

Fødselsdag og andre mærkedage fejres ofte med lidt ekstra god mad. Her er et par gode bud på hvordan festmad kan serveres og spises med rigtig god samvittighed.

#### Festmad:

Frugt og grøntsagsspyd  
Pindemadder med rugbrød  
Minifrikadeller  
Kyllingelår  
Pitabrød  
Sandwiches  
Pastasalat  
Pølsehorn  
Pizzasnegle  
Minipizza  
Tema menu eks. sørøver, prinsesser, indianer  
Buffet med fingermad

#### Bagværk:

Pandekager  
Klatkager  
Hjemmelavede vafler  
Hjemmelavede æbleskiver  
Boller med kardemomme  
Brydeboller sat sammen som en figur  
Boller med glasur

Vandbakkelse med frugtfyld  
Muffins med frugt  
Kageskaller med frugt  
Forskellige kager med frugt  
Squashkage  
Gulerodskage

#### Desserter og drikke

Smoothies  
Milkshakes - mælk og vanilieis blendet med frugt  
Koldskål med jordbær  
Sorbetis  
Ovnbagte frugter  
Årstidens frugtsalat  
Ovntørrede æbleskiver  
Æblebåde med kanelsukker bagt i ovnen  
Gammeldags æblekage med kagerasp, æblegrød og flødeskum  
Frugtgrød

Sunde tips: Når maden laves hjemme undgår du farve- og tilsætningsstoffer. Når du handler så gå efter så rene varer som muligt - gerne økologisk. Undgå alle light-produkter til børn. Lad være med at gå i gang med noget du ikke kan overskue, det skal nemlig være hyggeligt for alle.