

Join
**THE FRUIT
REBOOT**

UPPDRAG: **FRUKT- SNACK**

**15 FRUKTIGA
SNACKSRECEPT**



INNEHÅLL

Tropic Swirl	3
Fro Yo Bites	4
Green Sushi Bites	5
Fruity Choco Sticks	6
Magic Melon Pizza	6
Blueberry Mug Cake	7
Rainbow Fries	8
Sunny Banana Flipz	9
Green Goodness Shake	10
Apple Pocket Pie	11
The Italian Shake	12
Sweet Summer Rolls	13
Cup of Chia	14
Banana Maki	15
Cheezy Avo Club	16

Välkommen till receptboken som kommer hjälpa dig att upptäcka en ny snacksrutin! Här finns fruktiga små måltider som är perfekta mellan alla stora måltider. Och de är så goda att du snabbt kommer hitta nya favoriter. Smaklig snacksstund!

Psst!

Ta gärna hjälp av en vuxen om det känns svårt.

Uppdrag Frukt snack är framtaget av ICA Sverige

Samtliga recept är framtagna av ICA Köket.

Kontakt: ICA Kundservice, 033-47 47 90

Produktion: ICA Reklam

Upplaga: Version 1.0 2025



2 PORTIONER | TILLAGNINGSTID: UNDER 15 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: ENKEL

Nice cream kallas nyttigare glassar som oftast har banan som bas. Eftersom "glassen" mixas medan de flesta ingredienser är frysta, även bananerna, är det bäst att äta den direkt. Den här varianten med mango och passionsfrukt är en exotisk smakbomb!

INGREDIENSER:

5 passionsfrukter
250 g fryst, tärnad mango
2 bananer frysta i skivor
2 dl kokosgrädde

TOPPING

passionsfrukt

GÖR SÅ HÄR:

1. Dela och sila av passionsfrukten.
2. Mixa juicen med mango, bananer och kokosgrädde i en matberedare eller blender till en slät och fluffig glass. Lägg genast upp i 2 glas eller skålar (för 2 port).
3. **Topping:** Toppa gärna med urgröpt passionsfrukt.

TROPIC SWIRL



FROYO BITES

MANGO
MANIAMERRY
BERRY

CA 10 BITAR | TILLAGNINGSTID: ÖVER 60 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: MEDEL

Frozen yoghurt bars är enkla att förbereda och perfekta att plocka fram ur frysen för att stilla kurrande sötsug. Här med smak av hallon /banan eller mango/kokos på en botten av havregryn och dadlar! Vill du göra bägge smakerna så dubblar du receptet på botten!

INGREDIENSER:

BOTTEN

2 ½ dl riven kokos
2 ½ dl havregryn
2 msk kallt vatten
8 färska dadlar
2 msk kokosolja
2 krm salt

ALT 1: HALLONTOPPING

3 dl yoghurt hallon
1 skivad fryst banan
1 förp färska hallon (à 125 g)

ALT 2: MANGOTOPPING

3 dl yoghurt mango & vanilj
250 g fryst mango
kokosflakes

GÖR SÅ HÄR:

1. **Botten:** Rosta kokos och havregryn i en torr panna tills det får lite färg, låt svalna.
2. Kärna ur dadlarna och mixa slätt i en matberedare. Smält kokosoljan och tillsätt i dadlarna tillsammans med kokos, havregryn och kallt vatten och mixa ihop. Tryck ut i en form ca 20×25 cm (för 10 bitar).
3. Välj en topping!
4. **Hallontopping:** Mixa hallonyoghurt och banan slätt. Häll smeten på botten och toppa med hallon.
5. **Mangotopping:** Mixa mangoyoghurt och mango slätt. Häll smeten på botten och toppa med kokosflakes.
6. Frys in ca 5 timmar. Skär i bitar vid servering.

2-3 PORTIONER | TILLAGNINGSTID: UNDER 45 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: MEDEL

Låt fantasin sätta gränserna med det här uppdaterade sushi-snackset. Har du egna favoriter kan du själv leka mästerkock och experimentera. "Itadakimasu" som man säger i Japan, eller smaklig måltid på svenska.

