

SIMPLE OG LÆKRE

PLANTB
MADDER
FOR ALLE



ELMELY
VEGANSK CAFÉ

FÅ ALLE SMAGE MED

SALT

F.EKS. BORDSALT, MIDDELHAVSSALT, SOYASAUCE

SØDT

F.EKS. AHORNSIRUP, TOMATER, BANANER, DADLER

SURT

F.EKS. CITRON, EDDIKE, VIN, KAPERS, SYLT

BITTERT

F.EKS. OLIVEN, GRAPE, KAFFE, MØRK CHOKOLADE

UMAMI

F.EKS. SVAMPE, SOLTØRREDE TOMATER, TANG

KONSISTENSER

SPRØDT, CREMET, FRISKT, BLØDT, FEDT

4 MADTIDER

EMNER DE 4 ÅRSTIDER

FORÅR

“ÆRTESKUDDET”

HUMMUS (CREMET, SURT, SØDT, SALT)

Man kan købe mange lækre hummus i supermarkederne, men du kan også lave din egen med **1 dåse kikærter** (drænet), **citronskal** og **saft fra 1 økologisk citron** og **2 spsk tahin/sesamsmør**. Spæd op med **vand** efter ønskede konsistens, og smag til med **salt og peber**. Den kan også spices op med f.eks. **chili, spidskommen eller dild!**

RADISER (SPRØDT, BITTERT)

ARTISKOK (BITTERT, SALT, SØDT)

ÆRTESKUD (SPRØDT, FRISKT)

SESAMOLIE & SESAMFRØ (UMAMI, FEDT, SPRØDT)

SOMMER

“TAVERNA”

OLIVENTAPENADE (BITTERT, SALT)

FRISKE TOMATER (SØDT)

SOLTØRREDE TOMATER (UMAMI)

PLANTEBASERET GRÆSK OST (CREMET, UMAMI)

AGURK (FRISKT)

BALSAMICO GLAZE (SURT, SØDT)

BASILIKUM (FRISKT, SPRØDT)

EFTERÅR

“SVAMPETOAST”

PESTO (UMAMI, SALT, FEDT)

GRILLEDE SVAMPE (UMAMI, BITTERT, SURT)

GULERØDDER I STRIMLER (SØDT)

OLIVENOLIE (FEDT)

HAMPEFRØ (SPRØDT)

TIMIAN (FRISKT)

VINTER

“ÅST À LA'MANDE”

PLANTEBASERET SMØREOST (UMAMI, BITTERT)

DESSERT KIRSEBÆR (SØDT, SURT)

AHORNSIRUP (SØDT)

BRÆNDETE MANDLER (SPRØDT, SØDT, SALT)

SÅDAN BYGGER DU EN MAD

SMØRRELSE

F.EKS. SMØRBAR, PESTO, HUMMUS, TAPENADE, SMØRREOST, AIOLI

BLØDT

F.EKS. ARTISKOK, SVAMPE, TOMATER, KARTOFFEL

FRISKT

F.EKS. ÆRTEKUD, KARSE, AGURK, GULERØDDER, BEDER

GARNISH

F.EKS. OLIE, BALSAMICO

SPRØDT

F.EKS. NØDDER, FRØ, KERNER, FRISKE KRYDDERURTER

PLANTEBASEREDE PRODUKTER



NATURLI'
SMØRBAR



COOP
HUMMUS



ØKOLIVET
SMØREPÅLÆG



URTEKRAM
OLIVENTAPENADE



YOSA
SMØREOST



URTEKRAM
PESTO



HELLMANN'S
MAYO

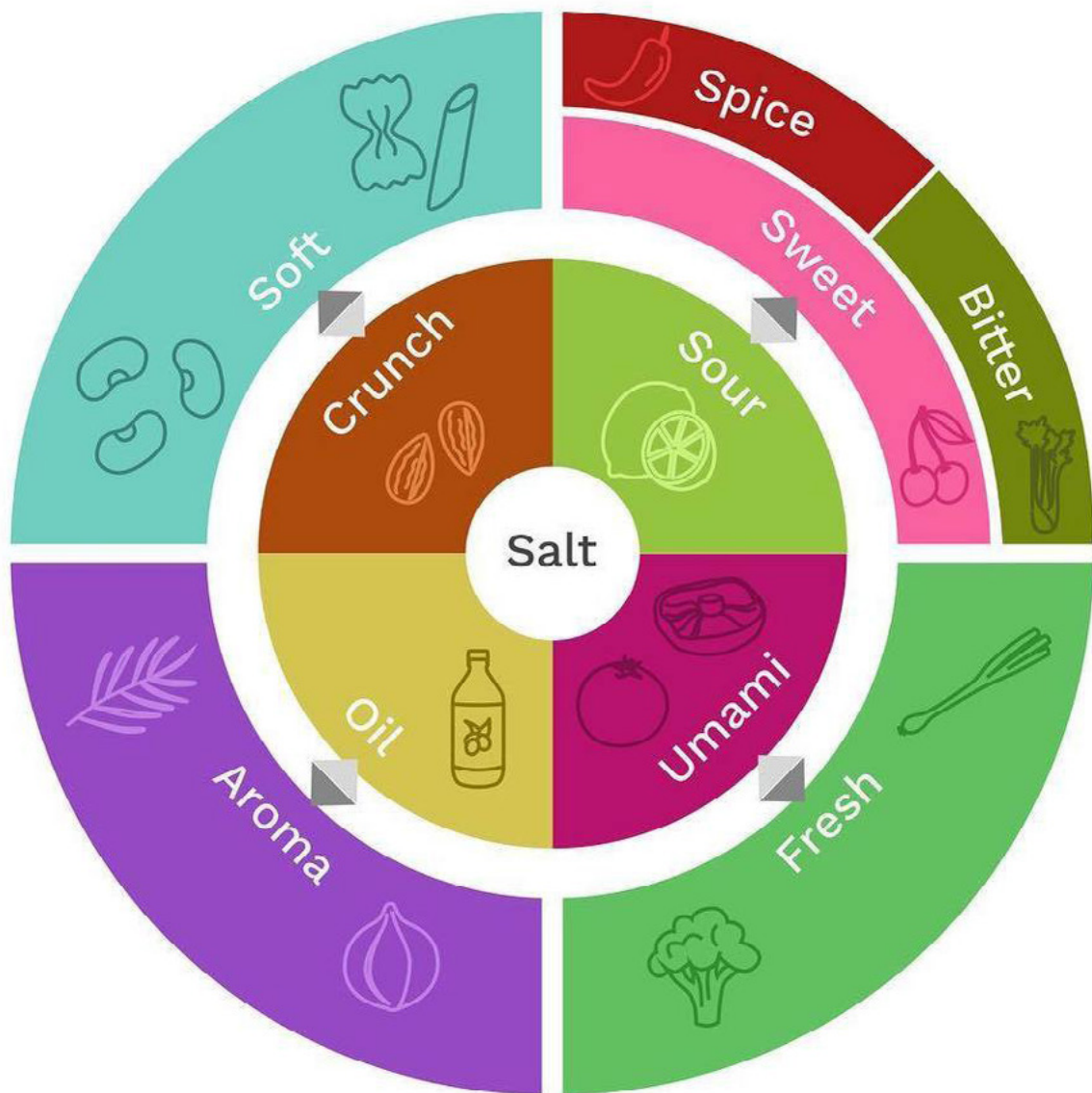


URTEKRAM
TAHIN



URTEKRAM
MANDELSMØR

LEG MED MADEN!



<https://www.plantjammer.com/>

