

## I glaset

### Stjärnvatten:

Blanda kranvatten, "bubbelvatten" (kolsyrat vatten), stjärnfrukt, eller citron skuren som stjärna och mynta. Ställ i kyl en stund före servering.

### Jordgubbsvatten:

Blanda kranvatten, "bubbelvatten" (kolsyrat vatten), frysta jordgubbar och citronmeliss.

### Slush på vattenmelon:

Mixa 1 stor vattenmelon med några istärningar.



## I godispåsen

### Torkad frukttask

"Tablettask" med torkad frukt. Köp färdiga eller skär själv till små bitar av torkad frukt och blanda olika sorter. (Undvik nötter eftersom något barn eller syskon kan ha nötallergi och kan reagera om fruktasken kommer med hem).

### Torkade fruktremmar

Finns att köpa i olika smaker.

### Torkade äppelringar

Att torka äppelringar är enkelt och kostar betydligt mindre än att köpa färdiga.

Röda äpplen

Saften av en apelsin

**Gör så här:** Tvätta äpplena. Ta bort kärnhuset med en speciell urtagare och skiva äpplet i ganska tunna bitar. Det går också att ta bort kärnhuset efter att du skivat äpplet. Lägg äppelskivorna i apelsinsaften. Placera skivorna på en plåt med bakplåtspapper och torka i ugnen på låg värme, ca 50° C i några timmar tills äppelbitarna känns torra.

# Familjecentralens matkasse

## Kalasmat



## Kalasmat

### Många skålar till hamburgare, tacofärs eller grillspett

Skär upp små tomater, gurka, saltgurka, morot, minimajs, paprika, squash, sockerärter, lök, sallad eller andra grönsaker i bitar, stavar eller skivor och lägg varje grönsak i en egen liten skål. Ketchup och dressing kan passa till hamburgaren. Servera till:

#### Minihamburgare, 16 st

600 g nötfärs eller linsfärs  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
2 msk vatten  
2 msk fett till stekning  
Eventuellt kryddning, tex tacokrydda  
Hamburgerbröd, köpta eller hembakta, se recept  
Blanda färs, salt, peppar och vatten.  
Forma till små, platta burgare, stek i matfett ca 1 min per sida.  
Servera med bröd, ketchup och dressing.

#### Tacofärs

600 g nötfärs eller sojafärs  
2 msk fett till stekning  
1 msk tomatpure  
1 msk paprikapulver  
1 pressad vitlök  
1 msk spiskummin  
1 krm cayennepeppar  
1 krm chilipeppar  
1-2 tsk oregano  
1 tsk salt  
Svartpeppar  
0,5 dl vatten  
Bryn köttfärsen i fett.  
Tillsätt alla kryddor och lök.  
Häll i vattnet och låt färsen steka färdigt ca 20 min på låg värme.

#### Grillspett

500g lax, kyckling, köttbullar eller korv  
1 grön paprika  
1 röd paprika  
1 gul paprika  
6 cocktailtomater  
Dela ingredienserna i lämpligt stora bitar och fördela på blötlagda träspett.  
Grilla i ugnen ca 10-15 minuter i 200°C.  
Snurra spetten då och då. Tänk på att kycklingen måste vara helt genomstekt.

#### Hembakta hamburgerbröd 16 st

25 g jäst  
50g smör  
2 dl mjölk  
1 tsk socker  
1 tsk salt  
5 dl vetemjöl  
Äggvita till pensling  
0,5 dl sesamfrö

**Gör så här:** Smula ner jästen i en bunke. Smält smöret och häll i mjölken, värm till 37°C. Häll blandningen över jästen och rör om tills det löst sig.

Blanda i socker, salt och mjöl. Arbeta degen i degblandare i ca 10 min. Låt jäsa övertäckt i 30 min.  
Dela degen i 16 bitar som rullas till små bullar. Jäs bullarna övertäckta i 20 min.

Sätt ugnen på 225°C. Pensla bullarna med äggvita, strö över sesamfrön. Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Låt svalna på galler.

### Fruktpinnar (doppade i choklad och kokos)

Skär frukt i bitar, tex melon, ananas, kiwi, banan, mango, jordgubbar och trä på spett. Även bär är gott, tex jordgubbar. För att göra det extra festligt, som vid kalas, kan de doppas i smält choklad och kokos. Riktigt, riktigt mumsigt! Frukt är godis!



### Apelsin och aprikosbollar 25 st eller fler beroende på storlek

1 vaniljstång  
rivet skal av 1 apelsin  
1/2 dl apelsinsaft  
2 1/2 dl skalade mandlar (2 1/2 dl motsvarar ca 150 g)  
20 st torkade aprikoser (20 st motsvarar ca 150 g)  
Garnera med pumpakärnor

**Gör så här:** Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Riv det yttersta skalet av apelsinen och pressa ur saften. Mixa vaniljfrön, apelsinskal och saft slätt med resten av ingredienserna i en matberedare. Rulla till bollar och rulla dem i hackade pumpakärnor. Låt stå i kylskåp ca 1 timme innan servering.

## På snacksbordet

### Melonbollar

Köp melon i olika färger. Dela melonen på tvären, så att det går att få ut runda bitar. Använd en rundad glassked och gröp ur små bollar av melonen. Lägg upp i glasskål.



### Chokladboll på banan 12-15 st

2 normalstora bananer (mogna)  
3 dl havregryn  
2 msk kakao  
1 msk kaffe  
1 dl kokos  
ca 1 dl kokos till garnering

**Gör så här:** Mosa bananerna med en gaffel. Blanda ihop bananerna med resten av ingredienserna. Forma bollar av smeten och rulla dem i kokos. Förvara i kylan, de håller i ett par dagar.

