Gäller sedan/granskad: 2023-04-27

Upprättad/reviderad av: Annika Wendel, dietist

Region Kalmar län

Recept på berikade mellanmål

I första hand avsedda för patienter med dålig aptit, undernäring eller risk för undernäring.

Lägg upp och servera så vackert och aptitretande som möjligt!

Mjölkpulver kan ersättas med samma mängd proteinpulver.

Region Kalmar län

Äggkräm med majonnäs och sill till smörgåssnitt

1 portion
½ skiva bröd
1½ tsk Bregott/Flora
½ kokt ägg
2 tsk majonnäs
¼ krm salt
2 bitar sill
gräslök/dillkvist till garnering

10 portioner
5 skivor bröd
70 g Bregott/Flora
5 kokta ägg
1 dl majonnäs
½ tsk salt
20 sillbitar
gräslök/dillkvist till garnering

Gör så här:
Mosa hårdkokt ägg, blanda med majonnäs och salta. Lägg äggkrämen på smörgås. Garnera med ett par sillbitar och dill eller persilja. Servera gärna med ett litet glas mjölk, lättöl eller kaffe med mjölk.
Det går också bra att servera äggkrämen i en liten skål utan smörgås.
(1 smörgåssnitt = ca 230 kcal, 7 g protein)

Äggkräm med kaviar till smörgåssnitt

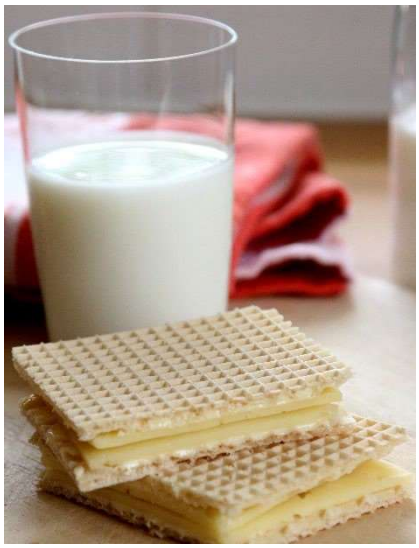
1 portion
½ skiva bröd
1½ tsk Bregott/Flora
½ kokt ägg
½ msk kaviar
dillkvist/persilja till garnering

10 portioner
5 skivor bröd
70 g Bregott/Flora
5 kokta ägg
3/4 dl kaviar
½ tsk salt
20 sillbitar
dillkvist eller persilja till garnering

Gör så här:
Mosa hårdkokt ägg och blanda med kaviar. Lägg äggkrämen på smörgås. Garnera med dillkvist eller persilja. Servera gärna med ett litet glas mjölk, lättöl eller kaffe med mjölk.
Alternativ: servera äggkrämen i en liten skål utan smörgås.
(1 smörgåssnitt = ca 175 kcal, 7 g protein)

Region Kalmar län

Mjölk och smörgåsrån



1 portion
1 dl mjölk
2 smörgåsrån
10 g Bregott/Flora
2 skivor ost

10 portioner
1 l mjölk
20 smörgåsrån
100 g Bregott/Flora
20 ost skivor

Gör så här:
Bred rikligt med matfett på smörgåsrånen. Lägg på ostskivor och servera med ett litet glas mjölk.

(1 portion = ca 230 kcal, 11 g protein)

Sill i glas

1 portion
½ kokt ägg
2 sillbitar
1 msk crème fraiche
1½ tsk Bregott/Flora
½ skiva bröd
gräslök eller dill till garnering

10 portioner
5 kokta ägg
20 sillbitar
1½ dl crème fraiche
5 msk Bregott/Flora
½ skiva bröd
gräslök eller dill till garnering

Gör så här:
Hacka ägg och sill och lägg i ett litet glas. Klicka över crème fraiche och garnera med gräslök eller dill. Servera med halv smörgås och mjölk eller lättöl.

(1 portion = ca 245 kcal, 9 g protein)

Region Kalmar län

Ädelostcrème på smörgåssnitt

1 portion
½ dl keso
1–2 msk tubost ädelostsmak
1-1½ tsk Bregott/Flora
½ skiva bröd
ev. skivat päron till garnering

10 portioner
5 dl keso
200-300 g tubost ädelostsmak
50-70 g Bregott/Flora
5 skivor bröd
ev. skivat päron till garnering

Gör så här:
Blanda ost och keso. Bred crèmen på smörgåssnitten.

