

Lunstips



Hva skal du ha til lunsj? Gilde gir deg lunstips du kan lage på hjemmekontoret eller i helgen for den sakens skyld. Vi mener det er viktig å opprettholde matgleden selv om vi er mye hjemme. Derfor har vi laget en side med oppskrifter og lunstips til alle som er hjemme, enten det er til hverdags eller til helg.

Lyst på en go' & mager lunsj?



Rugbrød med bacon, egg og avocado

Ristet rugbrødskeive smurt med rødbetkrem, skivet avocado, bacon og gressløk. Delt kokt egg og spirer. Denne retten er perfekt til frokost, lunsj og kvelds!

[20m Middels 4 voksne pers.](#)



Knekkebrød Go' & magrere leverpostei

30m Middels 4 voksne pers.



Kokt skinke med cottage cheese og avokado

10m Lett 1 voksen pers.



Stor frokost eller lunsj

30m Lett 4 pers.



Knekkebrød med savelat og snøfrisk

[15m Lett 4 voksne pers.](#)

Hold energien oppe gjennom dagen!

Det er fort gjort å stå opp, trakte kaffen og sette seg foran skjermen og begynne å jobbe. Både til frokost og lunsj er det viktig med næring som gjør at du presterer enda bedre og lenger. Bli inspirert til å prøve noen nye oppskrifter til frokost og lunsj. Du vil ikke angre!



Salat med ekte kokt skinke, asparges og sitrondressing

15m Lett 4 voksne pers.



Pintxos med salami

30m Lett 4 pers.



Grovt brød med ekte kokt skinke og salat

10m Lett 1 pers.



Dansk smørbrød med ovnsbakt postei

15m Middels 4 pers.



Smørbrød med leverpostei, sopp og fennikel

15m Middels 4 pers.



Wrap med kokt skinke og ertekrem

15m Lett 4 voksne pers.



Wrap med fetaostkrem og ekte kokt skinke

15m Lett 4 voksne pers.



Salamiwrap

10m Lett 1 pers.



Hvordan steke bacon i panne

20m Lett 4 pers.



Wrap med kokt skinke og ertekrem

15m Lett 4 voksne pers.



Pai med bacon og brokkoli

35m Lett 4 pers.



Gilde Bog med tomatsalat

20m Lett 4 pers.