

# ÄNNU FLER MELLANMÅL

NATURLIGT  
NÄRINGSRIKT  
FÖR ÄLDRE



Skåne  
mejerier



# FRAM FÖR MER SMÅÄTANDE!

När vi gav ut "Mellanmål och desserter – En handbok för dig som jobbar i äldreomsorgen"\* blev det en större succé än vi hade vågat hoppats på. Många kunder har hört av sig och efterfrågat fler recept i samma anda – och sagt och gjort: här kommer de.

Den här gången har vi utgått från välkända favoriter som pannkakor, risgryngsgröt och sockerkaka – sådant som går utmärkt att köpa färdiga om du vill spara tid. Med dessa som bas har vi sedan skapat en samling goda och näringsriktiga mellanmål som är enkla att förbereda och snabba att servera.

#### Protein istället för socker

Precis som tidigare har vi tagit fram recepten i samarbete med Anne Hallbäck, specialistsjuksköterska med mångårig erfarenhet från äldreomsorgen. Hon fortsätter att understryka mellanmålets betydelse:

– De flesta äldre har en minskad aptit och därför behövs fler men mindre måltider, utspridda över dygnet, för att de äldre ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen. Livsmedelsverket rekommenderar sex måltider per dygn och att mellanmålen står för 30–40 % av näringsintaget.

– Att gå runt och stoppa i sig sötsaker hela dagarna är förstås inte bra, men för äldre människor är det särskilt viktigt att ha ett jämnt näringsintag under dagen. Man ska undvika mellanmål med för mycket socker och istället fylla på med mer proteiner, till exempel från mejeriprodukter.

← ANNE HALLBÄCK är specialistsjuksköterska med mångårig erfarenhet från äldreboenden, hemtjänst och sjukhus. Sitt intresse för bra mat lagad från grunden har hon med sig sedan uppväxten på familjens gård i smäländska Lenhovda.

\* Alla våra mellanmåls- och efterrättsrecept hittar du på [storhushall.skanemejerier.se](http://storhushall.skanemejerier.se)

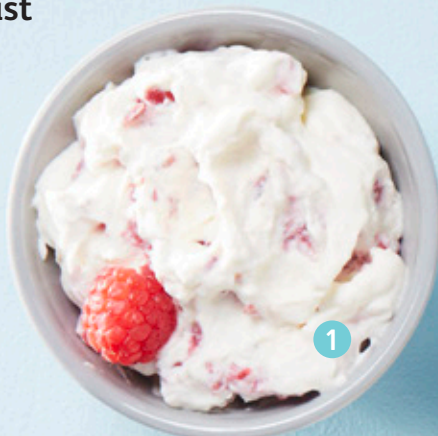


ALLA  
RECEPT ÄR  
BERÄKNADE  
FÖR ÅTTA  
PORTIONER

Pannkakor och plättar går hem hos både gammal och ung och med olika fyllningar och tillbehör kan de bli till allt från ett enkelt litet mellanmål till ett rejält lunch- eller kvällsmål. Enklast är att använda färdiggräddade pannkakor och plättar från butiken, men godast blir det förstås om du gör dem själv.

### 1. HALLON & VISPGRÄDDE

5 dl Hjordnära vispgrädde  
300 g hallon



### 2. BANAN & CHOKLAD

500 g Lindahls cottage cheese  
4 bananer, skivade  
2 ½ dl chokladsås



### 3. ÄPPLE & KANEL

500 g Bistro färskost  
4 äpplen  
4 tsk kanel



### 4. TONFISK & COTTAGE CHEESE

500 g Lindahls cottage cheese  
2 bürkar tonfisk (185 g varav 150 g tonfisk)  
4 tsk örtsalt  
persilja

### 5. LAX & PURJOLÖK

500 g Bistro färskost  
200 g kallrökt lax  
4 dl Allerum Präst, finriven  
1 purjolök, strimlad  
4 tsk örtsalt



### 6. MOZZARELLA & TOMAT

500 g Hjordnära crème fraiche  
4 x 125 g Galbani mozzarella, i bitar  
4 st tomater, hackade  
basilika, strimlad

### 7. MOZZARELLA & SPENAT

500 g Hjordnära crème fraiche  
4 x 125 g Galbani mozzarella, i bitar  
100 g färsk spenat, hackad

