05.07 2021

Sist oppdatert: 17.10 2024

Gode matpakketips som gir en tom matboks tilbake

Lise Finckenhagen deler matpakke-tipsene som både er morsomme å lage, og morsomme å spise. Samtidig at du unngår å få en tom matboks tilbake fra barna!



Da PRIOR etterlyste utfordringer fra barnefamilier, var kreativitet et problem som gikk igjen hos mange.

Stine (31) fra Oppegård ønsket forslag på matpakker som var like enkle å lage som de vante brødskivene, men som gjorde både matpakke-smøringen morsommere, og fristet barna på ett og fire år til å spise mer.

Dette var en utfordring Lise Finckenhagen kjente seg igjen i.

– Det er lett å miste piffen når det kommer til matpakke-laging. Det er lite inspirerende å lage, og å spise, det samme på matpakka hver dag, sier Lise Finckenhagen. Hun er trygg på at løsningen, og oppskriftene under, vil falle i smak.

– Dette trikset funket hver gang for meg, og med denne varianten fikk jeg alltid tilbake en tom matboks.

Matpakkespyd og smoothie

20 Lett 1 pers.

Wrap med kyllingpålegg og kremost til matpakken

10 Lett 1 pers.

Slik får du barna til å elske grønt i matpakka

Mange synes det er vanskelig å få i barna nok næringsrik mat. Men det trenger ikke være så komplisert.

Hverdagen er hektisk, og å lage en næringsrik lunsj som er enkel og ser fristende ut i matpakka er ikke alltid lett. Pitabrødene du finner i en av oppskriftene under, var en av Lise Finckenhagens go to-løsninger da hun laget matpakker til barna sine.

Hun forteller at hemmeligheten for å få i barna grønnsaker ofte ligger i presentasjonen.

– Ved å for eksempel dele pitabrødene i to, og dandere dem med fyllsiden opp, møter de en fristende lunsj når de åpner opp matboksen, sier hun.

Omelett med pålegg og frisk smoothie til matpakken

30 Lett 4 pers.

Pålegg i pitabrød

15 Lett 1 pers.

Matpakkene du kan gjøre klar dagen før

Disse raske og gode alternativene løser hverdagskabalen.

Mange kjenner seg igjen i den hektiske hverdagen. På toppen av det skal matpakken være klar til å legges i sekken hver dag.

Lise Finckenhagen har selv erfaring med hektiske morgener før barnehage og skole, og hennes beste tips er å gjøre klar matpakka dagen før.

– Denne pastasalaten tar faktisk bare noen minutter å lage. Jeg pleide å legge den klar i kjøleskapet dagen før, og putte den rett i sekken på morgenen, sier hun.

Pastasalat til matpakken

15 Lett 1 pers.

Sandwich til matpakken

15 Lett 2 pers.

Alle våre pålegg

Kyllingfilet Naturell 110g

0.110 kg

Kalkunfilet Naturell 110g

0.110 kg

Kalkunfilet Røkt 110g

0.110 kg

Kalkunskiver Krydder

0.110 kg

Kalkunkorv Pepper 110g

0.110 kg

Kyllingfilet Pepper/Hvitløk 110g

0.110 kg

Kyllingfilet Paprika/Urter 110g

0.110 kg

Kjøp hos: Meny Kjøp hos: Oda

Se flere av våre og Lises oppskrifter her

Fylte polarbrød med pepperskinke

Polarbrød kan fylles med alt du liker. Hva med å bruke kremost, tomat og pepperskinke?

5 Lett 1 pers.

Brødskive med egg og kalkunpålegg

15 Lett 1 pers.

Blings med røkt kalkunpålegg og rødløk

20 Lett 4 pers.

Wrap med med kyllingpålegg, kremost og paprika

10 Lett 1 pers.

Wrap med kylling, avokado og tomat

15 Lett 1 pers.

Club sandwich med egg og kyllingpålegg

20 Middels 1 pers.

Polarbrød med ruccola, kyllingpålegg og jordbær

5 Lett 1 pers.

Lunsj-og matpakkemuffins med ost og skinke

45 Middels 4 pers.

Fylte polarbrød med pepperskinke

5 Lett 1 pers.

Lunsjwrap med kyllingpålegg

10 Lett 1 pers.

Les mer

PRIOR pålegg - En god start på dagen!

PRIOR pålegg er proteinrikt som metter lenge og smaksrikt. Prøv noen av våre kalkun og kyllingpålegg til brødskiva. Bli inspirert av våre oppskrifter for en god start på hverdagen!

Inspirasjon

3 gode grunner til å spise kylling og kalkun

Artikkel

5 grunnoppskrifter på vafler

Inspirasjon

Lyse lunsjtips fra PRIOR

Inspirasjon

Lunsjwrap med kyllingpålegg

10 Lett 1 pers.