

Recept

Rågbröd "smörrebröd" med inlagd sill, kokt ägg, citron - 1 port

Rågbröd

Ägg

Sill

Citron

Smör

1. Koka ett ägg och låt det kallna
2. Smöra brödskivan
3. Skiva upp ägget och lägg det på brödet
4. Lägg på sill och citron

Nyponsoppa med vispad grädde, kardemummaskorpor – 1 port

Nyponsoppa

Vispgrädde

Kardemummaskorpa

1. Häll upp 2 dl. nyponsoppa
2. Vispa ½ dl. grädde
3. Lägg på en klick grädde på soppan
4. Servera med skorpa

Pannkakor med jordgubbsylt och glass – 1 port

Pannkakor

Jordgubbsylt

Glass

1. Tina tre pannkakor
2. Lägg på 1 msk sylt
3. Lägg på 2 msk glass

Fil med banan, russin, honung och rostad kokos – 1 port

Filmjök

Banan

Russin

Honung

Kokos

1. Rosta ½ dl. kokos i en torr panna tills kokosen har fått lite färg
2. Skiva 1 st. banan
3. Häll upp 2 dl. fil och lägg i bananen
4. Strö över kokos och 2 msk. russin

Sandwich med kalkon, senap, tomat, sallad (dubbel rasker skivat) – 1 port

Raskerbröd

Kalkon

Senap

Tomat

Sallad

Smör

1. Bred smör på brödet samt ett tunt lager med senap
2. Skölj sallad, låt torka och lägg på brödet
3. Lägg på en skiva kalkon
4. Dekorera med skivad tomat

Sandwich med prästost, gurka, paprika, sallad (dubbel formfranska skivat) -1 port

Formfranska

Prästost

Gurka

Paprika

Sallad

Smör

1. Bred smör på båda skivor bröd
2. Lägg på sallad på båda skivor
3. Lägg på två skivor ost på den ena skivan bröd
4. Dekorera med skivad paprika och gurka
5. Vänd över den andra skivan som ett lock

Blåbärssmoothie – 4 port

Blåbär

Banan

Naturell yoghurt

1. Tina 4 dl bär
2. Skiva 1 banan
3. Blanda bär, banan och 7 dl. yoghurt och mixa kraftigt

Skinksmörgås – 1 port

Gurka

Paprika

Bröd

Smörgåsmargarin

Skinka

1. Skiva grönsakerna
2. Bred smörgåsen med margarin
3. Lägg på en skiva skinka, samt gurka och paprika på smörgåsen

Ostsmörgås – 1 port

Gurka

Tomat

Bröd

Smörgåsmargarin

Ost

1. Skiva grönsakerna
2. Bred smörgåsen med margarin
3. Lägg på 2 skivor ost, samt skivad gurka och tomat på smörgåsen.

Müsli med yoghurt – 10 port

Basmüsli

Riven kokos

Russin

Naturell yoghurt

1. Blanda samman 3 dl. basmüsli, 1 dl. kokos och 1 dl. russin
2. Servera müslin tillsammans med 1,5 l yoghurt

Fruktsallad med kanelgrädde - 4 port

8 olika frukter

Grädde

Kanel

1. Skiva ner 8 frukter i mindre bitar och blanda samman
2. 0,6 dl. grädde vispas tillsammans med kanel

3. Servera fruktsalladen med kanelgrädde.

Blåbärssoppa med skorpa - 1 port

2 dl blåbärssoppa

1 skorpa

Knäckemacka med leverpastej och smörgåsgurka – 1 port

Knäckebröd

Smörgåsmargarin

Leverpastej

Saltgurka

1. Bred två knäckemackorna med margarin

2. Bred på leverpastej samt lägg på skivad smörgåsgurka