

MELLISKOCKARNA

receptbok



MELLAN *alla stora* **MÅL** är det bra med lite mellanmål



VILL DU BLI MELLISKOCK?

*Vad roligt att du har hittat hit. Vad sägs,
ska vi laga lite goda mellanmål ihop?*

Tillsammans med Mat-Tina har vi samlat goda och enkla mellanmål som gör susen för hela kroppen och knoppen. För vet du, om kroppen får i sig tillräckligt med bra energi så orkar du göra mer. Så oavsett vilka stora mål du har i livet, som att bli astronaut, starkast i världen eller ja, kanske kock, så är det bra med lite mellanmål.

Mixa till det med smoothies	4 – 13
Från mjöl till bröd	14 – 29
Äggens alla gottigheter	30 – 37
Färgfullt med frukt, bär och grönt	38 – 42

Visste du att det finns sååå många olika typer av mellanmål?
Här kommer en receptbok där du kan testa olika recept, så att
du lättare får i dig alla näringsämnen du behöver. Prova dig
fram och se vad du tycker är gott.

Mellanmål gör så att du får mer energi och mättnad, vilket gör
att du klarar dig fram till nästa måltid. Äter du frukost tidigt, kan
du behöva ett mellanmål på förmiddagen. Och äter du middag
sent, är det bra med mellanmål efter skolan.

Teama ihop dig med några i klassen nu och titta igenom vilka
recept ni skulle vilja göra hemma.

Hörru. Är du redo att laga lite goda mellanmål?

MIXA TILL DET MED SMOOTHIES

Smoothies är mellanmålet som du kan göra olika för varje gång. Bara din fantasi sätter gränserna. Jordgubbar, ägg, spenat, banan eller blåbär. Mixa och gör den tjock, lätt, söt eller syrlig.

3 SNABBA MELLISTIPS



Rivet äpple med
kanel och kardemumma
på yoghurt



Krydda yoghurten
med kanel

Torkade äppleringar och
äppleklyftor med kaneldip



Druvspett i yoghurt
med müsli



**TINA
TIPSAR**

Se min receptfilm!
HÄR ➔



*Mixa med 1 tsk chiafrö eller
1 msk havregryn för mer
fibrer och mättnadskänsla.*



*Frys bananen i skivor
innan mixning.*

Smoothie grundrecept



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION
Andel frukt/grönt/bär 120 g/portion

½ banan

½ apelsin

2 ½ dl havregurt

1. Skala bananen och apelsinen och skär i bitar.
2. Lägg gurt, banan och apelsin i en kannmixer och mixa till en slät smoothie. Serveras kall.

TIPS OM SMAKSÄTTNING

Mixa med 1 dl frysta valfria bär eller tärnad mango för en fruktigare smoothie.

För alla

Fri från laktos, mjölkprotein och ägg.

Gör glutenfri: välj glutenfri växtbaserad gurt.



Jordgubbs- och avokadosmoothie



UNDER 15 MINUTER, 2 PORTIONER

Andel frukt/grönt/bär 140 g/portion

½ avokado

1 dl apelsinjuice

2 dl frysta jordgubbar

2 dl naturell lättoghurt

1. Dela, kärna ur och gröp ur avokadon och mixa alla ingredienser till en slät dryck.
2. Häll upp i glas och servera.

Tips!

Byt ut apelsinjuice mot en apelsin skuren i bitar.

För alla

Fri från gluten och ägg. **Gör laktosfri:** välj laktosfri yoghurt.

Gör mjölkproteinfri: byt yoghurt mot mjölkproteinfritt ersättningsalternativ.

Blåbärssmoothie med ägg



UNDER 15 MINUTER, 2 PORTIONER
Andel frukt/grönt/bär 40 g/portion

1 dl frysta blåbär

2 dl naturell lättyoghurt

1 ägg

1. Mixa alla ingredienser till en slät dryck.
2. Häll upp i glas.

För alla

Fri från gluten men innehåller ägg. **Gör laktosfri:** välj laktosfri yoghurt. **Gör mjölkproteinfri:** byt yoghurt mot mjölkproteinfritt ersättningsalternativ.





