

Mellanmålsförslag

Recepten avser en portion om inget annat anges.

Kesoplättar 2 portioner

1 ägg
100 g keso
1 msk mjöl
Ev. lite salt
0,5 dl hallon alt. Annan bär eller frukt

Tillagning:

Rör ihop ägg, keso och mjöl och ev. lite salt. Klicka ut smeten till två plättar i en varm stekpanna med lite stekfett och stek på medelvärme på båda sidor tills plättarna håller ihop och fått fin färg. Servera med ½ dl frukt eller bär

Kvargpannkakor 3 portioner

1 dl havremjöl/havregryn som mortlas eller mixas till mjöl
3 ägg
1 nypa salt
½ tsk bakpulver
2 dl naturell kvarg

Topping:

Tinade och uppvärmda frysta bär, färsk frukt.

Tillagning:

Mixa havregrynen till mjöl. Vispa äggen fluffiga med elvisp och blanda ihop med havregrynsmjölet. Tillsätt salt, bakpulver och kvarg och blanda till en slät smet. Värm stekpannan på högsta värmen. Stek i flytande margarin/olja. Vrid ner värmen till medelvärme när du börjar steka. Vänd pannkakan när smeten börjat stelna.

Bananpannkakor

1 ägg
1 liten banan
1 tsk vaniljpulver
Olja till stekpannan

Topping:

Keso och bär

Tillagning:

Skiva bananen ner i en bunke och knäck i ägget. Mixa till en slät smet med stavmixer. Tillsätt vaniljpulvret och rör om. Värm upp stekpannan och stek smeten som plättar, någon minut på varje sida. Servera med lite keso och bär.

Omelett

1 ägg

1 msk mjölk

Ev. lite salt

1 skiva skinka/kalkon

Tillagning:

Knäck äggen i en skål. Tillsätt mjölk och ev. lite salt och vispa med en gaffel tills smeten blir jämn. Häll smeten i en stekpanna med lite stekfett. Rör om och stek på medelvärme tills omeletten blivit fast i konsistensen. Skinkan kan skäras i mindre bitar och blandas i smeten innan stekning eller serveras som tillbehör.

Äggröra

1 ägg

1 msk mjölk

Valfri grönsak

Tillagning:

Blanda ägg och mjölk och håll i en varm stekpanna med lite stekfett rör om hela tiden tills det börjar stelna och når önskad krämighet.

Bakad gröt med morot

0,5 dl havregryn

1 dl mjölk

0,5 dl fint rivna morot

1 msk russin

0,5 msk linfrön (hela)

lite salt

lite kardemumma

knappt 1 krm kanel

En knivsudd vaniljpulver

Tillagning:

Sätt ugnen på 200 °C. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Rör ner mjölk och rivna morötter och rör till en slät smet. Häll grötsmeten i en ugnssäkerform. Grädda i cirka 20 – 25 minuter, tills gröten stelnat. Servera med mjölk och toppa eventuellt med ½ msk rostade nötter.

Overnight oats/Nattgröt

½ dl havregryn

1 tsk chiafrön

1 dl lättmjölk

½ tsk kanel (alternativt även 2 krm kardemumma)

3 msk blåbär (går även att smaksätta med andra bär eller kakao och banan, rivet äpple/päron. Den går även att göra naturell och toppa med äpplemos eller liknande)

Tillagning:

Blanda samman ingredienserna och låt stå i kylskåp över natten. Servera med ytterligare blåbär/frukt alternativt lite hackade nötter/mandel max 1 msk.

Choklad och jordnötssmoothie

1 ½ dl lättmjölk

0,25 dl jordnötssmör

¼ banan

½ msk kakao

Tillagning:

Skiva bananen. Häll samtliga ingredienser i en mixer.

Mixa till en slät konsistens. Serveras välkyld.

Blåbärssmoothie

½ dl naturell kvarg

0,75 dl frusna blåbär

0,75 dl naturell yoghurt

½ tsk limesaft

½ tsk honung

en knivsudd vaniljpulver

Tillagning:

Mixa allt och servera direkt!

Blåbärssmoothie

0,5 dl kvarg

0,5 dl mjölk

2 msk proteinpulver

0,5 dl frysta blåbär

Tillagning:

Mixa allt och servera direkt!

