

Konsistensanpassad mat TIMBAL



Kommunförbundet Skåne



MAT VID TUGG- OCH SVÄLJSVÅRIGHETER

Tugg- och sväljsvårigheter kallas även dysfagi och kan förekomma vid olika tillstånd, till exempel stroke, neurologiska sjukdomar, demens och tumörer i huvud-och halsområdet. Dysfagin kan drabba olika faser av sväljningsprocessen samt vara av olika grad och medför ofta att måltiderna blir tidskrävande. Detta kan resultera i att du inte orkar och hinner äta så många måltider som behövs. Aptiten blir ofta sämre när du inte längre kan äta som vanligt. Det blir svårare att täcka energi- och näringsbehovet och det är vanligt att tappa i vikt, vilket ökar risken för undernäring.

Det är viktigt med individuella råd om lämplig konsistens utifrån de sväljsvårigheter du har. *Dysfagilogoped* är specialist på sväljningen och kontaktas för bedömning av tugg- och sväljsvårigheter.

Dietistkontakt är viktig för råd kring hur man praktiskt tillreder konsistensanpassad mat. Dietisten ger också råd om hur maten kan göras mer energi- och näringsrik för att motverka viktnedgång och undernäring.

TIMBAL

Timbalkonsistens är lämplig vid uttalade tugg- och sväljsvårigheter. Den kan beskrivas som mjuk, slät och sammanhängande och är lik omelett i sin konsistens. Kött- eller fisktimbal, potatismos, pressad potatis, slät grönsakstimbal och grönsakspuré är exempel på lämplig mat. För att underlätta sväljningen är det viktigt att servera rikligt med sås. Soppor och såser ska vara trögflytande som nyponsoppa. Efterrätt kan vara exempelvis fruktfromage eller slät kräm, serverad med gräde.

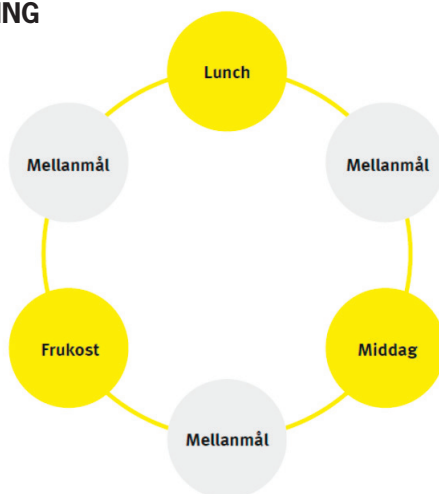
Timbalkost kan ofta beställas från storkök till dig som har bistånd för matdistribution. Finns inte denna möjlighet i din kommun kan du ansöka om bistånd för att bereda måltider.

En ordination eller ett underlag från logoped, läkare eller dietist ska ligga till grund för valet av konsistens.

ÄT OFTA

Äter du många små måltider under en dag är det lättare att få tillräckligt med energi och näring. Ät gärna sex till sju måltider per dag.

FÖRSLAG PÅ MÅLTIDSORDNING



Källa: broschyren Den viktiga maten, Skånes universitetssjukhus och Malmö stad.

Förslag på maträtter att tillaga vid dagens måltider hittar du på sidorna 6–17.

LIVSMEDELSVAL OCH BERIKNING AV MATEN

För att motverka viktnedgång och förlust av muskelmassa skall maten vara både energi- och proteinrik. Därför behöver den ofta berikas. Fett, exempelvis smör, margarin och olja innehåller mycket energi i koncentrerad form. Det är därför bra att vara extra generös med det när aptiten och orken är dålig och man inte kan äta lika stora portioner som vanligt. För att fettkvaliteten ska bli bra, välj gärna mjukt bordsmargarin, flytande margarin eller olja. Maten kan proteinberikas med hjälp av exempelvis mejeriprodukter och ägg. En klick slät sylt på gröt och fil, är ytterligare exempel på energiberikning.

