



PACKA FÖR UTELIV

FYRA ENKLA RECEPT MED FRUKT OCH GRÖNT





HET CHOKLAD MED INGEFÄRA OCH JORDGUBBAR

6 port

1,2 l mjölk

300 g mörk choklad 70 %

3 msk riven ingefära (eller mer efter smak)

100 g jordgubbar, färska

2 msk honung

Koka försiktigt upp mjölk och choklad. Häll upp i mixer och mixa med riven ingefära, jordgubbar och honung. Slå på termos eller servera direkt rykande varm i mugg.

GRILLAD SURDEGSTOAST MED AVOKADO

6 port

6 skivor gott surdegsbröd
ca 3 dl pesto eller tapenade
1 dl extra olivolja
3 st avokado
100 g salladsmix
6 skivor stekt bacon, rökt lax
eller 250 g stekt svamp

Bred brödet med pesto eller tapenade. Lägg på sallad, skivad avokado och valfri fyllning (bacon, lax eller svamp) på hälften av bröden. Krydda med salt och svartpeppar. Ringla på lite extra olivolja. Gör en dubbelmacka genom att lägga resterande brödskivor ovanpå. Dela mackorna på mitten och grilla i smörgåsgrill. Slå in i smörgåspapper för att ta med, eller servera varma direkt.



FRUKTSPETT Passar både som energikick på picknicken eller som lyxig dessert.

6 spett

200 g mörk choklad
1 banan i 1 cm skivor
6 jordgubbar, halverade
2 kiwi, delade i 6 bitar
Rivet skal från 1 citron
Strimlad färsk mynta
6 st små träspett eller
långa tandpetare

Smält chokladen försiktigt i en bunke i mikron. Doppa frukterna i den smälta chokladen, ta upp och lägg på smörpapper. Riv över citronskal och strö över strimlad färsk mynta. Sätt frukterna på spett innan chokladen stelnat.

PROTEINSMOOTHIE

6 port

1 l Proviva blåbär
100 g blåbär
40 g jordgubbar
100 g skalade
äppelklyftor
2 msk riven ingefära
4 dl kvarg naturell
2 msk honung
1 dl färska myntablåd

Mixa alla ingredienser och håll upp på flaskor.

*Tips! Återanvänd en
flaska med skruv-
eller droppkork
och märk med
barnens
namn.*



Laktosfri!
Uteslut kvargen
eller byt ut den
mot laktosfritt
alternativ.



Daily Greens - hälsosam mat som är lite godare och lite roligare.

Vi vill göra det enklare, roligare och godare att äta hälsosam mat.

I vårt sortiment finns det frukt och grönsaker direkt från moder jord men också produkter som underlättar för en grönare vardag som färdigskurna salladsblandningar, fruktsallader, gröna tillbehör och hela måltider. Allt med en stor portion av läckra smaker och hälsa.

Vi vill helt enkelt göra din vardag godare, nyttigare och lite roligare!

*Leave a
green day*
♡



Daily Greens är ett varumärke inom Greenfood-gruppen.

Greenfood, Knut Påls väg 9, 256 69 Helsingborg, Sverige. Tel. 020 - 18 18 10, www.greenfood.se