

MELLANMÅL

SNACKISAR

Matiga
Snackisar

Söta
Snackisar

ALLA RECEPT ÄR
NÄRINGSBERÄKNADE

SMARTA
receptkort

Sätt upp
i pentryt!

Skapa mellanmåls- glädje med Snackisar, de perfekta målen mellan målen.

Snackisar är en serie smårätter som är väl genomtänkta näringsmässigt. Mellanmål som är enkla att förbereda och äta, med recept som är förpackade på ett sätt som underlättar för vårdpersonalen i deras dagliga arbete.

Vi har valt att kalla dem Snackisar av två anledningar: Dels för att de är just små snacks, laddade med näring och god smak. Dels för att vi hoppas att de ska bli "snackisar" inom vård och omsorg. Kanske till och med att de ska bli så populära att man frågar efter dem mellan frukost, lunch och middag och innan sängdags. Framförallt hoppas vi att de ska bidra till matglädjen, snacket och gemenskapen på avdelningarna och till arbetsglädjen i pentryt!

Mycket matglädje önskar
Orkla Foods Sverige

3 SNACKISAR ÄR ETT
PERFEKT MELLANMÅL.

MATIGA
SNACKISAR

Våra produkter med fisk och skaldjur lämpar sig perfekt för smakrika, matiga snittar.

SÖTA
SNACKISAR

Förmågan att uppfatta och uppskatta söta smaker är de enda som inte avtar med ålder.



De viktiga målen mellan målen

För att få i sig tillräckligt med energi och näring när man blir äldre eller har dålig aptit, är det viktigt att det blir flera och mindre måltider spridda över dygnet. Man orkar helt enkelt inte lika stora portioner längre. Den vanliga måltidsrutinen med frukost, lunch och middag sätts ur spel och mellanmålen blir minst lika viktiga. De måste nämligen ge lika mycket energi som de så kallade "ordinarie" måltiderna. Kanske bör de döpas om till småmåltider istället?

Nattfastan får inte bli för lång

Om det går för lång tid mellan dagens sista måltid på kvällen fram till nästa frukost, så börjar kroppen bryta ner sitt eget proteinförråd. Detta kan frisläppa hormoner som påverkar aptiten negativt. Om nattfastan överstiger 11 timmar är risken att man vaknar lite lätt illamående eller snurrig, vilket kan försvåra när man ska resa sig upp. Eller i

värsta fall till och med orsakar att man trillar och får ett allvarligt benbrott.

När nattfastan blir lång betyder det också att samtliga måltider måste pressas ihop på en liten tidslucka på dygnet. Viktigt att vidga "ätfönstret", sträck ut den tid under vilken måltiderna ska hinna serveras.

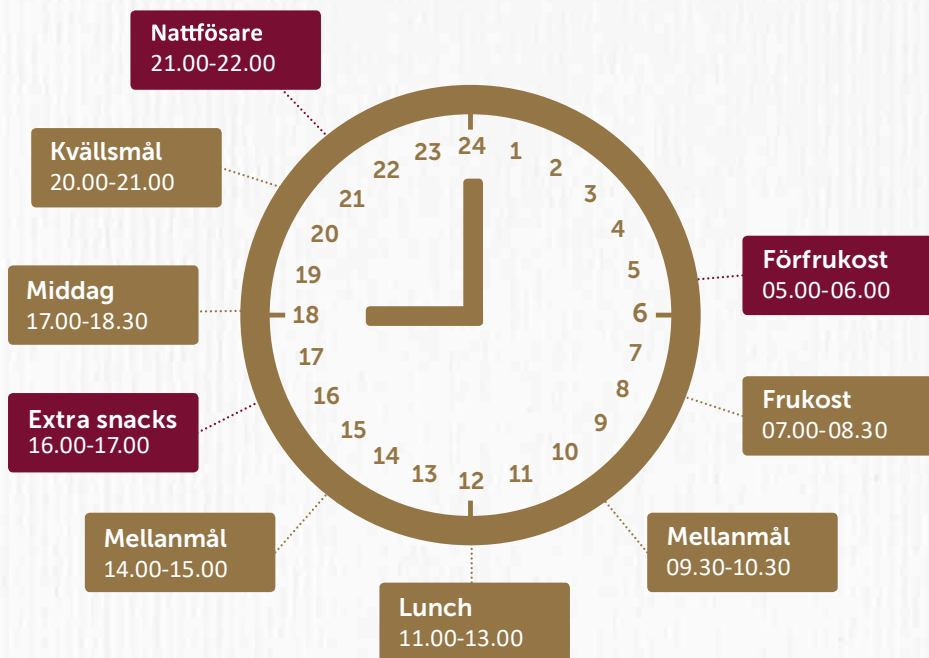
Hur förkortar du nattfastan?