- Koka gröt på standardmjölk och blanda gärna i en klick smör, margarin eller olja. Servera med trögflytande gräddmjölk (hälften mjölk och hälften grädde, som förtjockas med förtjockningsmedel). För att öka proteinmängden kan även ett ägg* blandas i.
- Välj standardprodukter av fil och yoghurt istället för lättvarianter. Blanda gärna gräddfyl, turkisk yoghurt, kvarg med minst 9 % fett i filmjölken. Fil och yoghurt kan berikas med rapsolja, 1-2 tsk per portion.
- Välling blir extra energirik om 1 msk smör, margarin eller olja blandas i den färdiga vällingen.
- Använd smör eller bordsmargarin med en fetthalt av minst 70 % i stället för lättmargarin och ta rikligt med konsistensanpassat pålägg, se recept sidan 10.
- Tillsätt en klick smör, margarin eller olja på kokt potatis, potatismos och på grönsaker. Tillsätt gärna även en äggula* i potatismoset.
- Tillaga släta pulver- och burksoppor med mjölk och grädde i stället för vatten. Red vid behov med Maizena till trögflytande konsistens. Vispa ner smör eller margarin och en äggula* före serveringen. Soppan ska därefter inte koka eftersom den då kan skära sig. Ett proteinberikningspulver kan användas för att öka proteininnehållet.
- Servera en klick vispgrädde, glass, crème fraiche eller yoghurt i maten eller till efterrätten.
- Välj energirika drycker i stället för vatten, se förslag sidan 7.

Ytterligare förslag på berikningar av maten, se sidan 8.

** Av hänsyn till livsmedels säkerhet ska endast kvalitetsstämplade svenska ägg användas.*

FÄRDIGMAT

Sortimentslådor med frysta färdiga timbaler och brödtimbal säljs via vissa matbutiker och mathem.se. Det finns även enportionsrätter av timbalmat och soppor.

För mer information, kontakta dietist eller läs mer om produkterna på findusfoodservices.se/special-foods

DRYCK

Vid sväljsvårigheter behöver ofta konsistensen på dryck anpassas. Det är vanligt att man rekommenderas kolsyrad eller trögflytande dryck. Kolsyrad dryck kan förbättra sväljfunktionen för många genom att sväljningen initieras snabbare med följd att risken för felsväljning minskar. Kolsyrad dryck kan också hjälpa till att rensa svalget från eventuella matrester efter sväljning. Vid ofullständiga sväljningsrörelser kan dock kolsyrad dryck vara olämpligt, det är därför viktigt med en individuell utprovning. Om man rekommenderats trögflytande dryck kan förtjockningsmedel användas för att uppnå rätt konsistens. För de allra flesta räcker det med att eftersträva konsistens som nyponsoppa, medan endast ett fåtal behöver tjockare konsistens.



Dietist ger råd om lämpligt förtjockningsmedel och hur du använder det.

KOSTTILLÄGG OCH BERIKNINGSPRODUKTER

Om du har svårt att äta tillräckligt kan du behöva komplettera med kosttillägg, eventuellt med anpassad konsistens eller berikningsprodukter. Kontakta din vårdcentral, din ansvarige läkare eller distriktssköterska för att komma i kontakt med dietist och få en bedömning för att eventuellt få dem utskrivna till rabatterat pris.

Du kan även göra egna energirika drycker, se recept sidan 14–16.

Om du har diabetes kan du behöva vara försiktig med dryck som innehåller socker och begränsa mängden söta livsmedel som t.ex. glass, sylt eller smaksatt yoghurt. Har du kosttillägg kan dessa i vissa fall behöva delas upp på flera tillfällen eller vara mer anpassade för diabetes. Kontakta din dietist eller diabetes-sjuksköterska om du känner dig osäker.

KONSISTENSANPASSAD MAT

Detta är generella råd som ska anpassas efter individuella behov. Recept finns på sidorna 9–17.

Frukost och mindre söta mellanmål

Gröt

Grahamsgrönsgröt

Grahamsmjölsgröt

Havregrynsgröt, mixad, EJ fiberhavregryn, se recept sidan 9

Mannagrynsgröt, se recept sidan 9

Polentagröt

Välling

Pulver eller hemlagad, i trögflytande konsistens

Yoghurt och fil

Med minst 3 % fett och utan bitar

Bröd

Brödtimbal. Möjlighet att servera andra alternativ till bröd, till exempel smörgåsrån, behöver utredas av logoped utifrån individuell sväljförmåga.

Pålägg

Färskost utan bitar och örtekryddor

Hummus, se recept sidan 10

Kaviar

Leverpastej och annan slät bredbar pastej

Mjukost utan bitar

Mosad avokado

Tonfisk-, böckling- eller laxpastej

Äggkräm, se recept sidan 10

Äppelmos



Huvudmål

Välj kött-, fisk- eller kycklingtimbal. Till dessa kan du ha mos eller slät puré av valfri grönsak, (recept från sidan 11) För att öka variationen kan man smaksätta med t.ex. citronsaft, finriven parmesanost, vitlökspulver eller malen muskot – eller pressad potatis till. Det är viktigt att ha rikligt med sås för att underlätta sväljningen. Såsen ska vara helt slät och trögflytande som nyponsoppa.

