



[wasaCO2.com](http://wasaCO2.com)



# FLER GODA IDÉER

Vår- och sommarinspirerade recept  
för skola och förskola



# GODA MELLANMÅL SOM GÖR ALLA GLADA

För barn som växer är det extra viktigt att äta en närings- och energirik kost. Skolor, förskolor och fritids spelar därför en viktig roll i att dels inspirera barn till goda matvanor, men även i att konkret se till att de får i sig den näring de behöver för att orka leka, lära och utvecklas.

Mellanmålen är perfekta för att hjälpa barnen att få i sig ordentligt med god energi under eftermiddagen eller ute på utflykten. Eller varför inte förena nytta med nöje och göra melliset till en rolig fredagsaktivitet på fritids?

I den här broschyren har vi samlat goda recept, enkla tips och matnyttig information med mål om att hjälpa både dig och barnen att äta knäckebröd på ett nytt och lekfullt sätt.

Ta en titt – och låt er tillsammans inspireras!



## Inspirera med en tilltalande knäckestation

En välordnad och inspirerande knäckestation höjer intrycket av matsalen. Ett bra tips för att höja upplevelsen ytterligare är att använda flera olika ställ och brödburkar och korgar. Duka upp en härlig buffé med välsmakande spreads, röror och färgglada frukter och grönsaker. Låt barnen vara sin egna kock och kreatör – och inspirera dem till att utforska nya smaker genom att skapa sin alldeles egna knäckemacka med olika pålägg.

## Tips: Regrow – närodlat & svinnsmart!

Visste du att många grönsaker kan växa upp igen, bara de stoppas ner i vatten? Skapa en regrow-hylla på knäckestationen genom att sätta överblivna rotbitar och lär barnen hur de återodlar grönsaker på ett roligt och lärorikt sätt!



# MUMSIG MAJSRÖRA

10 portioner

10 skivor Wasa 100  
(alternativ Sport, Tunn havre)

200 g majskorn

120 g färskost

2 tsk lökpulver

2 tsk citronjuice

2 krm salt

300 g tomat

Toppa med färsk ört tex oregano eller timjan

1. Mixa majsen med lökpulver, citronjuice och salt. Blanda sedan i färskosten.
2. Skär upp tomaten och hacka örterna.
3. Servera knäcket toppat med majsröra, tomat och örter.

## Hett tips

Förvandla detta till ett varmt mellanmål genom att rosta majsen på en plåt i ugnen 5-10 minuter på 180 grader innan du mixar ihop röran. Rostningen ger även majsen en lite rundare smak!







# KNÄCKECHIPS MED DIPP

**10 portioner**

**10 skivor** Tunn havre  
(alternativt Wasa 100, Delikatess)

**200 g** färskost

**200 g** creme fraiche

**2 tsk** lökpulver

**3 tsk** torkad persilja

**1 tsk** salt

litet knippe gräslök

grönsaker tex gurka, rädisor, morötter

1. Blanda färskost, cremé fraiche, lökpulver, persilja och salt.
2. Finhacka gräslöken och strö över dippen.
3. Servera med knäcke brutet i bitar och uppskurna grönsaker.

## Tips

Variera dippen genom att tillsätta 2 msk sweet chilisås eller 2 krm rökt paprikapulver.

## Ögonen äter före munnen – serveringen spelar roll!

Att presentera maten på ett smakfullt sätt är viktigt för att få barnen att vilja prova nya smaker. Så skär grönsakerna i roliga former, blanda olika färger och lägg upp allt så snyggt du bara kan!



# KNÄCKE- SNITTAR

## Örtig ärtröra

10 portioner

10 skivor Husman

(alternativ Rågi, Eko krispig råg)

100 g ärtor

½ kruk basilika

1 tsk citronjuice

1 tsk citronzest

1 krm salt

200 g färskost

Krasse att toppa med

1. Bryt knäcket i mindre bitar.
2. Mixa ärtor, basilika, citronjuice, citronzest och salt slätt.
3. Rör i färskosten och lägg röran i en spritspåse.
4. Spritsa ut röran på knäckebitarna och toppa med krasse.

## Syrlig tomatröra

10 portioner

10 skivor Husman

(alternativ Rågi, Eko krispig råg)