Mangocolada smoothie



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION
Andel frukt/grönt/bär 120 g/portion

1 ½ dl kokosdryck

½ banan

1 dl fryst, tärnad mango

1. Mixa alla ingredienser till en slät och krämig dryck.
2. Häll upp i glas.

För alla

Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

Mangofrutti



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION

Andel frukt/grönt/bär 70 g/portion

1 ½ dl osötad risgrynsgröt

1 dl fryst, tärnad mango

1 nypa kokoschips

1. Tina mangon.
2. Blanda gröt och mango i en tallrik.
Toppa med kokoschips.

Tips!

Laga din egen risgrynsgröt.

För alla

Fri från gluten och ägg.

Gör laktosfri: välj laktosfri risgrynsgröt.

Gör mjölkproteinfri: gör egen mjölkproteinfri risgrynsgröt, se recept "vegansk risgrynsgröt" på ica.se





Bananafrutti



UNDER 15 MINUTER, 2 PORTIONER

Andel frukt/grönt/bär 70 g/portion

250 g cottage cheese

2 msk mosade jordgubbar

1 banan

osötad müsli

1. Fördela cottage cheese i portionsskålar och ringla över eller blanda med jordgubbsmoset.
2. Skala och skiva bananen och lägg på. Toppa med lite müsli.

För alla

Kontrollera noga innehållet i müsli. **Gör glutenfri:** välj glutenfri müsli. Fri från ägg men innehåller mjölkprotein. **Gör laktosfri:** välj laktosfri cottage cheese.

Bananbowl med hallon



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION

Andel frukt/grönt/bär 150 g/portion

1 banan

1 dl frysta hallon

1. Mixa banan och frysta hallon i en kannmixer till en tjock gröt.
2. Lägg upp i en skål och toppa med valfri topping.

Topping

Russin, müsli, flingor, chiafrön eller kokoschips.

OBS! Livsmedelsverket rekommenderar att man kokar frysta hallon av utländskt ursprung. Bären kan nämligen bära på ett virus som orsakar vinterkräksjuka. Det är däremot ingen fara om du använder frysta hallon plockade i Sverige, därför rekommenderar vi att använda svenska hallon till detta recept.

För alla

Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.



FRÅN MJÖL TILL BRÖD

Snabba eller långsamma kolhydrater.

Ljust eller grovt bröd. Det är inte alltid lätt att veta vad som är bra mellis. Kroppen mår bra av fibrer och fullkorn. Välj gärna grovt bröd som ger dig näring och energi att orka längre.

3 SNABBA MELLISTIPS



**Skorpor med naturell färskost
och torkade aprikoser**



**Smaksatt
majskaka
med mosad
avokado**



**Dubbelmacka
med mjukost
och gurka**



TINA
TIPSAR

Se min receptfilm
HÄR →



Öppen pirog med mozzarella, zucchini & kalkon



30 MINUTER, 4 PORTIONER
Andel frukt/grönt/bär 30 g/portion

125 g mozzarellaost

½ zucchini (ca 125 g)

4 skivor rökt kalkon (ca 80 g)

1 krm salt

1 krm svartpeppar

1 förpackning (400 g)

kyld pizzadeg utan sås

1 ägg

1. Sätt ugnen på 225 °C.
2. Riv mozzarellaosten i mindre bitar. Dela zucchini i cirka 2 cm stora tärningar.
3. Strimla kalkonen och blanda med ost och zucchini. Smaksätt med salt och peppar.
4. Rulla ut degen med bakplåtspappret på plåten och skär den i 4 lika stora rektanglar. Fördela fyllningen i mitten på degen.
5. Pensla runt kanterna med uppvispat ägg. Vik upp kanterna längs långsidan på degen och nyp/snurra åt i ändarna så fyllningen syns öppen i mitten.
6. Pensla degen med resten av ägget. Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter.

