Mellanmålsmeny

Timbalkonsistens

250 kcal & 5 gram protein

Plätt med äpple & kanel

Kcal: 249 Protein: 6 gram

1 st pannkaksplätt timbal
2 msk kesella vanilj
1 msk vispgrädde
0,5 tsk florsocker
2 msk äpplemos
Toppa med kanel

Gör så här:

1. Tina pannkaksplätten
2. Vispa grädden och blanda med florsocker och kesella.
3. Värm plätten och servera med kesellagrädden och äpplemos. Pudra över kanel.

Afternoon tea smörgås

Kcal: 260 Protein: 5 gram

1 skiva brödtimbal
2,5 msk färskost
1 msk slät marmelad, t.ex. aprikos

Gör så här:

1. Tina timbalbrödet.
2. Bred på färskost och valfri slät marmelad och servera.

Smörgås med tonfiskpastej

Kcal: 257 Protein: 6 gram

1 skiva brödtimbal
2 msk tonfiskpastej
1 tsk smör eller margarin

Gör så här:

1. Tina timbalbrödet.
2. Bred på smör eller margarin samt tonfiskpastej och servera.

Enkel omelett

Kcal: 252 Protein: 9 gram

1 ägg
2 msk vispgrädde eller kaffegrädde

Variera smaksättning med:

- 2 tsk pesto på basilika, soltorkade tomater eller paprika.
- 2 tsk tapenade på oliver eller soltorkade tomater.

Gör så här:

1. Mixa snabbt upp ägg, grädde och valfri smaksättning med en stavmixer.
2. Pensla botten av en skål/tallrik med lite flytande margarin eller olja.
3. Häll på omelettsmeten och grädda på full effekt i mikro i 1 minut.

Tips:

Använd omeletten som pålägg på timbalbröd. Mikra då omeletten på en plan tallrik.

Smörgås med hummus

Kcal: 249 Protein: 6 gram

1 skriva timbalbröd
3 msk hummus
0,5 msk oliv- eller rapsolja

Gör så här:

1. Tina timbalbrödet och gör hummus enligt recept.
2. Bland 3 msk hummus med 0,5 msk raps- eller olivolja.
3. Bred på hummusen på timbalbrödet och servera.

Hummus (10 portioner)

Kcal: 87 Protein: 3 gram

1 förpackning kikärtor (á 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 soltorkade 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.
3. Späd ev. med lite mer olja eller vatten om konsistensen blir för fast.

300 kcal & 10 gram protein

Pannacotta (3 portioner)

Kcal: 332 Protein: 13 gram

1 gelatinblad
1,5 dl vispgrädde
2 tsk socker
0,5 tsk vaniljsocker
250 gram kesella (naturell 10 %)

Variera smaksättning genom att:

- Vispa i 1,5 msk kakao i grädden
- Riv ner limeskal i grädden och pressa i juice från 1 limefrukt.
- Värm 1,5 dl frysta hallon och pressa genom ett finmaskigt durkslag eller sil för att pressa ur saften och undvika att få med kärnorna. Blanda saften från hallonen med vispgrädden

Gör så här:

1. Lägg gelatinblad i blöt i 5 minuter.
2. Koka upp grädde, socker och vaniljsocker i en kastrull.
3. Krama ur gelatinet och rör ner i grädden.
4. Låt grädden svalna och blanda ner kesellan.
5. Fördela i tre små glas och ställ i kylen att stelna i ca 3 timmar eller över natten.

Tips:
Använd gelsocker istället för gelatin om pannacottan skall serveras till omsorgstagare som ej äter fläsk/gris.

Pannkaka med matig topping

Kcal: 325 Protein: 10 gram

1 st pannkaksplätt timbal
2,5 msk kesella (10 % fett)
1 msk majonnäs
2 msk laxpastej

Gör så här:

1. Tina timbal pannkaksplätten.
2. Rör ihop kesella, majonnäs och laxpastej.
3. Värm plätten i mikrovågsugn och toppa med en generös klick laxröra.

Smörgås med äggkräm

Kcal: 298 Protein: 10 gram

1 skiva brödtimbal
1 ägg
2 msk vispgrädde
Smaksättning: t.ex. salt/sillspad/kaviar

Gör så här:

1. Koka ägget hårdkokt (ca 10 minuter) i förväg och låt bli kallt i kylskåp.
2. Mixa det kalla ägget tillsammans med vispgrädde och ev. smaksättning till en helt slät konsistens.
3. Bred äggkrämen på brödet och servera.

Tips:
Servera krämen i en äggkopp till frukosten.

Emma Nilsson, Leg. Dietist