

# Mellanmålsmeny

250 kcal & 5 gram protein

## Salta mellanmål

### Knäckebröd med äggröra

Kcal: 250 Protein: 6 gram

- 1 knäckebröd
- 2 tsk smör eller margarin
- 1/2 hårdkokt ägg
- 1 msk vispad grädde
- 1 msk kaviar

#### Gör så här:

1. Bred knäckebrödet med matfett.
2. Vispa grädden och blanda med hackat ägg och kaviar.
3. Bred på äggröran på knäckebrödet.

### Knäckemacka med ost & marmelad

Kcal: 250 Protein: 8 gram

- 2 delikatessknäckebröd
- 2 tsk smör eller margarin
- 2 tsk marmelad
- 2 skivor ost (minst 28% fett)

#### Gör så här:

Bred knäckebröden med matfett och lägg på ostskivor. Avsluta med marmeladen med valfri smak.

### Bröd med hummus & ayran

Kcal: 262 Protein: 11 gram

- 1/2 orientaliskt bröd (libabröd)
- 3 msk hummus (se recept nedan)
- 1 dl naturell yoghurt (3 % fett)
- 1 dl vatten

#### Gör så här:

1. Vispa yoghurt, vatten och en liten nypa salt tills det blandats.
2. Servera hummus tillsammans med brödet och drycken.

### Hummus (10 portioner)

Kcal: 87 Protein: 3 gram

- 1 förpackning kikärter (å ca 400 gram)
- 1–2 vitlöksklyftor
- 2–3 msk tahini (sesampasta)
- 2 msk färskpressad citronjuice
- 1 msk olivolja
- 0,5 tsk spiskummin
- 0,5 tsk salt

#### Variera smaksättningen med:

- 1 dl inlagda rödbetor
- 1 krm paprikapulver, 0,5 dl saltorkade tomater i olja och 1 grillad paprika på burk

#### Gör så här:

1. Häll av, skölj och låt kikärtorna rinna av.
2. Mixa kikärtorna med övriga ingredienser i en matberedare eller med stavmixer.



## Söta mellanmål

### Chokladkaka med svartaböner & chiafrön

(10 portioner)

Kcal: 283 Protein: 6 gram

- 1 burk (400 gram) kokta svarta bönor
- 3 ägg
- 2,5 msk olja, t.ex. raps
- 2 msk chiafrön (kan uteslutas)
- 1 dl kakao
- 1 krm salt
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl socker
- 100 gram mörk choklad
- 2,5 dl vispgrädde, till servering

#### Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader. Smörj in en rund ugnsfast form med olja.
2. Häll av spadet från bönorna, skölj dem och låt dem rinna av i ett durkslag.
3. Lägg bönorna i en matberedare (eller använd en stavmixer) och mixa slätt. Tillsätt övriga ingredienser förutom chokladen och mixa till en slät smet.
4. Dela chokladen och smält på medelstark effekt i mikro.
5. Häll ner chokladen i smeten och mixa snabbt ihop.
6. Häll smeten i formen och grädda i mitten av ugnen i ca 20-25 minuter. Vispa undertiden grädden.
7. Låt kakan svalna innan den delas i 10 bitar. Servera varje portion med 0,5 dl vispad grädde.



### Fruktsallad med kesella

Kcal: 257 Protein: 8 gram

- 1 dl fruktsallad
- 2 msk russin
- 4 msk kesella (10 % fett)
- 2 tsk rapsolja

#### Gör så här:

1. Skär valfri frukt i lagom stora bitar, t.ex. äpple, päron och banan, blanda med russinen. Välja gärna frukt och bär efter säsong.
2. Blanda kesella och rapsolja och toppa med frukten.

### Yoghurt med nötter & flytande honung

Kcal: 257 Protein: 7 gram

- 1 dl yoghurt (minst 8 % fett, ex. grekisk)
- 2 msk nötter (t.ex. cashew eller valnötter)
- 2 tsk flytande honung

#### Gör så här:

Lägg upp yoghurten i en skål och ringla över honung. Hacka eventuellt nötterna något och toppa med dem.

## Pannkaka med sylt & grädde

Kcal: 260 Protein: 6 gram

1 tunn pannkaka  
1 msk sylt  
1/2 dl vispad grädde

### Gör så här:

Värm pannkakan och toppa med den vispade grädden och sylten.

## Risgrynspudding (6 port)

Kcal: 243 Protein: 9 gram

1 liter risgrynsgröt  
1 dl vispgrädde  
3 st ägg

### Gör så här:

1. Koka risgrynsgröt om du inte redan har kokt risgrynsgröt att tillgå.
2. Sätt ugnen på 200 grader.
3. Vispa ägg och mjölk i en stor bunke.
4. Tillsätt risgrynsgröten och rör ut den till en jämn smet.
5. Smörj en eller 6 små ugnssäkra formar med lite smör och håll i risgrynssmeten.
6. Grädda risgrynspuddingen i ca 30 minuter tills den fått fin färg och stelnat.
7. Grädda risgrynspuddingen i ca 30 minuter tills den fått fin färg och stelnat.
8. Ta ut risgrynspuddingen och låt den svalna något och servera den ljummen eller kall med saftsås, sylt eller färska bär och ev. lättvispad grädde.



