

Mellanmål

Recept och tips



Inledning:

Mellanmål ska enligt Livsmedelsverkets riktlinjer serveras 3 gånger per dag (inklusive kvällsmat). Detta för att våra boende ska tillgodose sitt energi-, protein- och näringsbehov.

Att servera flera måltider under dagen ingår också i vårt Måltidskoncept och rekommenderade tider för mellanmål och kvällsmål finns i bilagan måltidsordning på HINT.

Vad som servers och till vem ska vara individuellt då olika sjukdomar (till exempel Diabetes typ 1, njursjukdom) kan påverkas av vad vi äter. Beroende på hur den boende äter vid övriga måltider ska mellanmålet individanpassas så att alla våra boende ges möjlighet till att nå sitt behov. Vid osäkerhet på lämpligt mellanmål, kontakta en kollega.

Här följer lite olika recept, tips och idéer på vad som kan serveras för att variera det man erbjuder. Glöm inte att fråga den boende vad som önskas och servera alltid på ett trevligt och tilltalande sätt. Smörgåsen ska vara nybredd, gröten varm och smoothiesen kall.

Innehåll

Inledning:	2
Baka:	4
Proteinberikade muffins	4
Scones	4
Chokladbollar	5
Tillaga, varmt:	6
Omelett	6
Äggröra	6
Välling	7
Smördegssrulle	7
Tillaga, kallt:	8
Hemgjord risifrutti	8
Chokladmousse	8
Äggmacka:	9
Dryck:	9
Varm choklad med vispad grädde, proteinberikad	9
Yoghurtbaserad energidryck	9
Glassbaserad energidryck	10
Protein- och energihutt	10
Göra i ordning:	11
Dubbel smörgåssnitt med till exempel mjukost/leverpastej och gurka	11
Digestivekex med smör och ost	11
Tunnbrödsrulle med pålägg	11
Fruktsallad med kvarg/grädde	11
Glass	12
Plocktallrik	12
Tips:	12
Beräkning:	13



Baka:

Proteinberikade muffins

- 3 ägg
- 2 dl socker
- 250 g kvarg/kesella
- 50 g smör
- 2 dl vetemjöl
- 1 dl proteinpulver
- 2 tsk bakpulver
- 1/2 krm salt



Smaksättning ex:

- Kanel och äpple (1 tsk kanel och 1 rivet äpple)
- Kardemumma (1 tsk)
- Sylt
- Choklad och kaffe (Byt 1/2 dl mjöl mot kakao. 3 msk kallt kaffe)

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Smält smöret och låt det svalna.
3. Vispa ägg och socker pösigt. Rör ner kvarg och smör.
4. Blanda mjöl, bakpulver och valfri torr smaksättning och rör i detta i äggblandningen.
5. Häll smeten i muffinsformar. Lägg ev en klick sylt i mitten av varje.
6. Grädda i mitten av ugnen 12-14 min. pudra ev över lite florsocker innan servering.

Scones

2 ”kakor”

- 4 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 2 krm salt
- 50 g smör
- 2 dl mjölk



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250 grader.



2. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en bunke.
3. Fördela smöret i mjölblandningen.
4. Tillsätt mjölken och rör ihop till en deg.
5. Forma till runda platta "kakor" på plåten.
6. Gör ett "plus" med kniven och gör små hål med gaffeln.
7. Grädda i mitten av ugnen i ca 10 min.

Servera med smör, ost och marmelad samt något att dricka.

Variation:

Proteinberika sconesen med kvarg eller proteinpulver:

- Byt ut 1 dl av mjölken mot 1 dl kvarg
- Byt ut 0,5–1 dl mjöl mot samma mängd Fresubin protein powder.

Chokladbollar

Ca 35 st

- 150 g smör
- 1 dl proteinpulver (Fresubin protein powder)
- 1,5 dl strösocker
- 3-4 msk kakao
- 1 tsk vaniljsocker
- 4,5 dl havregryn
- 2-3 msk kaffe
- 1 krm salt
- Pärlsocker eller kokos att rulla i.



Gör så här:

1. Rös samman alla ingredienser.
2. Rulla till bollar
3. Rulla bollarna i kokos eller pärlsocker.
4. Förvara i kylan innan servering.



