

## Förslag på mellanmål

- Frukter och bär kan bytas ut mot släta puréer. Frysta, importerade hallon kan vara förorenade med Novovirus/calicivirus som orsakar vinterkräksjuka. Om frysta hallon ska användas ger Livsmedelsverket rådet att koka hallonen någon minut innan de äts.
- Förstärk gärna maten med mjölkpulver (tex. Semper) i smoothies.
- Rapsolja (bra fettkvalitet) kan med fördel blandas i havregrynsgröt, smoothies.
- Smoothies eller smaksatt kvarg/kesella kan vara ett bra alternativ att ge medicinen i.

### Smoothies

#### **Blåbärssmoothie med citron och kardemumma, 10 portioner**

500 g frysta blåbär

1 liter fet yoghurt, 10–12%

1 ½ msk stött kardemumma

Skalet av 2–3 citroner

1 dl flytande honung

Mixa blåbär, yoghurt och kardemumma. Riv ner citronskal, pressa i lite citronsaft och mixa hastigt. Smaka av med honung.

#### **Lingonsmoothie, 10 portioner**

5 dl vaniljsås

3,5 dl fet yoghurt

5 dl lingonsylt

5 dl mjölk

1,5 dl rapsolja

Mixa alla ingredienserna, håll upp i glas och servera.

**Exotisk äppelsmoothie, 10 portioner**

4 dl äppeljuice

4 bananer

2 burkar kokosmjölk, á 400g

2 limefrukter

Mixa äppeljuice, bananer och kokosmjölk. Smaka av med limesaft och häll upp i ett glas.

**Syrlig nyponsmoothie, 10 portioner**

1–2 apelsiner

3 dl filmjök

3 dl gräddfil

2 msk kanel

6 dl nyponsoppa

4 bananer

**Solskenssmoothie**

**1 portion**

½ dl kesella

½ dl vispgrädde

2 msk mjölkpulver

½-1 msk koncentrerad apelsinjuice

1 msk socker

**10 portioner**

5 dl kesella

5 dl vispgrädde

3 dl mjölkpulver

1 ½ dl koncentrerad apelsinjuice

1 ½ dl socker

Blanda alla ingredienser och servera i fina glas

## **Gott att tugga på**

**Enkel och gott fröknäcke, 1plåt. 15 minuter**

2 dl majsmjöl

1 dl solroskärnor

1 dl sesamfrön

½ dl hela linfrön

2 ½ dl kokat vatten

½ dl rapsolja

Flingsalt

### **Så här gör du:**

1. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
2. Koka vattnet och tillsätt det och olja till mjöl- och fröblandningen. Rör ihop.
3. Tryck ut degen på en plåt med bakplåtspapper, dela i önskade stora bitar och strö över flingsalt.
4. Grädda på 150 grader i mitten av ugnen ca 1 timme. (Tiden varierar beroende på ugn, håll koll så brödet inte bränns).

### **Aptitretare (extra små mellanmål som kan stimulera aptiten)**

- Tandpetare med ostar, tomat och grönt blad
- Tandpetare med ost vindruva och gurka
- Pepparkaka och tub ost med ädelostsmak, vindruva och paprika
- Skinkskiva med färskost, grönt blad, vindruva
- Kalkonskiva med ostcrème, apelsinskiva och kryddgrönt
- Gubbröra med danskt rågbröd
- Färdigskivad ost i remsor/bitar