

Matpakkespyd og smoothie



Prøv matpakkespyd av brødsiver med pålegg, ost og frukt og en frisk smoothie til. En deilig og morsom matpakke barna kommer til å elske!

1

Slik lager du matpakkespydene

Smør brødsnivene med kremost, legg skivene dobbelt og del dem i jevne biter. Bruk grillpinne / spyd og tre på brød, skivet kalkun- eller kyllingfilet, ostebiter, frukt og grønt vekselvis.

2

Slik lager du smoothie

Rens og skjær ananas, mango og banan i grove biter. Kjør alt sammen i en hurtigmikser og spe med appelsinjuice til passe konsistens. Drikkes med det samme eller oppbevares i kjøleskapet.

Tips!

Ferske fruktjuicer eller hjemmelagde smoothies holder seg bedre på termos hvis de skal være med på skolen eller trening.

Produkter i denne oppskriften

Kalkunfilet Naturell 110g Enh

Kyllingfilet Naturell 110g Enh

Ingredienser

Du trenger:

Brød	1 skive per spyd
Kremost naturell	1 pk
Prior Kalkunbiff	1 pk
Ost	50 g
Cherrytomater	3 stk
Agurk	0,5 stk
Jordbær	mengde etter ønske
Druer	Mengde etter ønske
Grillspyd	

Til smoothie trenger du:

Ananas	0,25 stk
Mango	1 stk
Banan	1 stk
Appelsinjuice	mengde etter ønske

Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose