



# Station 1

- Kebabspett på linser och nötfärs
- Dip på gula ärtor

## **Detta är förberett:**

*Kokta delikatesslinser*

## **Det är bra att börja med:**

*Blötlägg spetten till kebabspetten*

*Hacka löken till spetten och låt svalna.*

*Gör dip på gula ärtor*

*Fortsätt med kebabspetten*

## **Noteringar:**



## Station 2

- Pakoras med ärtor
- Smoothie på bönor, jordgubbar och yoghurt

### **Detta är förberett:**

*Blötlagda och kokta vita bönor*

*Blötlagda och kokta gula ärtor*

### **Det är bra att börja med:**

*Skala och skär potatis i bitar. Koka ca 15 minuter.*

### **Noteringar:**



## Station 3

- Varma Tunnbröd med hummus på höstärter och lagrad ost
- Müslibars

### **Detta är förberett:**

*Höstärter till tunnbröd är blötlagda och kokta*

*Delikatesslinserna till müslibar är blötlagda och kokta*

### **Det är bra att börja med:**

*Sätt på ugnen på 150 grader*

*Gör müslibars*

*Gör hummus till tunnbröden*

### **Noteringar:**



# Station 4

- Crepes med vita bönor
- Hummus på rödbeta och gråärt

## Detta är förberett:

*Vita bönor är blötlagda och kokta*

*Gråärt till hummus är blötlagda och kokta*

*Rödbetorna är kokta*

## Det är bra att börja med:

Börja med hummus

## Noteringar: