

Servér et strejf af solskin – koldskål med kammerjunker

Af Michael Ovesen Kost- og ernæringsvejleder

Sommeren nærmer sig, og hvad er bedre end hjemmelavet koldskål; der er noget særligt nostalgisk over det. Denne opskrift er efter min mening god og træningsvenlig. I modsætning til andre typer af koldskål så indeholder den færre kulhydrater og mere protein i modsætning til færdigproduceret koldskål, som indeholder en del kulhydrater i form af sukker.

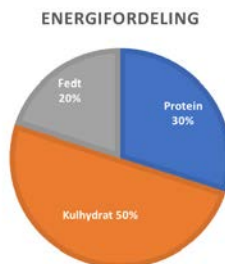
Til enhver god koldskål hører der naturligvis kammerjunker, og disse er da selvfølgelig også hjemmelavet.

Opskriften her er dejligt simpelt og tager ingen tid at lave; så hvis du elsker den sommerlige følelse som koldskål giver og samtidig gerne vil undgå store mængder sukker og have et skud protein, så er nedenstående opskrift helt klart noget der kan anbefales.

Opskrift på koldskål

Ingredienser:

- 2 stk. æg
- 2,5 dl. økologisk kærnemælk
- 250 g Fromage Frais
- 10 g økologisk citronsaft (kan udelades, hvis man ikke er til citronsmagen)
- 1/3 vaniljestang



Næringsindhold pr. 100 g. koldskål

Energi:	58 kcal	
Protein:	43 g	30%
Kulhydrat:	70 g	50%
Fedt:	13 g	20%

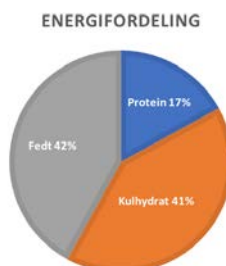
Fremgangsmåde:

- Pisk æg og sukrin melis nogenlunde stift.
- Tilsæt herefter Fromage Frais, citronsaft og vaniljestang og kærnemælk og pisk lidt videre i portionen

Opskrift på kammerjunker

Ingredienser:

- 50 g havregryn
- 10 g affedt mandelmel (kan erstattes af kokosmel)
- 15 g proteinpulver med vanillesmag
- 15 g økologisk smør
- 15 g sukrin melis
- 50 g skummetmælk
- 1 tsk. bagepulver



Næringsindhold pr. 100 g kammerjunker

Energi:	420 kcal	
Protein:	20g	17%
Kulhydrat:	48g	41%
Fedt:	22g	42%

Fremgangsmåde:

- Blend havregrynene til pulver.
- Kom herefter proteinpulver, affedt mandelmel, sukrin melis, og bagepulver i sammen med havregryns pulver.
- Smelt smørret og kom det i sammen med mælken og rør det rundt.
- Form små kager på en bageplade med bagepapir. Størrelsen er en smagssag, jeg lavede mine cirka samme størrelse som klassiske kammerjunker.
- Bag dem på 200 grader i 10 minutter.
- Lad dem køle af.