

Energirika recept och tips



KRAFTMÅL

Mellanmål

Energirika recept och tips



KRAFTMÅL

Mellanmål

MINDRE APTIT PÅ MATEN

Vid nedsatt aptit och små portioner mat är det viktigt att energiberika måltiderna för att man ska få tillräckligt med energi på en mindre mängd mat.

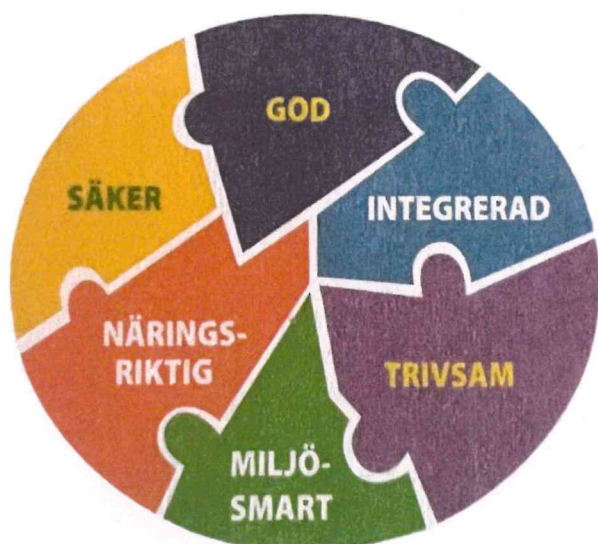
För att göra maten extra energirik kan man själv berika den genom att använda extra smör, rapsolja, vispgrädde, ägg och crème fraiche i maten.





DE LIVSVIKTIGA MELLANMÅLEN

Maten bidrar till att hålla både kropp och sinne i god form. Att äta varierad och näringsrik mat kan ha en positiv effekt på exempelvis minne, humör, ork och immunförsvar. Ju mindre portioner man orkar äta desto fler små energi- och näringstäta måltider behövs. Mellanmål, kvällsfika, snacks och dryck kan ibland vara enklare att få i sig än lagad mat.



***En bra måltid är mer än
maten på tallriken.***

GODA RÅD VID LITEN APTIT

- Fördela maten i många små, näringsrika måltider över dygnet.
- Om du måste ta bort någonting från tallriken för att orka äta upp, så behåll det som innehåller protein, till exempel ägg, fisk, bönor och kött.
- Ha lite extra olja i maten, använd dressing på salladen.
- För att kroppen inte ska vara utan energi för länge på natten är det bra att äta något litet, energirikt mellanmål strax före sänggåendet och direkt efter att man gått upp.

ENKLA OCH ENERGIRIKA MELLANMÅL

- Små smörgåsar med pålägg som ost, leverpastej, ägg, majonnäs, skinka, sill, köttbullar eller hummus.
- Äggrätter: kokt ägg, äggröra, omelett och pannkakor.
- Mjölk, fil, yoghurt, crème fraîche, kvarg, keso och smoothies eller växtbaserade motsvarigheter.
- Gröt kokad med mjölk och extra fett, samt frukt, bär eller sylt.
- Färgrika grönsaker, frukt och bär ökar aptiten så använd gärna dem som tillbehör.



POWERSHOTS 10 portioner



Morotshot

350 g Morotspuré
1,5 dl Berikning Majsvälling
3,5 dl Appelsinjuice
0,5 dl Rapsolja
1 msk Ingefära
1 tsk Salt

Exotisk shot

350 g Exotisk Puré
1,5 dl Berikning Majsvälling
3 dl Vaniljyoghurt
1 dl Mjolk
0,5 dl Rapsolja
ev. Florsocker

Tomatshot

300 g Selleri Puré
2 dl Berikning Majsvälling
3,5 dl Tomatjuice
0,5 dl Rapsolja
2 msk Pressad Citron
0,5 krm Tabasco - ev. Peppar och Salt

Gör så här

Tina purén. Vispa ner berikning. Tillsätt vätskan och smaka av.
Söta ev. med lite florsocker och servera kyld.



