



Peanutbutter pita

Dejligt mellemmåltid med et pita med eller uden peanutbutter.



[Bedøm opskrift](#)



15 min



Mar – Okt



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

1 person (mellemmåltid)

½ fuldkornspita brød

2 tsk grov peanutbutter

enten:

1 groftrevet gulerod

et nip salt

eller:

1 tomat i skiver

et nip salt og peber

eller:

8-10 tynde skiver agurk

1 tsk ristede sesamfrø

et nip salt

eller:

½ æble i tynde både

eller:

½ nektarin i tynde både

eller:

4-5 jordbær i skiver

Opskrift og foto udlånt fra bogen "Grove løjer - tid til en sundere familie" af Anne Ravn

Tilberedning

- 1 Lun pitabrødet på en brødrister. Fold et stykke køkkenrulle til en lille pose: Fold det dobbelt på den ene led og dobbelt på den anden led – til en kvadratisk firkant. Fold en flap ned til den ene side og 3 flapper ned til den anden side til en lille trekantet pose. Kom pitabrødet i posen, så du ikke brænder fingrene. Smør de to indersider med peanutbutter og kom det ønskede fyld i. Spis med det samme!
- 2 Peanutbutter deler vist befolkningen i to – enten elsker man det eller også hader man, når det klistrer i ganen. Bryder I jer ikke om peanutbutter, kan I bruge friskost eller anden smøreost i pitabrødene. Grovboller dur jo også.

