

Image not found or type unknown



**05.07 2021**

# **Med denne varianten fikk jeg alltid tilbake tom matboks**

Lise Finckenhagen deler matpakke-tipsene som både er morsomme å lage, og morsomme å spise.



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 brødsnivene, 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 min Lett 1 pers.

## Wraps til matpakken

10 min 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 til matpakken

30 min Lett 4 pers.

## Pålegg i pitabrød

[15 min](#) [Lett 1 pers.](#)

## **Matpakkene du kan gjøre klar dagen før**

Disse raske og gode alternativene løser hverdagskabelen.

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**

[15 min](#) [Lett 1 pers.](#)

### **Sandwich til matpakken**

[15 min](#) [Lett 2 pers.](#)

## **Se flere av våre og Lises oppskrifter her**

### **Lise Finckenhagen - Alle mine oppskrifter med Prior egg, kylling og kalkun samlet på ett sted**

[På denne siden har vi samlet alle Lise Finckenhagens oppskrifter i samarbeid med Prior. Vi vil fylle siden med Lises tips og triks både til kaker, desserter, grillmat og masse andre supergode...](#)

[Inspirasjon](#)

### **Matpakke med kokt egg, pålegg og topping**

[15 min](#) [Lett 1 pers.](#)

## **Blings med røkt kalkunfilet og rødløk**

20 min Lett 4 pers.

## **Kyllingwrap med med kremost og paprika**

10 min Lett 1 pers.

## **Kyllingwrap med kylling, avokado og tomat**

15 min Lett 1 pers.