

Findus
**Special
Foods**

GODA TIPS OCH RÅD SOM
ÖKAR MATGLÄDJEN!

**Näringstätta
aptitretare, mellanmål
och desserter**



Näringstätt och näringsrätt

för att minska risken för undernäring!

Mat och näring är en viktig del av våra liv. Förutom att den ger oss kraft och energi förknippas ofta måltiden med något trevligt, lustfyllt och vilken vi oftast samlas kring för gemenskap och umgänge. Men för sjuka eller sköra äldre är matsituationen inte alltid lika lustfylld. Många tappar aptiten och en del får problem med att tugga och svälja. Matsituationen blir mer ett nödvändigt ont än något som är lustfyllt vilket i sin tur leder till minskat matintag med viktnedgång och risk för undernäring till följd.

3 viktiga förutsättningar för att underlätta matsituationen och motverka risken för undernäring är:

Små rätter

Det är lättare att få i sig tillräckligt med mat och näring om man äter många små måltider utspridda under dagen. En stor portion kan minska aptiten av bara anblicken. Att servera mat som ser god och aptitlig ut är minst lika viktigt.

Äta ofta

Servera många små måltider under dagen. Förutom huvudmålen; frukost, lunch och middag, är det viktigt att servera mellanmål. Det kan t ex vara en kopp välling på sängkanten, en aptitretare innan lunch och middag eller en extra fika. På nästa sida visar vi hur en dagsmeny kan se ut.

Proteinrik mat

I takt med att portionerna blir mindre är det viktigt att säkerställa att den lilla portionen innehåller lika mycket energi och näring som tidigare då näringsbehovet är detsamma. För personer som varit sjuka länge eller sköra äldre är risken mycket stor för undernäring och då behövs även extra protein i maten. Därför bör alla måltider även desserter, mellanmål och aptitretare ha ett bra innehåll av protein.

I den här broschyren ger vi tips på små, bra och näringstäta aptitretare, mellanmål och desserter som går helt i enlighet med Livsmedelsverkets råd. Tips och råd som inte bara kan minska risken för undernäring utan också öka matglädjen för de som behöver dem som mest. De flesta recepten lämpar sig dessutom för de personer som behöver timbalkonsistens.

Förslag på dagsmeny

På sängkanten - förfrukost		Nattfastan kan kortas med något litet och näringsrikt redan på sängkanten. Ibland tar det en stund efter uppvaknandet tills frukosten är serverad. Det kan t ex vara en liten kopp välling eller ett glas mjölk.
Frukost		Berikad gröt eller yoghurt är en bra start på dagen. Gröt som normalt sett görs på vatten bör göras på mjölk och berikas med Berikning Majsvälling. Rikligt med sylt ger smak och energi. Ägg, sill, ost, skinka, leverpastej är bra pålägg som ger både energi och protein.
Förmiddagsfika/ mellanmål		Smörgås med proteinrikt pålägg, berikad smoothie, kvarg med sylt och berikat kaffe ger både extra energi och protein.
Lunch	Aptitretare	Något litet, en stund före maten, kan väcka aptiten. Oftast stimulerar salt och syrligt smaklökarna och kan trigga igång aptiten, t ex ostpaj, oliver, ost, soppa, salta kex mm.
	Huvudrätt	Olika maträtter innehåller naturligt en stor variation av energi- och näring. Kött, fisk, fågel, mjölkprodukter, ägg, baljväxter gör maten proteinrik. Grytor, soppor, såser, stuvningar och gratänger går lätt att berika med Berikning Majsvälling och extra olja/grädde. Rikligt med sås gör det oftare lite lättare att svälja.
	Efterrätt	Även om man känner sig mätt efter maten finns det nästan alltid plats för en liten efterrätt. Oftast innehåller dessa mycket energi. Många efterrätter går dessutom att berika med Berikning Majsvälling och grädde kan blandas med kvarg för att öka proteininnehållet.
Eftermiddagsfika/ mellanmål		Berikad dryck serverad med berikade kakor ger ett bra intag av både energi och protein. Smörgås eller berikad smoothie är också tips på bra mellanmål.
Middag	Aptitretare	se lunch.
	Huvudrätt	se lunch.
	Efterrätt	se lunch.
Kvällsmål		Många har svårt att äta något kraftigt sent på kvällen och föredrar något lättare. Proteinrik mat som kan passa är till exempel berikad gröt, soppa, smoothie eller sockerkaka.
På sängkanten		Nattfastan kan kortas med något litet och näringsrikt vid sänggåendet. Det kan t ex vara en liten kopp välling eller en liten smoothie.



