



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



# GODA IDÉER



**Knapriga recept med knäckebröd  
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!



# VARUMÄRKET WASA ÄR 100% KLIMATKOMPENSERAT

För Wasa ligger några saker varmt om hjärtat – naturen, att ständigt utvecklas samt en aktiv livsstil för både dagens och morgondagens generationer. Vi vill sätta våra värderingar till handling och ta vårt ansvar för planeten. Därför tar vi ansvar för framtiden och minskar nu vårt koldioxidavtryck och klimatkompenserar till 100%.

Vi börjar med att mäta och minska vårt koldioxidavtryck hela vägen från fälten till butikshyllan. Sedan kompenserar vi för resterande utsläpp genom projekt som stödjer förnybar energi och som skyddar regnskogen. Allt i enlighet med internationella standarder.

Varumärket Wasa är 100% klimatkompenserat<sup>1</sup> – det har vi blivit genom att reducera och kompensera våra utsläpp av koldioxid<sup>2</sup>, en växthusgas som är direkt kopplad till världens klimatförändringar.

Läs mer om vårt hållbarhetsarbete på [wasa.com](http://wasa.com)

1 Under 2017. Wasas mål är att vara 100 % klimatkompenserat varje år minst fram till 2021.  
2 Koldioxid (CO2) är den viktigaste växthusgasen.

# GRANOLA À LA WASA

## 10 portioner

- 1 dl röda linser
- 8 skivor Falu Rågrut
- 4 dl havregryn
- 1 dl pumpafrön
- 1 dl solrosfrön
- 2 tsk kanel
- 1 nypa salt
- 1 dl flytande honung
- 1 dl vatten
- 1 dl russin (eller tranbär, blåbär, aprikos)

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Koka linserna enligt anvisningen på förpackningen. Kyl ner i kallt vatten och låt rinna av i en sil.
3. Bryt knäckebrödet i mindre bitar.
4. Blanda ihop knäckebrödet med havregryn, pumpafrön, solrosfrön, kanel, salt och de kokta linserna.
5. Rör ihop vatten och honung och blanda ihop med de torra ingredienserna.
6. Bred ut allt på bakplåtsklädd plåt eller bleck och rosta mitt i ugnen ca 20 minuter.
7. Rör om några gånger under tiden. Låt kallna. Blanda i russinen.
8. Servera granolan med yoghurt eller fil, gärna toppat med bär.

## Tips

Vänd ner rostade kokosflingor i den färdiga granolan som ytterligare smaksättning.



# LEKFULLT GRÖNSAKS- KNÄCKE

10 portioner

10 skivor Tunn Havre  
(alternativt Wasa 100, Delikatess)

150 g färskost

75 g tinade gröna ärtor

limeskal ifrån 1 lime

1 krm örtsalt

grönsaker i olika former  
(morot, gurka, polkabeta)

½ dl rostade solrosfrön

1. Mixa ihop färskost och ärtor.
2. Blanda i limeskal och örtsalt.
3. Bred ut röran på knäckebrödsnivorna och dekorera lekfullt med grönsaker.
4. Toppa med solrosfrön.

## Tips

Låt barnen själva dekorera knäckebrödet på ett personligt sätt. Riv, svarva, dela grönsaker i olika former och låt fantasin flöda.

## Låt barnen inspireras

Skapa nyfikenhet och locka alla sinnen hos barnen genom att låta dem prova nya pålägg och knäckebröd.





# VARMA KNÄCKISAR

**10 portioner**

**10 skivor** Husman  
(alternativt Rågi, Havre, Frukost, Falu Rågrut)

**100 g** färskost

**100 g** grillkorv i slantar

**1** skivad banan eller ananas i bitar

**50 g** riven ost

**½ tsk** oregano

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Bred på färskosten på knäckebrödsnivorna.
3. Lägg på korv, skivad banan eller ananas, riven ost och oregano.
4. Lägg knäckebröden på en plåt eller bleck med bakplåtspapper och gratinera i ca 8 minuter tills osten smält och fått färg.

## Tips

Servera som smarrigt mellis eller gott tillbehör till soppa.

## Nå målet mellan målen

Näringsrika mellanmål är extra viktiga för barn då de bidrar till dagens totala närings- och energiintag. Det är dessutom ett perfekt sätt för barnen att få i sig extra vitaminer och näringsämnen från bär, frukt och grönsaker.

# DUBBEL- KNÄCKARE

## Curry, päron & skinka

10 portioner

20 skivor Frukost

(alternativt Wasa 100, Rågi, Husman, Tunn Havre)

250 g mjukost

1 tsk curry

100 g rivet päron

2 tsk citronsaft

salt och peppar

10 skivor skinka eller medwurst

10 salladsblad

1. Blanda ihop mjukost med curry, päron och citronsaft. Smaka av med salt och peppar.
2. Bred ut på knäckebrödsnivorna.
3. Lägg på sallad och skinka på hälften av knäckebrödsnivorna. Lägg därefter på den andra knäckebrödsnivån som en dubbelmacka.
4. Linda in i smörgåspapper.

