De viktiga målen mellan måltiderna.



mellanmål.

Findus foodservices.

Näringsriktiga mellanmål

Mat är en viktig del av våra liv. Förutom att den ger oss kraft och energi förknippas ofta måltiden med något trevligt och vilken vi oftast samlas kring för gemenskap och umgänge. Oftast läggs stort fokus på lunch och middag men då mellanmålen och frukost bör utgöra ca 50% av det dagliga energiintaget har de en viktig roll att fylla. I denna folder lägger vi därmed extra fokus på dessa måltider.
Mer information hittar du på vår hemsida www.findusfoodservices.se

Broschyren är framtagen i samarbete mellan Kostenheten på Mora kommun och Findus, och är tänkt att ge inspiration till skapandet av bra näringsriktiga frukostar, mellanmål, fika samt alternativ till att bryta nattfastan. Näringsvärdena avser en portion om inget annat anges.

fil & gröt.

BÄRKVARG

215 kcal
9 g protein

10 portioner à 1,5 dl

3 dl Vispgrädde
6 dl Kvarg, naturell
2 dl Blåbärspuré, 96012384, tinad
2 msk Florsocker

Vispa grädden och blanda i kvargen. Smaksätt med florsocker. Rör sist i blåbärspurén och servera.



Tips!
Dekorera med kaksmulor eller färska bär.

NATURELL YOGHURT MED ANANASKOMPOTT

145 kcal
6 g protein

10 portioner à 1,5 dl

3 dl Berikning Majsvälling, 96013897
1 lit Yoghurt, naturell
ev socker

300 g Ananaspuré, 96008536
3 msk Florsocker
1 msk Limejuice
2,5 msk Thick & Easy™, 96012898

Vispa ner Berikning Majsvälling i yoghurten. Smaksätt ev med socker.
Tina Ananaspurén och blanda med övriga ingredienser.
Låt stå en stund.
Servera yoghurten tillsammans med ananaskompotten samt gärna med ananasbitar.

HAVREGRYNSGRÖT MED DROTTNINGPURÉ

180 kcal
6 g protein

10 portioner à 1,5 dl

8 dl Mjölk
3 dl Havregryn
1 tsk Salt
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
30 g Smör

Koka upp mjölk, havregryn och salt. Låt koka i 3 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och tillsätt smör.

Drottningpuré
150 g Blåbärspuré, 96012384
150 g Hallonpuré, 96012417
0,5 dl Socker
2,5 msk Thick & Easy™, 96012898

Tina puréerna. Tillsätt socker och Thick & Easy™. Låt vila en stund. Servera gröten med en klick drottningpuré, mjölk och bär.

MANNAGRYNSGRÖT MED APRIKOSPURÉ

170 kcal
7 g protein

10 portioner à 1,5 dl

8 dl Mjölk
0,5 tsk Salt
0,75 dl Mannagryn
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
30 g Smör

Koka upp mjölk och salt. Tillsätt mannagryn under omrörning.
Låt koka i 4 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och blanda ner smöret.

Aprikospuré
300 g Aprikospuré, 96012399
2 msk Socker

Tina Aprikospurén och smaksätt med socker.

Servera gröten med en klick aprikospuré, mjölk och torkade aprikosbitar.



på sängkanten.



Variera vällingen med olika puréer och smaker.

SMAKSATT VÄLLING

120 kcal
5 g protein

10 portioner à 1,25 dl

Grundrecept
3 dl Berikning Majsvälling, 96013897
8 dl Mjölk
300 g Valfri Findus puré
2 msk Socker

Vispa ner Berikning Majsvälling i hälften av mjölken. Tillsätt resten av mjölken och blanda ner önskad puré och socker. Smaksätt, värm och servera.

Använd grundreceptet och lägg till någon av nedan smaksättningar.

Blåbär & kardemumma
300 g Blåbärspuré, 96012384
1 tsk Kardemumma

Hallon
300 g Hallonpuré, 96012417
2 tsk Vaniljsocker

Mango
300 g Mangopuré, 96008225



BLÅBÄRSZEBRA MED GRÄDDE

260 kcal
8 g protein

10 portioner à 160 g

Blåbärsgröt
100 g Grötris
6 dl Mjölk
300 g Blåbärspuré, 96012384
3 msk Socker

Koka riset med mjölken enl anvisning på förpackningen. Blanda Blåbärspuré med risgrynsgröten och smaksätt med socker. Kyl ner.

Kvarggrädde
3 dl Vispgrädde
3 dl Kvarg
2 msk Vaniljsocker

Vispa grädde löst och blanda med kvarg. Smaksätt med vaniljsocker. Varva blåbärsgröt och kvarggrädde i glas. Ställ kallt minst 1 timme.

APRIKOSKRÄM MED ÄPPLE, ANANAS OCH RUSSIN

120 kcal
1 g protein

10 portioner à 1,5 dl

300 g Äppleklyftor, 96011221
400 g Aprikospuré, 96012399
100 g Russin
8 dl Vatten
200 g Ananas, krossad
0,5 dl Potatismjöl
0,75 dl Strösocker

Tärna de frusna äppelklyftorna. Koka upp puré och vatten. Tillsätt ananaskross och russin. Låt sjuda 3-5 min. Toppred med potatismjöl. Smaksätt.

Servera eventuellt med kaffegrädde eller mjölkfritt liknande alternativ.



kräm.

KLAPPKRÄM MED GRÄDDE

160 kcal
5 g protein

10 portioner à 125 g

4 dl Mjölk
1 dl Mannagryn
1 dl Socker
3 dl Berikning Majsvälling, 96013897
300 g Hallonpuré, 96012417

Till servering
2,5 dl Kaffegrädde

Koka upp vatten, mannagryn och socker. Låt koka i ca 10 minuter. Tag gröten från värmen och vispa ner Berikning Majsvälling och hallonpuré. Vispa gröten pösig tills den svalnat.

Servera med kaffegrädde.



180 kcal
8 g protein

DROTTNINGKRÄM

10 portioner à 1,5 dl

7,5 dl Blåbärspuré, 96012384, tinad
7,5 dl Hallonpuré, 96012417, tinad
0,5 dl Florsocker
2,5 msk Thick and easy™ , 96012898

Topping
5 dl Kvarg, naturell
3 dl Kaffegrädde

Häll upp krämen i en kopp, ett glas eller tallrik. Toppa med kvarg blandat med kaffegrädde.

240 kcal
5 g protein

ÄNGLAMAT MED SVART VINBÄR

10 portioner à 90 g

10 st Havrekakor (se recept)
5 dl Vispad grädde
1,5 dl Kvarg, naturell
1,5 dl Svartvinbärspuré, 96012400, tinad
1,5 msk Socker

Krossa kakorna grovt. Blanda vispad grädde, kvarg, socker och svart-vinbärspuré. Vänd ner kaksmulorna och servera.

135 kcal
2 g protein

GELÉPUDDING

10 portioner à 1,25 dl

600 g Jordgubbspuré, 96012397
(eller annan frukt- el bärpuré)
24 g Gelatinblad
0,75 dl Socker
3,75 dl Vatten

Blötlägg gelatinet enligt anvisning på paketet. Hetta upp puré och vatten. Tillsätt gelatinet och låt smälta under omrörning. Smaksätt med socker. Häll upp i bleck eller portionsglas. Låt stelna i kyl.

Servera eventuellt med vispad grädde.



BÄRIG FRUKTKRÄM

165 kcal
5 g protein

10 portioner à 2 dl

3,5 dl Rött vin/Matlagningsvin
3,5 dl Vatten
150 g Svartvinbärspuré, 96012400
150 g Hallonpuré, 96012417
100 g Blåbärspuré, 96012384
1 dl Socker
1 st Kanelstång
0,5 st Apelsinjuice, färskpressad
100 g Berikning Majsvälling, 96013897
Majsstärkelse + vatten
3 dl Bär, frysta
5 dl Mjölk till servering (eller mjölkfritt alternativ)

Koka upp vin och vatten med fruktpuréer, socker, kanelstång och pressad apelsinsaft. Koka under lock ca 25 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och red av med majsstärkelse. Vänd eventuellt ner frysta bär i slutet och sjud upp. Låt svalna. Eller garnera istället med färska bär vid servering.

