

Mellanmål, snacks, fika och aptitretare.

Recept, tips och idéer



Örebro kommun
Socialförvaltningen
Vård och omsorg
orebro.se 019-21 10 00



Vi hoppas kunna inspirera dig

Med den här broschyren hoppas vi att kunna uppmuntra dig att testa något nytt. Mellanmål, snacks, fika och aptitretare är små munsbitar som fungerar som komplement till dina huvudmål: frukost, lunch och kvällsmat. Men vad du nämner som det ena eller andra spelar ingen roll. Mellanmål kan både kan vara söta och salta, medan fika alltid är sött? Aptitretare är kanske en sak medan snacks kan vara många små saker. Kärt barn har många namn.

Av de recept, tips och idéer som finns i den här broschyren kan du välja att göra större eller mindre munsbitar. Tänk dig att du gör en smörgås med makrillröra. Då kan du äta hela smörgåsen på en gång och då blir den ett större mellanmål. Men om du skär den i små bitar, så blir det snittar eller aptitretare. Recepten kan du välja själv hur du vill använda. Se förslagen i broschyren som inspiration!



Man behöver väl mindre mat när man inte rör sig så mycket?

Ja, det är riktigt. Ju mer fysisk aktiv du är desto mer behöver du äta – och tvärtom. Men även om du inte är lika aktiv som förut så behöver kroppen en hel del energi och näringsämnen. En bra tumregel är att fylla på med något att äta var tredje eller fjärde timme. Om du har liten aptit och svårt att få i dig tillräckligt mycket mat, kanske till och med varannan timme.

Måste man äta mellanmål?

Kanske inte måste – men det är ofta bra att äta något smått mellan huvudmålen. Det kan vara en frukt men kan också vara något större. Det dagliga målet är att du ska få i dig 100% av ditt behov av energi och näring. Att din kroppsvikt är stabil är ett bra mått på att du får i dig lagom mycket energi. Näringsintaget är lurigare att mäta. Men genom att äta många olika livsmedel varje dag och undvika de med mycket tillsatt socker så är du på god väg. Livsmedel med mycket tillsatt socker är läsk, kakor, saft, bakverk, glass, godis med mera.

Känn dig fri!

Experimentera gärna med recepten i broschyren. Gör om, justera, testa andra kryddor, andra proportioner och andra ingredienser precis som du känner för och utifrån vad som finns hemma.

Smörgåsar

Med kalvsylta och rödbetssallad

Lägg en skiva kalvsylta och en klick rödbetssallad på hårt eller mjukt bröd. Kalvsyltan kan bytas ut mot köttbullar, järpar, rökt eller kokt skinka.

Med kokt ägg och inlagd sill

Lägg skivat kokt ägg och några bitar inlagd sill på hårt eller mjukt bröd. Sillen kan också bytas ut mot kaviar, avokado eller majonnäs.



Med makrill

Lägg makrill i tomatsås på hårt eller mjukt bröd. Makrillen kan också blandas med lite majonnäs så blir den krämigare.

Med gubbröra

Hacka ansjovis eller matjessill, kokt ägg och rödlök. Blanda med lite crème fraiche eller gräddfil och hackad dill och gräslök. Krydda med lite peppar. Servera på hårt eller mjukt bröd.

Med skinka och äppelmos

Lägg en tjock skiva kokt skinka (eller flera tunna) på hårt eller mjukt bröd. Klicka eller bred över äppelmos.

Med kall potatis

Skiva kokt kall potatis på hårt eller mjukt bröd. Toppa med salt och peppar eller med kaviar.

Med kaviarkeso

Blanda en klick keso med kaviar. Lägg på hårt eller mjukt bröd. Toppa med lite svartpeppar.

Kex

Med ost och marmelad

Lägg någon skiva hårdost och en klick marmelad på ett kex.

Med mjukost

Bred mjukost på pepparkaka eller annat sött kex. Toppa med en gurkskiva och kanske lite svartpeppar.

Med feta och mandel

Mosa 2 msk fetaost. Rör ihop med hackad mandel och yoghurt till lagom konsistens. Blanda ner lite vitlökspulver och persilja. Klicka på små bitar av knäckebröd eller kex.

Med tomatröra

Finhacka ett par saltorkade tomater i olja. Häll i lite av oljan och blanda ner lite solroskärnor, pumpakärnor, hackade hasselnötter eller mandlar. Smaka av med salt och peppar. Klicka på små bitar av knäckebröd eller kex.

Med färskost och skinka

Bred ett lager naturell eller smaksatt färskost på ett kex. Lägg på en skiva skinka, hamburgerkött eller rökt korv.

Med tapenade

Tapenade är en olivröra som finns att köpa färdig i matbutiken. Klicka lite tapenade på knäckebröd eller kex. Om du vill, toppa med lite hackad tomat.

