melk.no

Opplysningskontoret for Meieriprodukter

# HURRA!

## Ny vri på bursdagsmaten



## Innhold


Ernæring ..... 2

**Oppskrifter**

**Bursdag i barnehagen**
Kaninsnacks ..... 5
Snurrepizza ..... 5
Sjørøverjuveler ..... 7
Grønnbolle ..... 7

**Hawaii-bursdag**
Mumsepinner ..... 9
Prinsessemuffins ..... 9
Piratens favoritt ..... 10
Jungeljuice ..... 10
Fruktcoctail ..... 10
Sjørøverspyd ..... 11

**Grøsserbursdag**
Vampyrkake ..... 13
Vafler med blåbær ..... 13
Super-sub ..... 15
Edderkoppsaft ..... 15
Milkshake ..... 15

**Bursdag på tur**
Omelett ..... 17
Skogspita ..... 17
Askeladdens favoritt ..... 19
Sjokobanan ..... 19
Eplekake på bål ..... 21
Eplegranater ..... 21

**Lotteri**
En deig – to kaker ..... 23
Bananakake ..... 23
En kurv med gjærbakst ..... 25
Sandwich-kake ..... 25

Idéside ..... 26
1 2 3 – det var det! .....




# Hurra – det er bursdag!

Barn elsker å feire og bli feiret. Aller mest spennende er det å feire sin egen bursdag. Akkurat denne dagen får man alles oppmerksomhet, fine gaver og ekstra god mat og drikke. Vi vil ikke feiringene til livs! Det er viktig med annerledesdager og de skal nytes til det fulle. Et raskt overblikk forteller oss likevel at det etter hvert har blitt mange annerledesdager for de søte små. Alle på avdelingen i barnehagen skal feire bursdagen sin, i tillegg kommer foreldrekaffe, prinsessefester, dugnader, grillfester, skoleavslutninger, bursdagsselskaper hjemme, merkedager, høytider og de helt vanlige lørdagene. Dette gjør at vi som foreldre har en utfordring når det gjelder serveringen på disse dagene. Vi vil gjøre dagene spesielle, men for at det ikke skal gå helt over styr må vi som voksne finne andre spennende alternativer til de største sukkerbombene. Dette kan vi hjelpe deg med!

Det er viktig å gjøre litt ekstra ut av serveringen på slike merkedager, da blir festen noe utenom det vanlige.
I denne brosjyren finner du mange tips og oppskrifter med en sunnere vri som er enkle, rimelige og som garantert vil gjøre suksess rundt bordet. Vi håper du vil bli inspirert til å prøve noe nytt og ha glede og nytte av denne brosjyren. Ditt bidrag er med på å sørge for at barna holder seg sterke og friske!



## Gjør barna til smakseksperter!

Ved å la barna smake på ny og spennende mat får de utviklet sin smakssans. Barns smakspreferanser utvikles tidlig. Utviklingen og forståelsen av smak krever opplæring. Å lære seg å like mye forskjellig mat er første skritt på veien mot et sunt kosthold. Det smaker godt å være sunn.

Vårt mål er absolutt ikke at alle skal bli fanatiske og at vi ikke lengre skal kunne unne oss noe godt. Snarere tvert i mot, vi ønsker å bidra til å utvide barnas smakshorisont, slik at de lærer seg å sette pris på sunn og god mat med en morsom vri!

Foto: Jarle Nyttingnes

# Bursdag i barnehagen



**Kom og lek med meg i bursdagen min!**

Sjokoladekake i langpanne pyntet med seigmenn og nonstop er enkelt og lettvint å ty til når mange barn skal trakteres samtidig, men spesielt sunt er det ikke. Denne kaken fortjener å avløses av nye og mer spennende godbiter og delikatesser som er minst like lette å lage.

Foto: Jarle Nytingnes



## Kaninsnacks

**Agurk**
**Gulrot**
**Kålrabi**
**Paprika**
**Minimais**
**125 g kremost med urter eller krydder**
**1½ dl yoghurt naturell**
**2 ss frisk dill eller andre friske urter**

Vask, skrell og del alle grønnsakene. Anrettes på fat. Bland alt til dippen og server den til grønnsakene.



