



Skånemejerier

VEGETARISKA MELLANMÅL



EN MASSA
GOTT GJORT
PÅ MEJERIER!



VÄLKOMMEN TILL EN GRÖNARE FRAMTID!

Vi vuxna har ett ansvar att ge barn mat med bra näringsvärde, bra matvanor och sist men absolut inte minst – matglädje. Det är tre punkter vi har utgått från när vi skapade den här broschyren – fylld med inspirerande och näringsrika mellanmålsrecept speciellt framtagna för förskolor.

För att barnen ska få tillräckligt med energi till att leka hittar du flera olika mejeriprodukter i recepten. Mjölk, yoghurt och ost spelar en viktig roll i barns utveckling och bidrar med både nödvändiga näringsämnen och energi. Små kroppar behöver fyllas på ofta för att orka och därför är mellanmålet en självklarhet i förskolan.

Vi hoppas att dessa recept ger er inspiration och glädje i köket, och att de blir en del av barnens favoriter. Dessutom kan du vara säker på att barnen får i sig allt de behöver för att växa och må bra. Och vi vet att barnen kommer tacka er för att ni bidrar till en grönare framtid!

YOGHURT & GRANOLA

10 portioner

Till granola:

100 g pumpafrön
100 g solroskärnor
50 g linfrön
2 tsk kanel
2 tsk kardemumma
5 dl havregryn
2 dl vatten
1 dl Bravo Äppeljuice
1 krm salt

Till servering:

6 st äpplen
Flytande honung
2 l Hjordnära Mild
Naturell Yoghurt 3 %

Blanda ihop ingredienserna till granolan väl och låt svälla en stund. Fördela på en plåt och tillaga i ugn på 170 grader i ca 30 min. Rör runt några gånger så det blir små chunks. Skölj och dela äpplena i mindre bitar. Lägg på ett bleck och stek i ugn på ca 180° i ca 12–15 min.

**GOD & MÄTTANDE
START PÅ
DAGEN**



MJÖLK- DRINKAR

SPRÄNG-
FYLLDA MED
VITAMINER!



CHOKLAD + APELSIN

10 portioner

1 l Hjordnära Mjök 3 %
3 dl Hjordnära Mild
Naturell Yoghurt 3 %
3 dl Bravo Apelsinjuice
4 msk kakaopulver
4 msk agavesirap

Lägg allt i en mixer och mixa tills den blir helt slät. Smaka av med kakao och agave.

JORDGUBB + LIME

10 portioner

1 l Hjordnära Mjök 3 %
750 g jordgubbar
1-3 msk pressad lime
1,5 dl Hjordnära Mild
Naturell Yoghurt 3 %
1-3 msk flytande honung

Lägg allt i en mixer och mixa tills den blir helt slät. Smaka av med lime och honung.

ÄRTA + MANGO

10 portioner

1,3 l Skånemejerier Mjök 3 %
3 dl Skånemejerier Mild
Naturell Yoghurt 3 %
180 g frysta och tinade ärtor
65 g babyspenat
2 dl pressad citron
300 g mango
2 tsk vaniljpulver

Lägg allt i en mixer och mixa tills den blir helt slät.

Servera
drinkarna
i kylda glas.



CHOKLAD ♥ APESIN = SANT!

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



OMELETTROUTA MED RIVEN OST

**RIK PÅ
PROTEIN!**

10 portioner
20 st ägg
5 dl Hjordnära Mjök 3 %
80 g Skånemejerier Gratängost
200 g spenat
Smör till stekningen

Sätt ugnen på 200°. Vispa ihop ägg och mjök. Salta och peppra. Smält en klick smör i en stekpanna och lägg i spenat. Rör runt spenaten i smöret och låt den krympa. Ta upp och lägg åt sidan. Smörj en form och håll i äggsmeten. Strö på ost och klicka ut spenat. Grädda i ugn i ca 20–25 minuter, låt omeletten stelna helt i mitten. Servera med grönsaksstavar.



