



# 5 nemme måltider under 30 min

Billige, sunde og mættende opskrifter

KostBoost.dk

Her finder du fem enkle opskrifter, som alle kan laves på under 30 minutter. De er billige, sunde og kræver kun få ingredienser. Perfekt til en travl hverdag.

## Kyllingefrikadeller med salat & fuldkornsrís

Ingredienser: Kyllingefars, løg, æg, havregryn, krydderier, fuldkornsrís, blandet salat.

Fremgangsmåde: Rør fars, form små frikadeller og steg 5-6 min på hver side. Kog ris. Server med salat.

Vil du have mere detaljerede opskrifter med mængder, kalorier og variationer? → [Få adgang i vores Basis, Plus eller Premium-planer.](#)

## One-pot pasta med linser & grøntsager

Ingredienser: Fuldkornspasta, røde linser, frosne grøntsager, løg, hvidløg, hakkede tomater.

Fremgangsmåde: Kom alt i én gryde med vand og krydderier. Kog 15-20 min, rør undervejs.

Vil du have mere detaljerede opskrifter med mængder, kalorier og variationer? → [Få adgang i vores Basis, Plus eller Premium-planer.](#)

## Wraps med tun & kikærter

Ingredienser: Fuldkornswraps, tun på dåse, kikærter, grønt, yoghurt dressing.

Fremgangsmåde: Mos kikærter med tun + dressing. Smør på wraps, fyld grønt i, rul sammen.

Vil du have mere detaljerede opskrifter med mængder, kalorier og variationer? → [Få adgang i vores Basis, Plus eller Premium-planer.](#)

## Havregrød deluxe

Ingredienser: Havregryn, mælk/vand, æble, kanel, skyr.

Fremgangsmåde: Kog havregrød 5 min. Top med æbletern, kanel og en klat skyr.

Vil du have mere detaljerede opskrifter med mængder, kalorier og variationer? → [Få adgang i vores Basis, Plus eller Premium-planer.](#)

## Æggekage med grøntsager & kartofler

Ingredienser: Æg, kartofler, løg, frosne grøntsager.

Fremgangsmåde: Steg kartoffelskiver + grønt. Hæld piskede æg over. Steg 10-12 min til fast.

Vil du have mere detaljerede opskrifter med mængder, kalorier og variationer? → [Få adgang i vores Basis, Plus eller Premium-planer.](#)

# Top 10 billige og sunde basisvarer

- Havregryn (helst grovvalsedde) – super billigt fuldkorn til morgenmad og bagning.
- Fuldkornsris og fuldkornspasta – langtidsholdbare kulhydratkilder.
- Bælgfrugter: tørrede eller dåse bønner, kikærter og linser – fyldt med protein og kostfibre.
- Æg – en billig proteinkilde med mange anvendelsesmuligheder.
- Frosne grøntsager (fx spinat, broccoli, ærter) – lige så sunde som friske og ofte billigere.
- Rodfrugter: kartofler, gulerødder, løg – basisgrøntsager der mætter og koster lidt.
- Tun og makrel på dåse – langtidsholdbart magert protein og sunde fedtstoffer.
- Kylling (fx frossen kylling eller kyllingefars) – ofte det billigste kød pr. kg og alsidigt i retter.
- Skyr eller græsk yoghurt (low-fat) – høj protein til mellemmåltider, dips, breakfast m.m.
- Nødder eller peanuts (usaltede) & peanutbutter – til sunde fedtstoffer, snack eller pålæg.

# Vil du have flere opskrifter og en fuld kostplan skræddersyet til dig?

Hos **KostBoost.dk** får du adgang til detaljerede opskrifter med mængder, kalorieberegning og personlige justeringer – fra kun **299 kr/md**.

[Se vores populære Basis, Plus og Premium →](#)

Kostvejledning er generel og ikke medicinsk rådgivning.