### Popcorn i finkartong

Hetta upp 1-2 msk rapsolja i en stor gryta. Provpoppa några popcorn. När det är så varmt att de poppar, håll i popcorn så att det knappt täcker botten. När allt poppat klart, smaksätt med lite salt.

Fördela popcornen i en fin kartong.



### Pizzabullar

Deg:  
50g jäst  
3 dl vatten  
1 tsk salt  
4 msk rapsolja  
3 dl grahamsmjöl  
6 dl vetemjöl

### Fyllning:

1 liten burk tomatås  
eller tacosås  
150 g rökt skinka eller kalkon  
2 tsk pizzakrydda, oregano,  
basilika eller timjan  
100-150 g riven ost

**Gör så här:** Blanda ut jästen med fingervarmt vatten. Tillsätt salt, olja och mjöl. Arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa en timme.

Knåda degen och kavla ut den tunt till en rektangel. Bred på tomatpuré och lägg på skinka och ost (spar lite ost att toppa med) över hela degen

Rulla ihop degen och skär dem i centimeterstora bitar. Lägg bullarna på plåt med bakplåtspapper. Pensla med vatten och strö på ost och pizzakrydda. Grädda mitt i ugnen ca 10 min.

Servera med t ex. grönsaksstavar. Kan bakas i förväg och frysas in, värm vid servering. vatten och strö på ost och pizzakrydda. Grädda mitt i ugnen i 225°C ca 10 min.

### Kycklingwraps 4 personer

4 st tortillabröd, stora  
en halv grillad kyckling, utan skinn  
1 bit purjolök, ca 5 cm finhackad  
1,5 dl majsorn  
1 st röd paprika  
Sallad  
1 burk keso naturell  
1 dl kesella  
1 tsk curry  
1 tsk sambal oelek  
0,5 tsk grillkrydda  
1 krm salt  
1 tsk paprikapulver



Skär kycklingen i små bitar. Lägg i en skål och tillsätt keso, kesella, majs, purjo, kryddor och smaka av med salt. Bred ut röran på tortillabröd och rulla ihop.

### Grönsaksstavar med dipp

Perfekta snacksen! Dippen gör du på naturell yoghurt, fil eller gräddfil. Antingen äter du den naturell eller så tillsätter du köpt dipmix, alternativt gör din egen tex genom att tillsätta chilisås och ev lite peppar.

## Kalasgott

### Bananplättar

Mixa 1 banan med 1 ägg och en knivsudd salt.  
Stek i rapsolja eller flytande margarin.

Servera med en klick keso eller turkisk yoghurt  
och färsk bär eller fruktbitar.



### Bananglass 4 portioner

Skiva banan och frys några timmar. Lägg den frysta bananen i en mixer och mixa tills konsistensen liknar glass. Smaksätt med kanel eller kakao.

### Bananglasspinnar 4-8 st

2 bananer  
4 glasspinnar, sugrör eller grillpinnar  
100 g choklad  
2 –3 msk strössel

**Gör så här:** Skala bananerna och skär dem i halvor eller bitar och trä på grillpinnar eller sugrör. Lägg bananpinnarna på en bricka med bakplåtspapper och ställ i frysen i minst en timme.

Smält chokladen i vattenbad. Doppa eller pensla bananerna med den smälta chokladen och strö på strössel. Servera direkt eller lägg glasspinnarna i frysen en stund till.

### Chokladmousse (på avokado) 4 portioner

3 väl mogna avokador  
10 urkärnade dadlar  
1,5 dl kakao  
0,5 dl vatten  
Eventuellt lite pressad citron  
Bär till servering

Mixa avokado med dadlar, kakao och vatten. Smaksätt eventuellt med lite pressad citron. Lägg upp i portionsskålar och garnera med bär.

### Glass på minuten

4 dl frysta björnbär, hallon eller blåbär  
2 dl mild naturell yoghurt  
Eventuellt lite florsocker

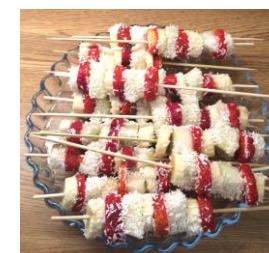
Kör de frysta bären i en matberedare tills de smulas sönder. Häll i yoghurt och låt allt blandas lätt. Servera direkt och garnera gärna med bär.

### Kokosrullade fruktspett 4-8 portioner

Ca 1 liter bitar av frukt och bär,  
t ex ananas, banan, mango, kiwi, melon, färsk hallon eller jordgubbar  
1,5 dl kokosflingor  
8 små grillpinnar av trä

### Gör så här:

Skala frukten, ta bort eventuella kärnor och skär i bitar.  
Trä upp dem på spett.  
Rulla spetten i kokos.



### Fruktsallad

Välj olika frukter efter tycke och smak, förslagsvis:

Äpple	Päron
Kiwi	Banan
Melon	Apelsin
Clementin	Passionsfrukt
Vindruvor	

Beräkna ungefär 0,5-1 frukt per portion, alltså nästan lika många frukter som kalasgäster. Skär i bitar och blanda.

För de minsta barnen kan fruktsalladen mixas till puré.

### Fruktsmoothie

1 dl vaniljyoghurt eller mild naturell yoghurt  
1 dl mjölk  
½ banan  
1 kiwi, persika eller mango (skalad)