Servera med mjölk (om mjölkfri kräm önskas uteslut berikning).

GAMMELDAGS FRUKTKRÄM

210 kcal
6 g protein

10 portioner à 2 dl

250 g Frukt, torkad
7,5 dl Vatten
250 g Päronpuré, 96008715
250 g Aprikospuré, 96012399
0,75 dl Socker
150 g Berikning Majsvälling, 96013897
Potatismjöl + vatten
5 dl Mjölk till servering (eller mjölkfritt alternativ)

Koka upp frukt med vatten, puréer och socker ca 10-15 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och red av med potatismjöl och vatten.

Servera med mjölk och garnera med lite torkad frukt.



soppa.

BLÅBÄRSSOPPA

10 portioner

325 kcal
10 g protein

800 g Blåbärspuré, 96012384
1,5 lit Mjölk
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
1,5 dl Socker
2 msk Potatismjöl

Topping
100 g Mandelbiskvier
300 g Kvarg

Sjud upp puré, mjölk och socker. Vispa ner Berikning Majsvälling och red av med potatismjöl. Hacka mandelbiskvierna grovt eller servera dem hela till en varm eller kall soppa. Ringla lite lättvispad grädde över soppan innan servering.

MANGOSOPPA, MJÖLKFRI

10 portioner à 2 dl

100 kcal
1 g protein

750 g Mangopuré, 96008225
1,25 lit Vatten
0,5 dl Potatismjöl/Tapiokastärkelse
1,5 dl Socker

Blanda vatten och potatismjöl/tapiokastärkelse. Sjud upp. Tillsätt purén. Smaksätt med socker. Servera ev. med glass eller vispad grädde.

Tips!
Variera soppan genom att byta ut mangopurén till annan frukt- eller bärpuré, t ex hallon-, päron- eller jordgubbspuré.

SAGOSOPPA MED KARDEMUMMAKLICK

10 portioner à 2 dl

165 kcal
2 g protein

1,4 lit Vatten
200 g Hallonpuré, 96012417
100 g Russin (kan uteslutas)
70 g Sagogryn
150 g Svartvinbärspuré, 96012400
2 st Kanelstång
Socker

Kardemummaklick (kan uteslutas)
2,5 dl Vispgrädde
0,5 tsk Kardemumma, malen
Florsocker

Koka upp vatten, sagogryn och kanel. Låt koka till grynen är mjuka, ca 30 min. Rör i puréer och ev. russin. Smaka av med socker. Vispa grädde och smaksätt med kardemumma och florsocker.





APRIKOSSOPPA MED PÄRONMOUSSE

10 portioner à 2 dl

210 kcal
4 g protein

Aprikossoppa à 1,5dl
800 g Aprikospuré, 96012399
5 dl Vatten
1,5 dl Vitt vin/Matlagningsvin
2 tsk Vaniljsocker
0,75 dl Socker
100 g Berikning Majsvälling, 96013897
Majsstärkelse + vatten

Päronmousse à 0,5 dl
100 g Päronpuré, 96008715
0,25 dl Socker
4,5 g Gelatin
1,75 dl Vispgrädde
0,75 dl Turkisk Yoghurt
3 dl Blandade bär
15 g Mynta

Aprikossoppa
Koka upp Aprikospuré och vatten med vin, vaniljsocker och socker. Vispa i Berikning Majsvälling. Låt sjuda ca 6-8 min. Red av med majsstärkelse. Låt svalna.

Päronmousse
Tina päronpuré och blanda med socker. Lägg gelatinbladen i kallt vatten i ca 5 min. Vispa grädden och vänd i yoghurten. Smält gelatinbladen, blanda i puréblandningen och vänd ner grädden och yoghurten. Lägg i formar eller i ett bleck. Låt stå i kyl i ca 4 tim. Servera soppa med päronmousse och garnera med bär och mynta.

