

# 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.



## Smoothie bowl

### 1 portion

1½ dl filmjök/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 bärdrik

### 1 portion

1½ dl filmjök/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  
1 koka 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.



## Overnight oats

### 1 portion

½ dl naturell yoghurt/filmjök

½ dl mjök

1 dl havregryn

smaksätt med kanel och kardemumma

Topping: Fruktpbitar, pumpafrön, kokos,

Gör så här:

Blanda yoghurt/filmjök 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

