

# Mellanmålsmeny

## Flytande konsistens

250 kcal & 5 gram protein

### Sängfösaren\*

Kcal: 260 Protein: 6 gram

1/2 dl standardmjölk  
1 dl turkisk yoghurt (minst 10 % fett)  
2 tsk rapsolja  
1 dl frysta bär

#### Gör så här:

Blanda alla ingredienser och mixa till en slät konsistens.

### Äppelpajsmoothie\*

Kcal: 266 Protein: 9 gram

1 dl mjölk (3 %)  
4 msk kesella vanilj (minst 7 %)  
0,5 dl äppeljuice  
0,5 skalat äpple  
1 msk havregryn  
1 tsk rapsolja  
0,5 tsk kanel

#### Gör så här:

Mixa ihop alla ingredienser i en blender, matberedare eller med stavmixer.

*\*Förbered gärna en större sats.*

*Drycken håller upp till 24 timmar i kylskåp.*

*Viktigt att den förvaras i försluten tillbringare (täckt med plastfolie).*

### Berikad delikatessyoghurt

Kcal: 242 Protein: 6 gram

1 dl delikatessyoghurt (minst 5 % fett)  
1 msk rapsolja

#### Gör så här:

Blanda ut rapsoljan i delikatessyoghurten och servera. Garnera gärna med bär.

### Plommondryck med kardemumma\*

Kcal: 260 Protein: 5 gram

1,25 dl katrinplommonkräm  
1 dl standardmjölk  
2 msk vispgrädde  
Toppa med malen kardemumma

#### Gör så här:

Vispa försiktigt ihop kräm, mjölk och vispgrädde. Servera i ett glas och toppa med malen kardemumma.

### Berikad filmjök

Kcal: 253 Protein: 7 gram

1 dl filmjök  
1 dl gräddfil  
0,5 msk rapsolja

#### Gör så här:

Blanda alla ingredienser och servera i skål eller glas.



## 300 kcal & 10 gram protein

### Berikad välling

Kcal: 301 Protein: 13 gram

40 gram (6,5 msk) vällingpulver  
1 dl vatten  
1 dl standardmjölk (3 % fett)  
2 tsk rapsolja

#### Gör så här:

Tillred vällingen enligt beskrivning på vällingförpackningen men använd lika andel mjölk och vatten enligt ovan. Tillsätt rapsolja på slutet.

### Aprikos- & vaniljsmoothie\*

Kcal: 300 Protein: 10 gram

1,5 dl standardmjölk  
4 msk vaniljkesella (minst 7 % fett)  
0,5 dl aprikospuré  
2 tsk rapsolja

#### Gör så här:

Bland alla ingredienser och mixa till en slät dryck. Variera gärna smaksättningen med t.ex. äpplemos och kanel eller olika frukt och bär.

### Nötig chokladsmoothie\*

Kcal: 328 Protein: 16 gram

1,5 dl mjölk (3 %)  
3 msk naturell kesella (10%)  
0,5 banan  
2 tsk jordnötssmör  
1 msk kakao  
1 tsk rapsolja

#### Gör så här:

Mixa ihop alla ingredienser i en blender, matberedare eller med stavmixer.

### Tropisk smoothie\*

Kcal: 309 Protein: 12 gram

1,5 dl mjölk (3 %)  
3 msk naturell kesella (10 %)  
0,5 dl fryst mango  
0,5 banan  
2 tsk rapsolja  
Smaksätt med lite torkad eller färsk riven ingefära och färskpressad citronjuice.

#### Gör så här:

Mixa ihop alla ingredienser i en blender, matberedare eller med stavmixer.

### Särobomb

Kcal: 330 Protein: 10 gram

1 äggula  
1/2dl vispgrädde  
1/2dl yoghurt eller filmjök  
1/2dl bär  
1,5 msk torrmjök (mjölkpulver)

#### Gör så här:

Blanda ihop och mixa alla ingredienser väl och servera i en liten bägare eller mugg. Säröbomben passar bra att äta med sked eftersom konsistensen är lite tjockare.

Emma Nilsson, Leg. Dietist