INGREDIENSER:

1 dl sushiris
1 dl vatten
1 msk risvinäger
1 msk rårorsocker
1 gurka

TOPPINGFÖRSLAG

mango i små skivor
avokado i små skivor
edamamebönor
rostade sesamfrön
strimlade noriblad
chiliflakes
rostad lök
picklad rödlök
srirachamajonnäs

GÖR SÅ HÄR:

1. Skölj riset noga i kallt vatten. Häll riset i en kastrull med kallt vatten och låt det stå i 20 minuter. Häll av riset och skölj det i en sil igen. Låt riset rinna av.
2. Lägg riset i en kastrull och häll på 1 dl vatten. Koka upp under lock och låt riset sjuda under lock ca 10 minuter tills vattnet kokat in. Ta bort kastrullen från plattan och låt stå med locket på ca 10 minuter.
3. Värm risvinäger och socker försiktigt tills sockret löst sig. Vänd ner vinäger- och sockerblandningen i riset. Låt riset svalna till rumstemperatur.
4. Dela gurkan på längden och kärna ur den. Skala gurkan längs med på undersidan med ett drag. Då står bitarna stadigare.
5. Fyll gurkhalvorna med riset, se till att händerna är lätt fuktade så att inte riset klibbar fast. Tryck till riset i gurkan så det är platt på toppen, då är det lättare att få toppingen att stanna kvar.
6. Skär gurkan i ca 3 cm stora bitar. Toppa med valfri topping.

TIPS

- Spritsa lite färskost i botten av gurkan innan riset läggs i.
- Serveringsförslag: Doppa gärna gurkan i japansk soja.

GREEN SUSHI BITES





FRUITY CHOCO STICKS

CA 15 ST | TILLAGNINGSTID: ÖVER 60 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: ENKEL

Gör din egen glass på bara frukt – fräscht, svalkande och enkelt. Skär tropiska frukter som mango, banan och ananas i bitar och trä på pinnar innan de fryses ner. Sen är det bara att toppa med dina favorittillbehör!

INGREDIENSER:

2 bananer
1 mango
½ färsk ananas
200 g smält mörk eller ljus choklad
glasspinnar

TOPPING

kokos, strössel, hackade nötter eller frystorkade bär

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och skär frukten i stora avlånga bitar och trä på pinnar. Lägg dem på en bakpappersklädd plåt eller bricka och frys minst 2 timmar.
2. Smält chokladen försiktigt över vattenbad eller i mikrovågsugn. Doppa eller pensla fruktpinarna med chokladen.
3. **Topping:** Strö snabbt över valfri topping. Lägg pinnarna i frysen eller ät direkt. Fruktglassen är godast om den fått tina några minuter.

ICA.SE: Glass av frukt

MAGIC MELON PIZZA

6–8 BITAR | TILLAGNINGSTID: UNDER 30 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: MEDEL

Snyggaste och fruktigaste snabbmaten är barnsligt enkel att göra. Allt du behöver är några rejäla skivor vattenmelon, valfria frukter, bär, smält choklad och gärna också en näve hackade nötter. Skär sedan melonskivorna i bitar in mot mitten, som ”pizza-slices”.

INGREDIENSER:

1 skiva vattenmelon
(3–4 cm tjock)
ca 2 ½ dl frukt och bär t ex.
hallon, körsbär och blåbär
ca 50 g smält choklad
2 msk hackade nötter

GÖR SÅ HÄR:

1. Skär en 3–4 cm bred skiva av vattenmelon. Garnera med frukten och bären.
2. Smält chokladen försiktigt över vattenbad eller i mikrovågsugn. Ringla smält choklad över och toppa med hackade nötter.
3. Skär melonskivan i bitar in mot mitten som ”pizza-slices”.

ICA.SE: Vattenmelonpizza



ICA

BLUEBERRY MUG CAKE



1 PORTION | TILLAGNINGSTID: UNDER 15 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: ENKEL

Muffins i mikro, går det att göra? Absolut! Snabbt går det också. Blanda ihop ingredienserna, häll i en stor kopp och baka i mikron. Sen mumsar du på mug caken direkt ur koppen. Både enkelt och supergott!