Berikning Majsavälling

Findus 96013897

RIK PÅ

- **PROTEIN**
- **D-VITAMIN**
- **C-VITAMIN**
- **JÄRN**
- **KALCIUM**

OCH ÄR DESSUTOM **GLUTENFRI**

Berikning Majsavälling är ett lösligt berikningspulver som tillför extra energi, protein, fett, kolhydrater, mineraler och vitaminer. Passar utmärkt till de som äter små portioner och behöver ett tillskott av näring.

Berikningen kan användas i kalla och varma drycker, soppor, såser, potatismos, bakning och övriga maträtter. Berikningen kan blandas direkt ner i maten och behöver ej hettas upp eller kokas.

BERIKNING MAJSVÄLLING KAN ANVÄNDAS BÅDE SOM BERIKNING OCH SOM EN NÄRINGSTÄT VÄLLING.

Perfekt resultat på kortare tid med Puréer!

Med Findus puréer sparar du tid i köket och får önskad smak och konsistens varje gång. Puréerna är enkla att portionera med lösfrysta purébitar på 5 g. 100 % frukt, bär och grönsaker. Puréerna är släta med tydliga smaker från väl utvalda råvaror - alltid osötade och värmebehandlade och därför ready-to-eat, dvs de kan tinas och serveras direkt.

Läs mer om våra puréer på specialfoods.se



Smaksatt välling med puréer!

VARMA, GODA RECEPT PÅ 4 HÄRLIGA SMAKER. BERÄKNADE PÅ 10 PORTIONER Å 1,25 DL.

Grundrecept

3 dl Berikning Majsavälling,
Findus 96013897
8 dl mjölk
300 g av valfria Findus puréer
2 msk socker

Vispa ner Berikning Majsavälling i hälften av mjölken. Tillsätt resten av mjölken och blanda ner önskad puré och socker.
Smaksätt, värm och servera.

TIPS PÅ SMAKSÄTTNING!

Blåbär & Kardemumma
300 g Blåbärspuré, Findus 96012384
1 tsk Kardemumma

Hallon
300 g Hallonpuré, Findus 96012417
2 tsk vaniljsocker

Mango
300 g Mangopuré, Findus 96008225

Päron & Mintchoklad
300 g Päronpuré, Findus 96008715
2 tsk vaniljsocker
3 msk kakao
Pepparmyntsolja

Per portion
1,25 dl
Energi
120 kcal
Protein
5 g



Recepten kan även göras med Fullkornsvälling, Findus 96013898.



Berikad fil och gröt

ALLA RECEPTEN ÄR BERÄKNADE PÅ 10 PORTIONER Å 1,5 DL.

Naturell Yoghurt med ananaskompott

3 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
1 lit yoghurt naturell ev socker

300 g Ananaspuré, Findus 96008536
3 msk florsocker
1 msk limejuice
2-3 msk Thick & Easy™, Findus 96012898

Vispa ner Berikning Majsvälling i yoghurten. Smaksätt ev med socker.

Tina Ananaspurén och blanda med övriga ingredienser. Låt stå en stund.

Servera yoghurten tillsammans med ananaskompotten samt gärna med ananasbitar.

Per portion
1,5 dl
Energi
145 kcal
Protein
5,4 g

Havregrynsgröt med drottningpuré

8 dl mjölk
3 dl havregryn
1 tsk salt
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
30 g smör
Till servering: 5 dl mjölk

Koka upp mjölk, havregryn och salt och låt koka i 3 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och tillsätt smör.