SVARTVINBÄRSSOPPA MED VANILJFLUFF

10 portioner à 2 dl

245 kcal
7 g protein

Svartvinbärssoppa à 1,5 dl
800 g Svartvinbärspuré, 96012400
5,5 dl Vatten
2,5 dl Florsocker
1 tsk Vaniljsocker
Majsstärkelse + vatten

Vaniljfluff à 0,5 dl
1,75 dl Vaniljsås, vispbar
25 g Berikning Majsvälling, 96013897
50 g Vit choklad
300 g Berikad Havrekaka, (se recept)
3 dl Blandade bär
Citronmeliss

Svartvinbärssoppa
Koka upp Svartvinbärspuré med övriga ingredienser och red av med majsstärkelse. Låt svalna.

Vaniljfluff
Vispa upp vaniljsås med Berikning Majsvälling och rör ner smält vit choklad. Servera soppan med smulad havrekaka och en klick vaniljfluff och garnera med bär och citronmeliss.



smoothie.

EXOTISK SMOOTHIE

10 portioner à 1,25 dl

115 kcal
3 g protein

800 g Exotisk puré, 96008535
100 g Berikning Majsvälling, 96013897
1,5 msk Ingefära, färsk, riven
5 dl Apelsinjuice
3 dl Vaniljyoghurt
1,5 msk Socker
1,5 msk Limejuice, färskpressad

Tina purén och blanda ner Berikning Majsvälling. Skala och riv ingefäran eller använd torkad ingefära. Blanda med apelsinjuice, yoghurt, socker och limejuice. Servera i glas.

ANANASSMOOTHIE

10 portioner à 1,25 dl

150 kcal
6 g protein

700 g Ananaspuré, 96008536
75 g Berikning Majsvälling, 96013897
4 dl Äppeljuice
3,5 dl Kvarg, naturell
0,5 dl Socker/Honung
2,5 msk Limejuice, färskpressad

Tina purén och blanda i Berikning Majsvälling. Vispa ihop äppeljuice, kvarg, socker/honung och pressad limejuice. Servera i glas.

BLÅBÄR & KOKOS SMOOTHIE

10 portioner à 1,25 dl

180 kcal
3 g protein

500 g Blåbärspuré, 96012384
75 g Berikning Majsvälling, 96013897
3,5 dl Kokosmjölk
2,5 dl Yoghurt, naturell
0,75 dl Socker
1,5 krm Kardemumma

Tina purén och vispa i Berikning Majsvälling. Tillsätt kokosmjölk, socker och kardemumma. Servera i glas.

BLÅBÄRSMOOTHIE MED VANILJ

10 portioner à 1,25 dl

125 kcal
4 g protein

500 g Blåbärspuré, 96012384
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
5 dl Vaniljyoghurt
2 dl Äppeljuice
0,5 st Citron, pressad
Socker

Tina purén. Vispa ner Beriknig Majsvälling i purén och blanda ner yoghurt med juice. Pressa saften ur citronen och smaksätt. Söta ev. med lite socker. Servera väl kyld.



BANAN- & BLÅBÄRSMOOTHIE

10 portioner à 2,5 dl

235 kcal
10 g protein

4 st Banan
3 dl Blåbärspuré, 96012384, tinad
1 lit Mjölk
5 dl Kvarg, naturell
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
Ev. citronsaft

Lägg alla ingredienser i en mixer. Mixa till en slät drink. Häll upp i glas och servera direkt.
Smaksätt med lite citronjuice om önskas.

FRISK BÄRDRINK

10 portioner à 2 dl

290 kcal
7 g protein

1 lit Vaniljyoghurt
3 dl Kvarg, naturell
5 dl Hallonpuré, 96012417
1,5 dl Socker
1,5 dl Rapsolja

Blanda allt, gärna med en stavmixer direkt i en tillbringare och servera i fina glas.



EXOTISK FRUKTDRYCK

405 kcal
8 g protein

10 portioner à 2 dl

150 g Berikning Majsvälling, 96013897
1 dl Socker
5,5 dl Vispgrädde
5,5 dl Filmjölk, naturell
3 dl Apelsinjuice
4 dl Exotisk fruktpuré, 96008535

Vispa ihop alla ingredienser och servera kall.



