



RECEPT PEP FÖRSKOLA

KALASGOTT



INFORMATION

I Generation Pep Förskolas receptsamling **Kalosgott** får du tips och inspiration på hälsosamma recept till kalas, fikastunder, högtider eller varför inte som lite "lyxigare" mellanmål på förskolan. Recepten kommer från **Matkassen**, ett koncept framtaget av legitimerade dietister i Västra Götalandsregionen i syfte att främja hälsosamma matvanor. Recepten är utvalda för att vara mer näringsrika och innehåller mindre mängd socker, salt och fett än traditionella kalasrecept.

TIPS FÖR HÄLSOSAMMARE OCH MER NÄRINGSRIKA KALASMAT-STUNDER

- Använda frukt, bär och grönsaker som huvudingrediens, tillbehör, smaksättning och dekoration.
- Servera i små skålar eller fat för mindre portionsstorlekar.
- Preppa för en bra stund och njut av kalaset! Och glöm inte att planera in en rolig lekstund.

MAT OCH MILJÖ

Välj gärna recept och ingredienser efter säsong. Välj svenska råvaror och närproducerat så ofta som möjligt.

För information om Matkassen och fler Kalasrecept, se vgregion.se/matkassen.

RECEPT I KALASGOTT

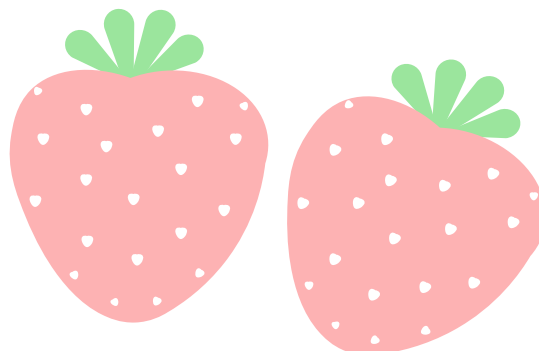
Glass på minuten

Nice-cream på mango- och bananglass

Kokosrullade frukspett

Chokladboll på banan

Äpple- och morotsmuffins



GLASS PÅ MINUTEN

INGREDIENSER

- 4 dl frysta björnbär, blåbär, hallon eller jordgubbar
- 2 dl mild naturell yoghurt
- Eventuellt lite florsocker

TILLAGNINGSMETOD

Kör de frysta bären i en matberedare tills de smulas sönder. Häll i yoghurt och låt allt blandas lätt. Servera direkt och garnera gärna med bär.

ALLERGENER

Mjök.

SPECIALKOST

Mjök/laktos: Växtbaserat alternativ till yoghurt, t.ex. havregurt, soygurt (om ej sojaallergi).



NICE-CREAM PÅ MANGO- OCH BANANGLASS, 2 PORTIONER

INGREDIENSER

- 2-3 dl fryst mango
- 2 st skivade frysta bananer (ska ha varit fryst i minst 3 timmar)

TILLAGNINGSMETOD

Ta ut den frysta mangon och bananerna ur frysen. Låt stå och tina i ca 5 min. Mixa frukten till en slät massa. Lägg upp i skålar och servera. Strö eventuellt över lite kakaonibs för lite extra crunch och chokladsmak.



KOKOSRULLADE FRUKTSPETT, 4-8 PORT

INGREDIENSER

- Ca 1 liter bitar av frukt och bär, t.ex. ananas, banan, mango, kiwi, melon, färska hallon eller jordgubbar
- 1,5 dl kokosflingor
- 8 små grillpinnar av trä