Hallonsmoothie

0,5 dl kvarg

0,5 dl filmjölk

2 msk proteinpulver

1 dl hallon (frysta hallon ska uppvärmas i minst 1 minut)

Tillagning:

Mixa allt och servera direkt!

Tropisksmoothie

1dl filmjölk

2 msk proteinpulver

1dl fryst smoothiefrukt tropisk

Tillagning:

Mixa allt och servera direkt!

Olika röror att toppa FinnCrisp/fröknäcke/käckebröd/tunnbröd med. Bönrörorna går även bra att äta med grönsaksstavar.

<p>Hummusröra 2 dl vita bönor i burk 0,5 dl olivolja 1 vitlöksklyfta En nypa persilja En nypa dill Rivet skal från citron 1 krm salt</p> <p>Tillagning: Häll av vattnet från burken med bönorna i. Häll bönorna i en matberedare/mixer. Tillsätt olja, pressa i vitlöken och strö över persilja och dill. Mixa ordentligt och smaksätt med citronskal och salt.</p>	<p>Bönspread med basilika och vitlök 1 burk vita bönor 2 msk olivolja 1 tsk citronsaft 20 färska basilikablåd 1-2 vitlöksklyftor, skalade Salt, Peppar</p> <p>Tillagning: Mixa alla ingredienser och smaka av med salt och peppar. Späd ut med vatten till den konsistens du önskar.</p>	<p>Bönspread med saltorkade tomater 140 gram saltorkade tomater (i vatten) 1 burk vita bönor 1 vitlöksklyfta, skalad Några droppar citronsaft Salt, peppar Vatten</p> <p>Tillagning: Mixa alla ingredienser och smaka av med salt och peppar. Späd ut med vatten till den konsistens du önskar.</p>
---	--	---

<p>Keso- & äggöra 1 ägg 1 dl Keso 1 tsk kaviar En nypa dill Örtsalt</p> <p>Tillagning: Koka ägget mjuk/hårdkokt cirka 6-8 minuter. Skär sedan ägget i små bitar och blanda med keso. Smaksätt med kaviar, dill och örtsalt.</p>	<p>Tonfiskröra 1 burk tonfisk i vatten 2-3 msk keso/färskost 1 msk lätt crème fraiche 1 msk finhackad rödlök 1 msk kapris Cirtonpeppar</p> <p>Tillagning: Häll av vattnet från tonfisken. Blanda därefter tonfisken med keso eller färskost och creme fraiche. Tillsätt rödlöken och kaprisen. Smaksätt med citronpeppar.</p>	<p>Tonfisk och äppleröra 1 liten burk tonfisk i vatten ¼ rivet äpple 0,25 dl riven gurka ½ dl gräddfil/lätt crème fraiche ½ msk senap Timjan</p> <p>Tillagning: Häll av vattnet från tonfisken. Riv äpple och gurka på den grövre delen av rivjärnet. Blanda gräddfil/lätt creme fraiche med senap och smaksätt med timjan. Blanda sedan samman allt.</p>
---	---	---

Kvargglass

<p>Variant 1</p> <p>50 g naturell kvarg 30 g hallon (frysta hallon måste kokas i minst 1 minut innan användning) ½ passionsfrukt</p> <p>Tillagning</p> <p>Blanda kvargen och bären/frukten och mixa till önskad konsistens. Frys i glassformar i cirka 60 minuter.</p>	<p>Variant 2</p> <p>1dl frysta bär (exempelvis blåbär) 0,5 dl smaksatt kvarg utan tillsatt socker (exempelvis blåbär)</p> <p>Tillagning</p> <p>Mixa och ät direkt. Går även att frysa in i formar.</p>	<p>Variant 3</p> <p>75 gram fryst mango 50 gram vaniljkvarg utan tillsatt socker</p> <p>Tillagning</p> <p>Mixa och ät direkt. Går även att frysa in i formar.</p>
--	--	---

Snabbt och enkelt

- Kokt ägg
- Kvarg (naturell eller smaksatt utan tillsatt socker) med frukt/bär
- Yoghurtkvarg (naturell eller smaksatt utan tillsatt socker) med frukt/bär
- Keso med frukt/bär exempelvis rivet äpple och kanel eller med oliver och soltorkade tomater
- Knäckebröd med keso och grönsak eller ost/kalkon/skinna etc.
- Proteindryck/proteinpudding utan tillsatt socker
- 5 nötter/mandlar och en frukt