

# Om trening, Gud og et ostesmørbrød. (Ikke nødvendigvis i den rekkefølgen)



Det er torsdag i en oddetallsuke og da går frua og gjengen på familiekor i kirken oppe i veien. Jepp, Bollefrua tror på Gud. På familiekor serveres det enkel middag kl fem, før barna (med foreldrebackup) synger en liten stund. Etterpå er det lek og ikke minst kjeks og kaffe. Så skynder jeg meg hjem og skifter, for torsdager klokken syv trener jeg. Resultatet av dette tette programmet er at jeg er SKIKKELIG sulten når jeg kommer hjem om kvelden. Og det er altså her ostesmørbrødet kommer inn. Ostesmørbrød mistenker jeg har gått litt i glemmeboka for mange, men det er jo så mye frekkere enn vanlig kveldsmat!

Jeg pimpa mitt med:

hjemmelaget pesto

soltørket tomat i biter

kalamataoliven i skiver

rødløk

salami

og jarlsbergost



Jeg brukte vanlig speltgrovbrød fra butikken, så det meste av brød funker. En enkel salat on the side, med hva enn du har tilgjengelig, gjør dette nesten til en liten middag. Godt ble det i allefall!