JORDGUBBSSMOOTHIE

10 portioner à 1,25 dl

125 kcal
4 g protein

400 g Jordgubbspuré, 96012397
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
5 dl Vaniljyoghurt
2 dl Äppeljuice
1 tsk Vaniljsocker
Socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner övriga ingredienser. Söta ev. med lite socker. Server väl kyld.



PÄRONSMOOTHIE

125 kcal
4 g protein

10 portioner à 1,25 dl

400 g Päronpuré, 96008715
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
5 dl Vaniljyoghurt
2 dl Äpplejuice
2 krm Ingefära, malen
Socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner övriga ingredienser. Söta ev. med lite socker. Servera kyld.

JULIG PÄRONDRYCK

140 kcal
4 g protein

10 portioner à ca 1,5 dl

2 dl Havregryn
2,5 dl Mjölk
2,5 dl Matlagningsgrädde
700 g Päronpuré, tinad, 96008715
2,5 dl Äpplejuice
2 tsk Vaniljsocker
1,5 tsk Kanel
1,5 tsk Kardemumma
0,5 tsk Ingefära, malen

Mixa havregryn, mjölk och lite av grädden. Tillsätt resten av grädden, tinad päronpuré, äppeljuice och kryddor och vispa eller mixa till det är helt blandat. Häll upp och servera i glas.
Drycken kan även värmas om så önskas.

JORDGUBBSMILKSHAKE

390 kcal
8 g protein

10 portioner à 2 dl

150 g Berikning Majsvälling, 96013897
1,5 dl Socker
6 dl Vispgrädde
6 dl Filmjölk, naturell
5 dl Jordgubbspuré, 96012397, tinad

Vispa ihop alla ingredienser och servera kall.

HALLONMILKSHAKE

215 kcal
7 g protein

10 portioner à 2,5 dl

1 lit Mjölk
5 dl Hallonpuré, 96012417, tinad
500 g Vaniljglass
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
1 dl Socker

Mixa ihop alla ingredienser och servera läskande kall.



NYPONKÄRLEK

245 kcal
4 g protein

10 portioner à 2 dl

1,5 lit Nyponsoppa, färdig
3 dl Grädde
3 dl Berikning Majsvälling, 96013897
Smaka av med malen kanel

Vispa ihop alla ingredienser i en kanna och servera drycken i glas.



KRYDDIG MANGOSMOOTHIE

130 kcal
5 g protein

10 portioner à 1,5 dl

500 g Mangopuré, tinad, 96008225
5 dl Vaniljyoghurt
2 dl Äppeljuice
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
1 st Lime, pressad
1 tsk Ingefära, mald
1 tsk Kardemumma, mald

Vispa ihop alla ingredienser och servera.

MANGOSMOOTHIE

125 kcal
4 g protein

10 portioner à 1,25 dl

400 g Mangopuré, 96008225
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
5 dl Vaniljyoghurt
2 dl Apelsinjuice
1 st Lime, pressad
Socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner yoghurt och juice. Pressa saften ut limefrukten och smaksätt. Söta ev. med lite socker. Servera väl kyld.

FRUKTSMOOTHIE, MJÖLKFRI

100 kcal
0,5 g protein

10 portioner à 2 dl

75 g Hallonpuré, 96012417
300 g Päronpuré, 96008715
9 dl Äppeljuice
300 g Galiamelon

Mixa alla ingredienserna i samband med servering.

MOROTSDRYCK, MJÖLKFRI

75 kcal
0,5 g protein

10 portioner à 1,5 dl

40 g Ingefära, färsk
450 g Morotspuré, eko, 96012409
1-2 st Lime, pressad
1 lit Apelsinjuice

Skala ingefäran och skär i mindre bitar. Riv ner limeskalet och pressa ur limejuicen. Blanda alla ingredienserna och mixa helt slät.