Det går att göra från två håll. Det första är på morgonen. Viktigt att ge något som höjer blodsockret lite. Något energirikt och rikt på kolhydrater. Måste inte vara mycket, men något som får personen i fråga att pigga till.

Vill man förkorta i andra änden på kvällen, då är det snarare något proteinrikt som behövs, eftersom det under natten sker en naturlig nedbrytning av proteiner. Det ger dessutom en mättnadskänsla som kan verka lugnande inför nattens sömn.

Kom ihåg måltidsklockan

Vår måltidsklocka är ett bra verktyg eller tankesätt när du ska sätta ihop en näringsfylld måltidsplan för äldre eller sjuka. Tänk fler, men mindre måltider istället.



Klockan baseras på Måltidsordning från "Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg", Livsmedelsverket 2003 och "Näring för god vård och omsorg", Socialstyrelsen 2011. Behoven är individuella. Anpassa efter person. Tänk dock på att nattfastan inte bör överstiga rekommenderade 11 timmar.

LADDA NER KLOCKAN HÄR



Tärnad Matjessill med pepparrot och äpple på rågkex

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per portion: Kcal 50 (kJ 209), Protein 1,8 g (14,7E%), Fett 2,4 g (42,6E%),
Kolhydrater 5,14 g (41,9E%), Fiber 0,22 g (0,84E%)

Tärnad Matjessill med pepparrot och äpple på rågkex

MATIGA
SNACKISAR



ÄPPLE



RÅGKEX



TÄRNAD MATJESSILLFILÉ



PEPPARROT-
FÄRSKOST

INGREDIENSER:

Ingredienser / portion

- 1 dl Abba Gastronomi Tärnad Matjessill
- 1 finhackat äpple
- 1 dl pepparrotsfärskost
- lite smörgåskrasse
- 10 små rågkex

GÖR SÅ HÄR:

1. Finhacka äpplet.
2. Blanda allt.
3. Lägg röran på ett rågkex, toppa med klippt krasse.

Liten skagen med ägg på rågkuse

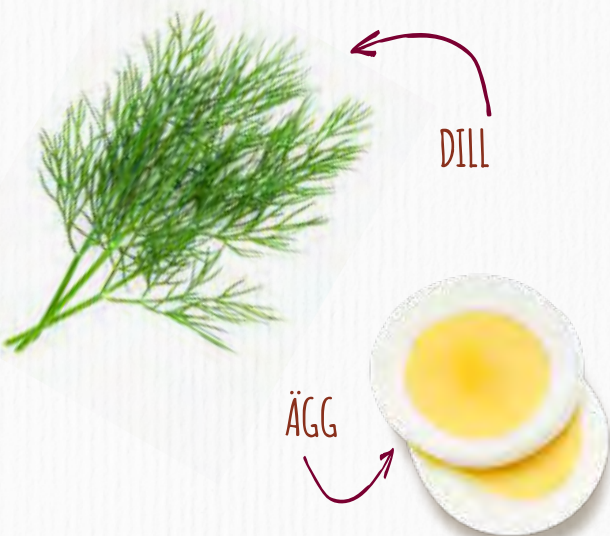
MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per portion: Kcal 46 (kJ 190), Protein 2,6 g (22,8 E%), Fett 2,6 g (50,1E%),
Kolhydrater 2,73 g (24,3E%), Fiber 0,7 g (2,8E%)

