



Inspiration til dagens mellemmåltider

Hjemmelavede mellemmåltider til dig, der er småtspisende

Har du en lille appetit, kan en omhyggelig anretning, servering på pænt service og en god atmosfære omkring måltider måske hjælpe lysten til mad på vej. Mad og dufte, der vækker minder kan have samme effekt. Velbekomme!



Franskbrød/digestive kiks med ost

Indeholder ca.: 700 kJ/168 kcal og 6,5 g protein

½ skive franskbrød eller 1 digestive kiks

1 tsk. smør

1 skive ost +45



Pandekage med is

Indeholder ca.: 720 kJ/172 kcal og 5,2 g protein

1 stk. pandekage (ca. 60 g)

3 spsk. flødeis



Frisk/henkogt frugt med vaniljecreme

Indeholder ca.: 900 kJ/215 kcal og 3,4 g protein

1 ½ stk. frisk frugt (udskåret) eller 2-3 stk. henkogt frugt fra dåse

2 spsk. vaniljeskyr

1 spsk. piskefløde, blandes i skyren



Frugtgrød med piskefløde

Indeholder ca.: 1130 kJ/270 kcal og 1,3 g protein

1 ½ dl frugtgrød

½ dl piskefløde



Koldskål rørt med fløde med kammerjunkere

Indeholder ca.: 1135 kJ/271 kcal og 6,2 g protein

1 ½ dl koldskål med tykmælk og æg

2 spsk. piskefløde

3 stk. kammerjunkere



Kage/tærte med creme fraiche

Indeholder ca.: 1350 kJ/323 kcal og 3,3 g protein

1 stk. kage eller tærte (ca. 50 g)

2 spsk. creme fraiche 38%



Brødstænger med hummus

Indeholder ca.: 615 kJ/147 kcal og 5,0 g protein

2 stk. grissini (20 g)

½ dl hummus



Nødder og tørret frugt

Indeholder ca.: 1165 kJ/279 kcal og 7,2 g protein

½ dl nødder

½ dl tørret frugt



Peanuts

Indeholder ca.: 700 kJ/169 kcal og 6,6 g protein

3 spsk. peanuts