

Recept på NNR-mellanmål

Mellanmål

i första hand avsedda för patienter med god aptit
utan risk för undernäring.

Lägg upp och servera så vackert som möjligt.



Smoothie bowl

1 portion

1½ dl filmjök/naturell yoghurt

1 dl bär eller fruktbitar

Till garnering: bär eller finhackad frukt och

1 tsk pumpafrön och/eller kokos



Gör så här:

Blanda filmjök/yoghurt och bär i matberedare eller med stavmixer. Häll upp i en liten skål och garnera fint med bär eller finhackad frukt och frön eller kokos.

Frisk bärdrink

1 portion

1½ dl filmjök/naturell yoghurt

1 dl bär

Gör så här:

Blanda allt i matberedare eller med stavmixer. Smaka av. Servera i fint glas.



Fruktspett med rostad kokos

1 portion

3 st halva frukter

1 msk kokos

Gör så här:

Skär frukten i lagom bitar och trä dem på spett. Rosta försiktigt kokos i torr stekpanna utan att den bränns. Låt svalna. Rulla spetten i kokos.



Fruktsallad med keso

1 portion

½-¾ dl keso

1 dl hackad frukt eller frukt och bär

Gör så här:

Hacka frukten och servera med keso.



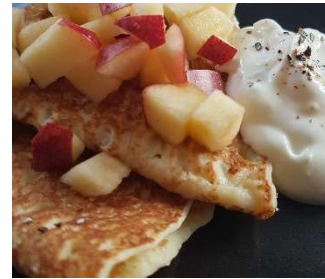


Region Kalmar län

Pannkaka med kesella och fruktsallad

1 portion

1 pannkaka
1 dl hackad frukt
½ dl kesella
citronsaft och rivet citronskal



Gör så här:

Hacka frukten. Smaksätt kesella med citronsaft och rivet citronskal till god smak. Servera pannkakan med fruktsallad och smaksatt kesella.

Smörgås med keso och skivad frukt

1 portion

1 skiva grovt bröd
½ dl keso
banan eller annan frukt
kanel eller kardemumma



Gör så här:

Lägg keso på brödet och skiva frukten ovanpå. Garnera med kanel eller kardemumma.

Keso och grönsaksstavar

1 portion

½ dl keso
Grönsaker t.ex. morötter, gurka, paprika

Gör så här:

Skala och skär grönsakerna i lagom bitar och servera med keso.



Smörgås med äggkräm och kaviar

1 portion

1 skiva bröd
1 skiva ägg
½ msk kaviar
dill/persilja till garnering

Gör så här:

Mosa hårdkokt ägg och blanda med kaviar. Lägg äggkrämen på smörgås. Garnera med dillkvist eller persilja.



Overnight oats

1 portion

½ dl naturell yoghurt/filmjolk

½ dl mjölk

1 dl havregryn

smaksätt med kanel och kardemumma

Topping: bär, fruktbitar, pumpafrön, kokos,

Gör så här:

Blanda yoghurt/filmjolk med havregryn, krydda och ställ i kylskåp minst 4 timmar. Servera med något gott på toppen.



Tunnbrödsrulle med pålägg och grönsaker

1 portion

½ tunnbröd

Pålägg t.ex. ost, kesella, kalkon, skinka, leverpastej, kokt ägg, sill

Grönsaker och frukt t.ex. äpple, päron, banan, sallad, gurka, paprika, riven morot, dill, persilja, gräslök, kall kokt potatis.



Roliga smörgåsar

Bröd

Pålägg t.ex. smältost, ost, keso, kesella, kalkon, skinka, leverpastej, ägg

Grönsaker och frukt