Det går även bra att äta släta och energirika soppor i trögflytande konsistens.

Efterrätter och söta mellanmål

Chokladpudding eller chokladmousse utan bitar, med gräddklick

Enkla omeletten, se recept sidan 11

Fromage utan bitar

Frukt- eller bärsoppa, slät, med grädde

Gräddglass

Gräddglass med frukt- eller bärpuré**

Kräm, slät, med grädde

Mannafrutti, byt ut sylten mot slät sylt

Mannagrynspudding

MannaKvikk med äppelmos eller saftsås, alternativt frukt- eller bärpuré**

Minifrutti

Mixad fruktkonserv med vispad grädde blandat med kvarg med minst 9 % fett

Mjolkchokladdryck, serveras med vispgrädde

Pannacotta utan bitar, se recept sidan 14

Energirika hemlagade mellanmål, se recept sidan 14–17

ENERGIRIKA DRYCKER

Dryckerna måste anpassas till ordinerad konsistens.

Buljong avredd med vispgrädde

Blåbärs- och fruktsoppa, slät

Energirika hemlagade drinkar, se recept sidan 14–16

Juice

Mjolk, minst 3 % fett

Nyponsoppa

Saft och läsk

Varm eller kall chokladmjolk med vispgrädde

Välling

Öl och cider

*** Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bland annat norovirus (orsakar vinterkräksjuka). Livsmedelsverket har aktuell information – livsmedelsverket.se*

ENERGIRIKA MÅLTIDSTILLBEHÖR MED SLÄT KONSISTENS

– varje portion berikar måltiden med ca 100 kcal

- 1 msk smör eller margarin (80 % fett)
- 1 msk flytande margarin
- 1 msk olja
- 2 msk vispgrädde
- 2 msk crème fraîche (34 % fett)
- 1 msk majonnäs (80 % fett)
- 1 msk olje- vinägerdressing
- 2 msk salladsdressing (ca 25 % fett)
- 2 msk Rhode Island dressing
- ½ dl bearnaisesås
- ½ dl hollandaisesås
- ½ dl gräddsås
- 1 ½ msk gravlaxsås utan dill
- ¾ dl ketchup
- 2 msk gelé
- 2 msk kaviar
- 3 msk jordgubbssylt utan bitar
- 2 ½ msk äppelmos
- 2 ½ msk mjukost eller färskost (ca 25 % fett) utan bitar
- ½ dl vaniljvisp
- 1 dl vaniljsås
- 4 ½ msk kvarg (ca 9 % fett) utan bitar
- 1 ½ msk kolasås
- 2 msk chokladsås
- 1 dl gräddglass
- 2 msk socker
- 1 ½ msk honung
- 2 msk sirap



RECEPT FRUKOST OCH PÅLÄGG

BERIKAD HAVREGRYNSGRÖT – 1 portion

- $\frac{3}{4}$ dl havregryn
- 1 tsk olja eller margarin
- 1 $\frac{1}{2}$ dl mjölk, 3 % fett
- en nypa salt

På spisen: Blanda alla ingredienser i en kastrull och låt koka några minuter.

I mikrovågsugn: Värm mjölken i en djup tallrik i 1 minut. Blanda i de övriga ingredienserna och tillaga 2–3 minuter på full effekt eller 750 W.

Rör om ordentligt och mixa gröten helt slät innan servering. Servera med trögflytande mjölk – eller rör in mjölken i gröten – och valfritt tillbehör i slät konsistens.

BERIKAD MANNAGRYNSGRÖT – 1 portion

- $2\frac{1}{4}$ dl mjölk, 3 % fett
- $\frac{1}{2}$ tsk socker
- 2 msk mannagryn
- 1 tsk olja eller margarin
- $\frac{1}{2}$ krm salt

På spisen: Koka upp mjölken. Vispa i grynen lite i taget. Koka på svag värme i cirka 5 minuter. Tillsätt salt och eventuellt socker och/eller margarin. Vispa gröten kraftigt före servering.