Drottningpuré

150 g Blåbärspuré, Findus 96012384
150 g Hallonpuré, Findus 96012417
0,5 dl socker
2-3 msk Thick & Easy™, Findus 96012898

Tina puréerna. Tillsätt socker och Thick & Easy™. Låt vila en stund.

Servera gröten med en klick drottningpuré, mjölk och bär.

Per portion
1,5 dl
Energi
180 kcal
Protein
5,9 g

Mannagrynsgröt med aprikospuré

8 dl mjölk
1/2 tsk salt
0,75 dl mannagryn
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
30 g smör
Till servering: 5 dl mjölk

Koka upp mjölk och salt. Tillsätt mannagryn under omrörning. Låt kokat 4 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och blanda ner smöret.

Aprikospuré

300 g Aprikospuré, Findus 96012399
2 msk socker

Tina Aprikospurén och smaksätt med socker.

Servera gröten med en klick aprikospuré, mjölk och torkade aprikosbitar.

Per portion
1,5 dl
Energi
170 kcal
Protein
6,9 g

Berikade drycker

Café au Lait eller Choko au Lait

	1 port à 1,5 dl	10 port
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2,5 msk	3,75 dl
Kaffe eller chokladmjölk, drickfärdig	1,25 dl	1,25 lit
Mjölk/kaffegrädde	1 msk	1,5 dl
Socker, ca	0,5 msk	5 msk

Vispa ihop Berikning Majsvälling med hälften av vätskan. Tillsätt resten av vätskan och smaksätt med socker.

Serveras varm eller kall.

Choklad - vaniljdryck

	1 port à 1,25 dl	10 port
Vaniljvisp	2 msk	3 dl
Kakao	1 tsk	3 msk
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk	3 dl
Socker	0,5 msk	5 msk
Vaniljsocker	1 tsk	3 msk
Mjök	0,5 dl	5 dl

Vispa vaniljvispen lätt. Blanda ihop kakao, Berikning Majsvälling och socker och vispa ner mjölken lite i taget. Blanda därefter ner vaniljvisp.

Serveras varm eller kall, gärna med en klick vispad grädde.

Koladrink

	1 port à 1,25 dl	10 port
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	2 msk	3 dl
Mjök	4 msk	5,5 dl
Kaffegrädde	3 msk	4 dl
Kolasås	1 msk	1,5 dl

Vispa ner Berikning Majsvälling i hälften av mjölken. Tillsätt resten av mjölken och övriga ingredienser.

Serveras kall.

Tips! Vid Tjockflytande eller Gelékonsistens tillsätt Thick & Easy™, Findus 96012898.

Per portion
1,5 dl
Energi
115 kcal
Protein
5,7 g

Per portion
1,5 dl
Energi
180 kcal
Protein
7,3 g

Per portion
1,25 dl
Energi
150 kcal
Protein
5,4 g

Per portion
1,25 dl
Energi
140 kcal
Protein
4,6 g

Berikade Smoothies

ENKLA, SNABBA RECEPT PÅ 4 GODA SMAKER. BERÄKNADE PÅ 10 PORTIONER Å 1,25 DL.

Päron

400 g Päronpuré, Findus 96008715
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
5 dl vaniljyoghurt
2 dl äpplejuice
2 krm ingefära
socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner övriga ingredienser. Söta ev med lite socker. Servera väl kyl.

Blåbär

400 g Blåbärsspuré, Findus 96012384
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
5 dl vaniljyoghurt
2 dl äpplejuice
1/2 st citron
socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner yoghurt och juice. Pressa saften ur citronen och smaksätt. Söta ev med lite socker. Servera väl kyl.

Jordgubb

400 g Jordgubbspuré, Findus 96012397
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
5 dl vaniljyoghurt
2 dl äpplejuice
1 tsk vaniljsocker
socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner övriga ingredienser. Söta ev med lite socker. Servera väl kyl.

