



LANDSLAGETS
FOTBOLLSSKOLA

Mellanmålet

15 enkla och smarriga mellanmålsrecept för alla åldrar.

ICA

Hej!

Är du sugen på ett riktigt **smaskigt** mellanmål? Eller är du bara **vrålhungrig**? Oavsett om du har tränat eller bara varit i skolan är det viktigt att **tanka kroppen med energi**, så att du orkar hålla igång resten av dagen. Här hittar du många **snabba** och hälsosamma **mellanmål** som du **enkelt kan fixa själv**, men även några **lite lyxigare** som kan kräva hjälp av en vuxen. Läs gärna igenom recepten innan du börjar, så att du har allting hemma. **Smaklig måltid!**



Är det något du inte tål? Vissa av recepten innehåller ägg, gluten, nötter, laktos och mjölkprotein så fråga en vuxen om du kan byta ut något i recepten innan du börjar.



Aj! Vissa köksredskap är varma, be en vuxen om hjälp i fall du inte är van vid att steka eller använda ugnen.



Mellismackor

Ibland är man bara sugen på en macka. Men varför inte testa något annat än den gamla vanliga. Vem vet, kanske hittar du en ny favorit?



Grön energimacka med ägg

Vill du ha ett mellanmål som ger superkrafter? Med avokado och ägg på mackan håller du dig mätt länge.



1 ägg
1 tsk olja
1 brödskiva
1/2 avokado
salt och peppar

1. Stek ägget i oljan i en stekpanna. Salta.
2. Rosta brödet.
3. Dela, kärna ur och gröp ur avokadon och mosa avokadoköttet på brödet med en gaffel. Salta och peppra.
4. Toppa mackan med ägget och servera.



ICA REKLAM SOLINA 2017



Cheesy quesadilla med skinka

Har du några överblivna tortillabröd hemma? Och lite ost? Då har du basen till en riktigt het mellismacka.



1 port



15 min



2 tortillabröd
4 skivor ost
2 skivor rökt skinka
eller kalkon

Tips på fyllning:

Majskorn, tomatskivor,
jalapeño, stekt ägg.

1. Lägg ost och skinka på ett bröd och lägg det andra ovanpå. Stek i medelvarm stekpanna på båda sidor tills osten smälter.

Gurkig wrap med tonfisk och majs

Tonfisk är proppat med proteiner och är ett toppenbra mellanmål för dig som ska träna.



2 port



30 min

1 burk (à 185 g) tonfisk
1/2 dl majskorn
1/2 dl majonnäs
1/2 dl chilisås
salt och peppar
1/4 gurka
2 tortillabröd

1. Låt tonfisken rinna av.
2. Blanda majs, majonnäs, chilisås och tonfisk. Smaka av med salt och peppar.
3. Skär gurkan i stavar.
4. Rulla in tonfiskröran i bröden tillsammans med gurkan.



Snabbmellis

Träning om 20 minuter? Eller bara seg som en zombie? Ibland orkar man bara inte krångla i köket.

ICA REKLAM SOLINA 2017



Jordgubbado

Vad blir det när man mixar jordgubbar med en avokado? Jo, världens godaste jordgubbado!



1/2 avokado
2 dl frysta jordgubbar
1 dl apelsinjuice
2 dl vaniljyoghurt

1. Dela, kärna ur och gröp ur avokadon och mixa alla ingredienser till en slät dryck.



**Sova, äta,
springa!**

Du vet väl att kroppen behöver vila mellan varven? Och tankas med ny energi innan du springer iväg på nästa träning. Så hoppa aldrig över mellanmålen, även om du har bråttom. En banan i väskan är en bra nödlösning!



Blåbärssmoothie 2.0

Ägg i smoothie? Ja, om du vill vara smart och knäcka i lite extra energi och protein!



2 port



15 min

1 dl frysta blåbär
2 dl vaniljyoghurt
1 ägg

1. Mixa alla ingredienser till en slät dryck.



Vill du vara
schysst mot
klimatet?

Lägg mer ärtor på tallriken! Om alla äter mer frukt och grönt kan vi tillsammans minska den påverkan som maten har på klimatet. Dessutom är det bra för din kropp. Bra va?

ICA REKLAM SOLINA 2017



Bananafritti

Blanda färdig risgrynsgröt på tub med jordgubbsylt och skivad banan. Toppa med hasselnötter eller müsli.



Mangofritti

Blanda färdig risgrynsgröt på tub med fryst, tärnad mango. Toppa med kokoschips eller cashewnötter.



ICA REKLAM SOLINA 2017



Fruktmellis

En frukt är ett bra mellanmål, det vet alla. Men ibland är det faktiskt roligare att mixa, skära eller steka frukten!

Omelett på minuten

Riktigt hungrig och lite tid? Ta hjälp av mikron och gör en supersmarrig omelett snabbare än du hinner säga pling.



2 ägg
2 msk mjölk
1/2 krm salt
peppar
1 skiva ost

Tips på fyllning:

2 msk majskorn,
1 skiva skinka eller
tomatskivor.

1. Knäck äggen i en liten djup tallrik, vispa dem lätt och tillsätt mjölk, salt och några tag med pepparkvarnen. Lägg i fyllning och ost.
2. Tillaga i mikron på 750 W, ca 1 minut, rör om och tillaga ytterligare ca 1 minut. Salta och peppra.



Cocomango

Sugen på semester? Svalka dig med en tropisk smoothie på mango, kokosdryck och banan.