MOROTSSHOT

10 portioner à 80 ml

350 g Morotspuré, 96012411
1,5 dl Berikning Majsvälling, 96013897
3,5 dl Apelsinjuice
0,5 dl Rapsolja
1-2 msk Ingefära, malen
1 tsk Salt

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och tillsätt apelsinjuice och rapsolja. Smaka av med ingefära och salt.

TOMATSHOT

10 portioner à 80 ml

300 g Selleripuré, 96012431
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
3,5 dl Tomatjuice
0,5 dl Rapsolja
2 msk Citron, pressad
Tabasco
Salt och svartpeppar, finmalen

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och tillsätt tomatjuice, rapsolja och citronsaften. Smaka av med tabasco, svartpeppar och salt.



120 kcal
2 g protein

ÄRTSHOT

10 portioner à 80 ml

350 g Ärtpuré, 96008227
1,5 dl Berikning Majsvälling, 96013897
3,5 dl Äppeljuice
0,5 dl Rapsolja
2 msk Vinäger
1 tsk Salt

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och tillsätt äppeljuice, rapsolja och vinäger. Smaka av med salt.

EXOTISK SHOT

10 portioner à 80 ml

350 g Exotisk puré, 96008535
1,5 dl Berikning Majsvälling, 96013897
3 dl Vaniljyoghurt
1 dl Mjölk
0,5 dl Rapsolja
Socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och tillsätt övriga ingredienser. Smaka av med ev. socker.

Powershot.

kaffe och choklad.







CAFÉ AU LAIT

115 kcal
6 g protein

10 portioner à 1,5 dl

3,75 dl Berikning Majsvälling, 96013897
1,25 lit Kaffe
1,5 dl Kaffegrädde
5 msk Socker

Vispa ihop Berikning Majsvälling med hälften av kaffet. Tillsätt resten av kaffet och smaksätt med socker. Serveras varm eller kall.

CHOKO AU LAIT

180 kcal
8 g protein

10 portioner à 1,5 dl

3,75 dl Berikning Majsvälling, 96013897
1,25 lit Chokladmjölk, drickfärdig
1,5 dl Kaffegrädde
5 msk Socker

Vispa ihop Berikning Majsvälling med hälften av chokladmjölken. Tillsätt resten av chokladmjölken och smaksätt med socker. Serveras varm eller kall.

CHOKLAD- & VANILJDRYCK

150 kcal
6 g protein

10 portioner à 1,25 dl

3 dl Vaniljvisp
3 msk Kakao
3 dl Berikning Majsvälling, 96013897
5 msk Socker
3 msk Vaniljsocker
5 dl Mjölk

Vispa vaniljvispen lätt. Blanda ihop kakao, Berikning Majsvälling och socker och vispa ner mjölken lite i taget. Blanda därefter ner vaniljvisp. Serveras varm eller kall, gärna med en klick vispad grädde.

KOLADRINK

140 kcal
5 g protein

10 portioner à 1,25 dl

3 dl Berikning Majsvälling, 96013897
5,5 dl Mjölk
4 dl Kaffegrädde
1,5 dl Kolasås

Vispa ner Berikning Majsvälling i hälften av mjölken. Tillsätt resten av mjölken och övriga ingredienser. Serveras kall.



BERIKADE SMÅKAKOR

2st ger
200 kcal
3 g protein

ca 30 st

Grundrecept
200 g Smör
2 tsk Vaniljsocker
1 dl Socker
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
2 msk Vatten
3,5 dl Vetemjöl

Smaksättning i högerspalt

Schackrutor
Smaksätt halva degen med 2 msk kakao

Hemmagjord slät sylt till hallongrottor och snittar
2 dl Hallonpuré, tinad, 96012417
2 msk Socker/florsocker
2 msk Thick & Easy™, 96012898

Brysselkex
Strösocker
Röd karamellfärg

Grundrecept
Arbeta ihop alla ingredienser i en matberedare eller på en arbetsbänk. Låt degen vila minst 30 minuter i kylen. Sätt ugnen på 175°C och baka ut degen till de olika alternativen. Grädda i mitten av ugnen ca 10 minuter.

