



Skånemejerier

MUMSIGA MELLANMÅL

som mättar små magar





MJÖLK INNEHÅLLER
18 AV 22 NÄRINGSÄMNNEN
SOM MÄNNISKAN
BEHÖVER VARJE DAG.

ENERGI TILL ALLT DET ROLIGA

Det är lätt att glömma bort hur viktiga mellanmålen är för våra barn.

Barn behöver energi och näringsämnen för att växa och utvecklas och för att orka med långa dagar av fysisk och mental aktivitet. Och eftersom små munnar ofta inte orkar så stora portioner bör de istället äta lite oftare.

Idag är det många barn som får i sig för mycket socker men för lite proteiner och andra näringsämnen – och här har förskolan goda möjligheter att inspirera till sundare matvanor. Ett näringsriktigt mellanmål behöver inte vara ett tråkigt mellanmål.

Låt dig inspireras av våra enkla recept och variera dem gärna efter eget tycke och smak.

MUU!

TOPPA GRÖTEN

JORDGUBB & MANDEL

1 ½ l jordgubbar
2 dl flagad mandel
Hjordnära Mjolk 3 %

BANAN, BLÅBÄR & VANILJ

4 skivande bananer
8 dl blåbär
2 tsk vaniljpulver
Hjordnära Mjolk 3 %

BLÅBÄR & KARDEMUMMA

1 l blåbär
3 msk kardemumma
Hjordnära Mjolk 3 %

ÄPPLE & KANEL

10 rivna äpplen
½ dl kanel
3 dl russin
Hjordnära Mjolk 3 %

MANGO & ROSTAD KOKOS

500 g mango
3 dl rostad kokos
Hjordnära Mjolk 3 %

HALLON & HONUNG

1 l svenska hallon
2 dl honung
Hjordnära Mjolk 3 %

TIPS!

Det går såklart bra att använda frusen frukt och frusna bär, men tänk på att frusna importerade hallon bör kokas en minut innan användning.



Alla recept
är beräknade
till 10 portioner.

MATIGA MACKOR

GURKA & FÄRSKOST

20 skivor bröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
1 skivad gurka

Bred färskost på brödet och
lägg på gurka. Lägg ihop
och skär i två bitar.

PAPRIKA, SKINKA & FÄRSKOST

20 skivor bröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
10 skivor skinka
3 skivade röda
paprikor

Bred färskost på brödet och
lägg på skinka och paprika.
Lägg ihop och skär i två bitar.

ÄPPLE & FÄRSKOST

20 skivor bröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
4 tunt skivade äpplen

Bred färskost på brödet
och lägg på äpple. Lägg
ihop och skär i två bitar.

TIPS!

Strö över
lite kanell!

SKINKA & FÄRSKOST

20 skivor bröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
10 skivor skinka

Bred färskost på brödet och
lägg på skinka. Lägg ihop
och skär i två bitar.

JORDGUBBAR & FÄRSKOST

20 skivor bröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
½ l skivade jordgubbar

Bred färskost på brödet
och lägg på jordgubbar.
Lägg ihop och skär i två
bitar.

TIPS!

Om du använder
tinade, frysta
jordgubbar: låt bären
rinna av, mosa med
gaffel och
bred ut.

Alla recept
är beräknade
till 10 portioner.



MJÖLK- DRINKAR

BANAN- CHOKLAD

2 l Hjordnära Mjök 3 %
5 bananer
¾ dl kakao

Lägg allt i en mixer
och mixa ihop.

JORDGUBB- VANILJ

2 l Hjordnära Mjök 3 %
1 l jordgubbar
2 tsk vaniljpulver

Lägg allt i en mixer
och mixa ihop.

BLÅBÄR- BANAN

2 l Hjordnära Mjök 3 %
3 bananer
3 dl blåbär

Lägg allt i en mixer
och mixa ihop.

BLÅBÄR- HALLON

2 l Hjordnära Mjök 3 %
½ l svenska hallon
½ l blåbär
2 tsk vaniljpulver

Lägg allt i en mixer
och mixa ihop.

AVOKADO- GUBBE

2 l Hjordnära Mjök 3 %
1 l jordgubbar
2 avokado
2 tsk vaniljpulver

Lägg allt i en mixer
och mixa ihop.

MANGO- BANAN

2 l Hjordnära Mjök 3 %
3 bananer
500 g mango

Lägg allt i en mixer
och mixa ihop.

TIPS!

Med fryst frukt
blir drinken
härligt kall.

MUU...MS!

Alla recept
är beräknade
till 10 portioner.

VÅFFLOR! MUMS!