100 g saltorkade tomater i olja

½ kruk basilika eller 1 msk fryst basilika

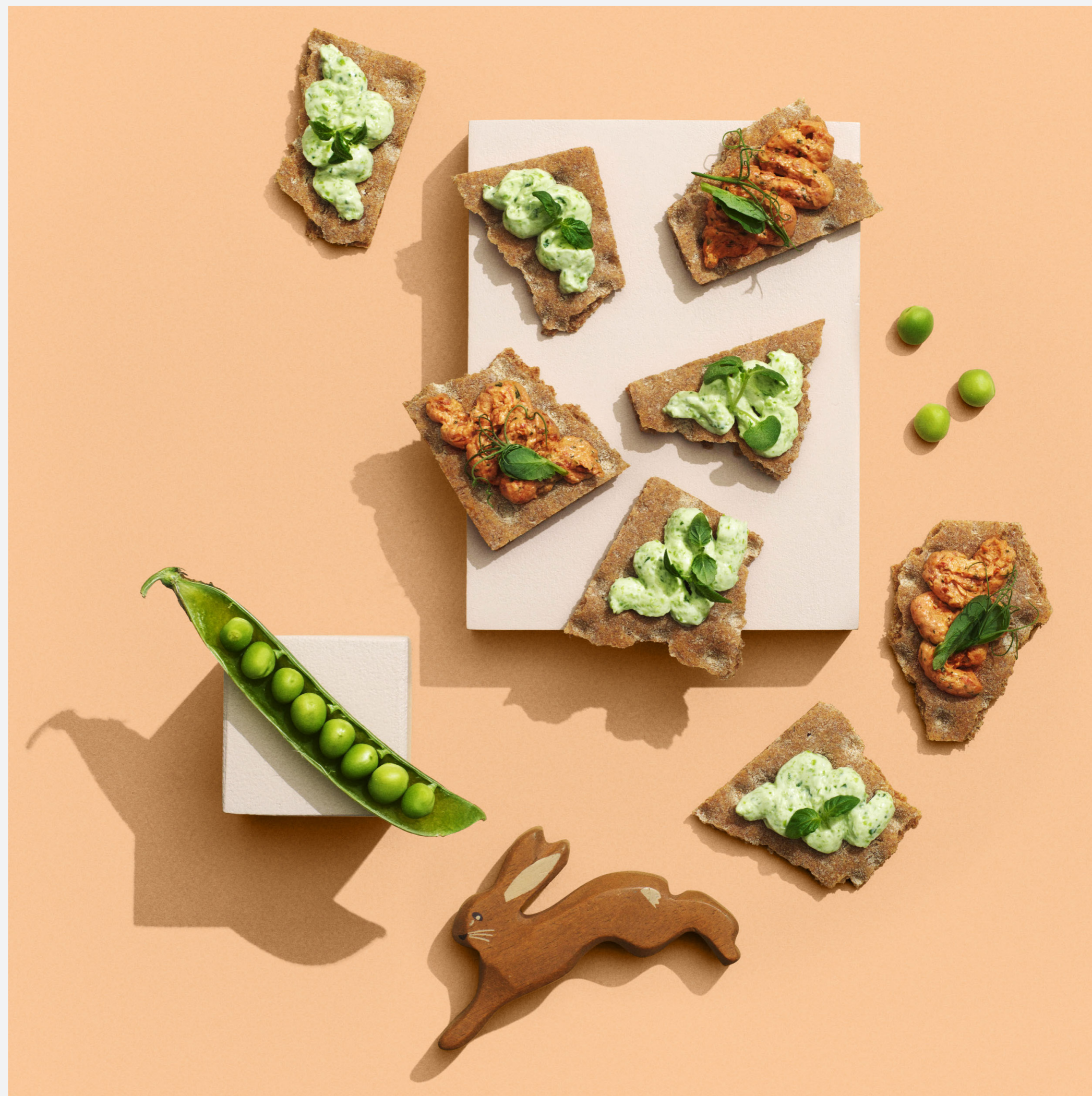
1 tsk citronjuice

1 tsk citronzest

200 g färskost

Ärtskott att toppa med

1. Bryt knäcket i mindre bitar.
2. Häll av tomaterna, låt så mycket olja som möjligt rinna av.
3. Mixa tomater, basilika, citronjuice och citronzest slätt.
4. Rör i färskosten och lägg röran i en spritspåse.
5. Spritsa ut röran på knäckebitarna och toppa med ärtskott.







# KNAPRIGT, SÖTT OCH SYRLIGT

**10 portioner**

**10 skivor Frukost**  
(alternativ Delikatess, Falu Rågrut)

**250 g** hallon, frysta

**½ dl** socker

**½ tsk** malen kardemumma

**250 g** frukt i säsong

**2 liter** yoghurt

1. Koka hallonen med socker och kardemumma i 10 min under omrörning. Låt svalna helt.
2. Bryt knäcket i små bitar och skär upp frukten i små bitar.
3. Servera yoghurten toppad med hallonsylt, frukt och bitar av knäcke.

## Tips

Låt barnen själva bryta ner knäckebrödet över yoghurten.



# ETT KLIMATARBETE SOM GÖR SKILLNAD HÄR OCH NU

**Vi är ingenting utan naturen. Det kan alla hålla med om. Men eftersom vi alltid bakar bröd med naturens finaste råvaror är det verkligen extra sant för oss på Wasa.**

Gott knäckebröd är det vi gör bäst. Men vi vill också använda vår verksamhet för att göra skillnad. Och eftersom klimatförändringarna förändrar allt, förändrar vi oss också.

Att minska vårt koldioxidavtryck och kompensera där vi brister är en början. Progressiva initiativ som regenerativt jordbruk och koldioxidinfångning är såklart ännu bättre, men vi vill vara en del av lösningen. Inte genom stora avlägsna visioner utan med små och betydande förändringar här och nu. Faktum är ju att det enda vi människor har är nuet. Så därför agerar vi och gör det som vetenskapen visar oss är rätt, här och nu.

Wasa – ett 100 % klimatkompenserat varumärke.



wasac02.com

## KONTAKTINFORMATION

Stockholm, Södermanland,  
Östergötland och Gotland  
Johan Andreasson  
johan.andreasson@barilla.com

Norra Sverige  
Per Salqvist  
per.salqvist@barilla.com

Småland, södra Halland,  
Blekinge och Skåne  
Petra Nilsson  
petra.nilsson@barilla.com

Norra Stockholm  
och södra Norrland-  
Martin Spannberg  
martin.spannberg@barilla.com

Västra Mellansverige  
Tord Magnusson  
tord.magnusson@barilla.com

[www.wasafoodservice.se](http://www.wasafoodservice.se)

