

Glutenfria mellanmål

Oavsett om man är hemma eller på språng med sitt barn, så är enkla men näringsrika mellanmål alltid bra att ha till hand. Här kommer lite förslag på dels mellanmål man kan göra själv, eller som man kan köpa färdiga i butik.

Tips!

Frys in bruna bananer som ingen vill äta, ta fram när det är dags att göra bananmuffins eller bananplättar.

Förslag på hemgjorda mellanmål:

- Frukt
- Smörgås med pålägg (tex leverpastej, kikärtshummus, färskost)
- Turkisk yoghurt med frukt/bärmos.
- Smoothie (naturell yoghurt ca 2/3 och 1/3 valfri blandning av frukt, t ex banan, äpple, frysta bär, avokado. Mixa ihop).
- Hemgjord glass (Turkisk/rysk yoghurt 50% och 50% frysta bär/frukt, tex mango) Mixas ihop, smaksätt med lite vaniljpulver och servera direkt).

Recept

Grötpinnar:

Görs med glutenfritt grötpulver och glutenfria havregryn, följ för övrigt receptet från Semper:

<https://www.semperbarnmat.se/grotpinnar>

Pannkakor:

2 ägg

1,5 dl mjölk

0,5 tsk bakpulver

1 dl glutenfritt havremjöl/teffmjöl

0,5 dl glutenfri mix

Kan varieras genom att sätta till ett par matskedar frysta blåbär/hallon som delas i mindre bitar.

Blanda ihop det torra. Vispa ihop ägg och mjölk. Rör först ut ca hälften av mjölblandningen i äggsmeten, tills det inte är några klumpar. Häll sedan i resten av mjölblandningen.

Stek i stekpanna i smör/rapolja. Lätt att frysa in och ta upp vid behov.

Matiga våfflor:

- 1 dl glutenfri mix
- 1 dl havremjöl/durramjöl
- 0,5 dl glutenfria havregryn/hirsgryn/bovetegryn
- 3 dl mjölk
- 2 ägg
- 2 msk smält smör/rapsoolja

Rör ihop alla torra ingredienser, tillsätt ägg och fett. Blanda i ca hälften av mjölken och vispa tills det är en slät smet, tillsätt sedan resten av mjölken.

Grädda i våffeljärn. Behöver inte serveras direkt, utan kan tas med om man ska iväg. Kan också frysas in.

Bananplättar:

- 1 banan
- 1 ägg
- 1 dl glutenfria havregryn
- 1 msk rapsoolja
- Lite kanel/kardemumma/vaniljpulver som variation på smaksättning

Mixa ihop med stavmixer, låt vila i 10 minuter. Klicka ut som plättar och stek i stekpanna. Kan frysas in och plockas fram när de behövs.

Bananmuffins:

- Ugn 200 grader
- 1 bananer (mosas)
- 1 msk smält smör/margarin
- 1 st ägg
- 1 dl mjölk
- 1 dl keso
- 2 dl glutenfritt havremjöl (eller 1 dl havremjöl + 1 dl teff/durramjöl)
- 1 tsk bakpulver

Vispa ihop ägg, mjölk, keso och matfettet. Blanda mjöl och bakpulver i en annan skål. Rör i mjöl och mosad banan i äggsmeten. Klicka i smeten i muffinsformar. Grädda i 20-25 minuter. Lätt att frysa in och plocka fram när man behöver.

Pizzabullar:

Ugn 250 grader

Recept på pizzadeg, t ex <https://www.semperglutenfritt.se/recept/glutenfri-pizzadeg>

Eller köp färdig pizzadeg från POP Bakery

Fyllning:

Tomatpuré

T ex skinka, tonfisk, champinjoner

Mozzarellaost/riven ost

Kavla ut pizzadegen till en stor rektangel, bred på tomatpuré och sprid ut valfri topping och ost. Rulla ihop degen med fyllningen och skär i skivor om ett par cm (som när man gör kanelbullar). Pensla med ägg eller olivolja. Grädda i ugnen i ca 10 minuter. Frys in och ta fram vid behov.

Matigare alternativ i mataffären:

Rena fruktpuréer och fruktklämmisar är glutenfria. Se upp med varianter som är grötar eller där spannmål är tillsatta, t ex havre.

Ellas Kitchen Fruktris, finns i tre blandningar – alla glutenfria



Semper Smoothie Yoghurt, finns i flera varianter – alla glutenfria



Nestlé min Yoghurt, finns i flera smaker – alla glutenfria



Vill du fler tips och råd om bra mellanmål till ditt barn? Ta kontakt med PreCiSe dietist Elin!

elin.malmberg_hard_af_segerstad@med.lu.se

<https://www.precise.lu.se/>