För alla

Kontrollera noga innehållet i pizzadegen. Innehåller gluten och ägg. **Gör laktosfri:** välj laktosfri mozzarella. **Gör mjölkproteinfri:** byt mozzarella mot mjölkproteinfri ersättningsprodukt.

Tacopirog med broccoli och halloumi



30 MINUTER, 4 PORTIONER
Andel frukt/grönt/bär 30 g/portion

½ broccoli (ca 125 g)	½ tsk mald spiskummin
½ förp (à 250 g) halloumi	1 förp (400 g) kyld pizzadeg
½ tsk paprikapulver	1 ägg
½ tsk oregano	1 tsk oregano

1. Sätt ugnen på 225 °C.
2. Skala stammen på broccolin. Riv broccoli och halloumi grovt på ett rivjärn. Blanda med kryddorna.
3. Rulla ut degen med bakplåtspapper på en plåt och skär den i 4 lika stora rektanglar. Krama ihop fyllningen till 4 lika stora bollar, fördela bollarna på degen. Pensla runt kanterna med uppvispat ägg. Vik ihop till trekanter och tryck ihop med en gaffel.
4. Pensla pirogerna med resten av ägget. Strö på oregano. Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter.

För alla

Kontrollera noga innehållet i pizzadegen. Innehåller mjölkprotein, gluten och ägg. **Gör laktosfri:** välj laktosfri halloumi.

Ostpirog



30 MINUTER, 4 PORTIONER

3 dl riven ost	1 förp (400 g) kyld pizzadeg utan sås
1,5 dl ricottaost	1 ägg
1 tsk paprikapulver	1 tsk vallmofrö

1. Sätt ugnen på 225 °C.
2. Blanda riven ost, ricotta och paprikapulver.
3. Rulla ut degen med bakplåtspappret på en plåt. Skär den i 4 lika stora rektanglar.
4. Fördela fyllningen på degrektanglarna. Pensla runt kanterna med uppvispat ägg. Vik över långsidorna på fyllningen och rulla ihop.
5. Lägg pirogerna med skarven ner.
6. Pensla pirogerna med resten av ägget. Strö på vallmofrö.
7. Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter.

För alla

Kontrollera noga innehållet i pizzadegen. Innehåller gluten och ägg. **Gör laktosfri:** välj laktosfri ricottaost. **Gör mjölkproteinfri:** byt ost och ricottaost mot mjölkproteinfria ersättningsprodukter.



Avokadomacka med stekt ägg



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION

Andel frukt/grönt/bär 50 g/portion

1 ägg

1 tsk olja

1 skiva fiberrikt bröd

½ avokado

salt

peppar

1. Stek ägget i oljan i en stekpanna. Salta.
2. Rosta brödet.
3. Dela, kärna ur och gröp ur avokadon och mosa avokadoköttet på brödet med en gaffel. Salta och peppra.
4. Toppa mackan med ägget och servera.

För alla

Fri från laktos och mjölkprotein men innehåller ägg.

Gör glutenfri: välj glutenfritt bröd.

Wrap med rökt kyckling och tacofärskost

 UNDER 30 MINUTER, 8 PORTIONER

200 g cream cheese (9%)

2 msk taco kryddmix

4 tortillabröd,
gärna fullkorn

120 g skivad rökt
kyckling eller kalkon

1. Blanda cream cheese med tacokrydda.
2. Lägg ut tortillabröden och bred dem med färskosten.
3. Fördela den röka kycklingen på tortillabröden.
4. Toppa med valfria grönsaker. Rulla ihop och dela bröden på mitten.

Serveringsförslag:

Majs, sallad och skivad tomat, paprika och avokado

För alla

Kontrollera ingrediensförteckningen på tacokryddan. Fri från ägg.

Gör glutenfri: välj glutenfritt bröd. **Gör laktosfri:** välj laktosfri färskost. **Gör mjölkproteinfri:** byt färskost mot mjölkproteinfri ersättningsprodukt.