Tillaga, varmt:

Omelett

1 portioner

- 2 ägg
- 2 msk mjölk eller grädde
- $\frac{1}{2}$ - 1 krm salt
- ev $\frac{1}{4}$ krm finmalen svartpeppar
- Fett till stekning, smör, margarin eller liknande

Gör så här:

1. Vispa lätt ägg, mjölk/grädde, salt och eventuellt peppar i en bunke med en vanlig visp eller gaffel.
2. Hetta upp en stekpanna med matfett på medelhög värme och häll i äggsmeten i stekpannan när den är varm (när margarinet slutat bubbla).
3. Grädda omeletten genom att steka den på medelvärme eller något lägre (den ska inte bli bränd). Skaka pannen någon gång då och då så den lösa äggsmeten rinner ner.
4. När kanten på omeletten börjar se klar ut kan man lyfta lite på den med en stekspade så att lös äggsmet i mitten rinner ner. När äggsmeten stelnat är omeletten klar (det brukar ta ca 5-10 minuter).
5. Vik den dubbelt och lägg den på en tallrik och servera!

Variation

Häll smeten i muffinsformar och toppa med riven ost. Kör i ugnen på 200 grader ca 15–20 min.

Äggröra

2 portioner

- 4 ägg
- $\frac{3}{4}$ dl mjölk eller grädde
- 1 msk smör eller margarin
- $\frac{1}{4}$ tsk salt
- Svartpeppar



Gör så här:

1. Blanda ägg, mjölk/grädde och kryddor. Det är viktigt att inte vispa mycket.
2. Smält lite smör i panna på medelvärme. Häll smeten i pannen och rör sakta med en trägaffel i pannen, tills all lös smet stannat sig (stelnat).

3. Ta av pannan från värmen. Rör ner resten av smöret. Krydda med salt och ev peppar.

Variation:

- En lyxigare variant är att byta ut mjölken mot grädde.
- Finns det varken mjölk eller grädde hemma går det förstås bra med vatten. Man får då en magrare variant.
- Blanda i lite riven ost i äggsmeten
- Stek potatistärningar och lök och blanda med omelettsmeten.
- Blanda i till exempel majs eller skinka i omelettsmeten.

Välling

- 40 g vällingpulver
- 1 dl vatten
- 1 dl standardmjölk
- 1 tsk rapsolja

Gör så här:

1. Gör en portion välling enligt receptet/beskrivning på förpackningen.
2. Tillsätt oljan.

Smördegssrulle

Ca 10 portioner

- 1 ark smördeg (1/2 ark om de köps via Proceedo)
- ½ dl tomatpuré/ketchup
- 100 g skinka/kalkon
- Oregano
- 1 ägg för pensling



Gör så här:

1. Rulla ut smördegen.
2. Bred ut tomatpuré/ketchup på.
3. Hacka kalkon/skinka och strö över.
4. Krydda med örter, till exempel oregano
5. Rulla ihop och skär i portionsbitar. Är det svårt att skära ställ in plåten i frysen en stund



6. Ställ på "högkant" på bakplåtspapper.
7. Pensla med ägg.
8. Grädda i ugnen på 220 grader i ca 10–15 minuter.

Tillaga, kallt:

Hemgjord risifrutti

Har man lite risgrynsgröt över är det perfekt att göra Risifrutti.

- 2 ½ msk vispgrädde
- ¾ dl kall risgrynsgröt.
- 1 msk florsocker
- 1 tsk vaniljsocker



Gör så här:

1. Vispa grädden och blanda med gröt, florsocker och vaniljsocker.
2. Servera som det är eller med varma bär eller sylt.

Variation:

- Servera med små bitar av apelsiner, färska eller konserverade clementiner och toppa med kross av någon småkaka eller pepparkaka.
- Ringla över flytande honung eller sirap och toppa med flagad mandel eller någon hackad nöt.
- Pudra över kakao och toppa med hackad choklad. Här går det bra med vilken choklad som helst.

Chokladmousse

- 1 dl vispgrädde
- 1 msk chokladsås (färdig på tub eller gör egen)

Chokladsås:

Lika delar vatten, socker och kakao som kokas ihop i kastrull.



Gör så här:

1. Vispa grädden.
2. Använd färdig chokladsås på tub eller gör egen och rör ut i grädden.



3. Ställ kallt

Servera gärna med vispad grädde, kaksmulor eller bär

Äggmacka:

- 1 kokt ägg
- 1 mjuk eller hård macka
- 2 tsk majonnäs
- 2 tsk kaviar

Gör så här:

1. Koka ägg och kyl ned.
2. Blanda majonnäs med kaviar och bred på brödet.
3. Skiva ägget och lägg på. Dekorera gärna med hackad gräslök.

Dryck:

Varm choklad med vispad grädde, proteinberikad

- 1, 5 dl mjölk
- 1,5 tsk socker
- 1,5 tsk kakao
- 1 skopa Fresubin protein powder



Gör så här

1. Värm 1 dl av mjölken
2. Blanda kakao och socker och vispa ner i mjölken.
3. Rör ut proteinpulvret i resten av mjölken (kall). Rör ned i chokladmjölken. Proteinpulvret ska inte koka.

