

**Er du i tvivl om hvad morgen-, middags- og aftensmaden samt desserten står på i sommertiden?**

**I den her artikel vil du blive klædt på til alle de klassiske retter, som du kan spise gennem sommerperioden.**

Sommerperioden er tiden, hvor vi skal have fat i de lette og ikke så tunge retter. Frugter og grønt er der masser af, og nu skal grillen altså frem.

### **Morgen:**

At starte dagen sundt og lækkert ud er altid et plus. I sommertiden kan yoghurten nemt spices op med friske frugter, bær og hjemmelavet müsli. Ved siden af din yoghurt-blanding, vil en friskpresset juice også passe perfekt.



### **Middag:**

Efter en lækker og mættende gang morgenmad, skal middagsmaden helst ikke fylde for meget. Kyllingesalat med diverse grønt er det perfekte måltid, når man er småsulten. For at peppe salaten lidt op, kan man komme en hjemmelavet dressing ovenpå.



Den perfekte sommersalat kan du finde ved at følge nedenstående link:

<https://www.valdemarsro.dk/kyllingesalat/>

### **Aften:**

På en varm sommeraften, skal grillen hives frem. For at få en gennemført grillaften, skal der nogle store bøffer på grillen, samt en masse lækkert tilbehør. En ovnbagt kartoffel med smørsovs passer perfekt til en hakkebøf. For at retten ikke bliver for kedelig, vil majscolber på grillen altid være et hit. Salaten fra ovenstående, kan også udskiftes med majscolben, hvis man mere er til en gang sommersalat.

Er man ikke til kød og kartofler, hitter en hjemmelavet burger på grillen også blandt mange. Har man overskuddet, vil en hjemmelavet burgerbolle gøre retten mere frisk. Derudover skal burgeren fyldes op med alt grønt og godt, og evt. dressingen fra ovenstående.



### Dessert:

Den typiske dessert som falder i god jord hos mange familier, er den klassiske koldskål fra Arla. Det er mættende, men på samme tid er det også en god lille snack, som kan spises efter aftensmaden. For at friske den mindre sunde koldskål op, er jordbær og andre bær et godt eksempel på tilbehør, der kan kommes i koldskålen.

Er man ikke den helt store fan af koldskål, vil det såkaldte "abemad" eller som andre kalder det "frugtsalat" være et andet godt bud på en lækker sommerdessert. For at fuldføre retten, skal der piskes en lækker flødecreme op, som røres op i alle sommerens friske frugter. På den måde vil du få en god kombination af den søde smag med de friske bær og frugter.



### Del dette:

- [Klik for at dele på Twitter](#)(Åbner i et nyt vindue)
- [Click to share on Facebook](#)(Åbner i et nyt vindue)
- [Klik for at dele på Google+](#)(Åbner i et nyt vindue)