SMOOTHIES 10 portioner



Päron smoothie

400 g Päronpuré
2 dl Berikning Majsvälling
5 dl Vaniljyoghurt
2 dl Äpplejuice
2 krm Ingefära
ev. Florsocker

Blåbär smoothie

400 g Blåbärsspuré
2 dl Berikning Majsvälling
5 dl Vaniljyoghurt
2 dl Äpplejuice
1/2 st Citron
ev. Florsocker

Gör så här

Tina purén. Vispa ner berikning. Blanda ner övriga ingredienser. Söta ev. med lite florsocker, servera väl kyld.

Mango smoothie

1 l Apelsinjuice
800 g Fryst mango
5 dl Naturell yoghurt
5 msk Havregryn

Smoothie med bönor och choklad

5 Bananer
2 förp. á 350 g Kokta svarta bönor
5 msk Kakao
0,5 msk Kanel
6 msk Honung
2,5 dl Havregryn
1-1,5 l Havredryck

Gör så här

Mixa allt tillsammans och servera ev med krossad is i festliga glas.



TILLBEHÖR

Till plättar eller pannkakor



Svartvinbärskvarg

150 g Svartvinbärspuré
1 dl Vispgrädde 40%
1 dl Kvarg
3 msk Florsocker
3 msk Thick & easy

Gör så här

Tina purén och blanda med ovispad grädde och kvarg. Rör sedan ner socker och smaka av. Blanda i Thick & easy. Låt stå i 10 minuter för fastare konsistens.

Kanelsmör

75 g Rumsv. smör
0,5 msk Kanel
1,5 msk Honung

Gör så här

Blanda ihop smör, kanel och honung.