INGREDIENSER:

½ banan
2 msk hasselnötter eller
solroskärnor
¾ dl havregryn
1 ägg
5 färska hallon
eller ca 15 frysta blåbär
1 krm kanel
1 msk kokos
olja till koppen

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och skiva bananen. Grovhacka nötterna eller solroskärnorna.
2. Mixa banan, havregryn och ägg med mixerstav. Blanda med nötter eller solroskärnor, hallon eller blåbär, kanel och kokos.
3. Häll smeten i en stor kopp smord med olja.
4. Baka i mikron ca 1 ½ minut.
5. **Till servering:** Toppa mug caken med frukt, bär och vaniljkvarv eller yoghurt.

TILL SERVERING:

vaniljkvarv eller turkisk yoghurt
och frukt och bär

2 PORTIONER | TILLAGNINGSTID: UNDER 30 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: ENKEL

Man ska inte döma någonting efter utseendet men det här snackset är faktiskt lika gott som det är fint att titta på. Olika grönsaker och frukter som skärs som pommes frites och dippas i en somrig honungsdipp. Ja, tack!

INGREDIENSER:

1 morot (ca 100 g)
1 klyfta vattenmelon (ca 250 g)
½ gurka
1 äpple
1 päron

DIPP

1 tsk färsk riven ingefära
1 kruka mynta
2 dl grekisk yoghurt (10 %)
2 tsk flytande honung

TOPPINGFÖRSLAG

rostad kokos
rostade pumpakärnor
hackade nötter
torkade blåbär eller tranbär
frystorkade hallon
granatäpplekärnor

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala morot och melon. Skär grönsaker och frukt i stavar (gärna med en vågkniv), ungefär samma storlek som pommes frites.
2. Lägg upp stavarna i olika högar på ett fat eller blanda alla och placera i korgar, glas eller skålar.
3. **Dipp:** Skala och riv ingefära fint på ett rivjärn. Hacka myntan fint. Blanda ingefära, mynta, yoghurt och honung till en dipp.
4. Servera frukt- och grönsaksstavarna med myntadippen.

TIPS

Vill du lyxa till det? Addera valfri topping!

RAINBOW FRIES



SUNNY BANANA FLIPZ



2 PORTIONER | TILLAGNINGSTID: UNDER 45MIN | SVÅRIGHETSGRAD: MEDEL

Här kommer ett recept på smarriga bananplättar för 2 portioner. Plättarna blir klara på mindre än en kvart och du kan variera smakupplevelsen med exempelvis jordgubbar eller kanel. Eller varför inte både och?

INGREDIENSER:

1 banan
2 ägg
½ tsk vaniljsocker
1 msk smör

TILL SERVERING

kanel
kokos
blåbär
jordgubbar
lönnsirap

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och mosa bananen med en gaffel till en slät smet och rör ihop med äggen och vaniljsockret i en bunke.
2. Stek plättarna i omgångar i en stekpanna, gärna teflon. Smält lite av smöret i stekpannan. Klicka ut smeten till plättar i pannan. Stek på medelvärme och vänd när den övre ytan börjar stelna. Gör likadant med resten av smöret och smeten.
3. **Till servering:** Servera gärna med jordgubbar eller blåbär, kanel och lönnsirap!

CA 6 DL | TILLAGNINGSTID: UNDER 15 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: ENKEL

En energirik smoothie som passar bra både till frukost och mellanmål med färsk spenat, krämig avokado, söt ananas, syrlig kiwi och rivig ingefära. Toppa med pumpakärnor innan servering så blir den extra god!

INGREDIENSER:

1 avokado
200 g ananas
2 kiwi
10 cm gurka
5 msk vatten
70 g färsk spenat
2 cm riven ingefära
2 lime

TOPPING

pumpakärnor
chiafrön

GÖR SÅ HÄR:

1. Skär avokado, ananas, kiwi och gurka i bitar.
2. Mixa tillsammans med vatten, spenat, riven ingefära och pressad lime.
3. **Topping:** Toppa med pumpakärnor eller chiafrön.

TIPS

Använd råsaftcentrifug om du vill ha drycken mer som en juice.

