



Skånemejerier

MARIES

MELLANMÅL

BÄSTA

Enkla recept för förskolan



Gästkok:
Marie Andersson
SKOGSGLÄNTANS FÖRSKOLA

Marie Andersson är kock och måltidspedagog på Skogsgläntans förskola i Helsingborg. Döttrarna Linn och Alice hjälper gärna till med mellanmålen.



BRA MAT

ÄR BÄSTA STARTEN

Som uppvuxen på bondgård har jag det naturliga kretsloppet och hushållandet med resurser djupt rotat i mig. Det har jag stor glädje av i mitt arbete som förskolekock.

Vilka råvaror är i säsong och hur kan vi bäst använda dem? Hur kan vi minska mängden mat som går till spillo och hur kan vi göra alla nöjda och glada med en begränsad budget?

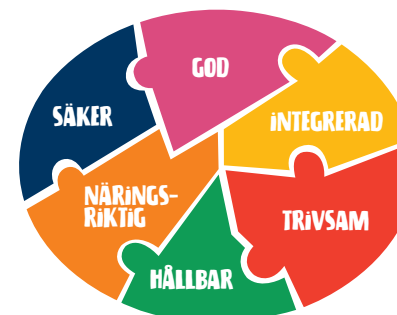
Jag är lyckligt lottad som arbetar på en förskola med eget trädgårdsland. Här får barnen vara med från sådd till skörd och den slutliga lyckan när vi tar tillvara det vi odlat i köket. Barnen lär sig en massa saker på vägen – och i slutändan gör det ju att maten smakar så mycket godare.

DE Viktiga Mellanmålen

Förskolebarn behöver näring och energi för att växa och utvecklas och för att orka med långa dagar av fysisk och mental aktivitet. Här spelar mellanmålen en viktig roll.

På Skånemejeriers uppdrag har jag tagit fram en samling mellanmålsrecept som är både hälsosamma och tidseffektiva. Att mellanmålen också faller våra matgäster i smaken har jag testat på barnen i min förskola – så det ska säkert gå lika bra på din.

Lycka till!
/Marie



MÅLTIDSMODELLEN

Livsmedelsverkets måltidsmodell är en bra utgångspunkt för dig som arbetar med mat inom vård, skola och omsorg. God, näringsriktig och hållbar är värden som vi på Skånemejerier är glada att kunna bidra till genom våra produkter.

SMOOTHIES

SPRÄNG-
FYLDA MED
VITAMINER!

GRÖN SMOOTHIE

8–10 port.

5 dl Hjordnära Ekologisk Mild Naturell Yoghurt 3 %
1 st avokado
2 st mango
1 näve babyspenat
2 st apelsiner
1 st banan

Mixa allt till en slät blandning. Söta eventuellt med mer banan eller smaksätt med mer apelsin.

SUPERSMOOTHIE

8–10 port.

5 dl Hjordnära Ekologisk Mild Naturell Yoghurt 3 %
3 dl hallon
3 dl blåbär
1 st avokado
1 näve babyspenat
2 st bananer

Mixa allt till en slät blandning. Söta eventuellt med honung eller med mer banan.

OVERNIGHT OATS

HALLON

8–10 port.

3 dl Skånemejerier Mjolk 3 %
1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
2 msk Président Färskost Tartimalin
4 dl havregryn
1 krm vaniljpulver
1 dl hallon
2 tsk honung
Ev lite rivet citronzest

Blanda alla ingredienser och låt stå minst 4 timmar eller över natten i kylan.

ÄPPLE & KANEL

8–10 port.

3 dl Skånemejerier Mjolk 3 %
4 dl havregryn
1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
1 krm vaniljpulver
1 st äpple, rivet
2 tsk honung
1 tsk malen kanel

Blanda alla ingredienser och låt stå minst 4 timmar eller över natten i kylan.

CHOKLAD

8–10 port.

3 dl Skånemejerier Mjolk 3 %
4 dl havregryn
1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
2 msk Président Färskost Tartimalin
1 krm vaniljpulver
1 msk kakao
2 tsk honung

Blanda alla ingredienser och låt stå minst 4 timmar eller över natten i kylan.