OSTCRÈME MED KUMMIN

Umamirik röra på kex

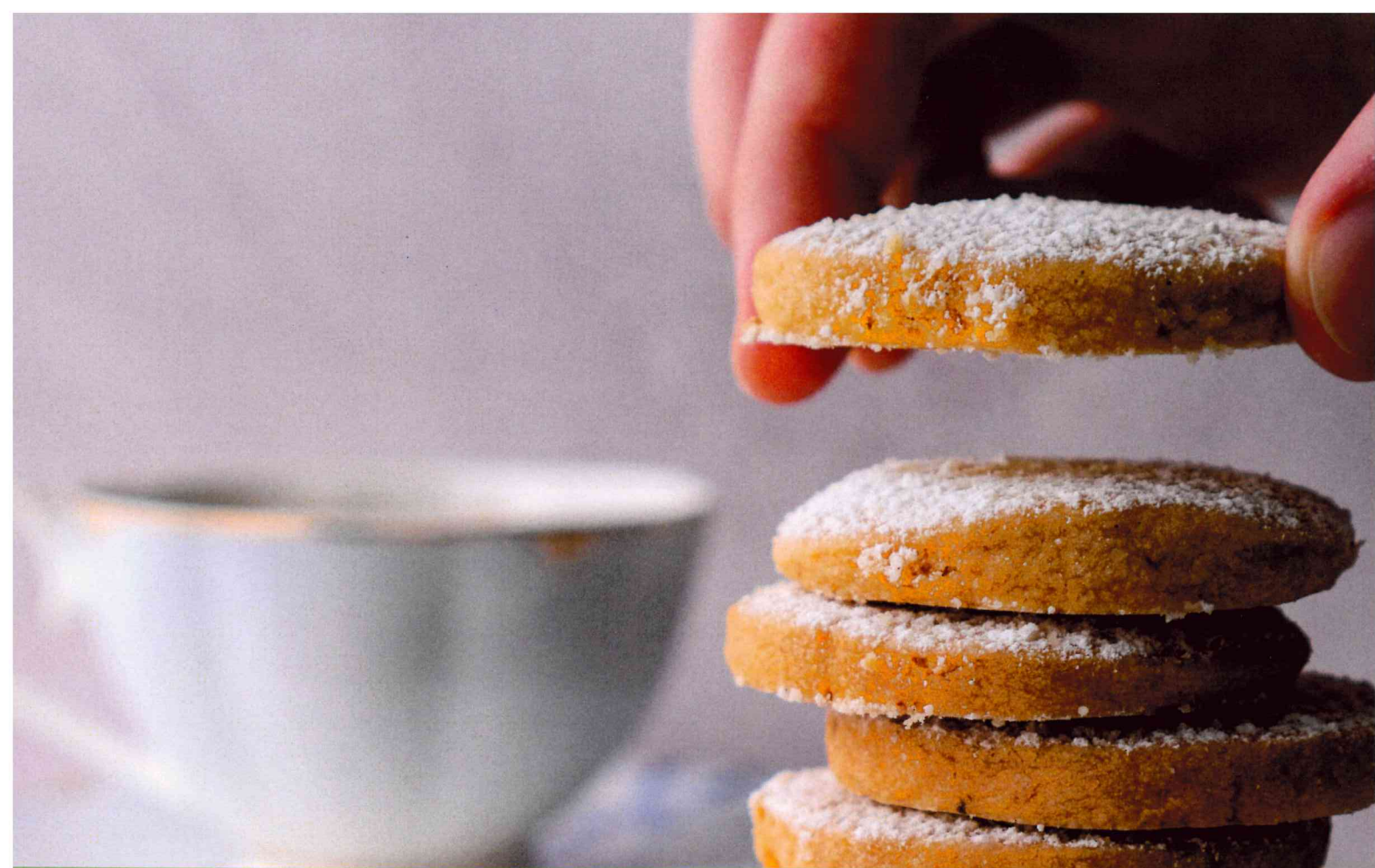


Ingredienser

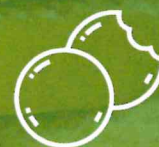
2 dl Riven ost (vällagrad)
1 dl Crème fraîche
1/2 tsk Kummin
1 krm Cayennepeppar
ev: 1 krm Salt

Gör så här

Stöt kummin i mortel. Blanda kummin, riven ost och crème fraîche i en skål. Smaksätt med cayennepeppar el. kryddor och salt. Servera på kex med ev. röd paprika.



BERIKADE SMÅKAKOR



Ingredienser

200 g Smör
2 tsk Vaniljsocker
1 dl Socker
2 dl Berikning Majsvälling
2 msk Vatten
3,5 dl Vetemjöl

Gör så här

Arbeta ihop alla ingredienser i en matberedare eller på en arbetsbänk. Degen ska sedan vila i 30 min. Därefter väljer du vilken typ av kaka du vill göra. Rulla i färgat socker till bryssekex, rulla bollar och gör ett litet hål till sylt och baka som syltgrottor. Endast fantasin sätter gränser här!
Grädda mitt i ugnen 175 grader ca 8-10 minuter.



