

Mellanmål

Gör gott för både hälsan och humöret!



säsongens skörd





Hemlagad müsli med frukt

Att blanda sin egen müsli är både enkelt och roligt! Med en tallrik lättfil eller lätyoghurt och färsk frukt får du ett välbalanserat mellanmål, fyllt med både kostfibrer och vitaminer.

Börja med att blanda olika frön och gryn, t.ex.
linfrö
vetekli
havregryn
solroskärnor

Lägg till torkade frukter och nötter, t.ex.
aprikoser
katrinplommon
russin
hackade valnötter
hackade hasselnötter

Servera med färsk bär och frukter, t.ex.
kärnfria vindruvor
äpplen
kiwi
banan



Morotsmuffins

8–12 st

5 ägg
2 dl socker
3 ½ dl mjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
2 tsk bikarbonat
2 tsk malen kanel
2 dl matolja
2 dl finrivna morötter

8-12 stora muffinsformar

Vispa ägg och socker poröst. Tillsätt de torra ingredienserna och rör om. Häll i oljan och morötterna under omrörning. Klicka i smeten i formarna till ¾. Baka i ugnen på 175° i ca 20 minuter. Prova med en sticka.

Glasyr

1 dl Philadelphiaost (light går bra)
1 msk vaniljsocker

Medan muffinsen svalnar kan glasyren tillagas. Rör ihop färskosten med vaniljsockret till en jämn smet. Bred sedan ut lite glasyr på toppen av muffinsen. Dekorera gärna med strimlat citronskal.

TIPS

Gör ditt eget iste! Brygg en liter starkt te. Tillsätt socker efter smak. Dela en citron. Pressa den ena halvan och blanda i teet, dela den andra halvan i skivor. Servera i glas med isbitar och citronskivor.



TIPS

Komplettera gärna med en sallad eller en frukt så får du ett näringsriktigt och mättande mellanmål.

Croque Monsieur

4 personer

8 skivor formfranska (gärna en lite grövre sort)
2 mogna tomater
8 skivor skinka, rökt eller torkad
16 skivor lagrad ost
fransk senap

Bred ett tunt lager senap på brödsnivorna. Skiva tomater. Lägg på två skivor skinka på fyra av brödsnivorna, fördela sedan tomaten på skinkan. Lägg därefter på två skivor ost och den andra brödsnivån som lock. Toppa med resten av ostskivorna. Gratiner i ugnen på 200° i ca 10-15 minuter tills smörgåsarna är vackert gyllenbruna.



Färskpressad vitaminkick

4 personer

1 ananas
2 blodgrape
2 kiwano

Skala och skär ananasen i bitar. Pressa saften ur blodgrapen. Mixa ananas och grapesaft i en blender. Om du vill kan du sila drinken, annars är det nyttigt med lite extra fibrer! Dela kiwanon på mitten och gröp ur fruktköttet. Häll upp i glas och lägg lite kiwano på toppen.



Kesellafyllda plättar med frukt

4 personer

Plättar

2 ½ dl mjöl
6 dl mjölk
3 ägg
1 krm salt
1 msk smält smör eller flytande margarin

Vispa upp ägg och häll i mjölk under ständig omrörning. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Rör ihop allt och tillsätt smöret.

Kesellakräm

2 dl kesella (mager går bra)
1 msk hackade valnötter
1 msk vaniljsocker

4 fikon
4 plommon
2 kiwi
2 clementiner eller 1 apelsin

Rör ihop kesella, hackade nötter och vaniljsocker. Stek plättarna och servera dem med en klick kesellakräm och frukten skuren i bitar.



Wraps med lax och färsk örter

4 personer

2 tortilla wraps, medium size
8 tunna skivor gravad eller rökt lax
2 dl Philadelphiaost (light eller vanlig)
1 msk kapris
1 msk färsk riven pepparrot
2 msk hackade örter (t.ex. persilja, gräslök och dill)
8 blad romansallad

Blanda Philadelphiaosten med kapris, pepparrot och örter. Bred ut blandningen på wrapsen och lägg på laxskivorna. Lägg salladsbladen i mitten och vik ihop enligt anvisningarna på förpackningen. Dela varje wrap på mitten.

smått & gott

www.sasongensskord.se

Det är mycket som konkurrerar om vår tid, så att äta tre huvudmål och två till tre nyttiga mellanmål varje dag är lättare sagt än gjort ibland. Då gäller det att göra det enkelt för sig! För vuxna kan mellanmålet vara något snabbt och enkelt som man tar i farten – en frukt eller några grönsaksstavar räcker gott och väl. Barn som växer behöver mycket energi och ska gärna komplettera frukten med en smörgås eller en tallrik fil.

Hoppas att du hittar lite inspiration i broschyren, både för lediga dagar och när tiden inte är på din sida!

Pausgympa!

Precis som våra energidepåer behöver fyllas på med jämna mellanrum, behöver också kroppen små pauser emellanåt för att hämta kraft.

Särskilt om vi sitter mycket stilla, t.ex. framför datorn. Sträck ut musklerna i armar och ben.

Rulla lite på axlarna, vrid och luta huvudet försiktigt åt sidorna. Eller ställ dig upp och sätt dig ned



några gånger. Med några enkla övningar som sätter igång cirkulationen blir du piggare och förebygger värk.

Tag med en frukt

Ett bra tips för att hålla koncentration och humör på topp är att alltid ha frukt inom en armlängds avstånd! Att fylla på med näring och energi är viktigt inte minst på jobbet eller i skolan. Forskning visar nämligen att vår hjärna arbetar mer effektivt om vi äter flera små mål på regelbundna tider än ett eller två stora mål.



Goda vanor

Vi är många som av gammal vana tar en kanelbulle till kaffet. Visst är det gott – och säkert nyttigt för själen – men försök att byta ut din vanliga fika mot en frukt i alla fall några gånger i veckan. Samtidigt som det är gott och läskande får du en massa vitaminer och mineraler på köpet. Och så kan du tillåta dig att njuta så mycket mer av bullen sen...

Bananen – det ultimata mellanmålet

Denna jätteört (!) innehåller många nyttigheter, bl.a. vitamin B6, kalium och magnesium. Inom folkmedicinen anses bananen dessutom vara läkande vid mag- och tarmsjukdomar.

Energiinnehåll

	100 g banan	100 g ljus choklad
Kcal	97	555
Fett	0,5 g	34 g
Kostfibrer	1,7 g	0,4 g

