



Tips på mellanmål smörgåsar

Ett bra mellanmål består av:

Mjök eller en mjökprodukt och bröd, flingor eller gryn samt frukt, bär eller grönsaker.

Här är några tips på smörgåsar:

Smörgås med kikärtsröra

Ingredienser

1 burk kikärter 200g + lite av spadet
100 g saltorkade tomater
1 tsk vitvinsvinäger
salt och peppar

Tillagning

Kör kikärter och tomater i matberedare tillsammans med lite av spadet och vinägern. Smaka av med salt och peppar. Bred kikärtsröran på grov brödskiva och lägg en rökt skinkskiva med paprika på.

Smörgås med morotsröra

Ingredienser

1 dl morot, finriven
2 msk smältost
Kryddkrasse

Tillagning

Blanda riven morot och smältost. Fördela fyllningen på brödet. Lägg på kryddkrasse eller annat grönt.

Smörgås med tonfisk, lax eller makrill

Ingredienser

½ dl tonfisk, lax eller makrill
1 msk purjolök, hackad
1 msk gräddfil eller turkisk yoghurt

Tillagning

Blanda alla ingredienser. Fördela på grovt bröd.

Smörgås med äpple, skinka och keso

Ingredienser

1 skiva rökt skinka
2 msk tärnad äpple
2 msk keso
1 tsk senap

Tillagning

Strimla skinkan, blanda alla ingredienser. Fördela fyllningen på brödet.

Smörgås med avokado

Ingredienser

½ avokado
1 tsk citronsaft
1 hackad tomat
salt och svartpeppar

Tillagning

Mosa avokadoköttet. Blanda med citron och hackad tomat. Smaka av med kryddor. Lägg fyllningen i grova bröd.