Hallongrottor
Rulla små bollar av degen. Gör en grop och lägg i sylten.

Syltsnittar
Rulla degen till en lång rulle och platta ut en fördjupning i mitten längsmed rullen och bred på sylt. Grädda. Blanda ihop florsocker och lite vatten. Ringla över och skär sedan i 2 cm breda snittar.

Schackrutor
Dela degen på hälften. Smaksätt ena halvan med kakao. Rulla 4 längder och lägg ihop till ett schackmönster. Skär längderna i ca 1 cm tunna skivor.

Brysselkex
Rulla ut degen till längder, 4 cm i diameter.
Rulla längderna i strösocker färgat med karamellfärg.
Skär längderna i ca 1 cm skivor.

till kaffet.

BERIKADE HAVREKAKOR

2st ger
165 kcal
2 g protein

ca 25 st

100 g Smör
1 dl Socker
1 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
1 dl Havregryn
1 dl Vetemjöl
1 tsk Bakpulver
0,5 dl Matolja

Vispa rumsvarmt smör med socker poröst. Blanda de torra ingredienserna och tillsätt i smör/sockerblandningen. Blanda i matolja. Klicka ut degen (ca 1 matsked) till 25 kakor. Baka i 175°C i ca 15 minuter.





MANGOBOLLAR

1 st ger
46 kcal
1 g protein

30 st

2,5 dl Kokosflingor
250 g Mangopuré, 96008225
250 g Kondenserad mjölk
1 dl Kokosflingor

Rosta kokosflingorna i en torr stekpanna till fin färg.
Tillsätt tinad mangopuré och kondenserad mjölk och sjud under omrörning ca 10 min. tills du får en formbar smet. Låt svalna.
Blöt händerna och rulla smeten till bollar.
Rulla dem sedan i kokos. Ställ svalt innan servering.



MINIOSTPAJ MED LÄCKRA TOPPINGAR

10 portioner

180 kcal
6 g protein

10 st Ostpaj, mini, 96012800

Tre exempel på topping

100 g Crème Fraiche
50 g Röd kaviar/rom
30 g Rödlök, finhackad
Salt & peppar

100 g Crème Fraiche
50 g Rökt skinka, strimlad
30 g Purjolök
Salt & peppar

200 g Skagenröra, färdig
Dillkvist

matigt mellanmål.

VIT CHOKLADFLUFF MED SVART VINBÄR

335 kcal
4 g protein

10 portioner à 150 g

500 g Svartvinbärspuré, 96012400
2 dl Socker
1-2 msk Thick & Easy™, 96012898
500 g Vaniljsås
300 g Vit choklad
8 st Småkakor

Koka upp puré och socker, red av med Thick & Easy™ till önskad konsistens. Låt svalna. Hacka ner chokladen i mindre bitar och värm över vattenbad eller i mikrovågsugn.
Vispa vaniljsåsen och rör ner den smälta chokladen.
Låt stå i kyl ca 2 timmar.
Varva vit chokladfluff och svartvinbärspuré i glas och avsluta med en krossad kaka eller granola.

Tips! Strö gärna lite riven vit choklad på toppen.



AMERICAN PANCAKE MED SVARTVINBÄRSKVARG

10 portioner

190 kcal
6 g protein

10 st American Pancake, 96012969
150 g Svartvinbärspuré, 96012400
100 g Vispgrädde
100 g Kvarg, naturell
3 msk Florsocker
20 g Thick & Easy™, 96012898

Tina purén och blanda med grädde (ovispad) och kvarg. Rör ner socker och smaka av. Blanda Thick & Easy™. Låt stå i 10 minuter för en fastare konsistens. Spritsa en klick svartvinbärskvarg på en American Pancake innan servering.





