



# MATKASSEN

## Frukost

Låt frukosten ge dig och familjen en bra start på dagen! Här hittar du några förslag på frukosttips. Om du inte är så hungrig på morgonen, kan frukosten gärna delas upp i två delar. Exempelvis kan du börja morgonen med en liten portion yoghurt eller gröt och smörgås en liten stund senare eller tvärtom. Vilka frukostfavoriter har du?

### GRÖT

#### 1 portion

1 dl havregryn, rågflingor,  
boveteflingor, grahamsgryn eller hirs  
2–2,5 dl vatten  
Lättmjölk eller vegetabilisk dryck  
En knivsudd salt med jod

#### Gör så här:

Blanda gryn och vatten i en tallrik och tillaga i mikrovågsugn i cirka 2 minuter.

Gröten kan smaksättas med rivet äpple och kanel eller andra frukter eller bär. Var och en kan också toppa sin gröt efter egen smak med frön eller nötter m.m. Servera gröten med mjölk, en smörgås med pålägg samt ett kokt ägg.

### YOGHURT, FIL & MÜSLI

#### 1 portion

2-3 dl naturell lättfil eller lättyoghurt  
Frukt, bär, nötter och/eller frön  
½–1 dl bas müsli. Välj gärna en nyckelhålmärkt eller gör er egen müsli (se receptförslag)

### ROSTAD CRUNCHYMÜSLI

#### Cirka 10 portioner

1 dl vatten (värm till ljummet)  
2 msk rapsolja  
1–2 msk flytande honung (alternativt sirap)  
2,5 dl havregryn  
2,5 dl rågflingor  
1 dl pumpafrö och/eller solrosfrö  
0,75 dl linfrö och/eller vetekli  
½–1 dl hackad mandel eller nötter  
1–2 dl torkad frukt i bitar, t ex aprikos, russin, katrinplommon eller äpple  
Smaksättning om önskas: 1 msk kanel eller kardemumma.

#### Gör så här:

Sätt ugnen på 200 °C. Blanda vatten, olja och honung i en bunke. Blanda ner alla de torra ingredienserna utom den torkade frukten. Bred ut blandningen i en långpanna.

Ställ in i ugnen och rosta 10–15 minuter. Rör runt några gånger under tiden. Låt svalna, blanda sedan i den torkade frukten.



Matkassen är framtagen av dietister i Västra Götalandsregionen.

[vgregion.se/matkassen](http://vgregion.se/matkassen)

## SMOOTHIE

---

### 1 portion

- ½ banan
- 1 dl bär, färska eller frysta
- 1 dl naturell lättyoghurt eller vegetabiliskt alternativ
- 1 dl lättmjölk eller vegetabilisk dryck

### Gör så här:

Mixa allt med en stavmixer eller blender. För en matigare smoothie, kan någon matsked havregryn mixas med eller lite solrosfrön. Komplettera gärna med en fiberrik smörgås.

## BANANPLÄTTAR

---

### 1 portion

- 1 banan
- 1 ägg
- 1 knivsudd salt med jod
- Frukt, bär, turkisk yoghurt eller keso

### Gör så här:

Mixa 1 banan med 1 ägg och en knivsudd salt. Stek på medeltemperatur i rapsolja eller flytande margarin. Servera med en klick keso eller turkisk yoghurt och bär. eller fruktbitar. För små barn kan man även ha i lite gröt- eller vällingpulver i blandningen för extra näring.

Kom ihåg!

Frukosten kan sätta grunden för hela dagen, för ditt välmående och energiflöde.

## ÄGG-TIPS

---

Ägg är näringsrika och mättande och passar perfekt till frukost.

### Några förslag:

- Kokt eller stekt ägg
- Äggmacka
- Omelett, se recept
- Äggröra
- Omelettmuffins
- Amerikanska pannkakor
- Bananplättar, se recept
- Pannkakor eller plättar med frukt, bär och turkisk yoghurt
- Ägg- och sillröra med äpple, lök, kapis och majonnäs

## OMELETT

---

### 1 portion

- 2 ägg
- 2 msk mjölk
- 1 tsk flytande matfett
- 2 skivor rökt skinka/kalkon
- ½ dl gröna ärtor
- En näve bladspenat
- ½ skivad tomat
- 2 skivor hårdost

### Gör så här:

Vispa ihop ägg, mjölk och eventuellt salt och peppar lite lätt. Låt matfettet bli varmt i en stekpanna. Häll i äggsmeten. Toppa med skinka, ärtor, bladspenat, tomat och hårdost eller andra favoriter. Stek på medeltemperatur tills äggsmeten stelnat, då är omeletten klar. Går även bra att göra i muffinsplåt eller muffinsformar i ugnen.

## SMÖRGÅS

### 1 portion

1–2 skivor fiberrikt bröd (gärna surdegsbakt och med hela kärnor och frön)

1 tsk matfett per smörgås

Proteinrikt pålägg: ägg, skinka, kalkon, ost, hummus, leverpastej, avokado, fiskpålägg eller bönröra  
Grönsakstopping: paprika, tomat, ruccola, gurka eller groddar

Servera med ett glas mjölk, smoothie, kaffe eller te samt gärna ett kokt ägg och en frukt.

### PÅLÄGGSTIPS TILL SMÖRGÅSEN!

#### COTTAGE CHEESE MED MEDELHAVSSMAK

250 g cottage cheese  
1 avokado, skuren i småbitar  
½ dl svarta oliver\* (kärnfria), hackad  
1 soltorkad tomat eller ½ inlagd rostad paprika, hackad  
50 g ruccola  
2 msk rostade pumpakärnor  
Eventuellt salt och peppar

**Gör så här:** Blanda alla ingredienser. Dekorera med några ruccolablad. Smaka av med salt och peppar.

#### LINS-SPREAD

1 dl röda linser  
1 morot, skivad  
2 dl vatten  
1 msk olivolja  
0,5-1 msk vit balsamvinäger  
Färsk timjan  
½ tsk salt

#### Gör så här:

Koka linser och morot i cirka tio minuter eller tills linserna blivit lite mosiga. Späd eventuellt med mer vatten mot slutet. Blanda ner olja och citron. Smaka av med citron, timjan och salt. Mixa med stavmixer för en slätare konsistens.

#### GRÖN SPREAD PÅ ÄRTOR

3 dl frysta ärtor, lätt upptinade  
1 msk rapsolja  
½ vitlöksklyfta, riven  
1-2 tsk pressad saft av citron  
1 krm salt

**Gör så här:** Mixa alla ingredienser och låt gärna röran stå i kylen en stund så att smakerna blandas.

#### HUMMUS

3½ dl kokta kikärter (ungefär som i en tetra färdigkokta kikärter)  
1 pressad vitlöksklyfta  
0,5 dl vatten  
2 msk olivolja  
0,5-1 msk saft av pressad citron  
1-2 tsk malen spiskummin  
½ dl finskuren persilja  
½ tsk salt med jod

#### Gör så här:

Skölj tetraförpackade kikärter i kallt vatten och låt rinna av. Mixa alla ingredienser i 2-3 minuter. Späd eventuellt med mer vatten för en mindre fast konsistens. Lägg upp röran i en grund skål och ringla gärna lite olivolja över och dekorera med persilja eller basilikablad.

Tips!

Du hittar mer recept och inspiration på vår hemsida.