I mikrovågsugn: Värm mjölken i en djup tallrik i 1 minut. Vispa ner de övriga ingredienserna och tillaga 2–3 minuter på full effekt eller 750 W. Vispa kraftigt före servering. Servera med trögflytande mjölk – eller rör in mjölken i gröten – och valfritt tillbehör i slät konsistens.

ENERGIRIK YOGHURT – 1 portion

- 2 msk kvarg, 10 % fett
- 1 $\frac{1}{2}$ dl fruktyoghurt utan bitar, minst 2,5 % fett

Rör ihop kvarg och fruktyoghurt utan bitar.

ÄGGKRÄM – 1 portion

Mixa ett hårdkokt ägg med ca 2 msk mjölk till slät konsistens. Smaksätt exempelvis med salt, sillspad eller kaviar.

BREDBART KÖTTPÅLÄGG

- 100 g kokt påläggsskinka, finskuren
- 25 g smör, rumstempererat
- 3 msk vispgrädde

Mixa köttpålägget med vispgrädde till en slät konsistens.

Tillsätt smöret och blanda väl.

RÖDBETSSALLAD – 1 portion

- 1 dl rödbetsspad
- 1 msk majonnäs
- 3 tsk snabbgelatinpulver

Blanda rödbetsspadet med gelatinpulvret. Ställ kallt för att stelna.

Blanda majonnäsen med några droppar rödbetsspad (för färgens skull).

Skär rödbetsgelén i små kuber. Blanda försiktigt kuberna med majonnäsen.

KÖTTBULLAR MED RÖDBETSSALLAD – 1 portion

- 1 portion rödbetssallad, se recept ovan
- 4–5 färsbullstimbaler, varma eller kalla

INLAGD SILL – 1 portion

- 1–2 torsktimbaler
- sillspad, till exempel från inlagd sill

Skär timbalerna i bitar i samma storlek som inlagd sill brukar vara.

Sila sillspad från en burk inlagd sill.

Lägg torsktimbalsbitarna att dra lite i sillspadet så att de tar smak av spadet.

HUMMUS (KIKÄRTSRÖRA)

- 3 1/2 dl konserverade kikärter
- 2 msk rapsolja
- 1–2 msk pressad citron
- 1/2 tsk salt
- 1–2 pressade vitlöksklyftor
- paprikapulver
- 1 tsk malen spiskummin

Spola av kikärtorna i kallt vatten. Mixa kikärter, citronsaft, vitlök, spiskummin och olja med stavmixer eller matberedare. Smaksätt med någon av kryddorna.

RECEPT HUVUDMÅL OCH TILLBEHÖR

Tänk på att stekytor gör att maten blir hård och därmed svår att svälja. Tillaga därför maten i ugn under lock eller folie eller i mikrovågsugn under lock eller plastfolie.

ENKLA OMELETTEN – 1 portion

Pensla botten av en tallrik med lite flytande eller smält margarin. Vispa lätt upp 1 ägg med 2 msk visp- eller kaffegrädde och häll i tallriken. Smaksätt eventuellt med ½ krm salt. Gräddas på full effekt i mikrovågsugn i 1 minut.

BLOMKÅLSPURÉ – 4 portioner

- 900 g blomkål (ett stort huvud)
- 2 vitlöksklyftor
- ½ dl crème fraiche
- 50 g smör
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Dela blomkålen i mindre buketter och skala vitlöksklyftorna. Koka blomkål och vitlök tills blomkålen är genommjuk, ca 12–15 minuter.

Häll av vattnet och mixa i matberedare eller med stavmixer tillsammans med creme fraichè och smör till en slät puré. Smaka av med salt och peppar.

ROTMOS – 2 PORTIONER

- 500 g kålrötter
- 1 morot
- 3 medelstora mjöliga potatisar
- 5 dl grönsaksbuljong

Skala kålrötter, morot och potatis. Skär dem i mindre bitar. Lägg kålrotsbitar och morotsbitar i en kastrull, häll över buljong så att det täcker och koka under lock i ca 20 minuter. Tillsätt potatisbitarna och koka i ytterligare 15 minuter eller tills potatisbitarna är mjuka.

Sila av buljongen och spara den. Mixa de kokta rotfrukterna så det blir helt släta och rör sedan till ett luftigt mos. Klicka i smöret och krydda med salt och peppar. Tillsätt lite av buljongen så att moset får den konsistens du önskar.