(1 smörgåssnitt = ca 230 kcal, 10 g protein)

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
1½ dl koncentrerad apelsinjuice
1,5 dl socker

Gör så här:
Blanda alla ingredienser och servera i fina glas.

(1 portion = ca 370 kcal, 11 g protein)

Region Kalmar län

Lingonkesella

1 portion
1 dl kesella
1-2 tsk socker
2 msk lingonsylt

10 portioner
10 dl kesella
¾-1 dl socker
3 dl lingonsylt

Gör så här:
Blanda kesella med socker till god smak. Servera i fina glas med lingonsylten ovanpå. Du kan också blanda sylten med kesella och socker.

(1 portion = ca 200 kcal, 10 g protein)

Keso med lingonsylt

1 portion
¾ dl keso
1 msk lingonsylt

10 portioner
7,5 dl keso, ca 750 g
1,5 dl lingonsylt

Gör så här:
Lägg upp keson i ett fint glas eller en liten skål. Lägg på lingonsylten.

(1 portion = ca 105 kcal, 10 g protein)

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

Nyponsoppa med keso

1 portion
1,25 dl blåbärssoppa/nyponsoppa
¾ dl keso

10 portioner
12,5 dl blåbärssoppa/nyponsoppa
7,5 dl keso, ca 750 g

Gör så här:
Servera keso med nyponsoppan.

(1 portion = ca 140 kcal, 10 g protein)

Blåbärssoppa/nyponsoppa med kesogrädde

1 portion
1, 25 dl blåbärssoppa/nyponsoppa
1½ msk vispgrädde
¾ dl keso

10 portioner
12,5 dl blåbärssoppa/nyponsoppa
2,25 dl vispgrädde
7,5 dl keso, ca 750 g

Gör så här:
Vispa grädden hårt. Blanda keso och vispad grädde. Servera kesogrädden med blåbärssoppa eller nyponsoppa

(1 portion = ca 220 kcal, 10 g protein)

Krämig fruktyoggi

1 portion
1½ dl fruktyoggi
2 msk mjölkpulver
1 msk rapsolja

10 portioner
1½ l fruktyoggi
3 dl mjölkpulver
1½ dl rapsolja

Gör så här:
Blanda allt, gärna med stavmixer
direkt i en tillbringare och servera i fina glas.

(1 portion = ca 310 kcal, 10 g protein)

Region Kalmar län

Frisk bärdrink

1 portion
1 dl filmjölk
½ dl bärpuré, fruktpuré eller färsk frukt
socker efter smak
1 msk olja
2 msk mjölkpulver

10 glas
1 l filmjölk
½ l bärpuré, fruktpuré eller färsk frukt
socker efter smak
1,5 dl rapsolja
3 dl mjölkpulver

Gör så här:
Blanda allt i matberedare eller med stavmixer.

(1 portion = ca 300 kcal, 9 g protein)

Citronmousse

1 portion
4 msk kesella
1 msk mjölkpulver
½ msk rapsolja
½ msk socker
1 krm vaniljsocker
½ msk pressad citron/lime
½ tsk rivet citronskal
1/4 digestivekex

10 portioner
6,25 dl kesella
1½ dl mjölkpulver
3/4 dl rapsolja
5 msk socker
2 tsk vaniljsocker
5 msk pressad citron/lime
Rivet skal av 1½ citron
2 digestivekex

Gör så här:
Blanda alla ingredienser utom kex. Smaka av väl så det blir en fin balans mellan sötma och syrlighet. Lägg upp moussen i fina glas och strö smulat kex över.

(1 portion = ca 215 kcal och 11 g protein)

Region Kalmar län

Aptitretare

Extra små mellanmål som kan stimulera aptiten

- Pinne med ostar, tomat och grönt blad
- Pinne med ost, vindruva och gurka
- Pepparkaka och tubost med ädelostsmak, vindruva och paprika
- Skinkskiva med färskost, grönt blad och vindruva
- Kalkonskiva med ostcrème, apelsinskiva och kryddgrönt
- Gubbröra med danskt rågbröd