

Förslag på mellanmål

Overnight oats

- Blanda 1 dl havregryn med 1 dl valfri mjölk (komjök eller växtbaserat alternativ)
- Blanda i 1 krm kanel och/eller kardemumma för mer smak.
- Låt stå i kyl ca 6h så grynen hinner suga upp vätskan (t.ex. under natten).
- Ta ut ur kylan, blanda runt, och toppa den kalla gröten med bär eller frukt.

Chiapudding

- Blanda i en skål 2 msk chiafrön med 2 dl valfri mjölk (komjök eller växtbaserat alternativ).
- Blanda i 1 krm vaniljpulver (ej vaniljsocker)
- Låt stå i kylskåp minst ett par timmar, gärna över natten.
- Rör gärna om någon gång efter halva tiden.
- Toppa med bär/frukt

Grovt knäckebröd med något av dessa pålägg:

- Kokt ägg (ägg kan förberedas genom att koka flera på en gång och förvara i kylan)
- Färskost + skinka/kalkon samt någon grönsak
- 0,5 avokado i skivor + lite salt och svartpeppar
- Makrill i tomatsås

Fler förslag

- Havregrynsgröt (fiberhavre) med kanel, rivet äpple och lättmjölk
- Naturell lättyoghurt + nyckelhålmärkt müsli
- 1 dl Keso + 1 dl bär
- 1 äpple i klyftor med yoghurt dip (lättyoghurt som du smaksätter med vaniljpulver, kanel eller kardemumma)
- Morotsstavar med yoghurt dip (lättyoghurt som du smaksätter med vitlök, chili, örter kryddor...)
- Körsbärstomater
- Nötter, osaltade/torrostade (0,5dl = 1 portion)
- Fräsch fruktsallad gjord på: 0,5 äpple, 0,5 apelsin och 0,5 gurka. Skär allt i bitar och blanda ihop.