## Snurrepizza

(12 stk)

**50 g gjær**
**½ ts salt**
**3 dl lunket vann**
**4 dl hvetemel**
**4 dl sammalt hvete grov**

**Fyll:**
**3 ts pesto**
**3 ss ketchup**
**2 ss olje**
**2 tomater**
**100 g skinke, i biter**
**150 g revet hvit ost**

I stekeovn 200 °C i 20 minutter, langpanne 20 x 30 cm

Rør gjæren ut i lunket vann, tilsett salt og mel til deigen blir passe fast. Strø litt mel på bordet og kna deigen til den er glatt. Kjevle deigen ut til et rektangel, 40 x 25 cm. Bland alle ingrediensene til fyllet og smør fyllet utover deigen. Rull sammen fra langsiden og skjær rullen i 12 like store biter. Plasser snurrene på et stekebrett eller sett de i en smurt langpanne. Heves på et lunt sted i 40 minutter. Pensles om ønskelig med sammenvispet egg før steking. Stekes midt i ovnen. Kan fryses og tines opp igjen. Serveres lunkne.





# Bursdag i barnehagen

## Sjørøverjuveler

(40 små eller 20 store)

**50 g gjær**
**2½ dl melk**
**75 g smør**
**50 g sukker**
**revet skall av ½ sitron**
**2 egg**
**ca. 500 g siktet hvetemel**
**1 ts bakepulver**

**Pensling:**
**50 g smeltet smør eller 1 pisket egg**

Stekes midt i ovnen ved 200 °C
i 10 minutter.

Smuldre gjæren i bakebollen og rør den ut i litt av den lunkne melken. Smelt smøret og bland det med resten av melken. Bland den lunkne melkeblandingen med gjæroppløsningen. Tilsett sukker, sitronskall og vispede egg. Sikt i mel og bakepulver og bland alt til en smidig deig. Dekk den godt til og la den heve til dobbel størrelse. Elt deigen lett, og kjevle den ut til en stor leiv, ca. 5 mm tykk. Bruk små pepperkakeformer og trykk ut forskjellige figurer. Etterhev bollene i 15 minutter og pensle dem med smeltet smør. Stekes og avkjøles. Dryss på melis før servering eller pynt med melisglasur tilsatt litt konditorfarge.

Tilsett ulike typer konditorfarger i glasuren, og la barna få pynte bollene selv.

Server gjerne smoothies i stedet for brus i selskapet. De lages i alle farger og smaker. Det er godt, sunt, eksotisk og enkelt å lage!

## Grønnbolle

(12 stykker)

**1 rødløk**
**1 rød paprika**
**100 g fersk spinat**
**2 ss smør**
**3 dl hvetemel**
**3 dl grov sammalt hvete**
**2 ts bakepulver**
**1 ts salt**
**4 egg**
**1 boks (300 g) kesam**
**100 g salami/kokt skinke, finhakket**
**150 g revet hvit ost eller fetaost**

Stekes midt i ovnen ved 200 °C
i 20–25 minutter.

Skrell og grovhakk løken. Skjær paprika i biter. Bruk litt smør i en panne, og fres grønnsakene myke. Visp sammen egg og kesam. Bland i mel, bakepulver og salt. Rør deretter i grønnsakene, salamien og osten. Legg røren i en smurt muffinsform eller store papirformer.



# Hawaii-bursdag

### Tropisk fest

Bursdag om sommeren er en fin anledning til å bruke alt sesongen kan by på. Med blomsterkranser og eksotisk mat kan du skape hula-hula-stemning, og har du en strandlinje eller badestrand i nærheten, kan du trygt invitere til beach-party. Er det solskinn og varmt, gjør furutrær nesten samme nytten som palmer.

Du kan friske opp mumsepinnene ved å stikke de på pinner av ulike typer tre, metall eller plast med forskjellige farger og former.