### 8. MORÖTTER & SWEET CHILI

500 g Bistro färskost  
4 dl Allerum Präst, finriven  
1,5 dl sweet chili sås  
4 dl morötter, finrivna  
chili, skivad

### 9. OST & SKINKA

500 g Hjordnära crème fraiche  
4 dl Allerum Präst, finriven  
250 g rökt skinka, strimlad  
1 purjolök, strimlad



## GRUNDRECEPT PANNKAKOR/PLÄTTAR

CA 8/30 STYCKEN

2 ½ dl vetemjöl  
6 dl mjölk  
3 ägg  
½ tsk salt  
smör

Vispa ut mjölet i hälften av mjölken till en slät smet.  
Vispa i resterande mjölk, ägg och salt. Låt smeten svälla  
ca 10 min. Smält smör i en stekpanna och håll ner i smeten.  
Grädda tunna pannkakor eller plättar.

LÄTT  
SOM EN  
PLÄTT!

### BANAN

5 dl Hjordnära vispgrädde  
2 bananer  
2 apelsiner  
2 ½ dl chokladsås



### CHOKLAD & LIME

5 dl Hjordnära vispgrädde  
3 dl riven choklad  
2 limefrukter

### HALLON & NÖTTER

5 dl Hjordnära vispgrädde  
300 g hallon  
2 dl hackade nötter



### LAX & DILL

500 g Bistro färskost  
200 g kallrökt lax  
dill, hackad



### SKINKA & MANGO

500 g Hjordnära crème fraiche  
300 g rökt skinka, strimlad  
1 mango  
persilja, hackad

### RÄKOR & DILL

500 g Hjordnära crème fraiche  
300 g färdigskalade räkor  
dill, hackad



### KAVIAR & RÖDLÖK

500 g Hjordnära crème fraiche  
160 g röd kaviar  
1 rödlök, finhackad  
dill, hackad



En doft av nybakad sockerkaka sprider snabbt en god stämning, men vill man spara tid går det förstås även bra att använda sig av köpekaka. Med en topping av frisk kvarg och färska bär blir sockerkakan en fröjd för ögat samtidigt som du lägger till en massa välbehövliga nyttigheter till mellanmålet.

## SOCKERKAKA

8 BITAR

75 g smör  
1 dl mjölk  
2 ägg  
2 dl strösocker  
2 tsk vaniljsocker  
3 dl vetemjöl  
1½ tsk bakpulver

Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en form som rymmer ca 1 ½ liter. Smält smöret i en kastrull, häll i mjölken och låt det svalna. Vispa ägg och socker ljust och pösigt, gärna med elvisp. Blanda ner vaniljsocker och mjöl blandat med bakpulver och till sist mjölkblandningen. Rör snabbt ihop till en jämn smet och i formen. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 35 min.

PIFFA  
TILL SOCKER-  
KAKAN!

### JORDGUBBAR & GRÄDDE

5 dl Hjordnära vispgrädde  
500 g jordgubbar  
1 dl råsocker

### KIWI & BANAN

5 dl Lindahls kvarg  
3 bananer, skivade  
5 st kiwi, skivade  
4 msk honung

### LEMONCURD & CHOKLAD

5 dl Lindahls kvarg  
5 dl lemoncurd  
3 dl choklad, riven

### BANAN & CHOKLAD

5 dl Lindahls kvarg  
3 st bananer, skivade  
1 dl chokladsås  
2 dl nötter, hackade

### HALLON & BLÅBÄR

5 dl Hjordnära vispgrädde  
250 g hallon och blåbär



En skål med gröt är ett utmärkt mellanmål. Prova vårt superenkla recept på havregrynsgröt i mikrovågsugn och variera det med med olika toppingar. Missa heller inte våra mumsiga risgrynsmellanmål som du med färdigköpt gröt fixar ihop på nolltid.

## GRÖT I MIKRO

1 l havregryn  
2 l vatten  
1 msk salt

Portionera upp en del havregryn och två delar vatten och salt i portionskålar. Koka en skål åt gången i mikrovågsugn på full effekt i ca 1 minut.

GOTT  
MED  
GRÖT!

