



# SCRAMBLED EGGS MED SPINAT

En af mine favorit morgenmåltider, når jeg skal have noget bastant og så vil have grønt med helt fra morgenstunden af.

**MÆNGDE:** Til 1 person

**TILBEREDNINGSTID:** 10–15 minutter

**HOLDBARHED:** Teknisk set kan de her scrambled eggs godt holde sig til næste dag, men de smager jo klart bedst varme.

**ANVENDELSE:** Som morgenmad eller til en brunch. Evt. med lidt friske bær til.

**KØKKENTIP:** Du kan sagtens give den gas med smagsgiverne her. Udover hvidløg, kunne du også snildt tilføje rosmarin, timian, basilikum, oregano, salvie eller lidt chili. Og der er jo også masser af andre grøntsager, der kan komme med og syde på panden sammen med asparges. Prøv f.eks. peberfrugter i tynde strimler, spinat, grønne bønner skåret i grove stykker, løg eller forårsløg.

**KØKKENGÅR IN ACTION:** En slip let pande, men helst med en belægning der ikke er giftig. Tefal, Teflon o.l. afgiver hormonforstyrrende stoffer, når de bliver tilstrækkeligt varme. Men mærket GreenPan bruger en slip let overflade kaldet Thermolon. Thermolon er ugiftigt og helt sikkert.

**SUNDHEDSFIF:** Der er en grund til at spinat er Skipper Skræk mad. Det er proppet med jern til din blodproduktion, folsyre til din hjerne, hormonbalance, din evne til at nedbryde miljøgifte og reparere genskader, K-vitamin til dine knogler og dit kredsløb, magnesium til blodtrykket og mangan til dit antioxidantforsvar.

**DET SKAL DU BRUGE:**

friskkværnet sort peber

2 æg, piskede

1 tsk karrypulver

100–200 gr rensset frisk spinat eller babyspinat

hav- eller stensalt

friskkværnet sort peber

2–3 tsk kokosolie

**SÅDAN GØR DU:**

Pisk æggene med karrypulveret i en skål og vend så spinaten der i.

UMAHRO CADOGAN • Svanevej 6, 4.th. • 2400 København NV • DENMARK

T: +45 31 32 97 70 • e-mail [hello@umahro.com](mailto:hello@umahro.com)

[www.umahro.com](http://www.umahro.com) • [www.umahro.dk](http://www.umahro.dk) • [www.sundhedsrevolutionen.dk](http://www.sundhedsrevolutionen.dk)



Tænd for panden på mellemhøj varme, kom kokosolien på panden og tilsæt så de piskede æg og spinatbladene.

Giv dem 1-2 minutter mens du "skramler" dem på panden. Spinaten skal lige nå at falde sammen.

Server og enjoy!