## Kall risgrynspudding med saffran

Kcal: 254 Protein: 6 gram

1 dl risgrynsgröt (färdigkokt)  
1/3 dl vispad grädde  
1 msk hackad sötmandel  
1 tsk socker  
En nypa saffran  
(variera smaksättning genom att byta ut saffran och socker mot vaniljsocker)  
Topping: 1 msk sylt, t.ex. jordgubb, björnbär, hjortron

### Gör så här:

1. Blanda risgrynsgröten med den vispade grädden.
2. Mortla saffran tillsammans med strösockret.
3. Rör ner saffran och den hackade mandeln i gröten.
4. Toppa med valfri sylt och ev. lite hackad mandel eller mandelspån.

## Mannagrynsgröt med aprikospuré

### *Till 1 portion:*

Kcal: 277 Protein: 6 gram

0,5 dl mjölk  
0,25 dl vispgrädde  
0,5 msk mannagryn  
En nypa salt  
1,5 msk berikning majsvälling  
1 tsk smör  
Till servering: 0,5 dl mjölk och 2 msk aprikospuré med 0,5 tsk socker ev. torkade aprikosbitar

### *Eller gör 10 portioner (å 1,5 dl):*

Kcal: 250 Protein: 6 gram

6 dl mjölk  
2 dl vispgrädde  
1/2 tsk salt  
0,75 dl mannagryn  
2 dl berikning majsvälling  
30 gram smör  
Till servering: 5 dl mjölk och 300 gram aprikospuré med 2 msk socker ev. torkade aprikosbitar

### Gör så här:

1. Koka upp mjölk och salt. Tillsätt mannagryn under omrörning och låt koka i 4 minuter, Tillsätt grädden mot slutet.
2. Vispa ner majsvällingberikning och bland ner smöret.
3. Blanda sockret i aprikospurén.
4. Servera gröten med mjölk, aprikospurén och eventuellt torkade aprikosbitar.

## Klappkräm med grädde

Kcal: 260 Protein: 5 gram

### *Till 1 portion:*

0,5 dl standardmjölk  
1 msk mannagryn  
2 msk berikning majsvälling  
1,5 msk lingonsylt (alt. hallon- eller blåbärssylt)  
0,25 dl vispgrädde till servering

### *Eller gör 10 portioner (å 125 gram):*

5 dl mjölk  
1,5 dl mannagryn  
3 dl berikning majsvälling  
2,5 dl lingonsylt (alt. hallon- eller blåbärssylt)  
Till servering; 2,5 dl vispgrädde

### Gör så här:

1. Koka upp mjölk och mannagryn. Låt koka i 10 minuter.
2. Tag gröten från värmen och vispa ner majsvällingberikning och sylten. Vispa gröten pösigt tills den svalnat.
3. Servera tillsammans med grädden.

## Torkad frukt & mandel

Kcal: 257 Protein: 6,4 gram

2,5 msk (25 gram) sötmandel  
2 msk russin  
4 st katrinplommon

### Gör så här:

Lägga upp allt i en skål eller på litet fat och servera.



## Enkel cheesecake med pepparkaka & lingon

Kcal: 268 Protein: 7 gram

3 st pepparkakor, krossade  
0,5 dl vispad grädde  
2 msk kesella (10 %)  
1,5 msk lingonsylt

### Gör så här:

1. Blanda den vispade grädden med kesella och lingonsylt.
2. Lägg de krossade pepparkakorna i botten på ett glas och toppa med kvarggrädden. Toppa gärna med frysta lingon.

### Variation på kvarggrädde

3 msk kesella  
2 msk vispgrädde

#### Gör så här:

Vispa 2 msk grädde, blanda med kesella och ev. smaksättning. Toppa med valfri topping.

#### Variera smaksättning/topping genom att:

- Vispa i 1 msk messmör och 1 tsk honung (toppa ev. med björnbärs- eller hjortronsylt)

Kcal: 250 Protein: 8 gram

- Vispa i 0,5 tsk florsocker och toppa med kanel och 1,5 msk äppelmos

Kcal: 249 Protein: 6 gram

- Vispa i 1 msk slät apelsinmarmelad och 0,5 msk kakao (toppa ev. med finriven mörk choklad)

Kcal: 241 Protein: 7 gram

- Vispa i 2 msk lingonsylt och 0,5 tsk florsocker

Kcal: 240 Protein: 6 gram

Emma Nilsson. Leg. Dietist