Liten skagen med ägg på rågkuse

MATIGA
SNACKISAR



DILL

ÄGG



RÅKOR

INGREDIENSER:

Ingredienser / portion

1,5 dl Hållö Handskalade Råkor

1,5 msk majonnäs

1 kokt ägg

3 salladsblad

1 Rågkuse eller annat rågbröd

lite finhackad dill

GÖR SÅ HÄR:

1. Dela salladsbladen och brödet i 10 bitar.
2. Blanda råkor, majonnäs, ägg och dill.
3. Lägg salladsblad på brödet, toppa med råkröran.

BRÖD

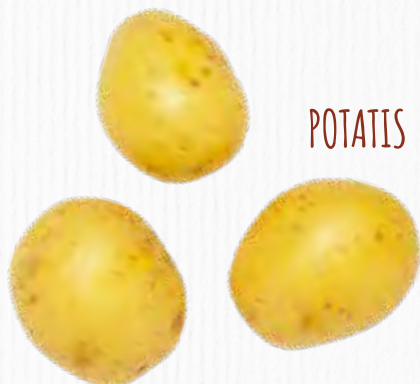


MATIGA
SNACKISAR

Sillröra à la Camilla

Näringsvärde per portion: Kcal 50 (kJ 212), Protein 1,4 g (10,8 E%), Fett 2,9 g (58,9E%), Kolhydrater 4,6 g (37E%), Fiber 0,4 g (1,4E%)

Sillröra à la Camilla



POTATIS



ÄGG



TÄRNAD MATJESSILL

INGREDIENSER:

Ingredienser / portion

- 1 dl Abba Gastronomi Tärnad Matjessill**
- ½ dl crème fraiche**
- 1 tsk currypulver**
- 2 msk Felix Bostongurka® gurkmix**
- 1 finhackat äpple**
- 4 kokta kalla potatisar**
- lite finhackad dill**

GÖR SÅ HÄR:

- 1.** Blanda crème fraiche med matjessill, ägg, äpple, curry och Bostongurka®.
- 2.** Dela potatisen i 10 skivor.
- 3.** Lägg på sillröran, toppa med fin hackad dill.



GRÄSLÖK

Löksill med osttärning på rågbröd

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 66 (kJ 277), Protein 2 g (13 E%), Fett 4 g (58 E%),
Kolhydrater 5 g (29 E%), Fiber 0,3 g (1 E%)

Löksill med osttärning på rågbröd

MATIGA
SNACKISAR



RÅGBRÖD



LÖKSILL



MATFETT



SMÅ SALLADSBLAD



OSTTÄRNINGAR



TANDPETARE

INGREDIENSER:

10 Snackisar

2 ½ skiva grovt rågbröd

40 g matfett

10 små salladsblad

10 bitar av Abba® Löksill

10 osttärningar

10 tandpetare

GÖR SÅ HÄR:

1. Bred matfett på brödet.
2. Dela varje brödskena i fyra bitar.
3. Lägg på ett salladsblad, sill och osttärning.
4. Fäst med en tandpetare.

Ansjovisfilé på potatisskiva

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 69 (kJ 290), Protein 2 g (11 E%), Fett 4 g (49 E%),
Kolhydrater 6 g (38 E%), Fiber 1 g (2 E%)

Ansjovisfilé på potatisskiva



RÅGBRÖD



MATFETT



KOKT POTATIS



ANSJOVISFILÉ

GRÄSLÖK



INGREDIENSER:

10 Snackisar

2 ½ skiva grovt rågbröd

40 g matfett

10 skivor kokt potatis

10 filéer av Grebbestads®

Ansjovisfilé Original

Lite klippt gräslök

GÖR SÅ HÄR:

1. Bred matfett på brödet.
2. Dela varje brödskiva i fyra bitar.
3. Lägg på kokt skivad potatis och ansjovisfiléer.
4. Toppa med gräslök.

