

5 enkla mellanmål

Med dessa recept vill vi inspirera barnen till att göra några alternativa mellanmål som de kanske inte har provat på innan. Det som vi vill nå ut till barnen är att visa att det inte behöver vara svårt att göra nyttiga mellanmål, och att det dessutom inte är så tidskrävande. Några recept är enkla och snabba att göra i mikron med kopp som redskap, vilket kan vara smidigt att tillreda mellanmål i. Därefter finns recept som är fördelaktiga att förbereda dagen innan som enkelt kan tas fram innan träningar. Däremot kan det finnas moment som kräver hjälp av en förälder, exempelvis om en mixer eller ugn efterfrågas. Därmed kan det vara bra att vara med barnen de första gångerna när recepten utförs för att på så vis assistera och leda barnen till mer självständighet när de är mer trygga. Detta för att underlätta och vägleda barnen till att kunna ta del av de nya och varierande mellanmål som kan användas vidare. Dessutom kan inhandlingen av ingredienser även bidra till att barnen kanske blir mer nyfikna på att testa något nytt. Det vi vill poängtera är att det inte är en tvång att följa recepten till punkt och pricka, utan att ge barnen inspiration. Om de vet med sig att det inte gillar något i receptet kan det självklart skippas eller bytas ut. Slutligen hoppas vi att dessa recept ska kunna vara till hjälp för att bredda barnens kunskap om enkla och nyttiga mellanmål, som de kan ha användning för.



1. Overnight oats med frukttopping



½ dl Havregryn

½ dl yoghurt eller mjölk, valfri sort

Smaksättning, Vaniljpulver, kanel eller kardemumma

Börja med att ta fram alla ingredienser och en skål som du kan äta ur.

1. Ta fram havregryn, yoghurt/mjök, valfri smaksättning och valfri topping.
2. Blanda ihop havregryn med yoghurt eller mjök och valfri smaksättning och ställ in i kylan över natten.
3. Ta ur skålen ur kylskåpet dagen efter och lägg på valfri frukt eller bär. Smaklig måltid!

2. Mugcake i mikron med hallon (en förälder kan vara med för att mixa ingredienserna)



Ingredienser

½ Banan

1 msk jordnöttsmör

1 dl Havregryn

1 ägg

2 msk frysta bär, hallon eller blåbär

1 krm kanel

1 msk kokos

Lite olja till koppen

Ta först fram alla ingredienser, en kopp och en sked som du kan blanda med.

1. Skala och skär upp bananen.
2. Föräldern kan även hjälpa dig att mixa banan, havregryn och ägg.
3. tillsätt jordnöttsmör och bären som du valt, blanda runt.
4. Häll lite olja i en kopp, snurra runt oljan i koppen för att smörja hela koppens insida.
5. Sedan häller du i smeten i koppen.
6. Ställ koppen i mikron på högsta effekten i ca en och en halv minut.
7. Vänd upp mudcaken på en tallrik
8. Du kan lägga på frukt eller yoghurt om du vill. Smaklig måltid!

3. Snabb ost omelett i mikron



Ingredienser

2 Ägg

2 msk mjölk eller vatten

½ krm salt

1 msk riven ost

1 tomat

Ta fram först fram alla ingredienser, en kopp och en gaffel som du använder för att röra i äggsmeten.

1. Knäck ägg i en skål och rör ihop tillsammans med mjölk eller vatten, salt, peppar och riven ost (om du vill).
2. Häll i smeten i en kopp och sätt in i mikron på full effekt i 1 minut.
3. Ta ut koppen och rör om
4. Sätt in koppen i mikron i ytterligare 1 min.
5. Smaklig måltid. (om du vill kan du ha skivad tomat bredvid).

4. Grönsaksstavar med dipp



Ingredienser

Valfri grönsaker, till exempel gurka eller morot

2 dl grekisk yoghurt

½ gurka, riven

1-2 vitlösklyftor

Ta fram alla grönsaker som du vill ha och en skål och sked för att göra dippen.

1. Skär upp de grönsaker som du gillar i lagomt stora bitar.
2. Du kan äta grönsakerna som dem är eller så kan du göra en dipp till. Ett exempel som finns här är tzaziki, men du kan dippa i vad du vill.
3. En förälder kan hjälpa dig att riva gurka och pressa vitlök.
4. Blanda ihop grekisk yoghurt, vitlök, den rivna gurkan, och kryddor. (Om du känner för att bara dippa i grekisk yoghurt kan du göra det).
5. Smaklig måltid!

5. Med hjälp av förälder kan ni prova att göra pizzabullar



Ingredienser för ca 12 bullar

1 Förpackning färdig pizzadeg med tomatsås

150 g Rökt skinka eller kalkon (finns det lite köttfärs kvar efter fredagstacosen kan man använda den som topping)

3 ½ dl riven ost

Ta fram alla ingredienser och en plåt med bakplåtspapper.

1. När du ska använda ugnen frågar du gärna din förälder.
2. Börja med att öppna den färdiga pizzadegen med tomatsåsen och rulla ut den till en platt pizza.
3. Smeta ut tomatsåsen över hela degen och lägg på det du vill ha på pizzen.
4. Lägg sist på osten. (Om den behöver rivs kan en förälder hjälpa dig.)
5. Rulla ihop degen och dela den till bullar.
6. Föräldern kan hjälpa dig att lägga bullarna på plåten med bakplåtspapper och ställa in den i ugnen. på 200 grader
7. Efter ungefär 15 min kan föräldern ta ut plåten med bullarna och låta de svalna.
8. Om du vill kan äta grönsaksstavar till pizzabullarna. Smaklig måltid!

Smidigt och ha i frysen för att snabbt ta fram till mellanmål eller utflykten