JORDGUBB & MANDEL

5 våfflor
5 dl vispad Hjordnära Vispgrädde
1 l jordgubbar
2 dl rostad flagad mandel

KALKON & OST

5 våfflor
8 dl Hjordnära Crème Fraiche
4 dl riven Allerum eller Snapphane
5 skivor kalkonskinka

BANAN & KVARG

5 våfflor
5 dl vispad Hjordnära vispgrädde
2 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
2 msk flytande honung
4 bananer i skivor



Alla recept
är beräknade
till 10 portioner.

FILTOPPING

JORDGUBBAR & SOLROSFRÖN

2 l jordgubbar
4 dl solrosfrön

HALLON & HONUNG

2 l svenska hallon
1 dl flytande honung

BANAN & HAVREGRYN

10 bananer
4 dl havregryn



Alla recept
är beräknade
till 10 portioner.

TUNNBRÖDSRULLAR

GURKA, GRÄSLÖK & FÄRSKOST

10 tunnbröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
½ skivad gurka
½ dl hackad gräslök

Bred färskost på brödet.
Lägg ut gurka och strö över
gräslök. Rulla ihop och skär
mackan på hälften.

SALAMI, PAPRIKA & FÄRSKOST

10 tunnbröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
20 skivor salami
4 skivade röda paprikor

Bred färskost på brödet.
Lägg ut salami och paprika.
Rulla ihop och skär mackan
på hälften.

TOMAT & FÄRSKOST

10 tunnbröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
5 skivade tomater

Bred färskost på brödet.
Lägg ut tomater. Rulla ihop
och skär mackan på hälften.

TACORULLE MED SKINKA

10 tunnbröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
1 påse tacokrydda
20 skivor skinka
5 skivade tomater

Blanda färskosten med
tacokryddan. Bred färskost
på brödet. Lägg ut skinka och
tomat. Rulla ihop och skär
mackan på hälften.

GURKA, SALLAD & FÄRSKOST

10 tunnbröd
2 dl Président
Tartimalin Färskost
½ skivad gurka
10 stora salladsblad

Bred färskost på brödet.
Lägg ut gurka och sallads-
blad. Rulla ihop och skär
mackan på hälften.

Alla recept
är beräknade
till 10 portioner.

SUPER-
GODA!



FRUKT SALLAD

BÄRSALLAD

3 dl Hjordnära Vispgräddde
2 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
1 tsk vaniljpulver
2 msk flytande honung
blandade bär

Vispa grädden och blanda med kvarg, vaniljpulver och honung. Servera bär och toppa med grädde.

ÄPPELSALLAD

1 l Hjordnära Crème Fraiche
2 msk flytande honung
1 msk kanel
äpplen skurna i bitar

Lägg äpplena i skålar. Toppa med crème fraiche. Ringla över honung och strö över lite kanel.

KOKOSSALLAD

1 l Salakis Grekisk Yoghurt
½ dl flytande honung
4 dl rostad kokos
blandad frukt

Lägg upp frukt i skålar. Toppa med honung. Ringla över honung och strö över kokos.



Alla recept
är beräknade
till 10 portioner.

YOGHURTGLASS

HALLON & MANGO

2 l Salakis Grekisk Yoghurt
500 g fryst mango
3 dl frysta svenska hallon

Mixa allt i en mixer.



KOOL!

JORDGUBBAR & BLÅBÄR

2 l Salakis Grekisk Yoghurt
½ l frysta jordgubbar
3 dl frysta blåbär
2 tsk vaniljpulver

Mixa allt i en mixer.

BANAN & AVOKADO

2 l Salakis Grekisk Yoghurt
6 frysta bananer
500 g fryst avokado

Mixa allt i en mixer.

Alla recept
är beräknade
till 10 portioner.

BRA MELLANMÅLSPRODUKTER!



**HJORDNÄRA
MJÖLK 3 %**
Art nr: 50135



**HJORDNÄRA MILD
NATURELL YOGHURT 1,7 %**
Art nr: 53420



**HJORDNÄRA
FILMJÖLK 3 %**
Art nr: 51420



**HJORDNÄRA
VISPGRÄDDE 40 %**
Art nr: 52497



**HJORDNÄRA
CRÈME FRAÎCHE 2 kg**
Art nr: 52540



**PRÉSIDENT FÄRSKOST
TARTIMALIN 1 kg**
Art nr: 1450



**LINDAHL
NATURELL KVARG 9,2 %**
Art nr: 54640



**SALAKIS GREKISK
YOGHURT**
Art nr: 10450



Skånemejerier

storhushall.skånemejerier.se