TUNNBRÖDRULLAR

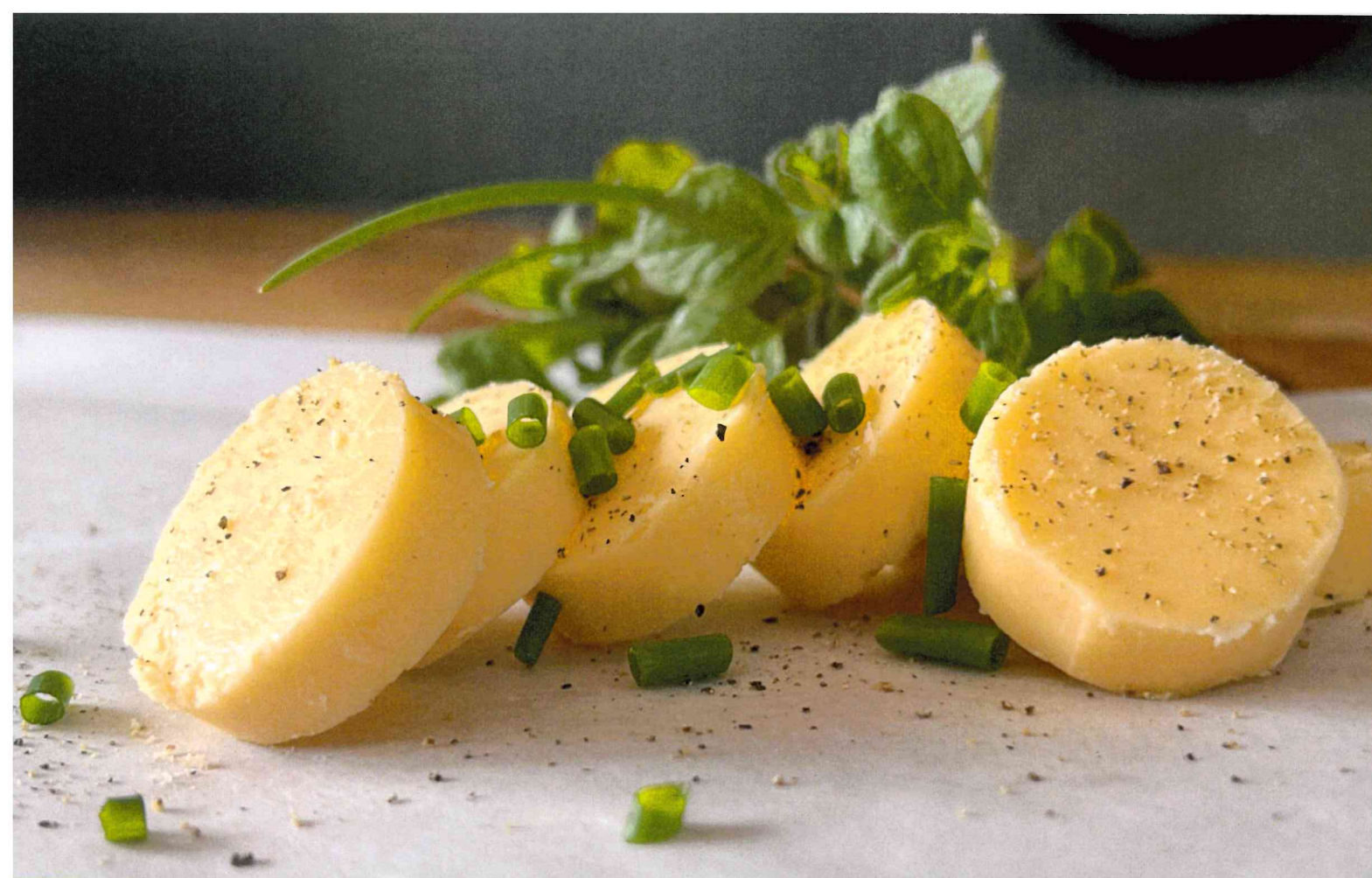


Ingredienser

1 Burk Tonfisk i vatten
200 g Färskost
1/2 Rödlök
1 tsk Citronpeppar
Lite Salt
4 mjuka tunnbröd

Gör så här

Låt tonfisken rinna av. Blanda tonfisk, färskost, finhackad rödlök, citronpeppar och smaka av med lite salt. Fördela tonfiskfyllningen på tunnbröden tunnt och rulla ihop. Skär upp och servera.



AROMSMÖR



Ingredienser

100 g Smör

1 msk Olivolja

1 msk Berikning Majsvälling

1 tsk Salt

1 krm Peppar

Exempel på smaksättningar: vitlök, lingon, persilja, dill, citron, saltorkade tomater, kapris, pepparrot

Gör så här

Blanda smör, olivolja, salt ,peppar och valfri smaksättning.

Smöret håller flera veckor i kylan eller 3 månader i frysen.

Tips: Skär upp i lagom portionsstora skivor ca 2 cm breda och ha inslaget i frysen för att enkelt plocka fram vid behov.