## Mumsepinner

(6 porsjoner)

**4 kyllingfileter**
**2 egg**
**2 ss melk**
**½ ts salt**
**3 skiver brød**
**4 ss revet hvit ost**
**2 ss smør**
**2 ss olje**

### Salsa

**3 tomater**
**½ agurk**
**1 liten boks mais**
**persille**

### Yoghurtdipp

**2 dl matlagingsyoghurt eller kesam**
**2 ss søt chilisaus, mild**

Skjær kyllingfileten på langs, i fingertykke strimler. Visp sammen egg, salt og melk i en dyp tallerken. Riv brødskivene på et rivjern eller i en foodprosessor. Bland brødraspet med revet hvit ost. Dypp kyllingstrimlene først i eggeblandingen og deretter i brødblandingen. Varm smør og olje i en stekepanne, legg kyllingstrimlene i og la dem steke i 5–6 minutter, til de er jevnt brune og gjennomstekte.

Lag salsa av finkuttet tomat og agurk, blandet med mais og finhakket persille. Bland matyoghurt med chilisaus.




Mal til invitasjon og bordkort kan lastes ned fra www.melk.no

## Prinsessemuffins

(12 små muffins)




**2 epler**
**100 g smør, romstemperert**
**1 dl sukker**
**2 dl hvetemel**
**1 ts bakepulver**
**2 egg**

### Pynt

**kremost mandarin, melisglasur eller kakepynt/strøssel**

Stekes midt i ovnen på 180 °C i 10 minutter.

Grovriv eplet med skallet på. Ha mykt smør, sukker, mel, egg og bakepulver i en bolle og bland dette til en glatt røre. Bland inn epleraspet og fyll røren i små muffinsformer, bruk to teskjeer. Stekes og avkjøles. Pynt muffinsene med melisglasur, strøssel eller kremost.



# Hawaii-bursdag



## Piratens favoritt

(10 glass)

**3 dl ananas, fryst i biter**
**7 dl vaniljeyoghurt**
**2 bananer**

Ha alle ingrediensene i en blender eller foodprosessor og kjør til blandingen får en kremet konsistens. Pynt med sugerør og skiver av kiwi.

## Jungeljuice

(10 glass)

**3 dl blåbær, frosne**
**7 dl skogsbæryoghurt**
**2 bananer**

Ha alle ingrediensene i en blender eller foodprosessor og kjør til blandingen får en kremet konsistens. Pynt med sugerør og appelsinskive.



## Fruktcoctail

(10 porsjoner)

**3 kiwi**
**1 kurv jordbær**
**2 bananer**
**100 g blå druer**
**50 g bringebær**
**1 beger vaniljekesam**

Skjær frukten i mindre biter og legg den lagvis i en stor bolle, porsjonsglass eller i en uthult melon. Pynt med coctailpinner og partyparaplyer. Server vaniljekesam i en skål ved siden av.

## Sjørøverspyd

(10 spyd)

**3 kyllingfileter**
**20 kjøttboller**
**10 små pølser**
**200 g gul ost**
**2 røde paprika**
**1 eske cherrytomater**
**reddiker**

Del kyllingfileter og pølser i mindre biter og stek dem i en stekepanne. Varm også kjøttbollene. Del paprika og ost i mindre biter og tre alle ingrediensene på grillspyd. Spydene plasseres i en halv melon før servering. Serveres med dipp og brød.

La barna lage spydene selv. Sett frem ingrediensene ferdig oppskåret, så kan de lage sine egne varianter etter smak. Enklere for deg og artigere for ungene!

# Grøsser-bursdag

**Skrekkblandet bursdagsfryd**

Det er fint å ha bursdag på høsten, for da har man noe hyggelig å se fram til i en årstid som kan være kald, mørk og regnfull. Så skru av lyset, og grip sjansen til å lage en skikkelig forheksende grøsser av en bursdag. Lar du ungene bruke lommelykter, blir selv de mest tradisjonelle selskapslekene nye og spennende. Uææh!



## Vampyrkake

(16 biter)

**4 egg**
**3 dl hvetemel**
**½ ts salt**
**5 dl melk**
**ca. 2 dl bringebær, evt. blåbær, kirsebær eller hermetisk fersken**
**ca. 3 ss sukker**

Stekes på nederste rille ved 200 °C i ca. 40 minutter i langpanne 20 x 30 cm.