Blåbärsscones med kokos



45 MINUTER, 6 SCONES / PORTIONER

Andel frukt/grönt/bär 10 g/portion

2 dl vetemjöl	75 g smör	Till garnering
1 ½ dl grahamsmjöl	1 ½ dl mjölk	2 msk kokos
2 krm salt	(+ extra till pensling)	
1 tsk bakpulver	1 dl frysta blåbär	

1. Sätt ugnen på 250°C.
2. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en bunke.
3. Skär smöret i bitar och blanda med mjölblandningen och arbeta ihop till en smulig massa med händerna.
4. Blanda ner mjölken och rör ihop till en kladdig deg.
5. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt.
6. Dela degen i 6 bitar och lägg dem på en mjölad bänk. Platt ut varje degbit med mjölad hand till, ca 10 cm i diameter. Lägg lite blåbär på mitten och vik ihop till en halvmåne. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Tryck till med en gaffel längs med kanten. Pensla med lite mjölk och strö över kokos.
7. Grädda mitt i ugnen 8–10 minuter. Låt svalna på galler.

För alla

Fri från ägg men innehåller gluten. **Gör laktosfri:** välj laktosfria produkter av smör och mjölk.

Gör mjölkproteinfri: byt smör och mjölk mot mjölkproteinfria ersättningsalternativ.

Snabba pizzabullar



UNDER 30 MINUTER, 12 BULLAR / CA 6 PORTIONER
Andel frukt/grönt/bär 40 g/portion

1 förp färdig pizzadeg 150 g rökt kalkon eller kyckling
med tomatås 3 ½ dl riven ost

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Öppna en förpackning färdig pizzadeg med tomatås och rulla ut degen. Dra ut degen så att den blir lite tunnare och större.
3. Bred på tomatåsen, rökt kalkon eller kyckling i strimlor och riven ost. Rulla ihop degen längs med långsidan.
4. Dela degen i bullar. Lägg på plåt med bakplåtpapper. Grädda i ugnen ca 15 minuter.

Tips!

Byt ut kalkon/kyckling mot 2 dl strimlad grillad paprika.
Pizzabullarna går toppen att frysa.

För alla

Kontrollera noga innehållet i pizzakitet. Fri från laktos och ägg.
Innehåller gluten. **Gör mjölkproteinfri:** byt ost mot mjölkproteinfri ersättningsprodukt.





Tonfiskwrap med majs och gurka



UNDER 30 MINUTER, 4 PORTIONER
Andel frukt/grönt/bär 30 g/portion

1 burk tonfisk i vatten

(à 185 g)

½ dl majsorn

½ dl majonnäs

½ dl chilisås

salt

peppar

¼ gurka

4 tortillabröd,

gärna fullkorn

1. Låt tonfisken rinna av.
2. Blanda majs, majonnäs, chilisås och tonfisk. Smaka av med salt och peppar.
3. Skär gurkan i stavar.
4. Bred tonfiskröran på bröden och lägg på gurkan och rulla ihop.

För alla

Kontrollera noga innehållet i majonnäsen (kan innehålla laktos och mjölkprotein). Fri från laktos och mjölkprotein. **Gör glutenfri:** välj glutenfritt bröd. **Gör äggfri:** välj äggfri majonnäs.

Quesadilla med ost och kalkon



UNDER 15 MINUTER, 2 PORTION

2 tortillabröd, gärna fullkorn

4 skivor ost

2 skivor rökt kalkon eller kyckling

1. Lägg ost och kalkon eller kyckling på ett bröd och lägg det andra ovanpå. Stek i medelvarm stekpanna på båda sidor tills osten smälter.
2. Skär quesadillan i bitar och servera.

Tips!

Byt ut kalkon/kyckling mot 3 skivor tomat per quesadilla.

För alla

Fri från laktos och ägg. **Gör glutenfri:** välj glutenfritt bröd. **Gör mjölkproteinfri:** byt ost mot mjölkproteinfri ersättningsprodukt.





