LINDA BEN

Hugmyndir að einföldu og bragðgóðu nesti



Eldunartími

5 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Núna eru skólarnir farnir af stað aftur og margir að huga að nestishugmyndum, því fannst mér upplagt að deila með ykkur nokkrum skotheldum samloku uppskriftum sem slá alltaf í gegn hér á heimilinu, bæði samlokum og léttara nesti sem henta sem millimál.

Hugmyndir að einföldu og bragðgóðu nesti

Samloka með spægipylsu

- Samlokubrauð
- Smjör
- Spægipylsa
- Ostur
- Klettasalat

Aðferð:

1. Smyrjið samlokubrauðið með mjúku smjöri, setjið spægipylsuna og ostinn á brauðið ásamt klettasalati.

Samloka með pestó skinku

- Samlokubrauð (heilkorna)
- Smurostur
- Pestó skinka
- Tómatur
- Salat

Aðferð:

1. Smyrjið samlokubrauðið með smurosti og skerið tómatinn í sneiðar.
2. Raðið pestó skinkunni, tómatsneiðunum og salatinu á brauðið og lokið.

Vefja með kjúklingaáleggi

- Vefja
- Pítusósa
- Ostur
- Reykt og silkiskorin kjúklingabringa
- Agúrkusneiðar
- Harðsoðin egg

Aðferð:

1. Smyrjið vefjuna með pítusósu, setjið ost, reyktu silkiskornu kjúklingabrunguna, agúrkusneiðarnar og niðursneidda eggið í miðja vefjuna og rúllið upp.

Hugmyndir til að setja með í nestisboxið:

- Harðsoðin egg
- Ferskja
- Epli
- Hafrabiti með súkkulaði
- Vínber
- Snakk agúrka
- Snakk paprika
- Gulrætur

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.