Yoghurtbaserad energidryck

Ca 7,5 dl

- 3 dl yoghurt/filmjölk
- 2 dl mjölk 3 %
- 2 dl sylt





- ½ dl rapsolja

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser
2. Mixa ihop med stavmixer.

Står den i kylen kan den skikta sig, rör då ihop den med en visp.

Variation:

Byt ut 1 dl yoghurt eller mjölk mot kvarg för att göra den mer proteinrik.

Glassbaserad energidryck

Ca 7 dl

- 3 dl Gräddglass
- 3 dl mjölk 3 %
- ½ dl sylt
- ½ dl kvarg (10%)

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser
2. Mixa ihop med stavmixer.

Variation:

Smaksätt med överbliven sylt, kräm eller kaffe.

Protein- och energihutt

Ca 5 dl

- 2 ½ dl naturell kvarg eller naturell kesella, 7–10 % fett
- 2 ½ dl vispgrädde
- ½ dl sylt
- ½ dl rapsolja



Gör så här:

1. Mät först upp alla ingredienser i en skål eller bytta.
2. Använd mixerstav för att få ihop alla ingredienser, elvisp fungerar också.



Kan förvaras med lock i kylskåp tre dygn, skriv datum på.
Vid förvaring kan hutten separera, använd då mixerstav eller visp för att få ihop den igen.
Shoten blir tjock i konsistensen. Servera med sked, ca 0,5 dl/port.

Göra i ordning:

Dubbel smörgåssnitt med till exempel mjukost/leverpastej och gurka

- 2 skivor vitt bröd
- ca 1 msk räkost/leverpastej
- smörgåsgurka



Gör så här:

1. Bred brödet och lägg på gurkan.
2. Lägg ett brett bröd ovanpå.
3. Dela brödet i 4 trekanter.

Digestivekex med smör och ost

- Digestivekex
- Smör/bordsmargarin
- Ost
- En bit gurka eller paprika som garnityr



Tunnbrödsrulle med pålägg

- Tunnbröd
- Smör/bordsmargarin
- Ost/mjukost

Gör så här:

1. Bred tunnbrödet. Förslag som pålägg: ost, mjukost, färskost, röra, hummus, pesto.
2. Rulla och skär i bitar.



Fruktsallad med kvarg/grädde

Ca 4 portioner

- 1 banan eller annan frukt
- 1 äpple eller annan frukt



- 1 dl blåbär eller andra bär
- 1 dl kvarg, glass eller vispad grädde
- ½ msk vaniljsocker (för att smaksätta grädde eller kvarg)

Gör så här:

1. Skala och skär frukten i lämplig storlek
2. Smaksätt kvargen eller grädden med vaniljsocker och servera till. Eller använd glass.

Glass

Servera glass på pinne eller i tallrik. Är det i tallrik ha gärna varma bär, grädde eller sås till.



Plocktallrik

- Ost i kuber eller rullar.
- Päron/äpple i klyftor
- Marmelad
- Salt kex

Tips:

- Har man ägg kvar sedan frukost, servera en halva med lite kaviar på.
- Finn sill kvar servera det på en knäckemacka.
- Nyponsoppa piggas upp med lite smulad småkaka, skorpa eller en klick vispad grädde.
- Resten av lingonsylten kan hällas i ett glas mjölk, det blir en god avslutning på maten
- Kalla köttbullar är ett jättebra pålägg
- Överbliven mannagrynsgröt kan blandas med lite vispad grädde och serveras med varm sylt.
- Rester av ost kan rivas och läggas i små högar på bakplåtspapper. Ha i ugnen på ca 200 grader tills osten smält ut och fått färg, ca 5–7 minuter.
- Ta vara på det som finns i kylan.

För de boende som äter små portioner eller som behöver ännu mer energi och/eller protein kan man berika lite extra. Nedan följer några tips:

Berikning:

Berikning	Förslag på livsmedel	Kcal	Protein
1 tsk rapsolja	i gröten, vällingen, soppa	45 kcal	0 g
2 msk crèmefraiche	i soppa, yoghurt	100 kcal	0,7 g
2 msk kvarg	I soppa, yoghurt, fil	45 kcal	4 g
2 msk vispgrädde	i välling, såsen, soppa, fil, yoghurt	110 kcal	0,6 g
2 msk riven fet ost	i soppan	50 kcal	2,5 g
1 tsk socker	i yoghurt, kräm	17 kcal	0 g
1 tsk honung	i yoghurt	23 kcal	0 g
1 skopa (5 g) Fresubin protein powder	i mejeriprodukter		4,4 g