Grillad macka med pesto



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION

Andel frukt/grönt/bär 40 g/portion

1 msk röd eller grön pesto

2 skivor fiberrikt bröd

½ skivad tomat

2 skivor rökt kalkon eller kyckling

½ skivad mozzarella

1. Bred pesto på bröden. Toppa ena med skivad tomat, rökt kalkon eller kyckling och mozzarella.
2. Lägg ihop och grilla i smörgås eller våffeljärn.

Tips!

Det går fint att utesluta kalkonen eller kycklingen.

För alla

Kontrollera noga innehållet i peston. **Gör glutenfri:** välj glutenfritt bröd. **Gör laktosfri:** välj laktosfri mozzarella. **Gör mjölkproteinfri:** byt mozzarella och pesto mot mjölkproteinfria ersättningsprodukter. **Gör äggfri:** känsliga äggallergiker bör välja pesto med ost utan konserveringsämnet E1105 Lysozym.

Knäckebröd med tonfiskröra



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION
Andel frukt/grönt/bär 40 g/portion

½ dl tonfisk i vatten

2 msk majskorn

1 msk lättmajonnäs

1 msk chilisås

salt

peppar

2 skivor tomat

½ msk hackad gräslök

1 skiva knäckebröd

1. Häll av tonfisken och majsen och blanda med majonnäsen och chilisåsen. Smaka av med salt och peppar.
2. Skär 2 skivor tomat och hacka gräslöken.
3. Klicka tonfiskröra på knäckebrödet och toppa med tomatskivorna och gräslöken.

För alla

Kontrollera noga innehållet i majonnäsen och brödet. Fri från laktos och mjölkprotein. **Gör glutenfri:** välj glutenfritt bröd. **Gör äggfri:** välj äggfri majonnäs.





Snabb minicapricciosa



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION

Andel frukt/grönt/bär 40 g/portion

1 färsk champinjon

2 tomatskivor

1 msk chilisås

1 fiberrikt bröd, gärna
rågkaka på surdeg

1 skiva rökt kalkon

1 msk mager riven ost

1 krm oregano

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Ansa och skiva champinjonen tunt.
Skär 2 skivor tomat.
3. Bred chilisåsen på brödet och lägg på
champinjonskivorna, tomatskivorna och
kalkonen.
4. Strö över osten och oreganon.
5. Lägg mackan på en plåt. Sätt in mitt
i ugnen ca 8 minuter.

Tips:

Det går bra att göra utan kalkon.

För alla

Kontrollera noga innehållet i brödet. Fri från laktos och ägg.

Gör glutenfri: välj glutenfritt bröd. **Gör mjölkproteinfri:** byt ut
osten mot mjölkproteinfri ersättningsprodukt.

Ägg- och tomatmacka



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION
Andel frukt/grönt/bär 40 g/portion

1 hårdkokt ägg	flingsalt
½ tomat	svartpeppar
1 msk cream cheese	smörgåskrasse
1 rejäl skiva fiberrikt bröd	

1. Skala ägget, skiva det och tomaten.
2. Bred cream cheese på brödet. Lägg på ägg och tomater. Toppa med lite flingsalt, nymalen svartpeppar och krasse.

För alla

Gör äggfri: uteslut ägget. Ersätt ev med tonfisk. **Gör glutenfri:** välj glutenfritt bröd. **Gör laktosfri:** välj laktosfri färskost. Läs ingrediensförteckningen på brödet. **Gör mjölkproteinfri:** välj mjölkproteinfri färskost. Läs ingrediensförteckningen på brödet.





Vegospread till macka



UNDER 15 MINUTER, 6 PORTIONER
Andel frukt/grönt/bär 70 g/portion

380 g kokta kikärter

2 msk tomatpesto

1 dl havrebaserad fraiche

2 tsk italiensk

salladskrydda

salt och svartpeppar

1/2 citron (1 tsk saft)

1. Häll av kikärtorna i ett durkslag. Skölj dem i kallt vatten och låt dem rinna av ordentligt. Lägg dem i en bunke.
2. Mosa kikärterna med en gaffel. Blanda i fraiche och salladskrydda. Smaksätt med salt, peppar och citronsaft.
3. Bred kikärtsröran på majsaka, knäckebröd eller mjukt bröd.