Laxpastej med avokado och rödlök

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 62 (kJ (261), Protein 1 g (7 E%), Fett 5 g (75 E%),
Kolhydrater 2 g (15 E%), Fiber 0,5 g (2 E%)

Laxpastej med avokado och rödlök

TUNT KNÄCKEBRÖD



AVOKADO



LAXPASTEJ



RÖDLÖK



INGREDIENSER:

10 Snackisar

5 skivor tunt knäckebröd
typ Finn Crisp®
100 g Abba® Laxpastej
10 små skivor avokado
Skivad rödlök

GÖR SÅ HÄR:

1. Dela knäckebrödet på mitten.
2. Tryck ut en klick laxpastej.
3. Toppa med avokado och rödlök.

Tonfiskpastej med rädisa och gurka

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 61 (kJ 256), Protein 2 g (10 E%), Fett 5 g (71 E%), Kolhydrater 2 g (16 E%), Fiber 0,4 g (1 E%)

MATIGA
SNACKISAR

Tonfiskpastej med rädisa och gurka



RÅGBRÖD

GURKA



TONFISKPASTEJ



RÄDISA

INGREDIENSER:

10 Snackisar

2 ½ skiva grovt rågbröd

100 g Abba® Tonfiskpastej

10 små skivor gurka

10 skivor rädisa

GÖR SÅ HÄR:

1. Dela varje brödskiva i fyra bitar.
2. Tryck ut en klick tonfiskpastej.
3. Toppa med gurka och rädisa.

Makrill med ägg och svartpeppar

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 43 (kJ 179), Protein 3 g (27 E%), Fett 2g (43 E%),
Kolhydrater 3 g (28 E%), Fiber 0,3 g (2 E%)

Makrill med ägg och svartpeppar



FULLKORNSBRÖD



KOKT ÄGG

MÄSTARMAKRILL



SVARTPEPPAR

INGREDIENSER:

10 Snackisar

2 ½ skiva av grovt
fullkornsbröd

10 halva skivor av
kockt ägg

100 g Abba® Mästar-
makrill® i tomatsås
Lite grovmalen
svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

1. Dela varje brödskiva i fyra bitar.
2. Tryck ut en klick makrill.
3. Toppa med äggskiva och grovmalen svartpeppar.

Tunnbrödsrulle med kaviar och ägghack

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 74 (kJ 312), Protein 3 g (16 E%), Fett 5 g (56 E%),
Kolhydrater 5 g (27 E%), Fiber 0,2g (1 E%)

Tunnbrödsrulle med kaviar och ägghack



TUNNBRÖD

KALLES®
KAVIAR



KOKTA ÄGG



DILL

INGREDIENSER:

10 Snackisar

1 ½ fullkornstunnbröd
100 g Kalles® Original /
Kalles® Vegan
2 hackade kokta ägg
Lite finhackad dill

GÖR SÅ HÄR:

1. Bred kaviar på tunnbrödet.
2. Lägg på hackat ägg och dill.
3. Rulla ihop till en kompakt rulle på längden.
4. Skiva i fina snurror och topa med dill.

Färskost med örter och stenbitsrom

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 44 (kJ 189), Protein 2 g (18 E%), Fett 3 g (63 E%),
Kolhydrater 2 g (18 E%), Fiber 0,4g (1 E%)

Färskost med örter och stenbitsrom



RÅGBRÖD



FÄRSKOST MED ÖRTER



CAVIAR RÖD
STENBITSROM



RÖDLÖK

INGREDIENSER:

10 *Snackisar*

2 ½ skiva grovt rågbröd
100 g färskost med örter
60 g Abba® Caviar Röd
Stenbitsrom
Lite finhackad rödlök

GÖR SÅ HÄR:

1. Dela varje brödskiva i fyra bitar.
2. Bred på färskost med örter.
3. Klicka på stenbitsrom.
4. Toppa med rödlök.

Böcklingspastej med krispigt äpple

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 67 (kJ 279), Protein 1 g (8 E%), Fett 5 g (64 E%),
Kolhydrater 4 g (26 E%), Fiber 0,3 g (1 E%)

Böcklingspastej med krispigt äpple



TUNNBRÖD



BÖCKLINGPASTEJ



ÄPPLE

INGREDIENSER:

10 Snackisar

1 ½ fullkorns tunnbröd
100 g Abba® Böckling-
pastej

1 finhackat äpple

GÖR SÅ HÄR:

1. Bred tunnbrödet med böcklingpastej.
2. Lägg på finhackat äpple.
3. Rulla ihop till en rulle på längden.
4. Skiva i fina snurror, och toppa med äpple.

Blåbärs-chiapudding med vispad grädde

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 92 (kJ 386), Protein 1 g (5 E%), Fett 7 g (70 E%),
Kolhydrater 5 g (22 E%), Fiber 2 g (3 E%)

Blåbärs-chiapudding med vispad grädde

CHIAFRÖ



BLÅBÄRSSOPPA



INGREDIENSER:

10 Snackisar

4 msk chiafrö

4 dl Ekströms®

Blåbärssoppa

1 ½ dl vispgrädde

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg chiafrö i en skål.
2. Håll blåbärssoppa över och rör runt med en sked.
3. Låt stå plastad i kyl över natten.
4. Servera i glas med en klick vispad grädde.



VISPGRÄDDE

Katrinplommonkompott med vaniljkvarg och rostad mandel

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 87 (kJ 365), Protein 2 g (8 E%), Fett 2 g (22 E%),
Kolhydrater 14 g (66 E%), Fiber 0,1g (0,3 E%)

Katrinplommonkompott med vaniljkvarg och rostad mandel

KATRINPLOMMONKOMPOTT



INGREDIENSER:

10 *Snackisar*

4 dl Ekströms®

Katrinplommonkompott

1 ½ dl vaniljkvarg

2 msk rostade
mandelsplit

GÖR SÅ HÄR:

1. Servera katrinplommonkompott i glas.
2. Toppa med vaniljkvarg.
3. Strö på lite rostade mandelsplit.

VANILJKVARG



MANDELSPLIT



Äppelmos med vaniljkvarg och pepparkaka

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 77 (kJ 322), Protein 2g (7 E%), Fett 2 g (19 E%),
Kolhydrater 14 g (73 E%), Fiber 0,3g (1 E%)

Äppelmos med vaniljkvarg och pepparkaka

ÄPPELMOS



VANILJKVARG



PEPPARKAKA



INGREDIENSER:

10 Snackisar

3 dl BOB® Äppelmos mer frukt mindre socker

1 ½ dl vaniljkvarg

10 små pepparkakor

GÖR SÅ HÄR:

1. Servera äppelmoset i glas.
2. Toppa med vaniljkvarg.
3. Krossa pepparkakor och strö på.

Jordgubbskräm med citron- yoghurt och rostad mandel

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 68 (kJ 283), Protein 1 g (6 E%), Fett 3 g (33 E%),
Kolhydrater 10 g (61 E%), Fiber 0,1 g (0,4 E%)

Jordgubbskräm med citron- yoghurt och rostad mandel



JORDGUBBSKRÄM

GREKISK YOGHURT



MANDELSPÅN

INGREDIENSER:

10 Snackisar

4 dl Ekströms®

Jordgubbskräm

1 ½ dl grekisk yoghurt,
citronsmak

2 msk rostade
mandelspån

GÖR SÅ HÄR:

1. Håll upp jordgubbskräm i glas.
2. Toppa med grekisk yoghurt, citronsmak.
3. Strö på lite rostade mandelspån.

Fruktsallad med vaniljsås och rostad kokos

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 77 (kJ 322), Protein 1 g (7 E%), Fett 3 g (35 E%),
Kolhydrater 10 g (54 E%), Fiber 2 g (4 E%)

Fruksallad med vaniljsås och rostad kokos



FRUKTSALLAD

VANILJSÅS



KOKOSFLAKES



INGREDIENSER:

10 Snackisar

400 g färsk fruktsallad

2 ½ dl Ekströms®

Vaniljsås

3 msk rostade kokos-
flakes

GÖR SÅ HÄR:

1. Servera fruktsallad i glas.
2. Toppa med vaniljsås.
3. Strö på lite rostade kokosflakes.

Nyponsoppa med vaniljkvarv och mandelbiskvier

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 87 (kJ 364), Protein 2 g (8 E%), Fett 2 g (18 E%),
Kolhydrater 16 g (75 E%), Fiber 0,4g (0,5 E%)

Nyponsoppa med vaniljkvarg och mandelbiskvier



VANILJKVARG



NYPONDRYCK



MANDELBISKVIER

INGREDIENSER:

10 *Snackisar*

2 ½ dl vaniljkvarg

5 dl Liva Energi®

Nypondryck

30 st mandelbiskvier

GÖR SÅ HÄR:

1. Servera nypondryck i glas.
2. Toppa med vaniljkvarg.
3. Krossa mandelbiskvier och strö över.

Saftsoppa med snötopp

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 45 (kJ 187), Protein 1 g (9 E%), Fett 1 g (18 E%),
Kolhydrater 8 g (73 E%)

Saftsoppa med snötopp



INGREDIENSER:

10 Snackisar

300 g Felix® Risgröt
3 dl Ekströms®
Saftsoppa

GÖR SÅ HÄR:

1. Servera risgröt i glas.
2. Toppa med saftsoppa.
3. Går lika bra att servera varm som kall.



Citronfromage med passionsfrukt och kex

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per snackis: Kcal 91 (kJ 378), Protein 2 g (10 E%), Fett 3 g (30 E%),
Kolhydrater 12 g (55 E%), Fiber 2 g (4 E%)

Citronfromage med passionsfrukt och kex



INGREDIENSER:

10 Snackisar

5 portioner Ekströms®

Citronfromage

4 passionsfrukter

5 fullkornskex

typ Digestivekex

GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa citronfromage enligt anvisningen på förpackningen.
2. Servera citronfromage i glas.
3. Toppa med passionsfrukt.
4. Krossa fullkornskex och strö på.

CITRONFROMAGE

PASSIONSFRUKT



FULLKORNSKEX



Melonmelba

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per portion: Kcal 165 (kJ 690) Protein 5,1 g (12,5 E%), Fett 8,3 g (45 E%),
Kolhydrater 17 g (42 E%), Fiber 0,6 g (0,5 E%)

Melonmelba

HALLONMOUSSE



MJÖLK

YOGHURT



MELON



DIGESTIVE KEX

INGREDIENSER/PORCION

- 1,5 msk Ekströms®
Hallonmousse (pulver)
- 2,5 msk Mjolk
- 2 msk Yoghurt (10%)
- 20 g Melon, tärnad
- 1 st Digestive kex

GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa hallonmousse med mjölken i ca 2 minuter.
2. Lägg smulat Digestive kex i botten och toppa med yoghurt och hallonmousse.
3. Dekorera med melon och smulat Digestive kex.

Citron- & yoghurtfromage

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per portion: 166 Kcal (kJ 695) Protein 5,7 g (14 E%), Fett 11,4 g (60 E%),
Kolhydrater 10,6 g (25,5 E%), Fiber 0,6 g (0,5 E%).

Citron- & yoghurtfromage

SÖTA
SNACKISAR

CITRONFROMAGE



INGREDIENSER/PORTION

- 2,5 msk Ekströms® Citronfromage (pulver)
- 0,6 dl Mjök
- 0,5 dl Yoghurt (10%)
- 0,5 msk Nötter, hackade
- 10 g Frukt och bär

GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa citronfromage med mjök i ca 1 minut.
2. Tillsätt yoghurten och vispa ytterligare i 1-2 minuter.
3. Toppa med nötter, frukt och bär.

