

**Findus
Special
Foods**

VÄLLING MED FULLKORN OSOCKRAD

PROTEINRIK, INNEHÅLLER JÄRN, RIK PÅ D-VITAMIN & KALCIUM

Varma & goda stunder med Välling med fullkorn!

Frukost

Börja dagen med en varm kopp
Välling med fullkorn. Njut den som den
är eller smaksätt den med fruktpuréer
(se tips på baksidan). Komplettera med
en smörgås med gott pålägg.

Mellanmål

Välling med fullkorn är enkel att blanda
till och värma i mikron eller på spisen.
Passar perfekt som mellanmål och ger
snabbt ny ork och energi.

Kvällsmål

Välling med fullkorn är även gott att ta till
kvällen då den är mättande och värmande.
Ett utmärkt sätt att komma till ro
innan läggdags.

Välling med fullkorn, osockrad Findus 96013898

Vällingen är rik på protein som bidrar till att bevara
muskelmassan. Den är även berikad med vitaminer
och mineraler, bland annat kalcium och D-vitamin som
behövs för att bibehålla en normal benstomme.
Njut av en god och fyllig välling som en del av en
 varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

Förvaring

Lagras torrt, ej över normal rumstemperatur.
Öppnad förpackning bör förbrukas inom 2 månader.

Förpackning

650 g (2 påsar à 325 g)



Ingredienser

SKUMMJÖLKSPULVER, fullkornsmjöl 37 % (av
VETE och **HAVRE**), vegetabilisk olja (solros, raps),
maltodextrin, maltextrakt (av **KORN**), **VETEKLI**,
joderat salt, mineralämnen (järn, zink, magnesium,
jod och selen), vitaminer (A, D, E, K, C, tiamin,
riboflavin, niacin, B₆, folsyra, B₁₂, biotin och
pantotensyra).

Vikt på ytterförpackning

3,25 kg (5 x 650 g)

Frukost med välling

- en bra start på dagen!

Välling är mättande och både smakar och gör gott.

En portion välling gjord på vatten ger

154 kcal och 8,3 g protein.

Om vällingen tillagas med mjölk får man

290 kcal och 16 g protein.

Mellanmålet

- viktig energikälla under dagen!

Mellanmålet bör vara en skön och avkopplande stund under dagen som ger kroppen möjlighet att återhämta sig när orken börjar tryta mellan huvudmåltiderna. Man brukar rekommendera 3-4 mellanmål per dag. Viktigt att tänka på är att mellanmålet ger bra energi och näring. **Välling med fullkorn** är ett utmärkt mellanmål och går att variera i oändliga smaker. Du får ny kraft och energi och kan hålla humöret på topp.

Gör din smaksatta välling med Findus frukt- eller bärpuréer!



Skapa din egen vällingmeny!

Måndag	Aprikosvälling
Tisdag	Jordgubbsvälling
Onsdag	Blåbärsvälling
Torsdag	Ananasvälling
Fredag	Päronvälling
Lördag	Hallonvälling
Söndag	Mangovälling

Tillagning 1 portion

MIKRO (750 W)

- Vispa ner ca 1 dl (40 g) pulver i 2,25 dl kallt vatten direkt i en mugg.
- Tillaga på full effekt 1 - 1 ½ min.
- Rör om och servera.

KASTRULL

- Blanda pulver och vatten. Vispa till slät konsistens.
- Värm till ämtemperatur (ca +45° C).

Vid tillagning av mindre än 25 port. kan pulvret blandas i varmt vatten.

Vid tillagning av större antal portioner blandas pulvret i kallt vatten under vispning.

Dosering

Port.	Färdig välling	Pulver	Vatten
1	250 ml	40 g (ca 100 ml)	225 ml
4	1 lit	160 g (ca 350 ml)	900 ml
16	4,1 lit	650 g (1 pkt)	3,6 lit

FÖR NÄRINGSTÄTARE VÄLLING ERSÄTT VATTNET MED MJÖLK!

Grundrecept 1 portion

1 dl Välling med fullkorn, pulver
2,25 dl vatten eller mjölk
30 g av valfria Findus puréer
ev. lite socker

Vispa i vällingpulvret i vattnet/
mjölken. Blanda i puré och eventuell
smaksättning. Värm och servera.

TIPS PÅ SMAKSÄTTNING!

Blåbär & Kardemumma

30 g Blåbärspuré
Kardemumma

Hallon

30 g Hallonpuré
0,2 tsk vaniljsocker

Mango

30 g Mangopuré

Päron & Mintchoklad

30 g Päronpuré
0,2 tsk vaniljsocker
0,3 msk kakao
Pepparmyntsolja

Besök gärna vår webbaserade utbildning matviddysfagi.luvit.se

Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tfn 020-88 60 00

specialfoods@se.findus.com www.specialfoods.se

Missa inte vårt **Nyhetsbrev** samt följ oss på Instagram [@findusspecialfoods](https://www.instagram.com/findusspecialfoods)

