

Frugtsalat med basilikumcreme og knas

Opskriftforfatter:

Rikke Højer Nielsen

Introduktion:

Opskriften er udviklet i forbindelse med, at eleverne skulle tilberede madpakker med fokus på bæredygtighed. Du kan finde yderligere opskrifter til en bæredygtig madpakke på appen.

Ingredienser til ca. 20 - 25 madpakker

Basilikumcreme:

0.5 – 0.75 L græsk yoghurt naturel
¼ bdt. finthakket basilikum
Flydende honning
Vanilje

Frugtsalat: (et forslag)

2 meloner – fx honningmelon, galiamelon eller vandmelon
2 blommer
2 røde æbler
2 pærer
2 bananer
2 appelsiner skrællet i tern
2 kiwi
100 g grønne vindruer
100 g blå vindruer
1 ananas

Til topping:

¼ pk. Fuldkorns-flakes
½ bdt. hakket mynte

Fremgangsmåde:

1. Vend græsk yoghurt med hakket basilikum
2. Smag til med honning og vanilje
3. Skær alt frugt i tern, og fordel frugten i glas.
4. Hæld basilikumcremen over og pynt med fuldkorns-flakes og skylles, finthakket mynte.