FISKGRATÄNG MED DILL – 1 portion

- 1 portion slätt potatismos
- 2–3 torsktimbaler
- bechamelsås
- torkad dill, mortlad till fint pulver

Gör potatismoset enligt instruktion på förpackningen. Lägg moset längs kanterna i en liten smord ugnform. Lägg timbalerna i formen. Blanda bechamelsås med fint mortlad dill och håll över timbalerna.

Täck formen med folie och värm i ugnen, 200 grader, ca 20 minuter.

Pressa eventuellt över lite citronsaft.

FÄRGGLAD FISKSOPPA – 4 portioner

- 400 g fryst eller färsk vit fisk
t.ex. torsk/sej/hoki
- 2–3 morötter
- 7 dl kokande vatten
- 1 fiskbuljongtärning
- 4 msk margarin eller smör
- 1 g mortlad saffran
- 4 msk vetemjöl
- 1 dl vispgrädde
- 11/4 dl crème fraiche, 34 % fett
- eventuellt salt

Skala morötterna och dela i mindre bitar. Skär fisken i mindre bitar. Koka fisk och morötter i vattnet ca 10 minuter. Kör kokt fisk och morot slätt med lite av vattnet i matberedare.

Fräs saffranspulvret i fett, tillsätt mjölet och rör samman. Häll i resten av vattnet och buljongtärningen.

Tillsätt fisk- och morotspurén och låt koka upp. Avrunda med grädde och smaka av med salt. Konsistensen kan behöva anpassas. Servera med 2 msk creme fraiche/portion.

KYCKLINGSPETT – 1 portion

- 3 kycklingtimbaler
- 1 tsk olja
- 1 tsk grillkrydda
- 1 tsk fond
- 2–3 droppar Hickory Liquid Smoke
- några droppar sojasås

Blanda ihop ingredienserna till penslingen. Dela timbalerna på längden och trä upp på grillspett. Pensla med blandningen. Lägg på fat eller i form och stänk på lite vatten.

Täck med lock eller folie och värm 2–4 minuter i mikro.

Sweet chilisås

Sila sweet chilisås från kärnor och skaldelar. Servera till kycklingspetten. Servera med potatismos eller pressad potatis.

SKINK- OCH GRÖNSAKSGRATÄNG – 1 portion

- 1 portion slätt potatismos
- 3 grönsakstimbaler
- 2 skinktimbaler
- slät gratäng- eller ostsås (köpt eller hemgjord) i trögflytande konsistens

Gör potatismos enligt instruktion på paketet. Tärna grönsakstimbaler i 1–2 cm stora kuber. Tärna skinktimbaler i 1–2 cm stora kuber.

Lägg potatismoset längs kanterna i en smord ugnform. Lägg kuberna i mitten av potatismoskransen.

Häll färdig gratäng- eller ostsås över kuberna.

Täck formen med folie och laga till i 200 grader ca 20 min.

KORV STROGANOFF – 1 portion

- 2–3 korvtimbaler
- 1½ dl mellangrädde
- 2 msk tomatpuré
- 1 tsk dijonsenap
- 1–2 tsk lökpulver, mortlat till fint pulver
- salt, peppar
- torkad persilja, mortlat till fint pulver
- Maizena



Skär timbalerna i stavar. Blanda grädde, tomatpuré, senap och lökpulver i en liten kastrull. Red av med Maizena till trögflytande konsistens.

Koka upp och smaka av med salt, peppar och persilja.

Värm timbalbitarna i såsen. Servera med potatismos.

VEGETARISK THAIGRYTA – 1 portion

- Thaingrytbas, 400 ml
- 5 grönsakstimbaler
- eventuell redning, till exempel Maizena

Värm grytbasen försiktigt i kastrull. Sila grytbasen om det finns bitar eller större kryddor i den. Red till trögflytande konsistens med till exempel Maizena.

Skär timbalerna i bitar. Värm dem försiktigt i såsen.

Serveras med till exempel blomkålsmos.

RECEPT MELLANMÅL OCH EFTERRÄTTER

1 portion om inget annat anges. För att uppnå ordinerad konsistens kan vissa av mellanmålen behöva förtjockas eller spädas.

PANNACOTTA – 2 portioner

- 1 gelatinblad
- 2 dl vispgrädde
- 1 msk strösocker
- ½ tsk vaniljsocker

Låt gelatinbladet ligga i kallt vatten 5 minuter. Koka upp grädde och socker i en kastrull. Lyft upp gelatinet ur vattnet och rör ner det i grädden så att det smälter. Låt grädden svalna. Rör ner vaniljsockret. Fördela grädden i portionsformar eller glas.

Låt stelna i kylan minst 3 tim. Servera pannacottan direkt ur formen med kokt bärpuré eller slät fruktkompott.

STYRKETÅREN

- 1 dl vaniljyoghurt, minst 2,5 % fett
- 2 msk naturell kvarg, minst 9 % fett
- 50 g färska eller frysta jordgubbar**
- 1 msk florsocker eller strösocker
- 2 tsk rapsolja med mild smak

Mixa alla ingredienserna helt släta.

SÄNGFÖSARE

- 1 dl yoghurt (3 % fett) blandas med mjölk (3 % fett) till önskad konsistens
- 50 g färska eller frysta bär** eller konserverad frukt
- 1 msk florsocker eller strösocker
- 1 msk rapsolja med mild smak

Mixa alla ingredienserna helt släta.

DEN SYRLIGA

- ¾ dl turkisk yoghurt, med minst 9 % fett
- 1 tsk lemon curd

Blanda yoghurt med lemon curd och lägg upp i små glas eller skålar.

Variation: ringla över flytande honung vid servering.

DRINK MED SMAK AV BÄR

- 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
- ¼ dl vispgrädde
- 2 tsk rapsolja med mild smak
- 2 msk naturell kvarg, med minst 9 % fett
- ½ dl frysta eller färska bär** utan socker

Mixa alla ingredienserna helt släta.

DRINK MED SMAK AV APELSIN

- 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
- ¼ dl vispgrädde
- 2 tsk rapsolja med mild smak
- 2 msk naturell kvarg, med minst 9 % fett
- 1 msk koncentrerad apelsinjuice

Blanda samman alla ingredienser.



*** Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bland annat norovirus (orsakar vinterkräksjuka). Livsmedelsverket har aktuell information – livsmedelsverket.se*

GLASSDRINK

- 1 dl mjölk, 3 % fett
- 1/2 dl vispgräde
- 1 dl gräddglass, minst 12 % fett
- florsocker eller strösocker efter smak

Blanda alla ingredienserna och smaksätt med något av följande:

- 2 msk koncentrerad juice, saft eller nektar
- 2 msk frukt- eller bärpuré (barnmat)
- 1-2 tsk kakaopulver
- 1-2 tsk snabbkaffepulver

BANANDRINK

- 1/2 banan
- 1 dl yoghurt banan, minst 2,5 % fett
- 1 dl gräddglass vanilj, minst 12 % fett
- 1 äggula*

Mixa alla ingredienserna helt släta.

SMOOTHIE

- 1/2 banan
- 1 dl färska eller frysta bär **
- 1 dl vaniljyoghurt, minst 2 % fett
- 1/2 dl mjölk, 3 % fett

Mixa alla ingredienserna helt släta.

ÄGGTODDY

- 2 äggulor*
- 2 msk socker
- 1 dl varm mjölk, 3 % fett

Vispa äggulor och socker till vitt skum. Häll på mjölken under omrörning.

* Av hänsyn till livsmedelssäkerhet ska endast kvalitetsstämplade svenska ägg användas.

** Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bland annat norovirus (orsakar vinterkräksjuka). Livsmedelsverket har aktuell information – livsmedelsverket.se

KLAPPGRÖT

- 1 dl vatten
- 4 tsk mannagryn
- 4 tsk röd saft, koncentrerad

Koka upp vatten. Häll i mannagrynen långsamt under vispning, låt sjuda i 4–5 minuter. Rör om då och då.

Häll upp gröten i en större bunke. Ställ bunken i ett kallt vattenbad i diskhon. Rör ner saften och vispa ganska kraftigt med elvisp i ca. 10 minuter tills den är kall, luftig och fluffig.

Servera med strösocker och trögflytande gräddmjölk, eller rör in den i klappgröten.

ÄPPELDRÖM

- $\frac{3}{4}$ dl turkisk yoghurt, minst 9 % fett
- 1 msk äppelmos
- malen kanel

Fördela hälften av yoghurten i ett glas. Lägg på äppelmos och strö över lite kanel. Toppa med resten av yoghurten.



LÄNKAR FÖR MER INFORMATION

- **Livsmedelsverket** – livsmedelsverket.se
- **Strutspaté och hallongelé**
Roy Blad, Kristina Stefanovic Andersson
och Margareta Bülow, Malmö stad.
Beställning görs via malmo.se/dietister

FRÅGOR?

Kontakta dietist:
