



ENKLA MELLANMÅL

utan svinn



Skånemejerier

FRESTA MED NÅGOT LITET

Vi kan glatt konstatera att våra recept på snabbfixade och näringsriktiga mellanmål har blivit en succé. Här kommer en purfärsk omgång med goda mellanmål och smårätter, och med bara 2–3 ingredienser är de kanske enklare än någonsin att lyckas med och att räkna om till fler portioner. Aktivering är viktigt för våra äldre – så låt de gärna vara delaktiga vid tillagningen.

Recepten är beräknade för 1 portion, för att minska svinnet. Några av recepten är perfekta för att ta vara på rester, som en liten ostbit som blivit kvar eller en banan som blivit för mogen. Nu behöver du bara avgöra om det är läge att bjuda på något mättande, sött eller bara lite uppfriskande?

Därför är mellanmålen viktiga

Hos äldre människor är det vanligt med minskad aptit. För att de ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen bör äldreomsorgen erbjuda fler men mindre måltider, utspridda över dygnet. Livsmedelsverket rekommenderar sex måltider per dygn och att mellanmålen står för 30–40 % av näringsintaget.



Matlagningskvarg, turkisk yoghurt och crème fraiche är mejerivaror rika på näring – och perfekta som utgångspunkter för mellanmål för äldre.



VARM BANANKAKA

1 PORTION

½ dl Lindahls Kvarg 9,2%
1 st banan
sylt

Mosa bananen med en gaffel och blanda i kvarg. Lägg i ugnsfast form. Grädda på 200°C i 20 minuter. Servera med sylt.

Näringsvärde per portion:

Fett	5 g
Protein	5 g
Kolhydrater	25 g



SORBET

1 PORTION

1 dl valfri Bravo Smoothie
Häll smoothien i en burk och sätt på lock. Ställ i frysen. Ta ut efter en timme och rör om med en gaffel och servera.

Näringsvärde per portion:

Fett	0 g
Protein	1 g
Kolhydrater	10 g



Svalt och
uppfriskande

KVARGGÖMMA

1 PORTION

½ dl Lindahls Kvarg 9,2%
½ dl sylt
4 st kex

Smula sönder kexen. Lägg lite kex i botten av ett glas och varva sen med kvarg, sylt och kex.

Näringsvärde per portion:

Fett	17 g
Protein	9 g
Kolhydrater	54 g



OSTCHIPS MED DIPP

1 PORTION

2 dl Skånemejerier ost, riven
1 dl Salakis Turkisk Yoghurt
1 krm paprikapulver

Värm en stekpanna. Klicka ut osten med en sked. Stek ostchipsen på båda sidor så att de får färg. Blanda yoghurt med paprikapulver. Servera dippan till ostchipsen.

Näringsvärde per portion:

Fett	36 g
Protein	23 g
Kolhydrater	8 g



Aptitretande

UGNSPANNKAKA

1 PORTION

1 dl Lindahls Kvarg 9,2%
1 st ägg

Sätt ugnen på 200°C. Vispa ihop kvarg och ägg. Häll smeten i en form. Baka i ugn i 20 minuter.

Näringsvärde per portion:

Fett	14 g
Protein	15 g
Kolhydrater	4 g

Bilden visar en form med fyra portioner.

Mättande

Servera gärna med vispad grädde och en klick sylt

BULLKAKA

1 PORTION

1 st söt bulle
1 dl Lindahls Kvarg 9,2%

Sätt ugnen på 200°C. Dela bullen i små bitar. Blanda bullbitarna med kvarg. Häll smeten i en ugnsfast form. Grädda i ugn i 15 minuter.

Näringsvärde per portion:

Fett	12 g
Protein	11 g
Kolhydrater	22 g

Ta tillvara det överblivna fikabrödet

RÖSTI

1 PORTION

2 st potatisar
1 dl Skånemejerier ost, riven
salt och peppar
smör

Riv potatisen. Blanda med osten. Salta och peppra. Värm en klick smör i en stekpanna. Ta en matsked och klicka ut smeten i pannan. Stek på båda sidorna så röstin blir gyllenbrun.

Näringsvärde per portion:

Fett	14 g
Protein	13 g
Kolhydrater	25 g

OSTSNITTAR

1 PORTION

1 brödskiva
2 skivor Skånemejerier ost
2 msk marmelad

Dela brödskivorna på tvären så det blir två trekanter. Gör likadant med osten och lägg den på brödet. Lägg marmeladen ovanpå.

Näringsvärde per portion:

Fett	9 g
Protein	10 g
Kolhydrater	39 g

VARM SMÖRGÅS

1 PORTION

½ dl Skånemejerier ost, riven
½ dl Skånemejerier Crème
Fraiche
1 msk hackad tomat
salt och peppar
1 st brödskiva

Sätt ugnen på 225°C. Blanda ost, crème fraiche och tomat. Salta och peppra. Lägg smeten på brödet. Grädda i ugn i 15 minuter.

Näringsvärde per portion:

Fett	23 g
Protein	8 g
Kolhydrater	14 g



POTATISSALLAD

1 PORTION

1 st äpple
2 st kokta potatis
1 dl Skånemejerier Crème
Fraiche

Skala och riv äpplet. Skiva potatisen. Blanda äpple och potatis med crème fraiche. Salta och peppra.

Näringsvärde per portion:

Fett	33 g
Protein	6 g
Kolhydrater	40 g



Servera
gärna med
kallskuret

CHOKLADKVARV

1 PORTION

1 ½ dl Lindahls Kvarv 9,2%
1 msk O'boy

Blanda kvarv och O'boy.
Häll upp i glas.

Näringsvärde per portion:

Fett	9 g
Protein	14 g
Kolhydrater	5 g



Toppa gärna
med hallon

Mumsigt
proteinrik

STEKT FRUKT

1 PORTION

1 st äpple eller päron
½ dl Skånemejerier Crème
Fraiche

Skala och dela frukten i små bitar. Värm en stekpanna och lägg i smör. Stek frukten så den blir varm och mjuk. Lägg upp på fat och toppa med crème fraiche.

Näringsvärde per portion:

Fett	16 g
Protein	2 g
Kolhydrater	21 g



ETT GLAS GOTT

1 PORTION

1 dl Salakis Turkisk Yoghurt
½ dl valfri Bravo Smoothie
1 st Digestivekex

Smula ner kexet i ett glas.
Häll över smoothie och lägg
på yoghurt.

Näringsvärde per portion:

Fett	13 g
Protein	6 g
Kolhydrater	19 g



MAC & CHEESE

1 PORTION

1 dl Skånemejerier ost, riven
1 dl kokta makaroner
salt och peppar

Sätt ugnen på 200°C. Blanda
ost och makaroner. Salta och
peppra. Häll smeten i en
ungsform. Grädda i ugn i 20
minuter.

Näringsvärde per portion:

Fett	14 g
Protein	12 g
Kolhydrater	16 g

Bilden visar en form med fyra portioner.