TILLAGNINGSMETOD

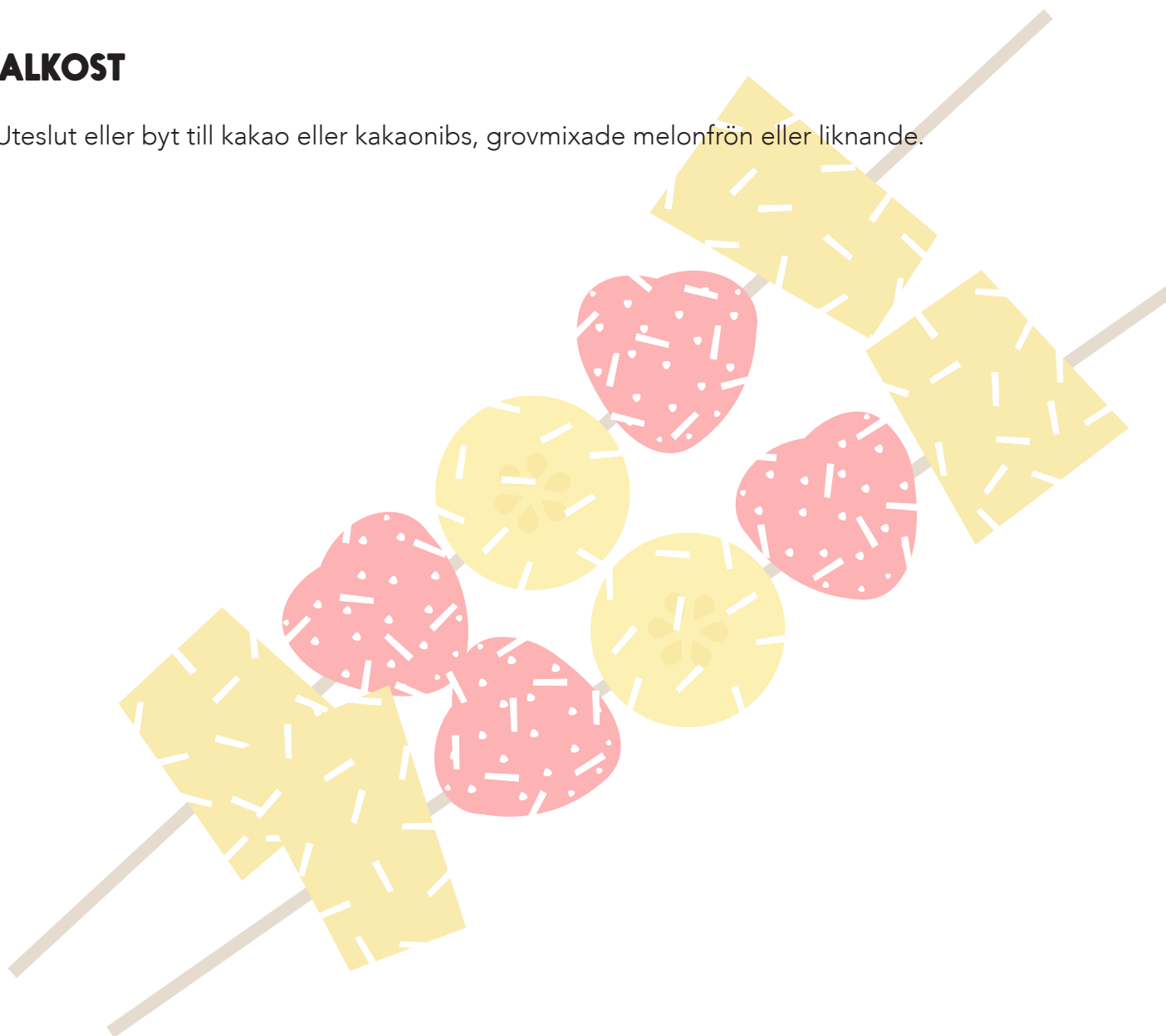
Skala frukten, ta bort eventuella kärnor och skär i bitar. Trä upp dem på spett. Rulla spetten i kokos.

ALLERGENER

Kokos.

SPECIALKOST

Kokos: Uteslut eller byt till kakao eller kakaonibs, grovmixade melonfrön eller liknande.



CHOKLADBOLL PÅ BANAN, 12-15 ST

INGREDIENSER

- 2 normalstora bananer (mogna)
- 3 dl havregryn
- 2 msk kakao
- 1 msk kaffe
- 1 dl kokos
- Ca 1 dl kokos till garnering

