

## Hallonchock med ”mackjärnsmacka”



### Varm ”mackjärnsmacka”

Fazer Frökorn passar utmärkt som en nyttig, fiberrik varm smörgås.

Bred smörgåsmargarin på bröden och senap efter egen smak. Lägg en skiva ost, skinka och några tomatkivor.

Lägg den andra smörgåsskivan ovanpå mackan och lägg i ett uppvärmt smörgåsjärn eller våffeljärn. Ett par minuter räcker tills osten har smält.

### Hallonchock (räcker till ca 2 glas)

1 dl hallon, frysta eller färska  
1 dl Proviva hallon  
1 dl naturell yoghurt  
½ tsk flytande honung

Mixa alla ingredienser med en stavmixer eller visp.

## Mangosmoothie med avokado- och fetaostsmörgås



### Avokado- och fetaostsmörgås

Bred ett täcke av Fetaost- & Oliv keso på Fazer Aktiv Flerkorn bröd och lägg ett par skivor tomat och avokado på smörgåsen.

### Mangosmoothie (räcker till ca 3 glas)

250 g fryst eller färsk mango  
5 dl mild naturell lättyoghurt  
1 tsk Ögon Vanillinsocker

Mixa alla ingredienser med en stavmixer eller visp.

## Blåbär- & banansmoothie med äppelmacka



### Äppelmacka

Bred ett täcke av färskost på Fazer Frökusar. Använd ett rivjärn för att riva ett äpple eller skär äpplet i skivor. Fördela jämnt över brödet och kanel över.

### Blåbär- & banansmoothie (räcker till ca 3 glas)

1 dl blåbär  
1 banan  
3 dl yoghurt

Mixa alla ingredienser med en stavmixer eller visp.

## Yoghurt / filmjolk med fruktspett och smörgås



### Yoghurt med fruktspett

*Festligt och färgglatt för allas ögon.*

Häll valfri osötad yoghurt eller filmjolk i en tallrik och ringla lite flytande honung över.

Trä bitar av valfri frukt på ett spett och lägg över tallriken, så ser det lite extra festligt ut!

### Klassisk macka

Gör en fräsch smörgås av Fazer Aktiv Råg med salladsblad, ost, skinka och med några skivor gurka och tomat.



## Krusbärskräm och ostsmörgås

*Tyvärr har vi ingen bild för detta recept då säsongen för Krusbär inte har börjat ännu.*

### **Ostsmörgås**

*Ett bröd av hälsosamma fibrer och paprika som är späckad med C-vitamin!*

Ta Fazer Aktiv Råg och gör en smörgås med ett salladsblad, en skiva av din favoritost och toppa med en söt röd paprika.

### **Krusbärskräm**

**(räcker till ca 4 portioner)**

*Ett mellanmål fullt av sommarsmaker och dessutom kalcium som gör benen starka!*

½ liter krusbär (rensade och noppade)  
5 dl vatten  
1 ½ dl socker  
3 msk potatismjöl

Koka upp vatten och socker, lägg därefter i bären och koka tills bären mjuknat, ca 10 minuter.  
Ta bort kastrullen från värmen. Rör ut potatismjölet i lite vatten och håll under omrörning ner den i krämen. Koka upp till första bubblan så krämen tjocknar.  
Låt svalna. Servera med mjölk och en härlig ostsmörgås.