Gäller sedan/granskad: 2023-04-27

Upprättad/reviderad av: Annika Wendel, dietist

Region Kalmar län

Recept på NNR-mellanmål

Mellanmål
i första hand avsedda för patienter med god aptit
utan risk för undernäring.
Lägg upp och servera så vackert som möjligt.

Region Kalmar län

Smoothie bowl

1 portion
1½ dl filmjölk/naturell yoghurt
1 dl bärpuré, fruktpuré eller färsk frukt
Till garnering: Finhackad frukt och 1 tsk pumpafrön och/eller kokos

Gör så här:
Blanda allt i matberedare eller med stavmixer. Häll upp i en liten skål och garnera fint med finhackad frukt, frön eller kokos.

Frisk bärdrink

1 portion
1½ dl filmjölk/naturell yoghurt
1 dl bärpuré, fruktpuré eller färsk frukt

Gör så här:
Blanda allt i matberedare eller med stavmixer. Smaka av. Servera i fint glas.

Fruktspett med kokos

1 portion
3 st halva frukter
1 msk kokos

Gör så här:
Skär frukten i lagom bitar och trä dem på spett. Rulla spetten i kokos.

Fruktsallad med keso

1 portion
½-¾ dl keso
1 dl hackad frukt

Gör så här:
Hacka frukten och servera med keso.

Smörgås med keso och skivad frukt

1 portion
1 skiva grovt bröd
½ dl keso
banan eller annan frukt
kanel eller kardemumma

Gör så här:
Lägg keso på brödet och skiva frukten ovanpå. Garnera med kanel eller kardemumma.

Keso och grönsaksstavar

1 portion
½ dl keso
Grönsaker t.ex. morötter, gurka, paprika

Gör så här:
Skala och skär grönsakerna i lagom bitar och servera med keso.

Smörgås med äggkräm och kaviar

1 portion
1 skiva bröd
½ kokt ägg
½ msk kaviar
dill/persilja till garnering

Gör så här:
Mosa hårdkokt ägg och blanda med kaviar. Lägg äggkrämen på smörgås. Garnera med dillkvist eller persilja.

Kesella och keso

Dessa kan efter sammanhang smaksättas.

- Bärpuré och fruktpuré
- Riv eller finhacka frukt
- Kryddor såsom kanel och kardemumma
- Kakao
- Saft

Region Kalmar län

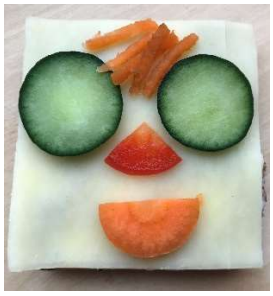
Overnight oats

1 portion
½ dl naturell yoghurt/filmjölk
½ dl mjölk
1 dl havregryn
smaksätt med kanel och kardemumma
Topping: Fruktbitar, pumpafrön, kokos,

Gör så här:
Blanda yoghurt/filmjölk med havregryn, krydda och ställ i kylskåp minst 4 timmar. Servera med något gott på toppen.

Tunnbrödsrulle med pålägg och grönsaker

1 **portion**
½ tunnbröd
Pålägg t.ex. ost, kesella, kalkon, skinka, leverpastej, kokt ägg, sill
Grönsaker och frukt t.ex. äpple, päron, banan, sallad, gurka, paprika, riven morot, dill, persilja, gräslök, kall kokt potatis.

Roliga smörgåsar

Bröd
Pålägg t.ex. smältost, ost, keso, kesella, kalkon, skinka, leverpastej, ägg
Grönsaker och frukt