



Oppskrift

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

Kyllingfilet Naturell 110g

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