## TOPPING

1 dl mjölk + valfri topping  
1 dl bär  
1 rivet äpple  
2 torkade fikon, hackade  
½ dl russin  
½ dl körsbärssylt  
½ dl plommonsylt

## ÄPPELRIS

Blanda 1 kg risgrynsgröt med 5 dl vispad Hjordnära vispgräddes och 5 äpplen i små bitar.

## APELSINRIS

Blanda 1 kg risgrynsgröt med 5 dl vispad Hjordnära vispgräddes och 5 apelsiner i små bitar.

## GRÖTKAKA

Blanda 1 kg färdig risgrynsgröt med 1 kg Lindahls kvarg. Smaksätt med 1 msk saffran. Grädda på 175 grader i 20 minuter. Servera med kall saftsås.

ALLA  
RECEPT ÄR  
BERÄKNADE  
FÖR ÅTTA  
PORTIONER



Krispiga grönsaker dippade i friska blandningar av yoghurt eller crème fraiche är både festligt och nyttigt. Välj grönsaker efter tillgång och säsong och gör gärna flera olika olika dippor så att alla kan hitta en favorit. Servera något gott att dricka till och ha en riktigt trevlig stund tillsammans!

### 1. GRÖN DIPPA

2 dl Lindahls turkisk yoghurt  
½ rivet äpple  
2 msk hackad dill  
1 msk hackad gräslök  
1 nypa salt  
1 nypa vitpeppar

### 2. ÄDELOSTDIPPA

100 gram Skånemejerier ädelost  
2 dl Hjordnära crème fraiche  
½ dl hackade valnötter  
1 krm svartpeppar

### 3. PEPPRIG DIPPA

3 dl Hjordnära crème fraiche  
2 tsk salladskrydda  
1 krm svartpeppar  
2 ½ krm salt  
1 tsk honung

### 4. GREKISK DIPPA

100 g Hjordnära crème fraiche  
150 g Santorina salladssost  
2 msk olivolja  
2 pressade vitlöksklyftor  
½ dl färsk grovhackad basilika

### 5. ORIENTDIPPA

½ dl Hjordnära crème fraiche  
1 dl majonnäs  
1 msk sambal olek  
2 msk soja  
saften av en lime

FESTLIGT  
MED  
DIPPA



# DINA VÄNNER I KÖKET



**HJORDNÄRA MJÖLK**  
Art nr: 50135



**LINDAHL'S TURKISK YOGHURT**  
Art nr: 30400



**HJORDNÄRA MILD YOGHURT**  
Art nr: 53420



**COTTAGE CHEESE**  
Art nr: 54703



**ALLERUM PRÄST**  
Art nr: 109211



**ALLERUM PRÄST SINGLE CHEESE**  
Art nr: 2776



**LINDAHL'S KVARG 9,2%**  
Art nr: 54640



**PRÉSIDENT BRIE**  
Art nr: 1149



**HJORDNÄRA CRÈME FRAICHE**  
Art nr: 52540



**HJORDNÄRA SMÖR**  
Art nr: 55020



**HJORDNÄRA VISPGRÄDDE**  
Art nr: 52497



**GALBANI MOZZARELLA COCKTAIL**  
Art nr: 2424

Mjök, ost, yoghurt och kvarg är mångsidiga vardagsprodukter fyllda med nyttigheter. Med naturligt näringsrika råvaror i maten kan våra äldre få i sig all den näring de behöver på ett naturligt sätt.

Upptäck mer av vårt sortiment på [storhushall.skanemejerier.se](http://storhushall.skanemejerier.se)







## NÄRA VÅRT URSPRUNG, NÄRA DIG

På Skånemejerier lever vi nära bonden och ursprunget, med kretsloppet från gård till kök som en självklar utgångspunkt. Hälsosamma produkter utan onödiga tillsatser har alltid varit en ledstjärna för vår verksamhet – och vi är glada att kunna konstatera att detta är något som våra kunder sätter ett högt värde på.

Skånemejerier Storhushåll är den del av vår verksamhet som vänder sig till professionella användare av våra produkter. Vi är specialiserade på det professionella kökets förutsättningar och behov, och utvecklar kontinuerligt vårt sortiment i samarbete med skickliga kockar, kostchefer och inköpare.