Mango

400 g Mangopuré, Findus 96008225
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
5 dl vaniljyoghurt
2 dl apelsinjuice
1st lime
socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner yoghurt och juice. Pressa saften ur limefrukten och smaksätt. Söta ev med lite socker. Servera väl kyl.

Per portion
1,25 dl
Energi
125 kcal
Protein
3,5 g



SERVA VÄL KYLD I SMÅ LÄCKRA GLAS
SOM EN APTITRETARE INNAN MIDDAGEN.



Powershots

NÄRINGSTÄTA SMÅ APTITRETARE! RECEPT PÅ 4 SPÄNNANDE SMAKER.
BERÄKNADE PÅ 10 PORTIONER Å 80 ML.

Per portion
80 ml
Energi
120 kcal
Protein
2,2 g

Morotsshot

350 g Morotspuré, Findus 96012411
1,5 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
3,5 dl apelsinjuice
0,5 dl rapsolja
1-2 msk ingefära
1 tsk salt

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och tillsätt apelsinjuice och rapsolja. Smaka av med ingefära och salt.

Ärtshot

350 g Ärtpuré, Findus 396008227
1,5 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
3,5 dl äpplejuice
0,5 dl rapsolja
2 msk vinäger
1 tsk salt

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och tillsätt äpplejuice, rapsolja och vinäger. Smaka av med salt.

Tomatshot

300 g Selleripuré, Findus 96012431
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
3,5 dl tomatjuice
0,5 dl rapsolja
2 msk pressad citron
0,5-1 krm tabasco
svartpeppar, finmalen salt

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och tillsätt tomatjuice, rapsolja och citronsaften. Smaka av med tabasco, svartpeppar och salt.

Exotiskshot

350 g Exotisk fruktpuré, Findus 96008535
1,5 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
3 dl vaniljyoghurt
1 dl mjölk
0,5 dl rapsolja
socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och tillsätt övriga ingredienser. Smaka av med eventuellt socker.

Aptitretare



Lättuggade aptitretare i timbalkonsistens



Läckra mellanmål...



...och lättuggade alternativ



Afternoon Coffee

SERVERAS MED TEKAKA ELLER BRÖDTIMBAL TILL DEM SOM VILL HA MER LÄTTUGGAT.

TEKAKA MED FÄRSKOST OCH LEMON-CURD GÖR EN HÄRLIG EFTERMIDDAGSFIKA. SERVERA MED CAFÉ AU LAIT SAMT EN LÄSKANDE SMOOTHIE.



Tekaka el. brödtimbal + café au lait...
Energi ca 290 kcal
Protein 9 g

...och med smoothie
Energi ca 410 kcal
Protein 12 g

Tekaka, fyrkantig, Svensk, Findus 96012769



Brödtimbal, Findus 96008767

ISTÄLLET FÖR TEKAKA, SERVERA BRÖDTIMBAL MED FÄRSKOST OCH LEMONCURD SOM PERFEKT ALTERNATIV FÖR DEM SOM HAR SVÅRT ATT TUGGA OCH SVÄLJA.

American Pancake & Pannkaksplätt

PANNKAKOR GÅR ATT SERVERAS MED MÅNGA LÄCKRA TILLBEHÖR. HÄR TIPSAR VI OM NÅGRA ENKLA OCH GODA FÖRSLAG.



Per portion
Energi 205 kcal
Protein 5,1 g

FÖR TIMBALKONSISTENS BYT UT AMERICAN PANCAKE MOT PANNKAKSPLÄTT, TIMBAL.

AMERICAN PANCAKE MED SVARTVINBÄRSKVARG

Svart vinbärskvarg

- 10 port.
150 g Svart vinbärspuré, Findus 96012400
1 dl vispgrädde
1 dl kvarg
3 msk florsocker
4 msk Thick & Easy™, Findus 96012898
10 st American Pancake, Findus 96012969 eller
10 st Pannkaksplätt, timbal, Findus 96008667

Tina purén och blanda med grädde (ovispad) och kvarg. Rör ner socker och smaka av. Blanda i Thick & Easy™. Låt stå i 10 minuter för en fastare konsistens.