1 port



15 min

1 1/2 dl kokosdryck
1 dl fryst tärnad mango
1/2 banan

1. Mixa alla ingredienser till en slät och krämig dryck.



Man dör inte av socker.

Men inte av grönsaker heller. När du växer behöver din kropp lite av varje som t ex fett, vitaminer, kolhydrater och proteiner. Så välj inte bort något, välj smart!

ICA REKLAM SOLINA 2017



Äppel Päppelsallad

Denna sallad är så god att du kanske vill ha den till middag också. Perfekt påfyllning inför en träning.



2 port



15 min

1 äpple
1 päron
1/2 dl äppelmos
1/2 tsk kanel

250 g cottage cheese

1. Skala eventuellt frukterna och skär i små tärningar. Blanda med moset och kaneln. Servera med cottage cheese.

Tips! Byt ut cottage cheese mot risgrynsgröt på tub.



ICA REKLAM SOLINA 2017



Lyxmellis

Det är fredag. Du har inga läxor, du är sugen på något gott ... det finns många anledningar att lyxa till sitt mellis! Men var lite schysst och bjud dina föräldrar också.

Bananplättar

Plättar som mättar? Bjud in banan i smeten och piffa med lite kanel eller kokos. Yummy!



2 port



15 min



- 1 banan
- 2 ägg
- 1/2 tsk vaniljsocker
- 1 msk smör

1. Skala och mosa bananen till en slät smet och rör ihop med äggen. Vispa ner vaniljsockeret.
2. Smält smöret i en panna, gärna teflon. Klicka ut smeten till plättar i pannan. Stek på medelvärme och vänd när den övre ytan börjar stelna.
3. Servera till exempel med kanel.



**Räkna äpplen
och morötter.**

Om du äter minst fem grönsaker och frukter om dagen får din kropp det den behöver för att vara stark och glad. Ju fler färger desto bättre!



ICA REKLAM SOLINA 2017



Blåbärsscones med kokos

Med risk för att du inte orkar äta middag är dessa blåbärsscones en riktig mellisdröm. Så kavla upp ärmarna och gör dig redo att impa på familjen!



- 3 ½ dl (210 g) vetemjöl**
2 krm salt
1 tsk bakpulver
1 msk socker
75 g smör
1 ½ dl mjölk
1 dl frysta blåbär
mjölk (till pensling)
2 msk kokos
1. Sätt ugnen på 250°C.
 2. Blanda mjöl, salt, bakpulver och socker i en bunke. Skär smöret i bitar och blanda med mjölblandningen och arbeta ihop till en smulig massa med händerna. Blanda ner mjölken och rör ihop till en kladdig deg.
 3. Dela degen i 6 bitar och platta ut dem på mjölad bänk till ovaler. Lägg på lite blåbär på mitten och vik ihop till en halvmåne. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med lite mjölk och strö över kokos.
 4. Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter. Låt svalna på galler.

Äppelvåfflor

Varför göra vanliga våfflor när man kan göra superlyxiga äppelvåfflor? Frasigt, knasigt och galet gott!



- 125 g smör**
1 äpple
1 dl mjölk
1 dl havregryn
3 ½ dl (210 g) vetemjöl
2 ägg
1 tsk bakpulver
1 krm salt
2 dl iskallt vatten
1. Smält smöret och låt det svalna.
 2. Riv äpplet grovt.
 3. Rör samman mjölk, havregryn, mjöl, ägg, bakpulver och salt till en slät smet. Rör i smör, äpple och vatten.
 4. Hetta upp våffeljärnet. Smörj det med lite smör till den första laggen. Grädda våfflorna vackert guldgula. Lägg dem på galler så håller de sig frasiga.



ICA REKLAM SOLINA 2017

Chokladgröt

Ärligt talat. Gröt känns inte särskilt lyxigt, det vet alla. Men med lite chokladsmak blir det plötsligt galet gott!



1 dl havregryn
2 ½ dl vatten
2 tsk kakao
1 tsk vaniljsocker
1 krm salt

1. Blanda alla ingredienser i en kastrull. Koka gröten ca 3 minuter under omrörning.
2. Servera.

Tips. Mosa ner en banan i gröten eller skiva en ovanpå och ringla lite honung över.



Glöm inte att mata hjärnan!

I skolan tankas din hjärna med massor av kunskaper, men visste du att din hjärna inte ens orkar tänka om den inte får kolhydrater? Det finns i t ex bröd, pasta, frukt och grönsaker. Så hoppa inte över frukosten eller lunchen!

Fattiga riddare

Det finns inget fattigt med dessa superlyxiga riddare. Kan du dessutom använda gårdagens bröd bidrar du till mindre matsvinn. Hurra!



1 ägg
1 dl mjölk
2 msk vetemjöl
½ msk vaniljsocker
1 banan
4 skivor vitt formbröd
2 msk hasselnötskräm eller jordnötssmör
1 msk smör

1. Blanda ägg och mjölk gärna i en djup tallrik, vispa i mjöl och vaniljsocker.
2. Skala och mosa bananen och bred moset på 2 skivor av bröden. Bred hasselnötskrämen på resten av bröden. Lägg ihop hasselnötskrämsidan mot banansidan på bröden och tryck ihop lätt.
2. Doppa de dubbla skivorna i äggsmeten, vänd och doppa andra sidan. Stek bröden på båda sidor i smöret i en stekpanna på medelvärme.