



Nyborggaard

Madpakke-ideer



DEN BEDSTE KVALITET
FRA JORD TIL BORD

Indhold

Side...

- 2-3 Chiagrød med hørfrøolie
- 4-5 Kornas hampeproteinkugler
- 6-7 Chokoladeboller med rug
- 8-9 Bærsmoothie med hamp
- 10-11 Pesto som dip til grønt
- 12-13 Gul smoothie
- 14-15 Banan-proteinpandekager
- 16-17 Nyborggaards olier og hampeprotein
- 18 Tak...

Vi elsker økologi

Chiagrød med hørfrøolie

- 2 dl Blandede bær
fx hindbær, jordbær, brombær, ribs eller blåbær
- 2 dl Minimælk eller plantemælk
- 1 tsk Honning
- 3-4 spsk Chiafrø
- 2 spsk Nyborggaard hørfrøolie

Hørfrøolie
indeholder 60%
omega-3 og er
god hjernemad!

Sådan gør du...

Blend bær, mælk og honning. Rør **chiafrø** i.

Stil på køl natten over. Rør hørfrøolie i og pynt med bær og evt. opblødte hørfrø fulde af sunde fibre.

Pynt med **bær**

... med hørfrøolie og
opblødte hørfrø



Kornas hampeproteinugler

250 g	Friske dadler uden sten
50 g	Nyborggaard hampeprotein
2 spsk	Nyborggaard hampefrøolie
250 g	Mandler
100 g	Tørrede tranebær
1 tsk	Lakridsrodspulver eller vaniljepulver
1 spsk	Kakaopulver
Pynt	Kokosmel, frysetørrede hindbær, morgenfruekronblade

Hampeprotein
indeholder
samtlige
essentielle
amino-syrer!

Sådan gør du...

Blend mandler til en fin masse i foodprocessor. Tilføj de øvrige ingredienser og kød til massen er jævn. Smag til.

Tril til **kugler** og drys med fx kokosmel, frysetørrede hindbær eller morgenfruekronblade. Frys evt. kuglerne ned.

Spis hamp!

... med hampeprotein
og hampefrøolie



Chokoladeboller med rug

10 g	Gær
6 dl	Væske fx 4 dl vand + 2 dl syrnede mælkeprodukt
2 tsk	Salt
1 spsk	Nyborggaard rapsolie
1 spsk	Honning
300 g	Nyborggaard stenkvaernet rugmel
300 g	Nyborggaard stenkvaernet hvedemel
100 g	Havregryn
75 g	Mørk chokolade

Stenkvaernet
mel er rig på
vitaminer og
fibre

Sådan gør du...

Rør gær ud i væsken. Tilsæt honning, rapsolie, salt, havregryn og rugmel. Kør i røremaskine, og rør hvedemelet i lidt ad gangen til en fast, men stadig klistret konsistens. Tilsæt hakket chokolade.

Hæver natten over i køleskab.

Næste dag: Sæt boller på bagepapir og lad dem efterhæve ½ time.

Bages i 15-20 min. i alm. ovn på 200 grader.

Mættende brød

... med rapsolie,
stenkvaernet rug-
og hvedemel



Bærsmoothie med hamp

- 2 dl Bær f.eks. blåbær, hindbær, solbær eller jordbær
- 2 dl Frugt f.eks. mango eller banan
- ... dl Mandelmælk, havremælk, acido, kefir eller kokosmælk efter smag og behag
- 1 spsk Nyborggaard hampefrøolie
- 1-2 spsk Nyborggaard hampeproteinpulver

Hampefrøolie
har en fin
balance af
omega 3-6-9!

Sådan gør du...

Blend bær, frugt og væske til smoothie-konsistens.
Rør Nyborggaard hampeproteinpulver og -hampefrøolie i.

Nydes **is**kold



Pesto som dip til grønt

50 g	Mandler eller andre nødder
2 dl	Frisk spinat
½ bundt	Basilikum
1-2 fed	Hvidløg
1 dl	Nyborggaard rapsolie
1 spsk	Citronsaft
Lidt	Salt efter smag

Rapsolie
er Nordens
olivenolie og
ideel i det
Nordiske køkken

Sådan gør du...

Blend nødder til en fin masse i foodprocessor eller blender. Tilføj de øvrige ingredienser og smag til med citronsaft og salt.

Brug **pestoen** som dip til grønsagsstængerne i madpakken eller som en spread under pålægget på rugbrødsmaden.

Skøn **raps**olie!



... med
rapsolie

Gul smoothie

- 1 stk Banan
- 2-3 dl Ananas eller mango
- 2 dl Plantemælk eller minimælk
- 1 dl Kokosmælk
- 2 spsk Kokosmel
- 1 tsk Nyborggaard hampeprotein
- 1 spsk Nyborggaard hørfrøolie

Hamp
er en
superfood
med et højt
proteinindhold!

Sådan gør du...

Blend alle ingredienser til en skøn gul smoothie.

Tip: Hvis der er rester, kan smoothien hældes i isforme og fryses til sunde is. Dyp isene i mørk chokolade før de spises.