Spritsa en klick svart vinbärskvarg på American Pancake eller Pannkaksplätten innan servering.

PANNKAKSPLÄTT MED SMAK AV KANELBULLE

- 10 port
15 st pannkaksplätt, timbal, Findus 96008667
150 g smör
1 dl florsocker
1,5 msk kanel

Blanda smör, florsocker och kanel till en jämn smet och bred mellan 3 Pannkaksplätt, timbal. Dela på mitten och strö över lite kanel och florsocker.

Servera med café au lait.



Café au lait
Per portion
1,5 dl
Energi 115 kcal
Protein 5,7 g

Per portion
Energi 275 kcal
Protein 8,7 g

Berikade desserter



SÖT KLAPPKRÄM MED HALLON



LEN OCH FLUFFIG MANGOFROMAGE



BLÅBÄRSZEBRA MED GRÄDDE



MJUK PANNACOTTA MED HALLONSPEGEL

Klappkräm med grädde

10 portioner à 125 g

4 dl mjölk
1 dl mannagryn
1 dl socker
3 dl Berikning Majsvälling,
Findus 96013897
300 g Hallonpuré,
Findus 96012417

Till servering

2,5 dl kaffegrädde

Koka upp vatten, mannagryn och socker. Låt koka i ca 10 minuter. Tag gröten från värmen och vispa ner Berikning Majsvälling och hallonpuré. Vispa gröten pösigt tills den svalnat.

Servera med en skvätt kaffegrädde.

Mangofromage

10 portioner à 125 g

14 g Gelatinblad
200 g Mangopuré,
Findus 96008225
1 st Lime
5 st Äggulor
1,5 dl Socker
3 st Äggvita
2 dl Vispgrädde

Till servering

2,5 dl Vispgrädde
200 g Hallon

Lägg gelatinbladen i en skål med kallt vatten.

Värm upp mangopuré. Krama ur gelatinbladen och rör ner i varma mangopurén. Låt svalna. Vispa äggulor och socker tills det blir ljust och pösigt. Blanda ner mangosåsen i en jämn stråle. Vispa äggvitorna till ett hårt skum. Vispa därefter grädden i en annan skål. Blanda först ner den vispade grädden och sist vänd ner vispade äggvitan i mangoblandningen. Lägg fromagen i en spritspåse och spritsa ner i portionsglas. Ställ dem att stelna på en sval plats.

Servera fromagen med lättvispad grädde och gärna med färska bär.

Blåbärszebra med grädde

10 portioner à 80 g

Blåbärsgröt
50 g grötris
3 dl mjölk
150 g Blåbärspuré,
Findus 96012384
1,5 msk Socker

Kvarggrädde
1,5 dl vispgrädde
1,5 dl kvarg
2 msk vaniljsocker

Blåbärsgröt
Koka riset med mjölken enl anvisning på förpackningen. Blanda Blåbärspuré med risgrynsgröten och smaksätt med socker. Kyl ner.

Kvarggrädde
Vispa grädde löst och blanda med kvarg. Smaksätt med vaniljsocker.

Varva blåbärsgröt och kvarggrädde i vackra glas. Ställ kallt minst 1 timme.

Tips! Vid timbalkonsistens, byt ut grötriset mot mannagrynsgröt.

Pannacotta med hallonspegel

10 portioner à 80 g

8,75 g gelatinbald
3 dl vispgrädde
1,25 dl kvarg
0,75 dl socker

Hallonspegel
250 g Hallonpuré,
Findus 96012417
2,5 msk florsocker
2 tsk Thick & Easy™,
Findus 96012898

Blötlägg gelatinet. Koka upp grädde. Tag från värmen. Tillsätt gelatinet under omrörning. Tillsätt kvarg och socker. Smaka av. Häll upp i portionsglas eller formar. Låt stelna i kyl.

Tina Hallonpuré och söta med florsocker. Förtjocka med Thick & Easy™. Slå över pannacottan.