CHIPS MED DIPP

1 PORTION

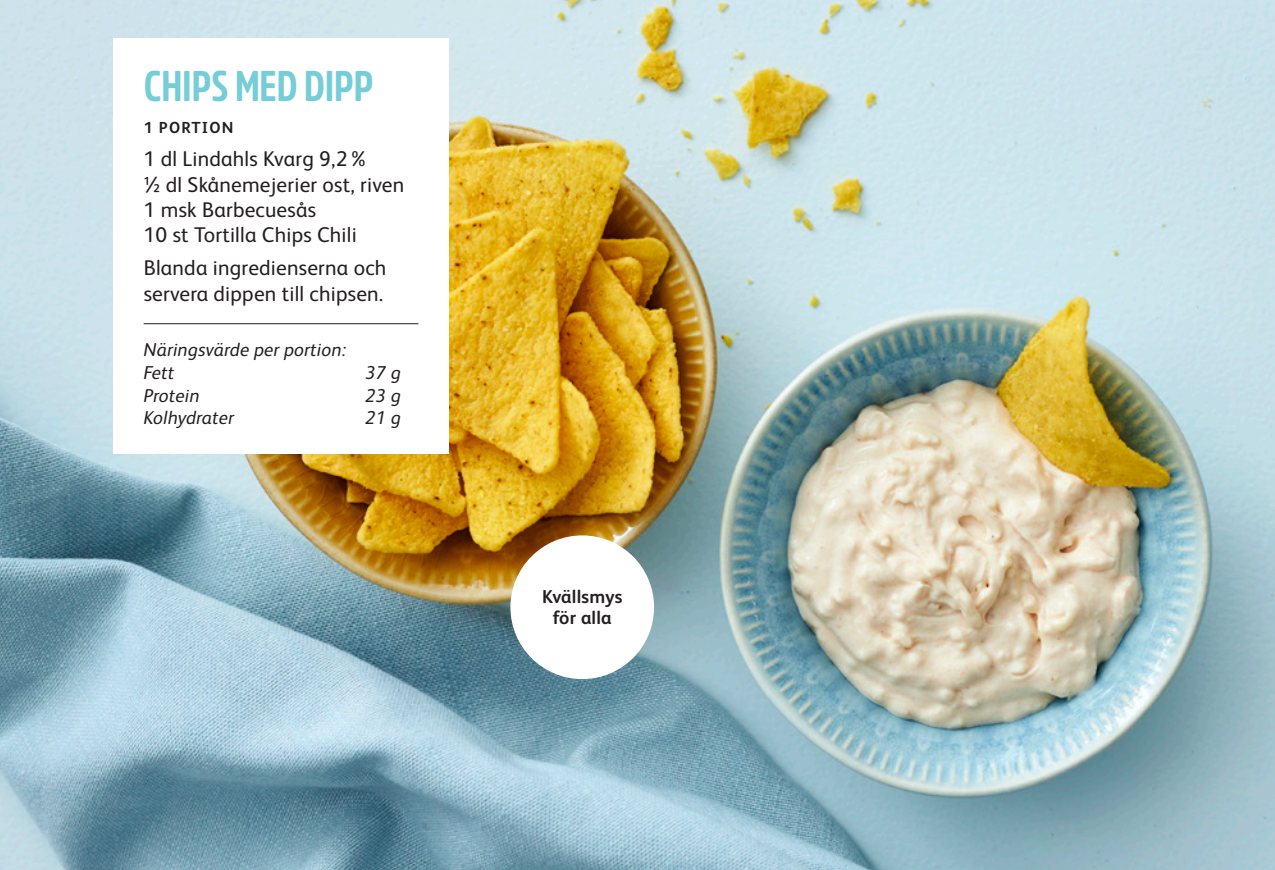
1 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
½ dl Skånemejerier ost, riven
1 msk Barbecuesås
10 st Tortilla Chips Chili

Blanda ingredienserna och
servera dippet till chipsen.

Näringsvärde per portion:

Fett	37 g
Protein	23 g
Kolhydrater	21 g

Kvällsmys
för alla



LAXSNITTAR

1 PORTION

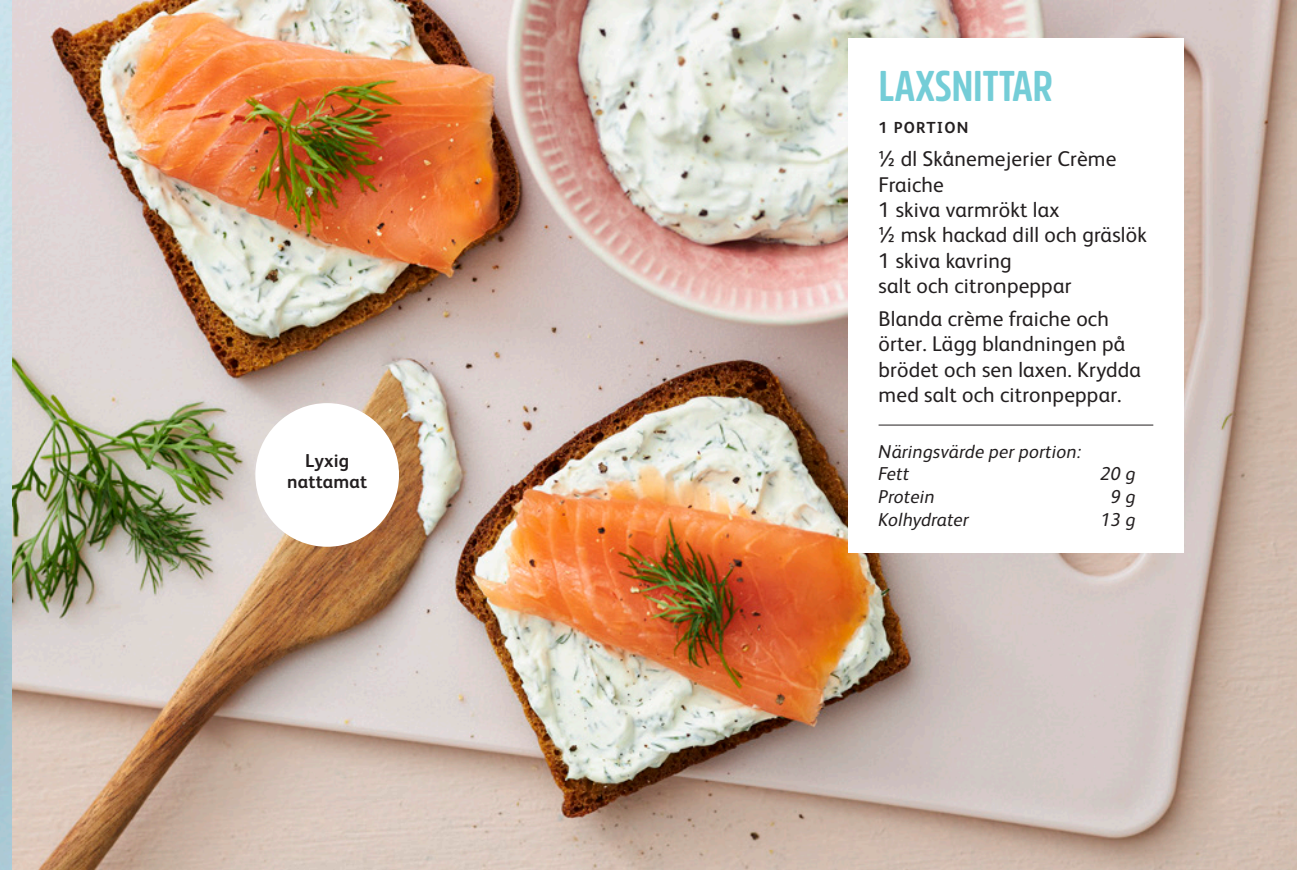
½ dl Skånemejerier Crème
Fraiche
1 skiva varmrökt lax
½ msk hackad dill och gräslök
1 skiva kavring
salt och citronpeppar

Blanda crème fraiche och
örter. Lägg blandningen på
brödet och sen laxen. Krydda
med salt och citronpeppar.

Näringsvärde per portion:

Fett	20 g
Protein	9 g
Kolhydrater	13 g

Lyxig
nattamat





NÄRA VÅRT URSPRUNG, NÄRA DIG

På Skånemejerier lever vi nära bonden och ursprunget, med kretsloppet från gård till kök som en självklar utgångspunkt. Hälsosamma produkter utan onödiga tillsatser har alltid varit en ledstjärna för vår verksamhet – och vi är glada att kunna konstatera att detta är något som våra kunder sätter ett högt värde på.

Skånemejerier Storhushåll är den del av vår verksamhet som vänder sig till professionella användare av våra produkter. Vi är specialiserade på det professionella kökets förutsättningar och behov, och utvecklar kontinuerligt vårt sortiment i samarbete med skickliga kockar, kostchefer och inköpare.



Skånemejerier

storhushall.skanemejerier.se