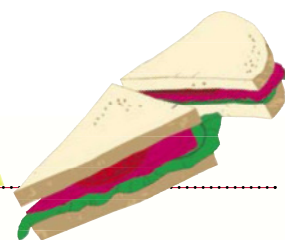


Bra mellanmål för en hockeyspelare!



• Hurtrulle

(för 4 portioner eller 2 idrottande ungdomar)

- 4 st tunnbröd, mjukt
- 4 st blad Romansallad
- 4 dl köttfärsås, kall
- 4 skivor tomat
- 4 skivor gul lök
- 4 st feferoni
- 2 dl ost, riven



Lägg brödet på en bit aluminiumfolie/plastfilm. Lägg på sallad, köttfärsås, tomat, lök, feferoni och ost. Rulla ihop brödet som en tunnbrödsrulle.



• Lätta energimuffins

(recept för 6 personer)

- 3,5 dl vetemjöl
- 5 msk havrekli
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 3 msk margarin, flytande
- 1 apelsin (skalet)
- 150 gr katrinplommon
- 1 banan
- 2 äggvitor
- 1,5 dl lättmjölk
- 1 dl honung, flytande



Sätt ugnen på 225°. Blanda mjöl, havrekli, salt och bakpulver i en skål. Tillsätt margarinet och blanda väl. Rör i det rivna apelsinskalet, de hackade katrinplommonen och den mosade bananen. Vispa ihop äggvitorna med mjölken och tillsätt det tillsammans med honungen. Blanda väl och fördela i muffinsformar eller muffinspanna. Grädda i ca 25 minuter. Ät gärna din muffins med en youghurt.

• En pizzasmörgås

med skinka, salsasås, tomat eller paprika, oregano och riven ost.

Bred kryddig salsasås eller ketchup på vitt bröd. Lägg på skinka, tomat och din favoritkrydda. Täck med 2-3 skivor ost. Gratinera i ugn i 250° tills osten har smält (ca 5 minuter).

• En tallrik filmjök

med musli och frukt.

• En banan och ett glas mjölk

- det perfekta mellanmålet.

• Fruksallad med keso

+ en skiva fullkornsbröd med skinka. Ett stort glas mjölk.



• Ett glas mjölk och en knäckebrödssmörgås

med kall, kokt potatis, purjolök, Keso och lite svartpeppar.

Fler recept finns på www.vivo.se

Mellanmålet är en viktig del i ishockeyspelarens vardag!