GREEN GOODNESS SHAKE

Energy boost!

Rich in flavours
and vitamin C

NICE
TO GO

100 % vegan



APPLE POCKET PIE



2 PORTIONER | TILLAGNINGSTID: UNDER 30 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: MEDEL

Nu behöver du inte längre gå till någon snabbmatskedja för att äta din favorit-äppelpaj! Söt, krispig och lätt att göra hemma. Säkert god med päron också!

INGREDIENSER:

2-3 äpplen (ca 400 g)
2 msk smör
½ tsk malen kanel
2 tortillabröd medium
1 tsk olja
2 dl cottage cheese (vanilj)

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Skala, kärna ur och skär äpplena i ca 1×1 cm stora bitar.
3. Stek äpplena i smöret i en stekpanna, 3-4 minuter. Tillsätt kanel mot slutet.
4. Fördela fyllningen på mitten av tortillabröden. Vik ihop bröden till paket.
5. Lägg paketen med skarven nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Pensla ovansidan med olja.
6. Sätt in plåten i mitten av ugnen ca 10 minuter, eller tills tortillan fått fin färg.
7. Servera med cottage cheese.

TIPS

Kan tillagas i airfryer; 5 minuter på 175°C.

2 PORTIONER | TILLAGNINGSTID: UNDER 30 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: ENKEL

En färgglad sallad i burk som är både rolig att göra och enkel att ta med! Preppa i lager och skaka burken precis innan du ska äta den. Som gjort för utflykt eller direkt efter träning!

INGREDIENSER:

1 förp körsbärstomater (à 250 g)
¼ gurka
1 förp minimozzarella (à 125 g)
1 citron (1 ½ msk saft)
4 msk olivolja
salt
svartpeppar
2 dl krutonger
2 glasburkar med lock som
rymmer ca 5 dl

GÖR SÅ HÄR:

1. Dela tomaterna i halvor. Skär gurkan i tärningar.
2. Häll av mozzarellan.
3. Pressa saften ur citronen och blanda med oljan. Smaksätt med salt och peppar.
4. Fördela tomater i botten av burkarna. Häll på dressing över tomaterna. Lägg mozzarella och gurka i lager på tomaterna. Lägg krutongerna överst.
5. Skruva på locket på burkarna och skaka dem precis innan de ska ätas.

TIPS

Strimla 6 basilikablاد och lägg i burkarna.



ICA.SE: Sallad i burk med tomat och mozzarella

THE ITALIAN SHAKE



SWEET SUMMER ROLLS



Fruktiga sommarrullar med dipp är snackset för dig som älskar att testa nya smaker och kombos. Här har vi valt bananer, kiwi, hallon och jordgubbar men det går såklart bra att fylla med det du gillar!

INGREDIENSER:

¼ mango
2 msk neutrala cashewnötter
3 små bananer
2 msk riven kokos
1 kiwi, skalad och skivad
10 färska hallon
6 myntablad
2 jordgubbar, skivade
6 rispapper
2 lime (finrivet skal av 1 lime och 3 msk saft)
1 ½ msk flytande honung

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala mangon. Hacka nötterna fint. Skala och dela bananerna. Rosta kokos hastigt i en torr stekpanna.
2. Blötlägg rispapperen, ett i taget i ljummet vatten, och ta upp det efter ca 20 sekunder, när det är mjukt. Använd båda händerna och håll så att pappret inte klibbar ihop.
3. Lägg rispappret på en blöt handduk. Lägg på banan och mango på nedre delen av rispappret.
4. Vik nedre kanten över frukten och vik sedan in sidorna. Rulla ihop till en sommarrulle. Fortsätt göra rullar med övriga ingredienser. Banan och kiwi – hallon, banan och myntablad – eller banan och jordgubbar. Lägg upp på ett fat och strö kokos och nötter över garnera eventuellt med mynta.
5. Skölj och riv det yttersta av skalet på 1 lime. Pressa 3 msk limesaft.
6. Blanda limeskal och limesaft med honung tills honungen löser sig.
7. Dippa rullarna i lime- och honungsdippen.