MJÖLK



YOGHURT



NÖTTER



FRUKT & BÄR



Chokladpudding espresso

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per portion: Kcal 183 (kJ 763), Protein 5,1 g (11,5 E%), Fett 10 g (48 E%), Kolhydrater 18 g (40 E%), Fiber 0,5 g (0,5 E%)

Chokladpudding espresso

SÖTA
SNACKISAR

CHOKLADPUDDING



MJÖLK

BANAN



KAFFE



VISPAD
GRÄDDE



INGREDIENSER/PORCION

2,75 msk Ekströms®
Chokladpudding (pulver)

1 dl Mjök

1,5 msk Kaffe, starkt

1/4 st Banan, väl mogen

1 msk Vispad grädde

GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa chokladpudding med mjök och kallt kaffe.
2. Häll upp i ett glas och låt stå allt i 10-15 minuter.
3. Servera med ett "fluff" av mosad banan och vispad grädde.

Vaniljdröm med frukt & bär

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per portion: Kcal 169 (kJ 703) Protein 4,7 g (11 E%), Fett 7 g (37,5 E%),
Kolhydrater 21 g (51 E%), Fiber 0,5 g (0,5 E%).

Vaniljdröm med frukt & bär



VANILJSÅS

VANILJKVARG



INGREDIENSER/PORTION

- 1 msk Ekströms®
Vaniljsås
- 2,5 msk Vaniljkvarg
- 1 st Digestive kex
- 40 g Frukt och bär

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda vaniljsås med vaniljkvarg och lägg i ett glas.
2. Toppa med smulat Digestive kex, frukt och bär.



DIGESTIVE KEX

FRUKT OCH BÄR



Overnight müsli med skogsbärskompott

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per portion: Kcal 186 (kJ 781), Protein 6 g (12,5 E%), Fett 3,7 g (17 E%),
Kolhydrater 31,2 g (67 E%), Fiber 3,6 g (3,5 E%)

Overnight müsli med skogsbärskompott

SÖTA
SNACKISAR

MÜSLI



INGREDIENSER/PORTION

0,5 dl Müsli, valfri

1 dl Yoghurt

1 msk Ekströms®
Skogsbärskompott

10 g Bär

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda müsli med yoghurt och låt stå kallt över natten.
2. Lägg skogsbärskompott och yoghurtblandningen i ett glas.
3. Toppa med bär.

YOGHURT



SKOGSBÄRSKOMPOTT



BÄR

Fyllig chokladmousse

SÖTA
SNACKISAR



Näringsvärde per portion: 226 Kcal (kJ 923) Protein 5,9 g (E 10,5%), Fett 10,6 g (42 E%), Kolhydrater 25,6 g (47 E%), Fiber 0,6 g (0,5 E%).

Fyllig chokladmousse

CHOKLADMUSSE



INGREDIENSER/PORTION

- 3 msk Ekströms®
Chokladmousse (pulver)
- 2 msk Mjölk
- 30 g Vaniljkvarg
- 5 g Mörk choklad, hackad

GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa chokladmousse med mjölk i ca 2 minuter.
2. Tillsätt kvarg i moussen och vispa så det blandar sig.
3. Toppa med hackad mörk choklad.

MJÖLK



VANILJKVARG



MÖRK CHOKLAD



Lingon- och tranbärsgröt med aprikos

MATIGA
SNACKISAR

Näringsvärde per portion: Kcal 221 (kJ 923), Protein 5,7 g (10,5 E%), Fett 6,1 g (24,6 E%),
Kolhydrater 36 g (66,3 E%), Fiber 2,2 g (1,9 E%)

Lingon- och tranbärsgröt med aprikos

MATIGA
SNACKISAR

HAVREGRYN



INGREDIENSER:

Ingredienser / portion

0,5 dl havregryn

1 dl Liva Lingon & Tranbärsdryck

1 tsk matolja

2 klippta torkade aprikoser

1 dl mjölk 3%



LINGON & TRANBÄRSDRYCK



MATOLJA



TORKADE
APRIKOSER



MJÖLK

GÖR SÅ HÄR:

1. Koka havregryn tillsammans med lingon- och tranbärsdrycken, matolja och en klippt aprikos.
2. Häll på mjölken.
3. Strösla över en klippt aprikos och servera.