Med jordgubbe

Bred en färskost på ett kex. Toppa med en skivad jordgubbe (eller två) och droppa lite balsamicokräm eller balsamvinäger på.



Tunnbrödsrulle

Med makrill, ägg och majonnäs

Blanda makrill, majonnäs och hackat kokt ägg. Bred ut på tunnbrödet och rulla ihop. Dela rullen med ett diagonalt snitt.

Med färskost, skinka och pepparrot

Bred färskost på tunnbrödet och lägg på skinka, pepparrot och ett salladsblad. Rulla ihop och dela i mindre bitar.



Med morot och mjukost

Bred mjukost på tunnbrödet och strö över riven morot och hackad gräslök. Lägg på rökt kött eller skinka. Rulla ihop och dela i mindre bitar.

Med lax och pepparrot

Bred färskost på tunnbrödet och strö över pepparrot och hackad dill. Lägg på rökt lax och salladsblad. Rulla ihop tunnbrödet och dela i mindre bitar.

Med kräfstost

Bred kräfstost på tunnbrödet. Strö på hackad dill och gräslök och rulla ihop. Dela i mindre bitar.

Med grön ärtröra

Mosa ihop kokta gröna ärtor med pressad citron, vitlök, lite rapsolja och salt och peppar. Bred på tunnbrödet och rulla ihop.

Med aprikos och fetaost

Skär några aprikoser i små bitar och riv eller smula fetaost. Blanda med lite crème fraiche eller gräddfil. Tillsätt några russin och kanske lite pressad citron. Bred på tunnbrödet och rulla ihop.

Kräm, soppa och yoghurt

Blåbärssoppa med keso

Häll upp lite blåbärssoppa i en skål. Klicka i keso. Toppa med några frysta blåbär.



Yoghurt med blandade bär

Häll lite naturell yoghurt eller fruktyoghurt i en skål. Strö över frysta blåbär, röda och svarta vinbär. Pudra över lite florsocker.

Ljummen äppelkräm

Lägg 1 dl bitar av skalat äpple (eller annan frukt) i en kastrull med $\frac{1}{2}$ dl vatten och 1 tsk socker. Koka äpplena mjuka någon minut. Ta av kastrullen från plattan och blanda ner ca 1 tsk potatismjöl utrört i lite kallt vatten. Koka sen upp till den första bubblan syns. Servera med mjölk.

Yoghurt med müsli

Häll lite yoghurt i en liten skål. Toppa med färdig müsli eller med en blandning av havregryn, russin och solroskärnor.

Fil med bär

Häll filmjolk eller kefir i en liten skål. Toppa med sylt eller bär såsom lingon, blåbär, hallon eller andra bär. Med lite socker om du önskar. Frysta bär går utmärkt, men frysta importerade bär bör kokas upp innan de serveras.

Äppelmos med mjölk

Klicka lite äppelmos i en skål. Krydda med lite vaniljsocker och kanel. Häll över mjölk.

Saftsoppa

Blanda 1 dl valfri outspädd saft med $1\frac{1}{2}$ -2 dl vatten och 1 msk potatismjöl i en kastrull. Värm på medelvärme under omrörning tills den tjocknat. God både ljummen och kall!

Gröt

Klappgröt

Koka upp 1,25 dl vatten. Vispa ner 2 msk mannagryn och koka på svag värme i 4–5 minuter. Vispa sen i ½ dl saft och låt gröten koka upp på nytt. Strö över blåbär, lingon eller andra bär och servera med mjölk.



Mannagrynsgröt

Koka 1 dl mannagrynsgröt (0,5 portion) efter receptet på förpackningen. Servera med sylt, färska bär, nötter eller kanel och mjölk.

Risgrynsgröt

Klicka upp lite färdig eller hemgjord risgrynsgröt i en skål. Strö över socker och kanel. Eller gör ett smöröga eller en smörgrotta.

Havregrynsgröt i mikron

Blanda ½ dl havregryn med 1 dl mjölk och lite salt i en skål och blanda runt. Ställ in skålen i mikron och kör på full effekt i 2–3 minuter. Rör runt efter halva tiden. Servera med mjölk och sylt eller bär.

Gröt med frön och torkad frukt

Blanda 0,5 dl havregryn, rågflingor eller andra flingor med 1 dl vatten, 1 tsk linfrön eller solrosfrön och 1 msk torkade tranbär eller russin i en kastrull. Koka i 4–5 minuter så blir det krämigt. Servera med mjölk.

Molinogröt

Blötlägg ett katrinplommon, 1 msk russin, 2 msk vetekli och 2 msk linfrön i 2,5 dl vatten. Låt stå över natten eller över dagen. Koka upp och vispa ner 0,5 dl grahamsmjöl och 1 tsk salt. Servera som den är med mjölk, eller ta en klick på filen eller gröten.

Kall och varm dryck

Smoothie med yoghurt och bär

Mixa en knapp deciliter vaniljyoghurt med ½ dl frysta blåbär eller lingon och 2 tsk rapsolja. Späd med mjölk för lagom konsistens. Servera i ett glas.

Varm chokladmjölk

Blanda 1 tsk kakao med 2 tsk socker i en kastrull. Häll i lite mjölk i taget under uppvärmning. Ungefär 1-1½ dl mjölk är lagom. Kan toppas med lite vispad grädde.



Honungsmjölk

Värm 1-1½ dl mjölk på spis eller i mikro. Rör ner 1 msk honung, så att den smälter.

Välling

Blanda vällingpulver med mjölk enligt instruktion på förpackningen.

Fruktdrink

Skala ett päron och skär bort kärnhuset. Mixa 4–5 färska eller frysta jordgubbar med päronet. Späd med ca 1 dl apelsinjuice. Mer om du vill ha en lösare konsistens.

Chokladkaffe

Blanda 1 msk kakao med 1 msk socker i en kastrull. Tillsätt 1 dl mjölk, lite i taget och rör så det löser sig. Häll i mjölkblandningen i en mugg och toppa med 1 dl hett kaffe.

Smoothie med banan och blåbär

Mosa en liten bit banan och ½ dl blåbär. Blanda med ½ dl yoghurt (med eller utan smak) och ½ dl apelsinjuice. Med en mixer kan din smoothie bli helt slät.

Pannkakor

Fattiga riddare

Vispa ihop 1½ dl mjölk, ½ dl vetemjöl, ett ägg, lite salt och socker till en slät smet. Doppa skivor av bröd eller vetebröd i smeten och stek gyllenbrun i stekpannan. Strö på kanel och socker och servera med keso blandat med lite vaniljsocker. Smeten räcker till cirka 4 brödskivor och håller ett par dagar i kylskåpet.

Pannkakstårta

Bred 2 msk sylt och 2 msk vispad grädde på en pannkaka och rulla ihop. Dela på mitten med ett snett skär. Dekorera med lite färska bär och pudra över lite florsocker.



Plättar på höjden

Blanda 2 msk gräddfil eller vispad grädde med 2 msk sylt eller bär och eventuellt lite socker. Lägg en plätt på en tallrik och bred på blandningen. Lägg på den andra plätten. Bygg valfritt många våningar! Pudra över lite florsocker på toppen.

Crêpes med ost

Blanda ½ dl skinkost eller annan mjukost med ½ dl crème fraîche. Bred ut röran på fyra pannkakor och rulla ihop. Lägg rullarna i en ugnsfast form och strö riven ost över. Gratinera i 225 °C i 5–10 minuter. Goda både kalla och varma.

Söta crêpes

Bred jordnötssmör på en ljummen pannkaka och skiva över banan. Rulla ihop och skär i munsbitar.

Frukt

Keso á la Malta

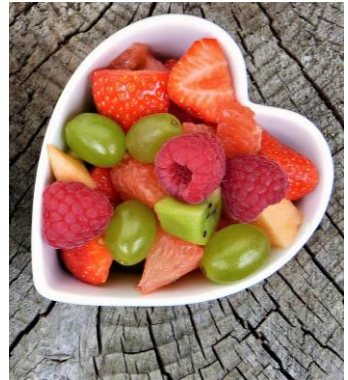
Vispa 2 msk vispgrädde och blanda med ½ dl keso, 1 tsk florsocker och lite vaniljsocker. Blanda ner bitar av frukt eller bär såsom apelsin, nektarin eller lingon. Servera i liten skål eller i ett glas.

Fruktsallad med kesogrädde

Skär 1½ dl färsk, konserverad eller fryst frukt i bitar. Blanda 2 msk keso med 1 msk vispad eller ovispad grädde och 1 tsk vaniljsocker. Servera till frukten.

Snacks-tallrik

Lägg upp godsaker på en assiett. Det kan vara exempelvis torkad frukt, nötter, mandlar, solroskärnor, ostbitar, inlagd gurka, oliver, salta kex eller något annat gott.



Stekt äpple

Dela ett äpple och ta bort kärnhuset. Skär i tunna klyftor. Stek ljusbrunt i stekpanna cirka 5 minuter. Strö sedan över brunt farin eller strösocker och lite kanel eller kardemumma. Servera äpplena med vaniljyoghurt.

Fruktkompott

Koka upp 2 msk vatten och 2 tsk socker i en kastrull. Tillsätt ½ skalat äpple och ½ skalat päron i små bitar. Tillsätt 4 aprikoser i små bitar eller lite russin. Koka fruktkompotten i 5–10 minuter, så att det blir lagom mosigt.

Dadlar och vindruvor på spätt

Trä upp varannan vindruva och varannan kärnfri dadel (med eller utan choklad) på ett grillspett eller tandpetare.

Äppelkräm

Riv ett äpple grovt. Blanda med lite gräddfil, yoghurt eller vispad grädde till en bra konsistens. Servera i en liten skål.