TIPS

- Vattenmelon och ananas i stavar är också goda som fyllning.
- Pensla sommarrullarna med matolja och baka i airfryern i omgångar. 200°C i 8–10 minuter. Då blir de krispiga och fina (rullar med vattenmelon i bör ej bakas i airfryer).

4 PORTIONER | TILLAGNINGSTID: ÖVER 60 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: ENKEL

Är du sugen på att prova ett snacks som smakar som en efterrätt men faktiskt är full av bra energi? Då har du kommit rätt! Den här färgexplosionen kommer med sina söta smaker, knaprighet och syra att bli en ny favorit.

INGREDIENSER:

1 dl frysta blåbär
1 förp kokosmjölk (à 400 ml)
1 ½ dl grekisk yoghurt (10 %)
5 msk chiafrön
¾ msk flytande honung

TOPPING

4 skalade kiwis i skivor
1 klyfta valfri melon i tärningar
(ca 250 g)
12 delade physalis utan stjälk
ca 20 färska hallon
1 dl blandade nötter ex hassel-
nötter, valnötter, cashewnötter
ev mynta

GÖR SÅ HÄR:

1. Tina blåbären.
2. Vispa ihop blåbär, kokosmjölk, yoghurt, chiafrön och honung. Sätt in skålen i kylan och rör i chia-blandningen efter ca 15 minuter. Sätt tillbaka i kylan i minst 4 timmar.
3. Varva kiwiskivor, melontärningar och chia-puddingen i 4 portionsskålar, toppa med physalis, hallon, nötter och eventuellt mynta.

TIPS

Det går såklart att toppa med vilka frukter, bär och nötter man gillar bäst.

CUP OF CHIA

Rich in omega-3,
fiber & protein

Vitamin C
boost!

100 % creamy



2-3 PORTIONER | TILLAGNINGSTID: UNDER 30 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: ENKEL

Vem behöver fisk när man kan skapa sin egen frukt-sushi? Här möter japansk matkultur favoriterna banan och pannkaka och får dig att längta till nästa snacksstund. Och du, det är okej att äta med både händer och gaffel.

INGREDIENSER:

RULLAR

3 bananer (så raka som möjligt)
1 dl jordnötssmör
3 pannkakor (gärna köpta)

TOPPING

¾ dl neutral kvarg
2 tsk flytande honung
6 färsk hallon
ev citronmeliss
6 små jordgubbar
1 mangoklyfta eller 6 frysta mangotärningar
6 blåbär

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala bananerna.
2. Bred ca 2 msk jordnötssmör på varje pannkaka.
3. Rulla in bananerna i pannkakorna (om bananerna är böjda, skär dem i ca 5 cm bitar och lägg varannan bit åt andra hållet, då blir de rakare och lättare att rulla in). Lägg rullarna med pannkaksskarven nedåt.
4. Skär varje bananrulle i 6 delar.
5. **Topping:** Vispa kvargen fast tillsammans med honung och lägg den gärna i en engångsspritspåse.
6. Spritsa eller bred kvarg ovanpå varje bananrulle.
7. Toppa ⅓ av rullarna med hallon och ev citronmeliss, ⅓ med jordgubbar och ⅓ med mango och blåbär.

TIPS

Rullarna går såklart att förenkla och ha utan topping.

BANANA MAKI



CHEEZY AVO CLUB



1 PORTION | TILLAGNINGSTID: UNDER 30 MIN | SVÅRIGHETSGRAD: ENKEL

Fyll skivor av ett gott surdegsbröd med tre goda gröna; avokado, bladspenat och pesto. Toppa med en vällagrad cheddarost och stek eller grilla i en mackgrill till perfektion.

INGREDIENSER:

1 msk basilikapesto
½ skivad avokado
1 dl bladspenat
4 skivor lagrad ost
(gärna cheddar)
2 skivor ljust surdegsbröd
olivolja (till stekning)

GÖR SÅ HÄR:

1. Fördela pesto, skivad avokado, spenat och lagrad ost på två skivor surdegsbröd. Lägg ihop.
2. Stek brödet i lite olivolja i en stekpanna på båda sidor tills osten smälter eller använd en mackgrill. Dela gärna mackan med någon för ett lagom mättande snack!



ICA