Berikade godsaker till kaffet



Per portion
60 g
Energi
140 kcal
Protein
3 g

FINDUS CHOKLADKAKA MED LINGON,
96012777 MED EN KLICK KVARGGRÄDDE
ÄR PERFECT ATT SERVERA SOM NÅGOT
SÖTT EFTER MATEN.

Blåbärsdessert

25 portioner à 60 g

Botten

4 st ägg
2 dl mjölk
0,5 tsk salt
1 dl socker
3 dl vispgrädde

Fyllning

250 g Blåbärspuré, Findus 96012384
3 st ägg
4 msk socker
2,5 dl crème fraiche
3 tsk vaniljsocker
3 dl Thick & Easy™, Findus 96012898

Botten

Blanda ihop alla ingredienser och
häll i ett GN 1/2. Tillaga i ugn med
lock och full ånga i ca 40 minuter
eller tills botten stannat.

Fyllning

Blanda ihop ingredienserna till
fyllningen.

Tag botten ur ugnen och häll över
fyllningen. Grädda i ytterligare
ca 30-40 minuter. Låt svalna
innan servering.



Per portion
50 g
Energi
210 kcal
Protein
3,2 g

Krämig chokladkaka

25 portioner à 50 g

250 g smör
300 g mörk choklad, hackad
2 dl socker
0,5 msk vaniljsocker
1 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
150 g Hallonpuré, tinad, Findus 96012417
4 st ägg
Till servering: 2 dl vispgrädde

Smält smöret. Blanda ner chokladen i
smöret och rör till en slät smet. Blanda i
socker och vaniljsocker. Vispa ner
Berikning Majsvälling i den tinade purén
och blanda sedan ner i chokladsmeten.
Tillsätt äggen. Smörj en form med
löstagbar kant (ca 25 cm) och häll i
smeten. Tillaga kakan i 100°C, 100%
ånga i 35 minuter, med lock eller plastfolie.
Ställ gärna kakan i kyl några timmar innan
servering.
Servera med vispad grädde.



Per styck
50 g
Energi
220 kcal
Protein
2,4 g

Fruktdessert på puréer med kvarggrädde



Per portion
75 g
Energi
130 kcal
Protein
3,4 g

Gelé på fruktpuré med kvargrädde

10 port. à 75 g

16 g gelatinblad
600 g/valfri puré som t ex
Päronpuré, Findus 96008715
Blåbärspuré, Findus 96012384
Jordgubbspuré, Findus 96012397
Ananaspuré, Findus 96008536
0,5 - 1 dl socker (beroende
på puré och önskad sötma)

Kvarggrädde

3 dl vispgrädde
3 dl kvarg
2 msk florsocker

Lägg gelatinbladen i
blöt enl anvisning på
förpackningen. Värm upp
purén och rör i gelatin-
bladen så att dessa smälter.
Tillsätt socker och häll upp i
portionsformar eller bleck.
Låt stelna i kyl.

Vispa grädden löst och blanda med
kvarg och florsocker. Stjälp upp frukt
och bärgeléerna och servera med
kvargrädden.

Berikade kakor till fikat



Per styck
40 g
Energi
140 kcal
Protein
3,4 g

Berikade Citronmuffins

16 stycken à 40 g

- 3 st ägg
- 2 dl socker
- 2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
- 2 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 2 tsk vaniljsocker
- 50 g smör
- 1 dl mjölk
- 0,5 st citron (zest/saft)

Sätt ugnen på 175°C.
Vispa ägg och strösocker vitt och pösigt.
Blanda samman Berikning Majsvälling, mjöl,
bakpulver och vaniljsocker. Smält smöret och häll
i mjölken och citronsäften. Häll mjölblandningen
i ägg- och sockerblandningen och rör om. Rör
försiktigt ner mjölblandningen i smeten och häll
den i muffinsformarna.
Grädda i 175°C i ca 10 - 12 minuter.