Bland mel og salt. Tilsett ca. halvparten av melken. Rør godt til en tykk og klumpfri røre. Tilsett resten av melken. Visp inn eggene og la røren svelle i ca. ½ time. Smør en liten langpanneform med smeltet smør og dryss over sukker. Legg så tett i tett med frukt eller bær i formen. Hell pannekakerøren over bærene og stek bærpannekaken til den begynner å heve seg og er pent gyllen. Server ovnspannekaken lunken med et lite melisdryss. Is eller vaniljekesam smaker godt til.

## Vafler med blåbær

(8 plater)

**2 egg**
**¼ ts salt**
**2 ss sukker**
**4 dl blåbærbiola**
**kefir eller annen syrnet melk**
**1 dl siktet hvetemel**
**1 dl sammalt hvete grov**
**1 ts malt kardemomme**
**smør til steking**
**100 g blåbær**
**2 dl vaniljekesam**
**3 ss syltetøy**




Bland alt til en jevn røre. La den svelle i ca. 10 minutter. Varm vaffeljernet og pensle det godt med smør før stekingen begynner. Server med friske blåbær og vaniljekesam blandet med litt syltetøy.

# Grøsser-bursdag

## Super-sub

(16 biter)

**1 pariserloff**
**3 ss smør**
**div salat**
**200 g skinke/salami**
**150 g ost**
**½ paprika**
**16 cherrytomater**
**16 coctailpinner**

Skjær av endene på loffen. Del den i to og smør på smør. Del hver del i mindre biter og legg på salat og pålegg. Stikk inn en coctail-pinne i hver bit.



## Edderkoppsaft

(10 glass)

**3 dl jordbær, frosne**
**7 dl jordbæryoghurt**
**2 bananer**

Ha alle ingrediensene i en blender eller foodprosessor og kjør til blandingen får en kremet konsistens. Pynt med sugerør og friske jordbær.

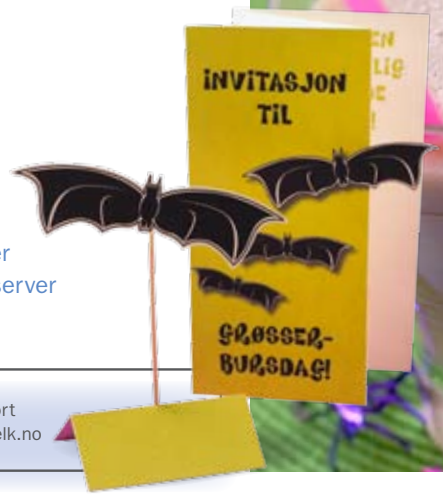


## Milkshake

(10 glass)

**1 liter lettmelk**
**3 dl sjokoladeis**
**2 bananer**

Kjør alt i en blender eller en food prosessor og server i glass med sugerør.




Mal til invitasjon og bordkort kan lastes ned fra www.melk.no

# Feiring i det fri

**Innefest bra, men utefest best!**

Hvorfor skal bursdager alltid feires innendørs, når det er mye bedre plass ute? Der kan ungene boltre seg, og det beste av alt: De kan komme som de er. Maten kan lages over bål, og hvorfor ikke la ungene være med å lage den? Med eller uten en dash sot; ute smaker maten best. Dessuten slipper man å vaske, så lenge man rydder rusket etter seg!

## Eplegranater

Tilberedningstid: 25 minutter
(2 porsjoner)

**2 epler**
**50 g sjokolade**
**2 ts kanel**
**½ dl sukker**
**½ dl rosiner**
**2 ss margarin**
**2 dl vaniljekesam**

Kan gjøres før turen:
Fjern kjernehuset fra eplet og fyll hullet med sjokolade, sukker, kanel og rosiner. Pakk eplene i godt smurt folie.

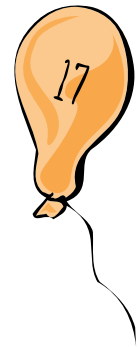
Tilbered eplene som beskrevet ovenfor. Legg foliepakkene i glørne og la de steke i ca. 10 minutter. Server med vaniljekesam.

Ta med kaker uten glasur og krem, som er lett og frakte. Du finner mage oppskrifter på boller, muffins etc. i denne brosjyren.