## Basilika, morot & ost

10 portioner

20 skivor Rågi

(alternativt Wasa 100, Frukost, Husman, Tunn Havre)

250 g mjukost

1 ½ tsk torkad basilika

100 g riven morot

2 tsk citronsaft

salt och peppar

20 skivor ost

40 skivor gurka

1. Blanda ihop mjukost med basilika, rivna morötter och citronsaft. Smaka av med salt och peppar.
2. Bred på knäckebrödsnivorna.
3. Lägg på osten och gurksnivorna på hälften av knäckebrödsnivorna. Lägg därefter på den andra knäckebrödsnivån som en dubbelmacka.
4. Linda in i smörgåspapper.

## Tips

Dessa dubbelmackor är perfekta till utflykten eller när mellanmålet serveras ute på gården!





# KNÄCKELITOS NACHOS

**10 portioner**

**10 skivor** Gammalgården  
(alternativt Tunn Havre, Wasa 100, Falu Rågrut)  
**50 g** rödlök  
**50 g** majs  
**20 g** jalapeños i bitar  
**100 g** riven cheddarost (eller annan riven ost)

**Dippsås**

**150 g** gräddfil  
**1 ½ msk** sweet chili

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Bryt knäckebrödet i bitar.
3. Skala och skiva löken.
4. Lägg knäckebrödet utspritt på en bakplåtsklädd plåt eller bleck. Strö över lök, majs, och jalapeños. Avsluta med osten.
5. Gratiner 7-10 minuter.
6. Rör ihop dippsåsen.
7. Lägg upp knäckenachos på tallrikar och servera med dippsås i en skål vid sidan av.

## Tips

Festa till det med Knäckelitos Nachos på fredagsmelliset! Anpassa toppingen lite efter åldern på barnen och utgå från vad de gillar – oliver, tomat, gurka och paprika passar också bra till. Vill ni servera en extra dipp brukar mild tacosås vara ett populärt alternativ.



# SMACKA MED FRUKT & BÄR

10 portioner

10 skivor Tunn Havre  
(alternativt Husman, Falu Rågrut, Delikatess,  
Wasa 100, Lilla runda Kanel)

250 g keso

½ dl rostade kokosflingor

1 tsk kanel

frukt/bär

1. Blanda ihop kokosflingorna med keso och kanel.
2. Lägg kesoröran på knäckebrödet och dekorera med frukt och bär.

## Tips

Ställ fram olika frukter och bär såsom hallon, blåbär, jordgubbar, kiwi och banan och låt barnen själva dekorera knäckebrödet på ett kul sätt.



Lär barnen titta efter Nyckelhålet

Nyckelhålet är Livsmedelsverkets symbol som gör det enklare att välja nyttigt. Det finns på livsmedel som innehåller mer fibrer och fullkorn, mindre socker och salt och nyttigare fett.





# MUMSIGT PÄPPELKNÄCKE

**10 portioner**

**10 skivor** Lilla runda Kanel

**350 g** äppelklyftor/skivor

**1 tsk** kanel eller kardemumma

**45 g** smör

**1 msk** honung

**3 dl** vispgrädde

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Lägg knäckebrödsnivorna på bakplåtsklädd plåt eller bleck.
3. Skär äpple i skivor eller tunna klyftor.
4. Vänd äppelbitarna i kanel eller kardemumma.
5. Lägg bitarna omlott på brödet. Hyvla en skiva smör och lägg på vardera knäckebröd och ringla över honungen.
6. Tillaga i ugnen ca 15 minuter.
7. Vispa grädden och klicka på vardera knäckebröd och servera.

## Tips

Lyxa till det med en klick glass eller vaniljkvarg!  
Variera gärna receptet genom att byta ut kanel mot kardemumma. Perfekt som en liten efterrätt efter lunchen eller till mellanmålsfikat.



## KNÄCKEBRÖD MED ÖVER 100 ÅRS TRADITION

Ju färre ingredienser desto bättre, det är vår filosofi. Vi tycker att få och enkla ingredienser ger den bästa smaken. Vi har tagit fram produkter och utforskat nya smaker samtidigt som vi har behållit våra grundvärderingar sedan 1919.

### KONTAKTINFORMATION

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

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

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

Norra Sverige  
Per Salqvist  
per.salqvist@barilla.com

Västra Mellansverige  
Tord Magnusson  
tord.magnusson@barilla.com

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



Trycksak  
3041 0142



MIX  
Produkt från  
certifierade skogar  
FSC® C200464