BARA ATT
PLOCKA
FRAM UR
KYLEN PÅ
MORNINGEN



MELLIS- MUFFiNS

OST- & SKINKMUFFiNS

Ca 10–12 st

3 dl vetemjöl
1 dl havregryn
½ tsk salt
2 tsk bakpulver
1½ dl Skånemejerier Mjölk 3 %
1 st ägg
25 g Skånemejerier Smör, smält
1 dl riven ost
100 g skinka, strimlad
riven ost att strö över

Blanda alla torra ingredienser. Blanda mjölk, ägg och smör. Rör ihop allt till en jämn smet och blanda i ost och skinka. Klicka ut i formar. Strö över lite riven ost. Grädda i ugn på 200°C i ca 15–20 min.

BÄRMUFFiNS

Ca 10–12 st

3 dl vetemjöl
1 dl havregryn
½ tsk salt
2 tsk bakpulver
1½ dl Skånemejerier Mjölk 3 %
1 st ägg
25 g Skånemejerier Smör, smält
100 g Président Färskost Tartimalin
2 tsk citronzest
1 tsk vaniljpulver
3 dl bär

Blanda alla torra ingredienser. Blanda mjölk, ägg och smör. Rör ihop allt till en jämn smet. Klicka ut i formar. Blanda färskost med citronzest och vaniljpulver. Lägg en rejäl klick i muffinsen och tryck ner bär i den. Grädda i ugn på 200°C i ca 15–20 min.

PROTEIN-
OCH
FIBERRIKT!

BAKAD HAVREGRÖT

ÄPPLE OCH KANEL

8–10 port.

6 dl havregryn
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
2 tsk vaniljpulver
4 tsk kanel
2 st äpplen, rivna
3 msk honung
5 dl Skånemejerier Mjölk 3 %
2 st ägg
Skånemejerier Smör, smält
pumpakärnor
solrosfrön

Blanda först de torra ingredienserna och tillsätt sedan resten. Blanda väl. Häll blandningen i en smord ugnssäker form. Ringla över lite honung samt smör. Toppa med pumpakärnor och solrosfrön. Grädda i ugn på 175°C i ca 25–30 min.

BANAN OCH BLÅBÄR

8–10 port.

4 st bananer
2 st ägg
5 dl Skånemejerier Mjölk 3 %
5 dl havregryn
2 krm vaniljpulver
1 tsk bakpulver
1 krm salt
2 tsk honung
2 dl blåbär, frysta
Lindahls Kvarg 9,2 % till servering
blåbär till servering

Mixa 2 bananer med ägg och blanda i mjölk. Tillsätt havregryn, vaniljpulver, bakpulver, salt och honung. Smörj en ugnssäker form. Skiva 2 bananer och lägg i botten. Häll över smeten och toppa med blåbär. Grädda i ugn på 175°C i ca 30 min. Servera med en klick kvarg och blåbär.



OSTKAKA MED HALLON OCH APELSIN

8–10 port.

2,5 dl vetemjöl
½ tsk salt
6 dl Skånemejerier Mjöl 3 %
3 st ägg
250 g Lindahls Cottage Cheese
1 msk apelsinzest
1 krm vaniljpulver
1 msk honung
3 dl hallon, frysta
1 msk Maizena

Vispa ihop mjöl, salt, mjölk och ägg. Blanda i cottage cheese, apelsinzest och vaniljpulver och häll i en ugnssäker form. Blanda hallon med Maizena och häll på. Ringla över honung. Grädda i ugn på 225°C i ca 30 min.

**VARIERA
HALLONEN
MED BLÅBÄR
ELLER
PLOMMON!**

**MELLANMÅLEN
ÄR VikTiga FÖR ATT
ORKA LÅNGA DAGAR AV
FYSISK OCH MENTAL
AKTIVITET.**



PLÄTTAR! MUMS!

BANANPLÄTTAR 8–10 port.

4 st bananer
10 st ägg
200 g Lindahls Cottage Cheese
Skånemejerier Smör till stekning

TILL SERVERING:
banan, cottage cheese, bär

Mosa bananerna och rör samman med ägg och cottage cheese till en smet. Klicka ut och grädda plättarna i smör. Servera plättarna med banan, cottage cheese och bär.