Berikade Småkakor

GRUNDSATS OCH SMAKSÄTTNING

ca 30 st småkakor

Mördeg

- 200 g smör
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 dl socker
- 2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
- 2 msk vatten
- 3,5 dl vetemjöl

Arbeta ihop alla ingredienserna i en matberedare eller på
en arbetsbänk. Platt ut degen och låt vila i kyl minst 30
min. Sätt ugnen på 175°C och baka ut degen till de olika
alternativen. Grädda i mitten av ugnen ca 8-10 minuter.

Syltkakor

Tina 200 g hallonpuré, Findus 96012417. Söta med florsocker
och blanda med 2 msk Thick & Easy™, Findus 96012898.
Rulla små bollar av degen. Gör en grop och lägg i sylten.

Brysselkex

Rulla ut degen till längder,
ca 4 cm i diameter.
Rulla längderna i strösocker färgat med röd hushållsfärg.
Skär längderna i ca 1 cm tunna skivor.



2 småkakor
ger
Energi
200 kcal
Protein
2,5 g



2 småkakor
ger
Energi
164 kcal
Protein
1,6 g

Havrekakor med Berikning

ca 25 st

- 100 g Smör
- 1 dl Socker
- 1 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
- 1 dl Havregryn
- 1 dl Vetemjöl
- 1 tsk Bakpulver
- 0,5 dl Matolja

Vispa rumsvarmt smör med socker poröst.
Blanda de torra ingredienserna och tillsätt i smör/
sockerblandningen. Blanda i matolja. Klicka ut
deg (ca 1 matsked) till 25 kakor. Baka i 175°C i
ca 15 minuter.

Hastbullar

ca 22 st

- 4 tsk Bakpulver
- 1 tsk Vaniljsocker
- 1,5 dl Socker
- 5,5 dl Vetemjöl
- 2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
- 150 g Smör
- 3,5 dl Filmjölk 3%

Fyllning

- 100 g Smör
- 1 dl Socker
- 4 tsk Kanel, malen
- 1 st Ägg
- 0,5 dl Pärlsocker

Sätt ugnen på 210°C.
Blanda ihop bakpulver, vaniljsocker, strösocker,
vetemjöl och Berikning Majsvälling i en bunke.
Tillsätt smöret och nyp ihop det med de torra
ingredienserna. Tillsätt filmjölk och rör ihop
allt till en kladdig deg. Fördela degen i ca 20-22
muffinsformar utställda på en plåt.

Fyllning

Blanda ihop smör, strösocker och kanel till en
massa i en skål.

Gör en grop mitt i varje bulle och lägg ner en
klick fyllning. Pensla bullarna med uppvispat ägg
och strö över pärlsocker. Grädda bullarna mitt i
ugnen 10-12 minuter. Låt dem svalna på ett galler
under bakduk.



Per bulle
Energi
211 kcal
Protein
2,8 g

Välkommen att kontakta oss!



Johanna Hill
Specialist, Hudiksvall
johanna.hill@se.findus.com
070-310 15 05



Sofie Eklöf
Specialist, Stockholm
sofie.eklof@se.findus.com
070-319 09 76



Susanne Erbe
Specialist, Stockholm
susanne.erbe@se.findus.com
073-200 32 30



Anette Andersson
Specialist/KAM, Jönköping
anette.andersson@se.findus.com
070-378 79 74



Eva Öhrn
Specialist, Ystad
eva.ohrn@se.findus.com
072-209 37 80



Malin Fredman
Brand Manager, Malmö
malin.fredman@se.findus.com
070-875 02 07



Ewa Hansson
Sales Manager, Leg. Dietist, Malmö
ewa.hansson@se.findus.com
076-117 33 75



Pernilla Kjelgaard
Business Unit Manager, Malmö
pernilla.kjelgaard@se.findus.com
072- 204 80 18

*Ta kontakt med någon av våra specialister så berättar vi mer om våra utbildningar om berikade måltider och näringstätta aptitretare, mellanmål och desserter. Gå in på vår hemsida **specialfoods.se** och få mer information.*

Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. **Tel 020-88 60 00**
specialfoods@se.findus.com **www.specialfoods.se**

Missa inte vårt **Nyhetsbrev** samt följ oss på
Instagram  **findusspecialfoods**

