



ÅRSTIDERNA

Redo för skolstart

Mellanmål som räcker
till en hel vecka



The background of the page features several avocados. On the left, there are two whole avocados with dark, bumpy skin. On the right, there are two avocado halves cut open, showing the bright green flesh and the large brown pit. The halves are resting on a light-colored wooden cutting board. The entire scene is set against a plain white background.

Skolstartslådan hjälper dig få en riktigt bra start på det nya skolåret. Lådan är fylld med godsaker och ingredienser till näringsrika snacks som ger dig energi när du behöver det som mest – till exempel när du ska lösa svåra skoluppgifter.

I detta häfte får du 5 tips på mellanmål, perfekta att avnjuta efter skolan innan du gör läxorna. Mellanmålen är enkla att förbereda så att barn från ca. 11 år ska kunna följa recepten och fixa mellis själv.

DAG 1



BANANPLÄTTAR

Gör så här

- Mosa bananen i en skål med hjälp av en gaffel.
- Knäck äggen och rör ihop med bananen i skålen.
- Hetta upp en stekpanna och smält lite smör.
- Klicka ut smeten till små plättar i stekpannan. Stek på medelvärme och vänd plättarna när de fått en gyllene färg.
- Servera bananplättarna direkt och toppa med blåbär.

Ingredienser

- 1 banan
- 2 ägg
- smör (till stekning)
- blåbär



Visste du att en liten paus
med näringsrik mat faktiskt
hjälper dig när du ska lära dig
något nytt?



DAG 2



AVOKADOSPREAD PÅ RISKAKA

Ingredienser

- 1 avokado
- 1 tsk citronsaft
- ½ tsk olivolja
- salt
- snackspaprika

Gör så här

- Dela avokadon och ta ut fruktköttet med en sked och mosa det med en gaffel.
- Blanda avokado med olivolja, lite salt och citronsaft.
- Tärna paprikan fint.
- Bre avokadospread på riskakor och toppa med paprika.

Pssst! Använd paprika i olika färger så liknar det konfetti!



DAG 3



HUMMUSTALLRIK

Gör så här

- Lägg upp alla grönsakerna på en tallrik och servera med hummus.

Ingredienser

- hummus
- snacksgurkor
- snackspaprikor
- snacksmorötter



Visste du att Årstidernas hummus är gjord på Ingrid-ärtor istället för kikärter som annars är huvudingrediensen i en klassisk hummus?

DAG 4



GRILLED CHEESE

Ingredienser

- pitabröd
- riven goudaost
- ev. chiliflakes

Gör så här

- Hetta upp lite olivolja i en stekpanna.
- Halvera pitabrödet och fyll med goudaost och ev. lite chiliflakes.
- Stek brödet på medelvärme på bägge sidor tills det får en fin, gyllene färg.



DAG 5



Ingredienser

- sesambars
- bananchips
- snacksmorötter
- blåbär

Gör så här

- Lägg upp alla snacks på en tallrik eller i små skålar.

Pssst! Använd gärna resterna från veckan till din snackstallrik



**Alltid
ekologiskt på
arstiderna.com**



ÅRSTIDERNA