## Skogspita

(4 porsjoner)

**300 g kjøttdeig/karbonadedeig**
**olje til steking**
**½ ts chilipulver**
**½ ts salt**
**½ dl vann**
**¼ issalat, i strimler**
**1 tomat, hakket**
**¼ agurk, hakket**
**1 dl revet hvit ost**
**2 ss lettrømme**
**4 pitabrød**




Kan gjøres før turen:
Stek kjøttdeigen med krydder. Riv osten.

Brun kjøttdeigen i en stekepanne med olje. Ha i chilipulver, salt og vann. La kjøttblandingen koke til mesteparten av væsken er kokt bort. Stek pitabrødene ett minutt på hver side i en varm panne. Skjær opp grønnsakene og riv osten, så er det bare å fylle opp pitabrødene med kjøttblanding, grønnsaker, rømme og revet ost på toppen.






**Lodd som slutter på…**

Hvis du har barn i speideren, musikkorps eller et idrettslag, vet du at det er en ting du aldri kommer unna: Dugnadene! Litt bekymret for hva andre skal synes om baksten din? Frykt ikke! Her er noen lettvinte og sunne forslag til lotteriets premiebord.



# Lotteri/dugnad



## En deig – to kaker

**3 dl hvetemel**
**3 dl sukker**
**100 g smeltet smør**
**2 dl revne epler**
**50 g kokos**
**4 egg**
**½ ts salt**
**1 ts bakepulver**
**1 ts natron**
**1 ts malt kanel**

**Topping:**
**4 ss mandelspon**
**Melis og sølvkuler**

Stekes på 175 °C i ca. 1 time

Ha alle ingrediensene i en bolle, gjerne i en food prosessor, og bland alt godt sammen. Hell blandingen i en langpanne med bakepapir. Dryss mandelspon på halvparten av kaken og stek i stekeovnen. Avkjøl kaken på rist. Del kaken og pynt den andre halvdelen med sølvkuler og melis.



## Banankake

**100 g smør, romtemperert**
**150 g sukker**
**2 egg**
**2 bananer, godt modne**
**225 g hvetemel**
**2 ts bakepulver**
**2 ss melk**

Stekes på 180 °C midt i ovnen i 1 time.

Kle en brødform med bakepapir. Del bananer og smør i mindre biter. Ha alle ingrediensene i en bolle og kjør blandingen i to minutter med en håndmikser. Ha røren i brødformen og stek den som nevnt over. Stikk en trepinne i kaken for å se om den er gjennomstekt. Avkjøl kaken på rist.




Har du overmodne bananer
er dette en fin måte å få brukt dem på.





# Lotteri/dugnad



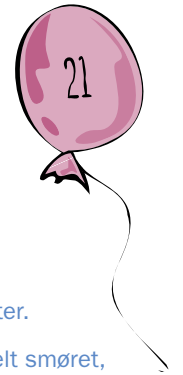
## En kurv med gjærbakst

**1 pakke gjær**
**5 dl vann**
**1½ ts salt**
**3 dl kesam**
**2 dl sammalt hvete, fin**
**13 dl hvetemel**
**egg til pensling**
**sesam- og valmuefrø**

Stekes ved 225 °C i ca. 10–15 minutter.

Smuldre gjæren i en bolle og hell over vann. Rør til gjæren er oppløst og tilsett salt, kesam og alt det grove melet. Rør inn halvparten av hvetemelet og elt deigen til den er smidig. Dryss inn mer mel til deigen slipper bakebollen, er glatt og ikke kleber. La deigen heve under plast på et lunt sted ca. 30 minutter. Bak ut små horn, rundstykker eller snegler. Etterhev under plast i ca. 20 minutter. Avkjøl under håndkle på rist. Legg rundstykkene i en kurv, gjerne sammen med et glass syltetøy.

## Sandwich-kake




**50 g smør**
**5 dl melk**
**1 egg**
**50 g gjær**
**1 ts salt**
**500 g hvetemel siktet**
**250 g sammalt hvete fin**
**1 egg sammenvispet til pensling**

Stekes ved 225 °C i 30–40 minutter.

Smuldre gjæren i bakebollen. Smelt smøret, ha i melken og varm det til det er lunkent. Hell væsken over gjæren og rør den ut. Ha i et sammenvispet egg, mel og salt. Elt sammen til en lett og smidig deig. Hold eventuelt av noe av melet. Sett til heving under plast på et lunt sted, ca. 20 minutter. Ha deigen på bakebordet, og kna den lett. Form deigen til en stor rund bolle. Legg deigen i en smurt springform, 24 cm. Hev under plast på et lunt sted, ca. 20 minutter. Pensle med sammenvispet egg. Stek kaken og avkjøl på rist. Del kaken i tre lag og fyll med kremost, salat, skinke, ost, paprika, tomat, reddiker og agurk eller noe annet du har for hånden.

Prøv å gi sandwichen litt ekstra smak ved å smøre ett tynt lag med pesto på først.

Pepperkakeformer kan hentes frem andre deler av året også – lag for eksempel morsomme figurer av gjærbaksten!

## OVERNATTINGSBURSDAG

Mange barn synes det er stas å ha gjestene sine på overnatting. Da er en grøsserbursdag midt i blinken. Når barna ligger i soveposer på gulvet, skrur du opp stemingen ved å tenne mange stearinlys og lese skumle spøkelseshistorier. Litt avhengig av alderen til barna, kan du få naboen til å banke på vinduene og kikke inn med en passende maske på seg…

## BALLONGLEK

Enten du er inne eller ute, så kan du leke. Bind en ballong i en snor rundt ankelen til barna, tråkk på flest mulig av de andres ballonger, og forsøk å beholde din egen.

## SKATTEJAKTBURSDAG

Ikke mye er mer spennende enn en skattejakt. Lag et kart og riv det i biter som du gjemmer rundt omkring. Når kartet er komplett, kan jakten begynne. Naturligvis finnes det en nedgravet skatt akkurat der kartet lover. Skattejakten kan avsluttes med å fiske etter verdisaker som for eksempel is. Da er det gøyalt når noen får en dorullhylse i stedet (men da får de naturligvis sjansen til å fiske en gang til). Hvis barna er litt større, kan du lage et rebusløp med innlagte overraskelser og matstasjoner.

## UTEBURSDAG

Ta med barna i lokalmiljøet, i skogen til strand-en eller kanskje finnes det noen spennende geologiske formasjoner i nærheten av der dere bor? Tenn bål, ha med mat i sekken og bursdagsfesten blir noe barna sent vil glemme.

## AKEBURSDAG

Slå sammen to ting som er gøyalt; bursdag og aking. Lån termoser av naboen og lag varm sjokolade som barna får i akebakken. Kake i sekken eller stekt pinnebrød over bål er bare noen av de mange mulighetene. Tenk å ha så stor plass at du kan invitere hele klassen uten problemer!



Foto: Jarle Nyttingnes




# – det var det!

**Tre meierienheter hver dag sikrer barns kalsiumbehov og bidrar til at skjelettet blir sterkt!**

Det er spesielt viktig at barn og ungdom i vekst får nok kalsium i den perioden hvor skjelettet bygges opp. Om barn drikker tre glass melk, eller variere med yoghurt, ost eller andre meieriprodukter er en smakssak. De får uansett i seg mange viktige næringsstoffer. En meierienhet tilsvarer ett glass melk (1,5 dl), ett beger yoghurt, gulost på én brødskive eller tilsvarende mengder som ingredienser i mat. I likhet med voksne bør barn velge lettmelk, ekstra lettmelk eller skummet melk, yoghurt og gjerne mager ost til hverdags. Dette gir lite fett, men fortsatt alle næringsstoffene.



©2011 TBE UNITED Foto: Astrid Hals. Foto, tur-oppskrifter: Peder Songedal.

melk.no
Opplysningskontoret for Meieriprodukter

Postboks 1011 Sentrum • 0104 Oslo • Besøksadresse Borggata 1, oppgang A
Tlf 23 30 20 10 • Faks 23 30 20 11 • Grønt nummer 800 69 900 • post@melk.no • www.melk.no

Varenummer: 67169/30 000