För alla

Kontrollera innehållet i tomatpeston och serveringsförslagen. Fri från laktos, mjölkprotein och ägg. **Gör glutenfri:** välj glutenfri växtbaserad fraiche.

Grötbröd med majsröra och kalkon



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION
Andel frukt/grönt/bär 20 g/portion

2 msk majsborn

1 1/2 msk färskost (15%)

1 tsk tomatpesto

1/2 tsk färsk gräslök

2 skivor kalkon

1 skiva fiberrikt bröd,
till exempel grötbröd

1. Blanda majsborn, färskosten och tomatpesten.
2. Skär gräslöken fint.
3. Lägg kalkonen på brödet, bred på majsröran och toppa med gräslök.

Tips:

Byt ut kalkonen mot 3 skivor tomat.

För alla

Kontrollera noga innehållet i peston och brödet.

Gör glutenfri: välj glutenfritt bröd. **Gör laktosfri:** välj laktosfri färskost.

Gör mjölkproteinfri: byt ut färskost mot mjölkproteinfri ersättningsprodukt och välj mjölkproteinfri pesto. **Gör äggfri:** känsliga äggallergiker bör välja pesto utan konserveringsämnet E1105 Lysozym.



ÄGGENS ALLA GOTTIGHETER

Kokta, stekta, rörda eller som pålägg. Oavsett hur du gillar dem så är de proppfulla med gottigheter. Som vitaminer, protein och egentligen lite av det mesta. Fantastiskt och enkelt på samma gång.

3 SNABBA MELLISTIPS

Ägg stekt i
pepparkaksformar
på bröd



Plättar med
blåbärstopping

← Blanda cottage
cheese med lite
blåbär



Mosat kokt ägg med
kaviar på knäckebröd



TINA
TIPSAR

Se min receptfilm!
HÄR →



För alla

Innehåller gluten och ägg. **Gör laktosfri:** välj laktosfria produkter av mjölk, smör, grädde och yoghurt. **Gör mjölkproteinfri:** Byt mjölk, smör, yoghurt mot mjölkproteinfri ersättningsprodukter. Byt grädde mot visbar mjölkproteinfri ersättningsprodukt.

Pannkakor

30 MINUTER, 10 PANNKAKOR / 4 PORTIONER

3 ägg	1 ½ dl vetemjöl	½ tsk salt
6 dl mjölk	1 dl grahamsmjöl	smör att steka i

1. Vispa samman äggen med hälften av mjölken.
2. Tillsätt mjölet och vispa till en klimpfri smet. Vispa i resten av mjölken och saltet.
3. Hetta upp stekpannan. Tillsätt ca ½ tsk smör. Häll i ett tunt lager smet. När ytan stelnat och blivit matt är det dags att vända pannkakan. Stek i ytterligare någon minut.

TIPS PÅ SMAKSÄTTNING AV PANNKAKSSMETEN

Blanda ner 2 dl finrivna morötter och 3 tsk mald kardemumma i smeten.

Blanda ner 2 msk chiafrön och 3 tsk mald kanel i smeten.



TOPPA MED..

Grädde med rostad kokos och hallon

15 MINUTER, 4 PORTIONER
Andel frukt/grönt/bär 30 g/portion

2 msk riven kokos	1 dl grekisk yoghurt
1 dl vispgrädde	125 g färska hallon

1. Rosta kokos gyllenbrunt i en torr stekpanna.
2. Vispa grädde och yoghurt och vänd ner den rostade kokosen.
3. Lägg upp i en skål och toppa med färska hallon.

..ELLER

Lingonyoghurt med vanilj

15 MINUTER, 4 PORTIONER
Andel frukt/grönt/bär 10 g/portion

2 dl grekisk yoghurt	2 krm vaniljsocker
½ msk flytande honung	1 dl frysta lingon

1. Tina lingonen.
2. Blanda yoghurt med honung och vaniljsocker.
3. Vänd ner lingonen och rör om.
4. Lägg upp i en skål och servera till pannkakorna.