BERIKAD SOCKERKAKA MED KVARGGRÄDDE

1 bit ger
295 kcal
7 g protein

12 bitar

2 st Ägg
2 dl Socker
2 dl Berikning Majsvälling, 96013897
1 dl Vetemjöl
2 tsk Bakpulver
2 tsk Vaniljsocker
50 g Smör
1 dl Mjölk
Matfett och ströbröd till formen
Om önskas smaksätt med zest från 1 citron

Kvarggrädde
10 port à 1/2 dl
2,5 dl Kvarg, naturell
2,5 dl Vispad grädde
1 tsk Vaniljsocker

Sätt ugnen på 175°C. Smöra och bröa sockerkaksformen.
Vispa ägg och socker poröst. Blanda samman berikningen, mjöl, bakpulver och vaniljsocker. Smält smöret och häll i mjölken, så allt blir ljummet. Blanda ihop mjölblandningen med sockerblandningen. Rör sist i vätskan och häll smeten i formen.
Grädda i 175°C i ca 30 min. Servera med proteinberikad vispgrädde.



PIZZA

260 kcal
17 g protein

10 portioner

400 g Pizzabotten, 96012636
400 g Rökt skinka
300 g Ost, mild
5 dl Tomatsås
5 st Tomater

Lägg pizzabotten i bleck eller på plåt.
Häll på tomatsås, fördela strimlad skinka, skivad tomat och den rivna osten på pizzan.
Grädda i ugn på 180°C i ca 10-15 minuter.

ENKLA SOPPAN

155 kcal
6 g protein

10 portioner à 180 ml

600 g Blomkålspuré, 96008414 (eller annan grönsakspuré)
1,2 kg Sopp- och såsbas, berikad, 96008702
Salt & peppar

Blanda ingredienserna. Värm upp under omrörning.
Smaksätt med salt och peppar.



Variera soppan och använd andra puréer som bas t ex broccoli-, grön sparris-, palsternacks-, jordärtskocks- eller morotspuré.

timballkonsistens.

PIZZA

220 kcal
9 g protein

10 portioner à 80 g

Botten
10 st Pannkaksplätt, timbal, 96008667

Fyllning
4 st Skinktimbal med röksmak, 96008568, i strimlor
1,5 dl Tomatsås, slät
50 g Parmesanost, riven
Pizzakrydda, smulad

Bred på tomatsåsen på pannkaksplätten, lägg på skinktimbal, ost och krydda. Värm under lock. Strö på med ev. mer parmesanost.



PANNKAKSPLÄTT MED HALLONKVARG

160 kcal
4 g protein

10 portioner

10 st Pannkaksplätt, timbal, 96008667

Hallonkvarg
150 g Hallonpuré, 96012417
1 dl Vispgrädde
100 g Kvarg, naturell
3 msk Florsocker
4 msk Thick & Easy™, 96012898

Tina puré och blanda med grädde (ovispad) och kvarg. Rör ner socker och smaka av. Blanda i Thick & Easy™. Låt stå i 10 minuter för en fastare konsistens. Spritsa en klick hallonkvarg på den tinade pannkaksplätten innan servering. Byt ut hallonpurén till en annan puré t ex blåbär eller svartvinbär för att variera receptet.





SAFFRANSSEMLA

150 kcal
1 g protein

10 portioner

150 g Välkokt potatis
1,5 msk Florsocker
3,5 dl Vispgrädde
2-3 droppar Bittermandelessens
1 pkt Saffran
14 st Pannkaksplätt, timbal, 96008667

Mosa potatisen väl och tryck den genom en finmaskig sil. Späd och rör ut den med rinnande vispgrädde till mandelmasskonsistens. Smaksätt med bittermandelessens och florsocker. Vispa resten av grädden och smaksätt med saffran och florsocker. Bred ut lite av mandelmassan på 10 pankakssplättar, spritsa sedan med saffransgrädde. Skär trekanter av resterande pannkakssplättar och lägg på som lock.



KANELBULLE

205 kcal
4 g protein

10 portioner

450 g Pannkaksplätt, timbal, 96008667
150 g Smör
1 dl Florsocker
1,5 msk Kanel
Kanel och florsocker att strö över

Blanda smör, florsocker och kanel till en jämn smet och bred mellan 3 st tinade pannkakssplättar. Dela på mitten och strö över lite kanel och florsocker.

Fler recept och information hittar du på
www.findusfoodservices.se

S880/aug-24