



Madløb

Uge 7-10

Sådan gør du

Madløb

1. Vælg en af de fire optegnede madløbsruter
2. Print indkøbslisten på næste side eller brug en blok eller telefon til at skrive ingredienserne op
3. Følg ruten rundt og find posterne undervejs med ingredienser og skriv dem ned

HUSK at holde afstand ved posterne

5. På sidste post finder I opskriften
6. Tag på indkøbstur og køb ingredienserne
7. Lav maden - velbekomme

Mere info:

- Opskriften er til 4 pers og passer til både frokost og aftensmad
- Opskriften kan suppleres med kød- eller grøntsagsrester fra køleskabet

Indkøbsliste

Madløb
















