dig af Assens Madservice en del af Assens Kommune