DJUNGELSMOOTHIBOWL

EXOTISK
BOWL SOM
KÄNNES SOM
ETT ÄVENTYR!



10 portioner

Smoothie:

1 liter Hjordnära
Vaniljyoghurt 2,5 %
3 dl Bravo Apelsinjuice
1 liter skivad frusen banan

Topping:

2 dl tärnad mango
5 st kiwi, skivad
2 dl kokosflingor

Lägg alla ingredienser till
smoothien i en mixer och mixa
helt slät. Slå upp i skålar och
toppa med frukt och kokos.

”HÅRIGA MACKAN”

10 portioner

10 st smörgåsar
10 st skivor Gille
Skånemejerier Smör
Valfritt av grönsaker, frukt och groddar

Lägg fram varsin smörgås med färdigskivad ost.
Sätt fram ett fat eller skålar med skivade grönsaker och
frukter. Ha gärna med groddar av olika slag – nyttigt och
roligt att använda som hår. Låt barnen fantisera fritt och
bygga sin egen ”håriga macka”.

LÅT BARNEN ANVÄNDA SIN
FANTASI OCH SKAPA SIN
EGNA ROLIGA MACKOR!





GLASS
MED
CRUNCH!

MUU...MS!

LEKFULL OCH
SVALKANDE
GODBIT!

GLASS i STORA LASS!

FÄRSKOSTGLASS MED KOKOSGRANOLA

10–15 portioner

Glass:

300 g hallon, ekologiska
397 g kondenserad mjölk
1 msk vaniljpulver
300 g Président Tartimalin Färskost
2 msk pressad citron
4 dl Hjordnära Vispgrädd 40 %
1 msk vaniljpulver

Kocosgranola:

3 dl havregryn
1,5 dl kokosflingor
1 msk flytande honung
1 msk kokosolja
1 dl kokosmjölk

Lägg alla ingredienser till granolan i en bunke och blanda väl. Låt svälla i 10 minuter. Lägg över på bleck med bakplåtspapper och baka i ugn, 160° i ca 20 minuter tills den fått fin färg. Vispa grädden lätt. Lägg resterande ingredienser till glassen i en mixer och mixa till en slät smet. Vänd i grädden och vänd till sist i granolan. Slå smeten i brödformar eller portionsformar och låt det frysa minst 4 timmar. Rör gärna i smeten några gånger under tiden den fryser så granolan blir jämt fördelad.

PiGG YOGHURTGLASS

10 portioner

3 dl frysta blåbär
3 dl fryst mango
6 msk florsocker (alt. honung)
1 msk vaniljsocker
7 dl Hjordnära Mild Naturell Yoghurt 3 %
10 st glassformar eller pappmuggar och sugrör

Koka upp blåbär med 1/3 av florsocker och vaniljsocker, låt svalna helt. Tina och mixa mangon. Blanda yoghurt med resterande florsocker och vaniljsocker. Häll upp yoghurten i en bringare. Varva sedan ner yoghurten, blåbären och mangon i glassformen för att få till ett swirl. Ställ i frysen tills servering.

BANAN PÅ PINNE-GLASS

10 portioner

5 st bananer
10 st glasspinnar i trä
5 dl Hjordnära Mild Naturell Yoghurt 3 %
2 msk vaniljpulver
4 dl mango eller valfri frukt/bär
4 dl riven kokos

Dela bananerna på mitten och sätt dem på en träpinne. Lägg på en bakplåtsslädd plåt i frysen i minst en timme. Mixa frukt/bär med yoghurt och häll upp i en djup skål. Häll upp kokos på ett fat. Doppa varje banan i yoghurt- och fruktröran och rulla dem sedan i kokosen. Ställ tillbaka i frysen tills det är dags att servera.

GARNERINGSTIPS

- Riven eller skivad ost ovanpå varje bulle
- Russin eller oliver som ögon
- Grönsaker eller rotfrukter som ben, men de sätter man dit efter gräddningen.