Varm äppledryck med kanel och skinksnitt

MATIGA
SNACKISAR



Näringsvärde per portion: Kcal 200 (kJ 838), Protein 5,4 g (11 E%), Fett 2 g (8,8 E%),
Kolhydrater 39,6 g (80,3E%), Fiber 1,6 g (1,5 E%)

Varm äppledryck med kanel och skinksnitt

MATIGA
SNACKISAR



ÄPPELDRYCK



KANELSTÅNG

INGREDIENSER:

Ingredienser / portion

1,5 dl Liva Äppledryck

1 kanelstång

½ skiva grovt bröd

1-2 skivor skinka (20g)

GÖR SÅ HÄR:

1. Värm äppledrycken med en kanelstång.
2. Häll upp i en kopp.
3. Lägg skinkan på brödskivan och servera med den varma äppledrycken.



GROVT BRÖD



SKINKA

3 SNACKISAR ÄR ETT
PERFEKT MELLANMÅL



Sortiment

ABBA® BÖCKLINGPASTEJ

Art. nr. 510001789
8x145 g

ABBA® LAXPASTEJ

Art. nr. 510001789
8x145 g

ABBA® TONFISKPASTEJ

Art. nr. 510001788
8x145 g

ABBA® LÖKSILL

Art. nr. 510001335
6x500 g (varav sill 250 g)

ABBA® MÄSTARMAKRILL I TOMATSÅS

Art. nr. 453003206
16x185 g

GREBBESTADS® ANSJOVISFILÉ ORIGINAL

Art. nr. 453002211
20x125 g (varav skarpsill 79 g)

KALLES® KAVIAR ORIGINAL

Art. nr. 510001790
32x190 g

KALLES® VEGAN

Art. nr. 510000992
8x150 g

ABBA® CAVIAR RÖD STENBITSROM - MSC

Art. nr. 453003008
8x490 g

ABBA GASTRONOMI® TÄRNAD MATJESFILÉ

Art. nr. 510001390
2,3 kg (varav sill 2,1 kg)

HÄLLÖ® HANDSKALADE RÄKOR - MSC

Art. nr. 453009673
6x820 g (räkviktt 500 g)

BOB® ÄPPELMOS MER FRUKT MINDRE SOCKER

Art. nr. 454030188
8x590 g

FELIX® RISGRÖT

Art. nr. 454075570
16x500 g

EKSTRÖMS® BLÅBÄRSSOPPA

Art. nr. 454006319
8x1 liter

EKSTRÖMS® JORDGUBBSKRÄM

Art. nr. 454006508
8x1 liter

EKSTRÖMS® SAFTSOPPA

Art. nr. 454006329
8x1 liter

EKSTRÖMS® MARSAN VANILJSÅS

Art. nr. 454006120
8x1 liter

EKSTRÖMS® KATRINPLOMMONKOPOTT

Art. nr. 454024731
3,1 kg

EKSTRÖMS® SKOGSBÄRSKOPOTT

Art. nr. 454024631
3,1 kg

EKSTRÖMS® CITRONFROMAGE

Art. nr. 454014829
1,6 kg, 12 liter färdig fromage

EKSTRÖMS® HALLONMOUSSE

Art. nr. 454014854
1,6 kg ger 14 l färdig mousse

EKSTRÖMS® CHOKLADPUDDING

Art. nr. 454011825
5 kg ger ca 25,5 l färdig chokladpudding

EKSTRÖMS® CHOKLADMOUSSE

Art. nr. 454014795
1,84 kg ger 14 l färdig mousse

LIVA ENERGI® LINGON- OCH TRANBÄRSDRYCK

Art. nr. 454016427
8x1 liter

LIVA ENERGI® ÄPPELDRYCK

Art. nr. 454016429
8x1 liter

LIVA ENERGI® NYPONDRYCK

Art. nr. 454016428
8x1 liter

Abba
KUNGSHAMN



EKSTRÖMS

FELIX

GREBBESTADS
ANSJOVIS



liva
energi