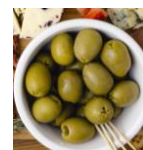


Förslag på aptitretare

En aptitretare är något litet som serveras **innan** en måltid. Det kan vara något att dricka eller att tugga på, gärna syrligt eller salt. Det ska väcka både sinnen och smaklökar till liv. Aptitretaren gör att salivutsöndringen ökar, vilket kan stimulera matlusten och också göra att maten smakar mer.

Vi äter också med ögat så att servera något som ser aptitligt ut med lite extra färg på. T ex en dillkvist på krustaden, gräslök på ägghalvan eller lite paprikapulver på färskosten.

Salta aptitretare	Konsistensanpassad (för dem som har svårt att tugga eller riskerar att svälja fel)
Salt kex med färskost och paprika	Snitt med färskost
Nacho chips med crème fraiche och rom/kaviar	Ostbågar/ostbollar
Snitt med räkost och dillkvist	Snitt med mjukost
	Snitt med leverpastej och hackad gurka
Oliver (helst utan kärnor)	Tapenade
Salta pinnar	Ostbågar/ostbollar
En kopp drickbuljong	(red av med maizena, vid behov av tjockare konsistens)
En kopp varm soppa med crème fraiche	*
Lagrad ost	Ost mixad med crème fraiche



Syrliga aptitretare	Konsistensanpassad (för dem som har svårt att tugga eller riskerar att svälja fel)
Kvarg blandad med vispad grädde och citron (1/2 dl)	*
Smoothies smaksatt med citrus/exotiskfrukt juice (1/2 dl)	*
Proteinshot (recept finns i teams)	*
Lingondricka i fint glas med is	Bärsoppa (tex jordgubbe eller exotisk frukt)



*Ordinarie aptitretare är i tjockflytande eller krämkonsistens.

Tänk på upplägget. Servera gärna på sked, med tandpetare, i litet glas eller kopp.