

# Store skolebørn

Så er det altså ved at være slut med leverpostejmadder i madpakken! Nu skal madpakken klare sig i skarp konkurrence med bageren og pizzastederne. Det kan sagtens lade sig gøre, og de unge opdager også – gerne med lidt vejledning – hvor meget der spares ved at undgå at bruge alle pengene på bagerboller, som er det rene luft eller på drivende fede pizza-slices. Spændende madpakker kan sagtens vinde konkurrencen. At indholdet på nogle områder ligner det, de unge kan købe – men som til gengæld er langt sundere – gør det hele meget lettere.



## Durumklapper med æggesalat og skinke

Durumklapper, æg, surmælksprodukt, evt. mayonnaise, skinke, purløg, karry, salt og peber, rød peber.

Hak hårdkogte æg. Vend de hakkede æg med lidt surmælksprodukt og evt. en smule mayonnaise – bare nok til at æggene hænger sammen. Vend skinke-tern og purløg i æggesalaten og smag til med karry, salt og peber. Kom æggesalat og mange tynde skiver peberfrugt i durumklapperen. Pak maden godt ind i plasticfilm. Brødet suger væden, der evt. måtte komme fra æggesalaten, så den ikke splatter ud i madpakken.

### Variation:

Kom hakkede syltede agurker, cornichoner eller syltede chilier i æggesalaten.



## Rundtenommer med **emmentaler,** **nødder og honning**

2 rundtenommer, 2-4 skiver emmentaler, en eller flere slags nødder, f.eks. mandler, valnødder, hasselnødder, pinjekerner eller pistacier samt lidt honning.

Læg skiver af emmentaler på en rundtenommer. Hak nødderne groft og rør dem sammen med lidt honning – bare så de lige hænger sammen. Læg blandingen midt på osten og luk med endnu en rundtenommer ovenpå. Pak godt ind i plasticfilm eller papir.

# Pitabrød med burgerfyld

Pitabrød, sennep, salat, tomat, agurk, syltede agurker, løg, 1 tynd bøf af hakket oksekød, ketchup.

Smør pitabrødet med sennep og fyld brødet med samme slags fyld som til en burger: Fintsnittet salat, tomatkiver, agurkeskiver, syltede agurker og løgringe. Læg en tynd, stegt bøf (evt. den der blev tilovers fra gårsdagens middagsmad) mellem grøntsagerne og dryp med ketchup. Pak pitabrødet ind i en serviet og plasticfilm.



**Tip:**

- Rester fra middagsmaden kan sagtens holde sig et par dage, men det er vigtigt, at det bliver kølet hurtigt ned og opbevaret i køleskabet.