TUSENFOTINGSBRÖD

10 portioner

50 g jäst
1 l vatten
170 g Hjordnära Smör, rumsvarmt
20 g salt
30 g socker
1800 g vetemjöl special
300 g Skånemejerier Gratängost

Dagen före servering:

Blanda jäst med vatten i en degblandare tills jästen löst upp sig. Häll i smör, socker och blanda. Häll därefter i mjölet lite i taget och tillsätt

till sist saltet och fortsätt att blanda. När degen börjar släppa från kanterna är den klar. Låt degen jäsa i i bunken i ca 40 min under bakduk eller plastfilm. Dela degen i 2–3 bitar, beroende på hur stora tusenfotingar man vill ha. Dela sedan varje bit i ca 10–12 bitar och formar till bullar. Lägg bullarna i önskad form på plåtar med bakplåtspapper. Tänk på att göra första bullen/huvudet lite större. Lägg över en bakduk el. plastfolie och låt jäsa i kylan över natten.

Serveringsdagen:

Ta ut plåtarna ur kylan och ställ dem i rumstemperatur i ca 20 min. Sätt ugnen på 190 grader. Grädda ca 10–13 min eller tills bröden har en innetemperatur på minst 96 grader. Låt svalna och börja dekorera.



PITABRÖDSFiCKA

MED RÖDBETSCRÈME

10 portioner
10 st pitabröd
300 g rödbetor, färdigkokta
100 g Président Tartimalin Färskost
0,5 tsk salt
1 krm mald svartpeppar
Pressad citron
Honung
50 g babyspenat
Ärtskott
Salladsårter

Dela betorna i mindre bitar. Mixa dem tillsammans med färskosten till en slät kräm i en matberedare. Smaka upp med citronsaft, honung, salt och peppar. Rosta gärna pitabröden lätt i en brödrost eller i ugnen. Bre pitabröden med rödbetskrämen och fyll med babyspenat, salladsårter och ärtskott. Fyll gärna på med fler grönsaker.





**PINNBRÖD
ÄR KUL PÅ
UTFLYKTEN!**

PIROGER MED PANNOUMI

20 stycken

5 dl Hjordnära Mjök 3 %
50 g Hjordnära Smör
50 g jäst
700–750 g vetemjöl
1 tsk salt
Uppvispat ägg
Sesamfrön

Fyllning:

1 dl hackad lök
2 msk hackad vitlök
1 msk Hjordnära Smör
500 g Pannoumi Ostfärs
2 dl hackad saltorkad tomat
2 dl Président Tartimalin Färskost

Börja med degen. Smält smöret i en kastrull, häll i mjölk och värm till fingervarmt. Smula jästen i en blandare, slå på mjölken och lös upp jästen.

Blanda i mjöl och salt lite i taget och arbeta till en smidig deg. Täck över degen och låt den jäsa 30 minuter. Gör under tiden fyllningen. Stek lök och vitlök i smöret några minuter. Tillsätt Pannoumi och saltorkad tomat, låt det fräsa 30 sekunder under omrörning. Rör i färskosten och smaka av med salt och peppar. Låt svalna.

Dela degen i 20 bitar, ca 65 g styck. Forma bollar och kalva ut till platta rundlar på ca 12–15 cm i diameter. Lägg en klick av fyllningen i mitten på varje degplatta, pensla kanterna och vik ihop. Tryck till kanterna med en gaffel och pensla pirogerna med ägg och strö på sesamfrön. Grädda på 180° i 15–20 minuter.

PINNBRÖD MED FÄRSKOSTDIPP

10 portioner

Pinnbröd:

6 dl vetemjöl
1 msk bakpulver
100 g Hjordnära Smör
2,5 dl Hjordnära Mjök 3 %
1 dl Skånemejerier Gratängost

Färskostdipp:

300 g Président Tartimalin Färskost
1 dl Hjordnära Mjök 3 %
1 msk torkad oregano
1 msk lökpulver
1 msk persillade (persilja och vitlök), torr krydda

Vispa samman alla ingredienser till dippen, smaka av med salt och peppar. Blanda alla torra ingredienser till pinnbrödsdegen. Arbeta i smöret till en grydig massa. Rör i mjölk och ost till en kletig deg. Rulla ut degremсор och snurra upp den på pinnar. Grilla dem gyllenbruna och pensla med smör.