TILLAGNINGSMETOD

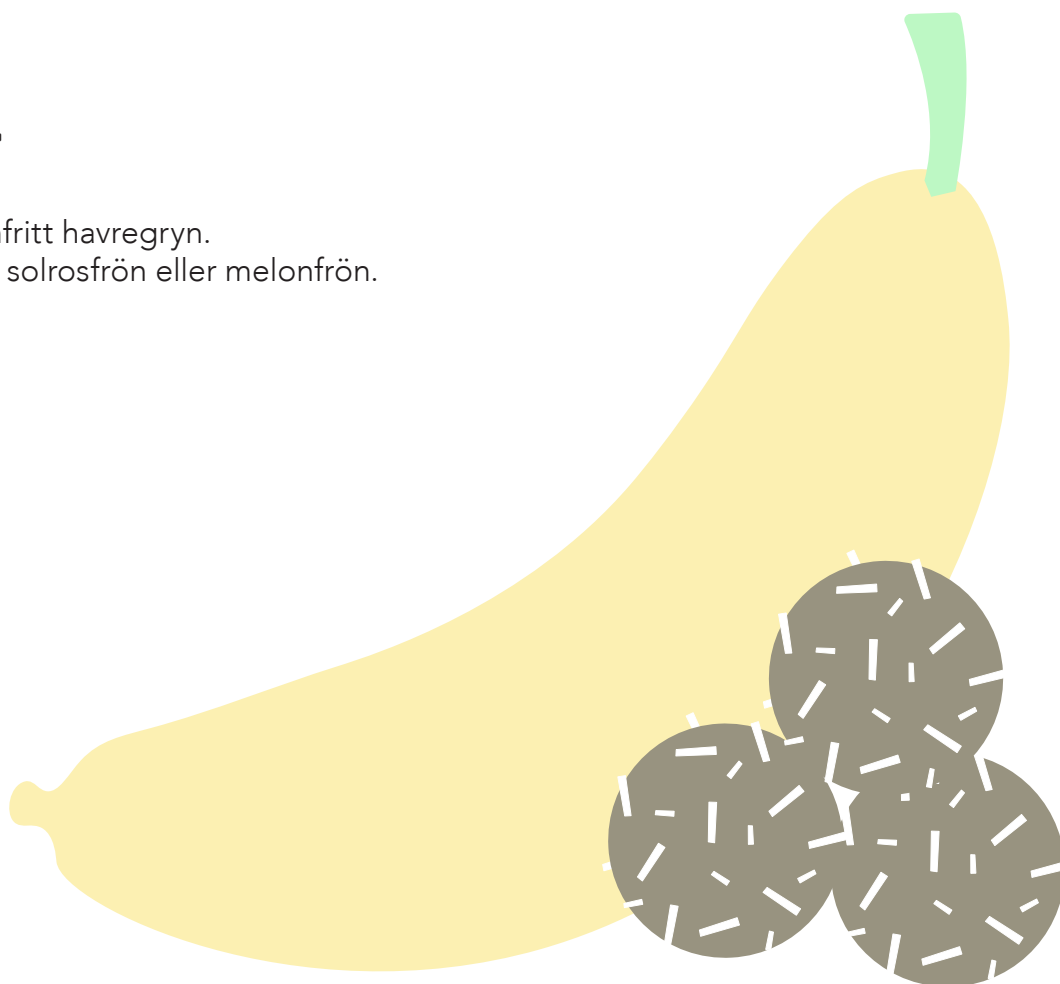
Mosa bananerna med en gaffel. Blanda ihop bananerna med resten av ingredienserna. Forma bollar av smeten och rulla dem i kokos. Förvara i kylan, de håller i ett par dagar, alt i frysen.

ALLERGENER

Gluten.
Kokos.

SPECIALKOST

Gluten: Välj glutenfritt havregryn.
Kokos: Ersätt med solrosfrön eller melonfrön.



ÄPPLÉ- OCH MOROTSMUFFINS, 12 ST

INGREDIENSER

- 2 ägg
- 0,75 dl socker
- 1 äpple
- 1 morot
- 2 dl matyoghurt eller naturell yoghurt
- 3 msk flytande margarin
- 3 dl vetemjöl, byt gärna ut en del mot grahamsmjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk kanel
- ½ tsk salt med jod

TILLAGNINGSMETOD

Sätt ugnen på 225°. Vispa ägg och socker poröst. Tillsätt hackat äpple, riven morot, yoghurt och margarin i äggblandningen. Rör ihop de torra ingredienserna och blanda ner i smeten. Fördela smeten i 12 st muffinsformar. Grädda i mitten av ugnen ca 15-17 minuter.

ALLERGENER

Ägg.
Gluten.
Mjök.

SPECIALKOST

Mjök/laktos: Byt till vegetabilisk ersättning för yoghurt, t.ex. havrebaserad. Byt flytande margarin till mjölkfritt flytande margarin.

Gluten: Byt vete- eller grahamsmjöl till glutenfritt mjöl, en del kan bytas ut till glutenfritt havremjöl eller bovetemjöl.

Ägg: Byt varje ägg till 1 msk krossade linfrön eller chiafrön och 3 msk vatten eller 1/2 mosad banan eller 1/2 dl äppelmos.

Veg: Se ägg.