Vælg **økologi**

... med hørfrøolie og
hampeprotein



Banan-proteinpandekager

- 1-2 Modne bananer
- 2 Æg
- ½ tsk Salt
- 1 dl Nyborggaard stenkværnet hvedemel
- 2 spsk Nyborggaard hampeproteinpulver
- Knsp. Kardemomme efter smag
- Håndfuld Blåbær
- 1 spsk Kokosolie til stegning

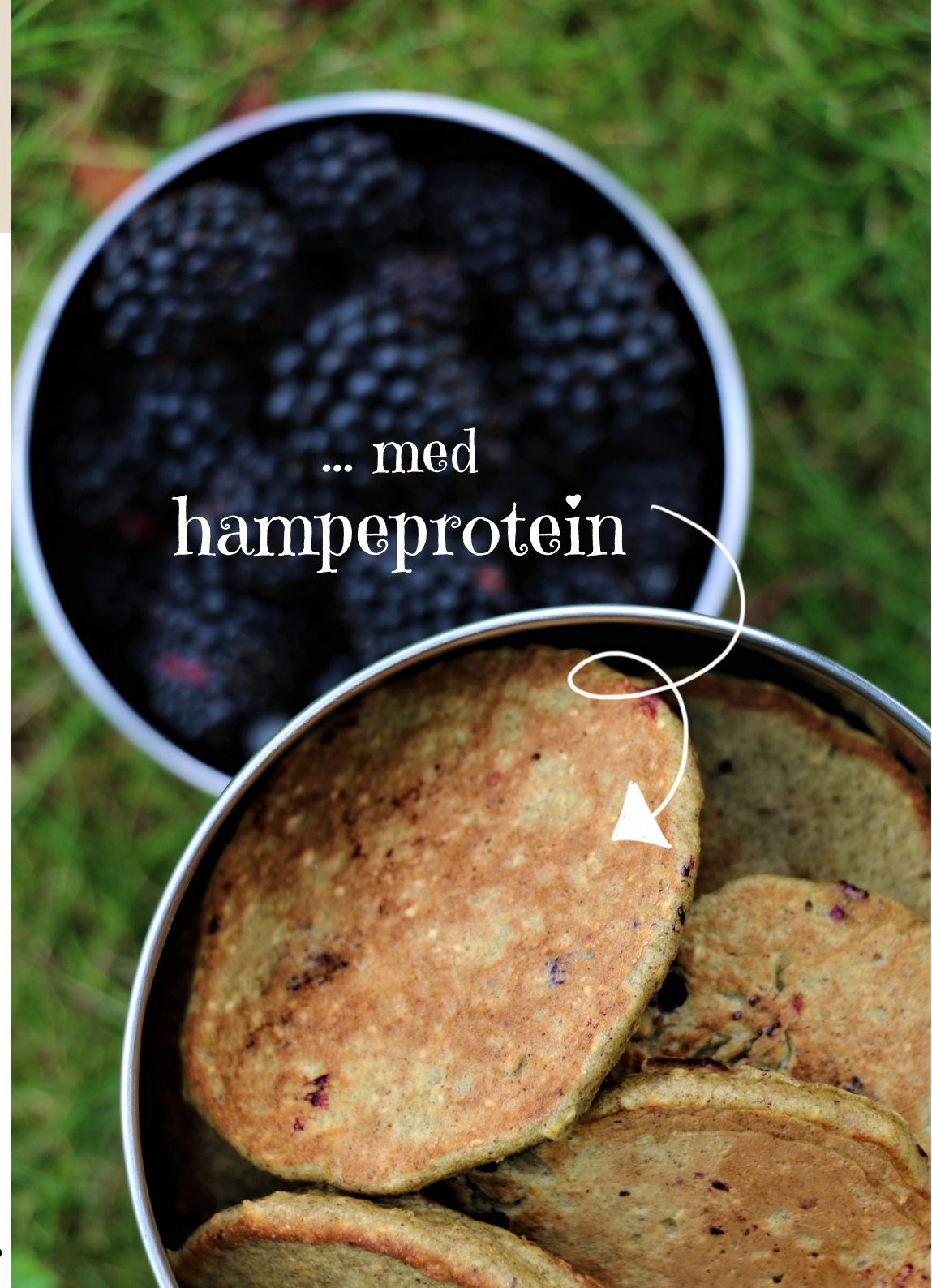
Stenkværnet
mel indeholder
både kim og
skaldele!

Sådan gør du...

Blend alle ingredienser, undtagen blåbær; tilføj disse til sidst.

Sæt fire-fem små **pandekager** på panden ad gangen af ca. ½ cm tykkelse. Bag dem på begge sider til de er gennembagte.

Tilføj skyr og bær



Nyborggaards olier

Hørfrøolie

60% omega-3



Nyborggaards olier er koldpresset i beskyttet atmosfære af frø avlet på Nyborggaard. Vi står selv for presning, tapning og pakning af alle vores produkter.

Rapsolie

Nordens olivenolie, perfekt i pestoer, bagværk og kager.



Hampefrøolie

20% omega-3, 60% omega-6 (3% GLA) og 12% omega-9



...og hampeprotein

Hampeprotein

Et super-sundt proteinpulver med 43% protein, produceret af Nyborggaards egne hampefrø. Økologisk, vegetabilsk og glutenfrit, samt indeholder alle essentielle aminosyrer.



DEN BEDSTE KVALITET

FRA JORD TIL BORD

Tak!

Madkasser, sugerør og drikkedunke

TAK til Yummii Yummii Denmark for at sponsorere fantastiske madpakkeopbevaringsløsninger i stål til projektet.

Læs mere om Yummii Yummii her: www.yummiiyummii.dk.

Foto og layout

Tine Bloch Sørensen, Nyborggaard.

Mere information?

www.nyborggaard.dk

