

Uppskriftir

Pætur Petersen – Dystarpannukøkur

Tilfar

1 banan
2-3 egg
1 dl havragrýn
½ tsk bakipulvur
1 tsk chiafrø
1 stór skeið vaniljuskur
½ dl mjólk

Vegleiðing

Koyr alt í blendar og blenda væl saman til deiggj. Hita eina pannu til miðal hita. Ger lítlar pannukøkur á pannuna og vend eftir 2-3 minuttir.

Vel sjálv/ur, hvat fer omaná. Dømi:

Hunang
Nøtasmør
Skyr
Frukt

Óluva Allansdóttir Joensen – Pasta við egg

Tilfar

100 gram pasta
2 egg
Mjólk

Vegleiðing

Kóka pasta í saltvatni í 10-12 minuttir. Brót tvey egg á pannuna og stoyt eitt sindur av mjólk í. Rør væl til tað verður til røregg.

Fridrikka Klementsén – Bollar & egg

Tilfar

1 egg
1 rundstykki ella bolla
Pálegg eftir egnum ynski

Vegleiðing

Set vatn útá í einari grýtu og lat tað koma upp á kók. Koyr eggð í, og kóka tað í 7 minuttir. Skola eggð við køldum vatni. Smyr bollar og koyr pálegg eftir egnum ynski á.

Árni Fredriksberg – Havragreyt

Tilfar

2 dl havragrýn

4 dl vatn

Sukur

Mjólk

Vegleiðing

Koyr havragrýn og vatn í eina grýtu og set hana útá. Lat greytin koma upp á kók og rør í honum, til hann verður tjúkkur. Koyr greytin í eina skál, stroy sukur á og stoyt eitt sindur av mjólk í.

Sara Samson Lamhauge & René Shaki Joensen – Tortilla við pasta & høsnaunga

Høsnaungabitar

Pasta

Piparfrukt

Agurk

Avokado

Dressing

Tortilla pannukøkur

Vegleiðing

Steik høsnaungabitar á einari pannu við eitt sindur av olju. Kóka pasta eftir vegleiðingini á pakkanum. Sker piparfrukt, agurk og avokado sundur. Hita pannukøkuna í mikrovninum og fyll hana, sum tú hevur hug til.

Tórunn Højgaard Joensen – Skyr við frukt

Tilfar

Vanilju Skyr

1 Súrepli

1 Peru

Knekkbreyð

Vegleiðing

Koyr 3-4 stórar skeiðir av skyr í eina skál. Sker háltv súrepli og hálva peru sundur og koyr omaná skyrið. Restina av fruktini kanst tú eta saman við eitt sindur av knekkbreyði.