



MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

FRUKOST

Låt frukosten ge dig och familjen en bra start på dagen!
Om du eller ditt barn inte är så hungrig på morgonen, kan frukosten gärna delas upp i två delar, yoghurt eller gröt som start och smörgåsen en stund senare eller tvärtom. Vilka frukostfavoriter har ni i er familj?



Frukosttips

GRÖT

1 PORT

1 dl havregryn, rågflingor, boveteflingor, grahamsgryn eller hirs

2–2,5 dl vatten

Lättnmjölk eller vegetabilisk dryck

En knivsudd salt med jod

GÖR SÅ HÄR:

Blanda gryn och vatten i en tallrik och tillaga i mikrovågsugn ca 2 minuter. Om du kokar gröten i kastrull på spisen, välj den större mängden vatten.

Koka till önskad konsistens, ca 3 minuter. Gröten kan smaksättas med rivet äpple och kanel eller andra frukter eller bär. Var och en kan också toppa sin gröt efter egen smak med frön eller nötter m.m. Servera gröten med mjölk, en smörgås med pålägg samt ett kokt ägg.

För en ännu mer järnrik gröt, kan gröten kompletteras med tunnpaltbröd. Se recept på vgregion.se/matkasse (hemlagade järnberikade grötar).

SMÖRGÅS

1–2 skivor fiberrikt bröd (gärna surdegsbakt och med hela kärnor och frön)

1 tsk matfett per smörgås

Proteinrikt pålägg: ägg, skinka, kalkon, ost, hummus, leverpastej, avokado, fiskpålägg eller bönröra

Grönsakstopping: paprika, tomat, rucola (ge ej till barn under 1 år), gurka eller groddar

Servera med ett glas mjölk, smoothie, kaffe eller te samt gärna ett kokt ägg och en frukt.

TIPS!

Förbered gärna frukosten redan kvällen innan för en lugnare start på dagen. Ladda kaffebryggaren, koka äggen, mixa smoothien och duka bordet.

SMOOTHIE

1 PORT

½ banan

1 dl bär, färska eller frysta

1 dl naturell lättyoghurt eller vegetabiliskt alternativ

1 dl lättnmjölk eller vegetabilisk dryck

GÖR SÅ HÄR:

Mixa allt med en stavmixer eller blender. För en matigare smoothie, kan någon matsked havregryn mixas med eller lite solrosfrön. Komplettera gärna med en fiberrik smörgås.

YOGHURT, FIL & MÜSLI

1 PORT

2–3 dl naturell lättfil eller lättyoghurt

Frukt, bär, nötter och/eller frön

½–1 dl bas müsli. Välj gärna en nyckelhålsmärkt eller gör er egen müsli, se recept förslag nedan.

ROSTAD CRUNCHYMÜSLI

1 dl vatten (värm till ljummet)

2 msk rapsolja

1–2 msk flytande honung (alternativt sirap)

OBS! Undvik honung till barn under 1 år

2,5 dl havregryn

2,5 dl rågflingor

1 dl pumpafrö och/eller solrosfrö

0,75 dl linfrö och/eller vetekli

½–1 dl hackad mandel eller nötter

1–2 dl torkad frukt i bitar, t ex aprikos, russin, katrinplommon eller äpple

Smaksättning om önskas: 1 msk kanel eller kardemumma.

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200 °C. Blanda vatten, olja och honung i en bunke. Blanda ner alla de torra ingredienserna utom den torkade frukten. Bred ut blandningen i en långpanna. Ställ in i ugnen och rosta 10–15 minuter. Rör runt några gånger under tiden. Låt svalna, blanda sedan i den torkade frukten.

ÄGG-TIPS

Ägg är näringsrika och mättande och passar perfekt till frukost. Några förslag:

- Kokt eller stekt ägg
- Äggmacka
- Omelett eller äggröra (skramlade ägg), se recept nedan
- Omelettmuffins
- Amerikanska pannkakor
- Bananplättar, se recept nedan
- Pannkakor eller plättar med frukt, bär och turkisk yoghurt
- Ägg- och sillröra med äpple, lök, kapris och majonnäs

OMELETT ELLER SKRAMLADE ÄGG

1 PORT

2 ägg

2 msk mjölk

1 tsk flytande matfett

2 skivor rökt skinka/kalkon

½ dl gröna ärtor

En näve bladspenat

½ skivad tomat

2 skivor hårdost

Vispa ihop ägg, mjölk och ev salt och peppar lite lätt. Låt matfettet bli varmt i en stekpanna. Häll i äggsmeten. Toppa med skinka, ärtor, bladspenat, tomat och hårdost eller andra favoriter. Stek på medeltemperatur tills äggsmeten stelnat, då är omeletten klar. Går även bra att göra i muffinsplåt eller muffinsformar i ugnen.



Väljer du nyckelhålsmärkta livsmedel får du

- mindre salt
- mindre socker
- mer fullkorn och fiber
- mindre och/ eller hälsosammare fett

BANANPLÄTTAR

1 PORT

1 banan

1 ägg

1 knivsudd salt med jod

Frukt, bär, turkisk yoghurt eller keso

Mixa 1 banan med 1 ägg och en knivsudd salt. Stek på medeltemperatur i rapsolja eller flytande margarin. Servera med en klick keso eller turkisk yoghurt och bär. eller fruktbitar. För små barn kan man även ha i lite gröt- eller vällingpulver i blandningen för extra näring.

TIPS!

För en allsidig frukost, kombinera gärna livsmedel från de tre grupperna nedan:

1. Bröd, grötgryn, müsli, pannkakor
2. Mjök, fil, yoghurt eller ost, ägg, fiskpålägg
3. Grönsakstopping, frukt eller bär



Matkassen för hela familjen är ett samarbete mellan Central barnhälsovård, Mödrahälsovård och Familjecentraler.