MATKASSEN
Mellanmål

Ett mellanmål kan behövas för att orka med fram till nästa större måltid. Ett bra mellanmål bidrar med energi och viktiga vitaminer och mineraler. Här kommer några mellanmålstips.

TRE LÄTTA MELLANMÅL ATT TA MED

FRUKT

En frukt eller en skål bär är ett bra mellanmål som passar bra när du inte behöver ett så stort mellanmål.

GRÖNSAKSSTAVAR

Skär exempelvis morötter, paprika, blomkål och gurka i stavar. De behåller sin spänst om de förvaras i en burk. I kylen kan de förvaras i en skål med lite vatten.

MELLANMÅLSMUFFINS

12 Muffins
4 stycken soltorkade tomater
100 g fetaost
4 ägg
2 msk olja från de soltorkade tomaterna (eller rapsolja)
2 dl naturell kvarg (1% fett)
4 dl havremjöl (mixade havregryn)
2 dl dinkelmjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 tsk oregano

Gör så här:
Sätt ugnen på 200 grader. Strimla de soltorkade tomaterna samt dela osten i små bitar. Vispa ihop ägg, olja och kvarg. Blanda mjöl, bakpulver, salt och oregano i en egen bunke och rör sedan ner i äggblandningen. Tillsätt ost, oliver och soltorkade tomater och rör till en jämn smet. Klicka ut smeten i 12 muffinsformar. Fyll formarna till ¾ med smeten. Grädda i ugnen i 20-25 minuter. Låt svalna.

MATIGARE MELLANMÅL NÄR DU ÄR MER HUNGRIG

SMÖRGÅS

En smörgås kan vara ett utmärkt mellanmål. Välj ett bröd som är bakat på fullkornsmjöl, exempelvis knäckebröd eller rågbröd. Använd ett gott och mättande pålägg som kokt ägg, makrill, leverpastej, skinka, kalkon, avokado, keso, hummus och någon grönsak. Paprika, krasse, böngroddar eller tomat passar bra.

SMOOTHIE

½ banan
1 dl bär, färska eller frysta (importerade frysta hallon kokas 1 minut)
1 dl naturell lättyoghurt
1 dl lättmjölk

Gör så här:
Mixa ihop bär, banan yoghurt och mjölk. Servera omgående. För en matigare smoothie kan någon matsked havregryn eller solrosfrön mixas med.

Matkassen är framtagen av dietister i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

KESO OCH BÄR

1–2 dl keso
1 dl bär, exempelvis blåbär, hallon

Värm bären om du använder frysta bär. Ha upp keso och bär i en skål. Toppa eventuellt med lite hackade nötter, mandel eller solrosfrön.

KVARG OCH FRUKT

1–2 dl kvarg
½–1 frukt, exempelvis äpple, päron eller kiwi

Skär frukten i mindre bitar. Blanda med kvarg i en liten skål. Pudra över lite kanel om du önskar. Toppa eventuellt med rostad crunchymüsli (se recept bredvid).

YOUGURT MED MÜSLI

1–2 dl naturell fil eller naturell yoghurt 0,5–3 % fett
½–1 dl müsli

Välj gärna nyckelhålsmärkt eller gör din egen rostade müsli (se recept bredvid).

TIPS!

Frukt är ett vanligt mellanmål och bidrar med viktiga näringsämnen och fiber. Samtidigt är energiinnehållet (kaloriinnehållet) lågt. Därför är frukt nyckelhålsmärkt.
2-3 portioner av frukt eller bär är en lagom mängd per dag.

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.

BLÅBÄRSGRÖT

1 portion
1 dl havregryn
2 dl vatten
1 dl blåbär och hallon

Gör så här:
Eventuellt en nypa salt
Blanda havregryn, vatten, bär och en gnutta salt i en kastrull. Koka upp och låt koka på svag värme i cirka tre minuter. Servera med mjölk.

GRILLAD SMÖRGÅS MED MAKRILL

Två skivor fullkornsbröd
½ burk makrillfilé i tomatsås
Lite hackad lök
2 skivor hårdost

Gör så här:
Bred ut makrillen på en av brödskivorna. Toppa med lite hackad lök och osten. Lägg på den andra skivan bröd och grilla i smörgåsgrill eller ugn. Servera gärna med ett glas mjölk.

AVOKADOHALVA MED ELLER UTAN TOPPING

Dela en avokado och servera den naturell som den är. Eller gröp ur avokadohalvan och skär den i tärningar och blanda med lite keso, skinka och äpplebitar alternativt några bitar fryst mango. Lägg tillbaka kesoröran i avokadohalvan och servera med sked.

UGNSPANNKAKA MED KESO

2 portioner
250 g keso
2 ägg
½ dl havremjöl (mixade havregryn)
1 krm salt med jod

Gör så här:
Sätt ugnen på 225 grader. Häll keson i en bunke och mixa med stavmixer eller mosa med gaffel till en grynig röra. Vispa ner mjöl, ägg och salt i keson. Häll över smeten i en ugnsfast form och ställ in i ugnen i cirka 25-30 minuter. Kontrollera att pannkakan stelnat. Ta ut ur ugnen och låt svalna några minuter. Servera tillsammans med bär eller sylt utan tillsatt socker.

Mellanmålstips:

Variera gärna!
Variera gärna mellanmålen utifrån förslagen och servera en portionsstorlek efter behov. Under en utflykt i skogen kan en smörgås passa bra. Som ett litet mellanmål hemma inomhus räcker det ibland med frukt eller några grönsaksstavar.

Undvik sockerfällorna!
Begränsa söta mellanmål som köpt kräm, nyponsoppa, söta flingor, chokladdryck, fruktyoghurt, saft, kex, kakor, glass, risi-frutti och liknande. De ger en snabb energikick men tyvärr ingen långvarig mättnad och de är dessutom ofta näringsfattiga med hög sockerhalt. En frukt är bättre än ett glas juice, den innehåller mindre socker och mer fibrer. Prova gärna att ha en fruktskål framme eller uppskurna grönsaksstavar som kan förvaras i kallt vatten.

Välj gärna nyckelhålsmärkt!
Välj gärna nyckelhålsmärkt bröd, frukostflingor, müsli, yoghurt, pålägg och liknande. Nyckelhålsmärkta livsmedel innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fiber samt hälsosammare fett.