VAD SUGEN
JAG BLIR!

ÄGG
+ COTTAGE CHEESE
= MASSOR
MED PROTEIN

ÄPPELRINGSPLÄTTAR 8–10 port.

5 dl vetemjöl
4 tsk bakpulver
1 tsk salt
½ dl socker
3 tsk kanel
5 dl Skånemejerier Mjöl 3 %
2 st ägg
4 st äpplen
Skånemejerier Smör till stekning

Blanda de torra ingredienserna. Tillsätt mjölk och ägg och vispa till en slät smet. Skala äpplena och tryck ut kärnhuset. Skiva. Smält smör i stekpanna och lägg i en klick smet. Tryck i en äppelring och klicka på ytterligare smet. Vänd och grädda klart.

COTTAGE FRUITI 8–10 port.

1½ dl Hjordnära Vispgrädde 40 %
½ dl Hjordnära Mild Naturell Yoghurt 3 %
3 dl Lindahls Cottage Cheese
1 tsk vaniljpulver
1 msk socker

TILL SERVERING:
bär, frukt eller sylt

Vispa grädde hårt. Blanda i de övriga ingredienserna. Servera med färska bär, frukt eller sylt.



GRYMT
GOTT!



**MJÖLK
INNEHÅLLER
18 AV DE 22
NÄRINGSÄMNE
NEN
SOM VI BEHÖVER FÅ
I OSS VARJE DAG.**

**SÄRSKILT
RIK PÅ:**

- ▶ VITAMIN B12
- ▶ VITAMIN D
- ▶ KALCIUM
- ▶ FOSFOR
- ▶ JOD





BRA BRÖD!

SOLROSFÖSCONES

Ca 32 st

4 dl havregryn
8 dl vetemjöl
2 dl solroskärnor
2 msk bakpulver
1 tsk salt
1 dl Skånemejerier Smör, smält
6 dl Hjordnära Ekologisk Mild Naturell Yoghurt 3 %
½ dl flytande honung

Blanda alla torra ingredienser. Rör i smör, yoghurt och honung. Klicka ut degen på plåtar med bakplåtspapper. Grädda i ugn på 200°C i ca 15 min.

HÅLLBART KNÄCKE

Ca 20 st

300 g överblivet bröd
1 msk brödkryddor
50 g Skånemejerier Smör
1 dl vetemjöl
1 msk flingsalt
1–2 dl vatten

Mixa bröd, kryddor, smör, vetemjöl och salt. Häll i vatten tills det blir en deg som släpper från kanterna. Kavla ut degen tunt mellan bakplåtspapper. Nagga med gaffel. Grädda på 125°C i ca 60 min tills knäcket blir krispigt och torrt. Öppna luckan någon gång för att släppa ut fukt.

BÄSTA
SÄTTET ATT
TA VARA PÅ
BRÖDRESTER

KALLJÄSNING
GER EXTRA
GODA FRALLOR



NATTJÄSTA FRALLOR

Ca 20 st

12 g jäst
3 dl kallt vatten
2 dl Skånemejerier Ekologisk Mild Naturell Yoghurt 3 %
5 dl rågsikt
6 dl vetemjöl special
1 tsk salt
1 msk olja
1 msk honung

Rör ut jäst i vatten och yoghurt. Tillsätt övriga ingredienser och rör tills allt har blivit blandat. Degen ska vara lite kladdig. Täck med en handduk och ställ in i kylan över natten. Stjälp försiktigt upp degen på mjölat bakkbord. Dela i ca 20 bitar. Bearbeta degen så lite som möjligt. Lägg upp på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i ugn på 225°C i ca 20 min.



BRA MELLANMÅLSPRODUKTER!



**HJORDNÄRA
MJÖLK 3%**
Art nr: 50135



**HJORDNÄRA MILD
NATURELL YOGHURT 1,7%**
Art nr: 53421



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



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



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



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



**LINDAHL'S
NATURELL KVARG 2 kg**
Art nr: 54640



**LINDAHL'S EKOLOGISK
COTTAGE CHEESE 2,5 kg**
Art nr: 54703

**OCH FLER
HITTAR DU PÅ
VÅR HEMSIDA**



Skånemejerier

storhushall.skånemejerier.se

