




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



# GODA FLER



# IDEÉR



Höst- och vinter-  
inspirerande 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!

# HUMMUS MUMMUS

10 portioner

10 skivor Havre

(alternativt Wasa 100, Delikatess)

230 g stora vita bönor

150 g rostad paprika

½ vitlöksklyfta

1 ½ krm salt

½ krm svartpeppar

½ tsk citronsaft

50 g gurka

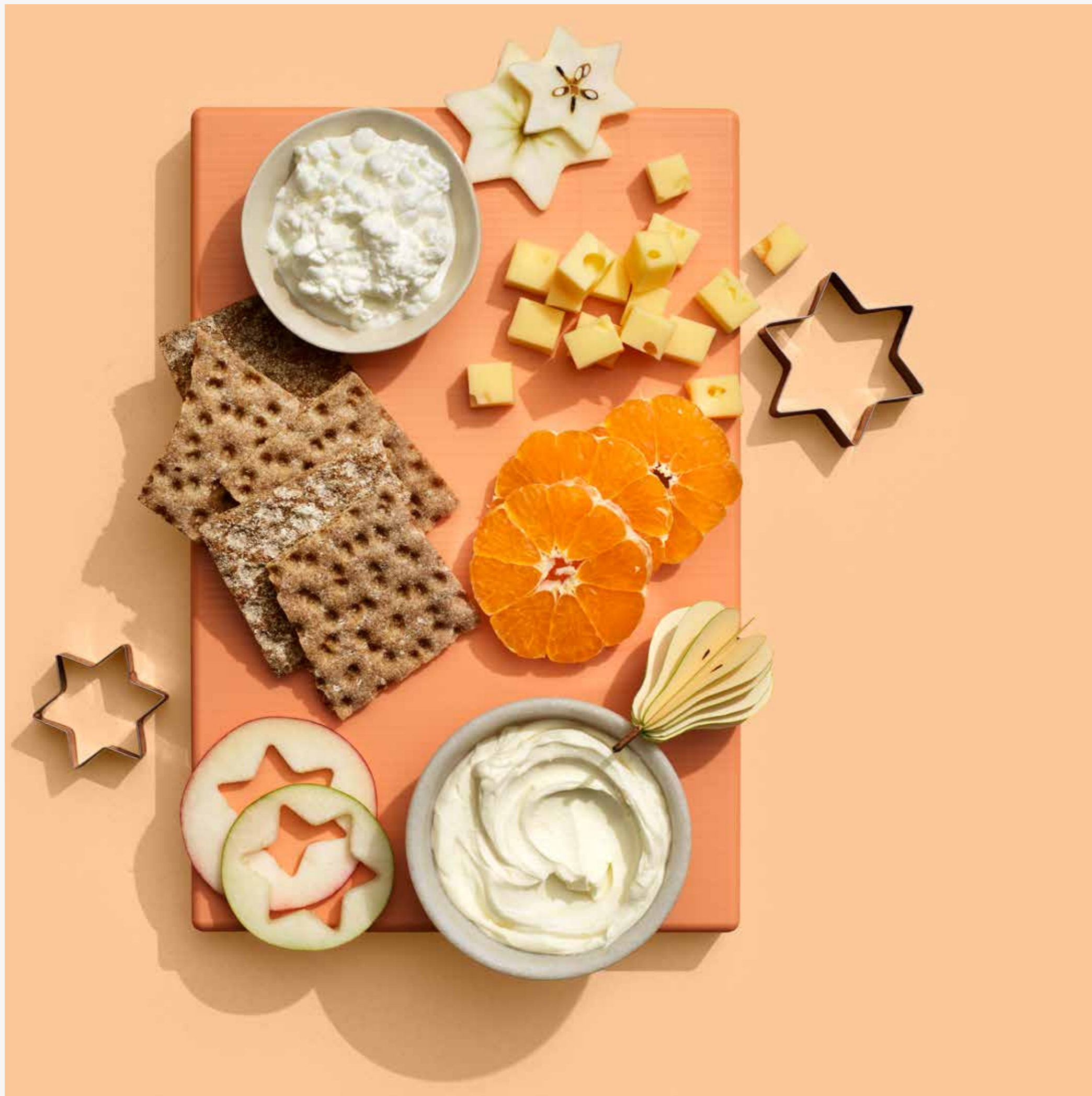
Rostade frön och krasse att toppa med

1. Häll av och skölj de vita bönorna och häll av paprikan, låt båda rinna av ordentligt.
2. Mixa bönorna och paprikan med riven vitlök, salt, peppar och citronsaft till en slät röra.
3. Skiva gurkan.
4. Servera knäcket med paprikahummusen och gurka. Toppa med rostade frön och krasse.

Lär barnen att njuta av  
maten med alla sinnen!

Pålägg i roliga former, färgglada spreads och en blandning av texturer är ett bra sätt att skapa matglädje och få barnen att våga prova och tycka om nya smaker.





# KNÄCKIS- BRICKA

**10 portioner**

**10 skivor** Rågi

(alternativt Havre, Frukost, Falu Rågrut)

**2 dl** keso

**1 dl** färskost

**300 g** ost

**400 g** frukt t.ex. äpple, päron, clementin

1. Skär osten i kuber.
2. Skiva frukten. Stansa gärna ut roliga former med pepparkaksformar.
3. Lägg frukten på en skärbräda tillsammans med ostkuber, färskost och keso i skålar och halverade knäckeskivor.

## Tips

Börja fredagsmyset tidigt genom att duka fram en smarrig mellisbricka!

## Tänk på energinivån!

Näringsrika mellanmål är en viktig del för att barn och ungdomar ska orka hålla sin energinivå uppe hela dagen.

# KNÄCKEPIZZA BIANCO

10 portioner

10 skivor Sport

(alternativt Wasa 100, Delikatess)

300 g potatis

1 liten vitlöksklyfta

3 msk olja

1 krm salt

1 tsk torkad oregano + extra att strö över

150 g crème fraîche

100 g riven ost

1. Koka potatisen och låt svalna.
2. Sätt ugnen på 180 grader.
3. Skär potatisen i bitar eller krossa grovt med en träslev.
4. Riv vitlöken och blanda med olja, salt och oregano. Vänd runt potatisen i oljan.
5. Lägg knäcket på en plåt, bred cirka 1 tsk crème fraîche på varje skiva. Lägg sedan på potatis och strö över 1 msk ost.
6. Baka i 10-12 minuter tills osten smält och är gyllene. Strö över lite extra oregano och servera genast.

## Tips

Använd gärna rester av kall kokt potatis och servera knäckepizzan som tillbehör till soppa! Till Halloween – byt ut potatisen mot pumpa istället.





# KNÄCKIS MED KRISP-KRÄMIG ÄPPELSLAW

**10 portioner**

**10 skivor** Falu Rågrut  
(alternativt Rågi, Tunn Havre)

**3 msk** majonnäs

**1 tsk** vinäger

**1 krm** salt

**150 g** vitkål

**1 litet** rött äpple

**10 skivor** rökt skinka

Persilja att toppa med

1. Blanda majonnäs, vinäger och salt i en stor skål.
2. Hyvla vitkålen på ett rivjärn och strimla äpplet tunt. Vänd runt i dressingen.
3. Servera knäcket med skinka, äppelslaw och toppa med lite finhackad persilja.

## Tips

Tillsätt lite dijonsenap för mer smak på din äppelslaw!

# 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)