Mug cake



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION

Andel frukt/grönt/bär 70 g/portion

1/2 banan	2 msk frysta hallon eller blåbär
2 msk solroskärnor	
1 dl havregryn	1 krm kanel
1 ägg	1 msk kokos olja till koppen

1. Skala och skiva bananen. Grovhacka solroskärnorna.
2. Mixa banan, havregryn och ägg med mixerstav. Blanda med solroskärnor, hallon eller blåbär, kanel och kokos.
3. Häll smeten i en stor kopp smord med olja.
4. Baka i mikron ca 1 1/2 minut.

OBS! Livsmedelsverket rekommenderar att man kokar frysta hallon av utländskt ursprung. Bären kan nämligen bära på ett virus som orsakar vinterkräksjuka. Det är däremot ingen fara om du använder frysta hallon plockade i Sverige, därför rekommenderar vi att använda svenska hallon till detta recept.

För alla

Fri från laktos och mjölkprotein. Innehåller ägg. **Gör glutenfri:** välj havregryn framställda av ren havre.

Äppelvåfflor



30 MINUTER, CA 8 VÅFFLOR / PORTIONER

Andel frukt/grönt/bär 20 g/våffla

125 g smör

(+ extra till gräddning)

1 äpple

1 dl mjölk

1 dl havregryn

3 ½ dl (210 g) vetemjöl

2 ägg

1 tsk bakpulver

1 krm salt

2 dl iskallt vatten

1. Smält smöret i en kastrull och låt det svalna.
2. Riv äpplet grovt på ett rivjärn.
3. Blanda samman mjölk, havregryn, mjöl, ägg, bakpulver och salt i en bunke och rör till en slät smet. Rör i smör, äpple och vatten.
4. Hetta upp våffeljärnet. Smörj det med lite smör till den första laggen. Grädda våfflorna vackert guldgula. Lägg dem på galler så håller de sig fräsiga.
5. Till servering: Servera våfflorna med äppelmos.

För alla

Innehåller gluten och ägg. **Gör laktosfri:** välj laktosfria produkter av smör och mjölk. **Gör mjölkproteinfri:** byt smör och mjölk till mjölkproteinfria ersättningsprodukter.





Bananplättar



UNDER 15 MINUTER, 1 PORTION

Andel frukt/grönt/bär 50 g/portion

½ banan

1 ägg

½ msk osaltat margarin

eller olja

1. Mosa bananen till en slät smet och rör ihop med ägget.
2. Smält matfettet i en panna, gärna teflon. Klicka ut smeten till två plättar i pannan. Använd stekspaden för att hålla formen på dem. Stek hastigt på inte alltför hög värme utan att plättarna får för mycket färg. Vänd när den övre ytan börjar stelna.

För alla

Innehåller ägg. Fri från gluten. **Gör laktosfri:** Använd laktosfritt matfett. **Gör mjölkproteinfri:** Använd mjölkproteinfritt matfett.

Omelett i mikron



UNDER 15 MINUTER, 2 PORTION
Andel frukt/grönt/bär 10 g/portion

	Fyllning	Till servering
2 ägg	1 skiva ost	rostat bröd
2 msk mjölk	2 msk majs-korn	(gärna fiberrikt)
½ krm salt	1 skiva kalkon eller kyckling	
peppar		

1. Knäck äggen i en liten djup tallrik, vispa dem lätt och tillsätt mjölk, salt och några tag med pepparkvarnen.
2. Fyllning: Skär ost och kalkon eller kyckling i mindre bitar. Lägg i fyllningen.
3. Tillaga i mikron på 750 W, ca 1 minut, rör om och tillaga ytterligare ca 1 minut.
4. Till servering: Lägg upp i två mindre skålar och servera med rostat bröd.

Tips: Byt ut kalkonen/kycklingen mot en skiva tomat.

För alla

Innehåller ägg. **Gör glutenfri:** välj glutenfritt bröd.

Gör laktosfri: välj laktosfri mjölkdryck. **Gör mjölkproteinfri:** byt mjölk mot mjölkproteinfritt ersättningsalternativ. Uteslut osten.



FÄRGFULLT MED FRUKT, BÄR OCH GRÖNT

Du som är upp till 10 år behöver äta 400 g frukt och grönsaker om dagen. Tänk dig fem nävar fulla med frukt, bär och grönt. Blanda fritt med sorter och färger så får du i dig ännu fler bra saker. Mums.

3 SNABBA MELLISTIPS

Frysta
clementinklyftor



Skivad banan
med kokos och
passionsfrukt



Snacksmorötter
med hummus





**TINA
TIPSAR**

Se min receptfilm!
HÄR →



Ansa och skölj frukterna
och grönsakerna. Skär
i bitar och trä upp
på spett.

**Tomat, melon
och svarta oliver**

**Jordgubbar,
vindruvor, melon
och päron**

**Blomkål,
paprika
och
rädisa**



DIPPA FRUKT I...

Citronyoghurt



15 MINUTER, 4 PORTIONER

1 citron, rivet citronskal, 2 dl lättoghurt
1½ msk citronsaft ½ msk flytande honung

1. Skölj citronen och riv det yttersta av skalet. Pressa ur citronsaft.
2. Blanda yoghurt och honung. Rör ner citronskal och citronsaft till en dipsås.

ELLER GRÖNSAKER I...

Fetaost-creme



15 MINUTER, 4 PORTIONER

75 g fetaost 1 tsk flytande
2 dl grekisk yoghurt honung

1. Smula fetaosten.
2. Blanda ost, yoghurt och honung till en dipsås.

För alla

Fri från gluten och ägg. **Gör laktosfri:** välj laktosfria produkter av fetaost och yoghurt. **Gör mjölkproteinfri:** byt yoghurt mot mjölkproteinfritt ersättningsprodukt.

Äppel- och päronsallad med cottage cheese



UNDER 15 MINUTER, 2 PORTIONER

Andel frukt/grönt/bär 130 g/portion

1 äpple

1 päron

½ dl äppelmos

½ tsk kanel

250 g cottage cheese

1. Skär frukten i små tärningar. Blanda dem med äppelmos och kanel.
2. Servera med cottage cheese.

För alla

Fri från gluten och ägg men innehåller mjölkprotein.

Gör laktosfri: välj laktosfri cottage cheese.

**ÄT BRA,
MÅ BRA!**

**Ät varierat så får du lättare i dig
av alla näringsämnen du behöver.
Kika efter Nyckelhålet. Det visar
vägen till hälsosammare produkter.**

Nyckelhålsmärkningen



ÖKA

**Ät mer frukt, grönsaker och
bär – fem nävar om dagen.**

**Välj gärna fågel, fisk eller
vegetariska alternativ.**

Ät mer nötter och frön.

BYT UT

**Välj lätta mejeriprodukter,
som lättmjölk och lättyoghurt
istället för feta varianter.**

**Byt fina vita pasta- och
brödsorter till fiberrika
varianter.**

**Välj osötade alternativ av
exempelvis yoghurt och sylt
istället för sorter med tillsatt
socker.**

**Byt hårt fett som smör till mjukt
fett som olja eller margarin av
ingredienser från växtriket.**

BEGRÄNSA

**Ät och drick mindre söta
saker. Ett knep kan vara
att ha en dag i veckan när
det är ok.**

**Ät mindre rött kött och
charkprodukter.**

**Ät mindre salt - undvik att
salta vid bordet.**

Melliskockarna är ett samarbete mellan ICA och Generation Pep.

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus. Generation Pep har även tagit fram ett kostnadsfritt metodstöd för skolor som vill arbeta mer aktivt med fysisk aktivitet och hälsosam mat som en naturlig del av skoldagen, via verktyget är det också möjligt att certifiera sig som en Generation Pep Skola. Läs mer på generationpep.se.