HAVRE- OCH FILFRALLOR MED FÄRSKOSTSPREAD

10 frallor

2,5 dl Hjordnära Filmjök 3 %
2 st ägg
250 g havregryn
1 tsk bakpulver
1 tsk salt

Till pensling:

Hjordnära Filmjök
Havregryn

Lägg havregryn i en mixer tillsammans med bakpulver och salt, mixa tills det blir som ett fint mjöl. Vispa äggen tills de är fluffiga. Rör i filmjök och avsluta med havremjölet. Rör till en slät deg. Låt vila i 15 minuter. Forma frallor med fuktiga händer och pensla med filmjök. Strö på havregryn och grädda i ugn, 220° i ca 10 minuter.

Färskost- och ärtspread

300 g tinade gröna ärtor
1 msk pressad citron
100 g Président Tartimalin Färskost

Lägg allt i en mixer och mixa till en slät spread. Smaka av med salt och peppar.

SMAKSATT
ViSPAD
YOGHURT
– SÅ GOTT!



**ViSSTE DU ATT MEJERI-
PRODUKTER ÄR SÄRSKILT
RIKA PÅ:**

- ViTAMiN B12
- ViTAMiN D
- KALCiUM
- FoSFoR
- JoD

PANNKAKSRULLE MED BANANFÄRSKOST

10 portioner

20 st kalla pannkakor
6 st mogna bananer
500 g Président Tartimalin Färskost
200 g blåbärssylt

Mosa bananerna och blanda dem med färskost och sylt. Bred blandningen på pannkakorna och rulla ihop.

PANNKAKSMUFFiNS MED BÄRKOMPOTT OCH ViSPAD YOGHURT

10 muffins

Muffins:
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljpulver
1 nypa salt
4 dl Hjordnära Mjölk 3 %
3 st ägg
2 msk flytande honung
Muffinsplåt i metall (stora sorten)
Smör till smörjning av plåten

Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Blanda i mjölk, ägg och honung och rör till en slät smet. Slå smeten i muffinsformen, fyll formarna till 2/3 med smet. Grädda 10–12 minuter i 200°.

Rörda bär:
250 g bär
4 msk socker
2 tsk pressad lime
1 msk limezest
1 msk potatismjöl
1 dl vatten

Lägg bär och socker i en kastrull, låt sjuda under lock i 5 minuter. Rör ut potatismjölet i vatten och rör ner det i kastrullen. Låt koka ytterligare 1 minut under omrörning. Låt svalna.

Vispad yoghurt:
3 dl Salakis Grekisk Yoghurt 10 %
2 tsk vaniljpulver
1 msk flytande honung
2 tsk pressad citron

Lägg allt i en skål och vispa kraftigt till det blir fluffigt.



PANNKAKA ♥ MUFFiNS = SANTI!

BRA MELLANMÅLSPRODUKTER!



**HJORDNÄRA
MJÖLK 3%**
Art nr: 50135



**HJORDNÄRA MILD
NATURELL YOGHURT 3%**
Art nr: 53420



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



**HJORDNÄRA
VISPGRÄDDE 40%**
Art nr: 52420



**HJORDNÄRA
VANILJYOGHURT 2,7%**
Art nr: 534300



**BRAVO
ÄPPLEJUICE**
Art nr: 56141



**BRAVO
APELSINJUICE**
Art nr: 56140



**SKÅNEMEJERIER GILLE
EKOLOGISK SKIVAD**
Art nr: 134578



**PRÉSIDENT FÄRSKOST
TARTIMALIN**
Art nr: 1450



**SKÅNEMEJERIER
GRATÄNGOST**
Art nr: 270300



**PANNOUMI
OSTFÄRS**
Art nr: 29739



**SALAKIS GREKISK
YOGHURT**
Art nr: 10449



Skånemejerier

storhushall.skånemejerier.se