

PROTEIN- OCH ENERGIKA

---

# MELLANMÅL OCH EFTERRÄTTER

---

MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER



 Kronägg

## HELT ÄRLIGT – Svenskt äggpulver för protein- och näringsberikning.

När aptiten och kanske även motivationen att äta inte är på topp kan goda aptitretande mellanmål och efterrätter bidra till att vi får i oss det vi behöver av energi och protein. För personer med bristande aptit rekommenderas små men energi- och proteinrika måltider.

Kronäggs Helt Ärligt – Äggpulver har ett koncentrerat innehåll av protein och energi. Genom att använda Helt Ärligt – Äggpulver kan du enkelt laga till eller berika mellanmål och efterrätter.

I produkten har vi kombinerat äggvita och äggula för att få med bådas funktion vid matlagning av olika rätter. Både vitan och gulan har ett högt innehåll av högkvalitativt protein som innehåller alla essentiella aminosyror som vi behöver få från maten.

Helt Ärligt – Äggpulver är enkelt att dosera och lösa upp. Torkningen till pulver sker genom att äggmassan finfördelas i fina droppar som torkas med varm luft.



## MOUSSE



AVNJUT EN LUFTIGT LEN MOUSSE. MED DETTA RECEPT KAN MAN GÖRA EN SMAKSATT KYLD MOUSSE ELLER GLASS FÄRDIG ATT SERVERA. ALTERNATIVT FRYSER ELLER KYLER MAN IN MOUSSEN UTAN SMAKSÄTTNING OCH TILLSÄTTER DEN SMAK MAN ÖNSKAR DIREKT INNAN SERVERING.

### INGREDIENSER (4 portioner)

1 dl (50 g) Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj  
3,3 dl Vispgrädde  
5 g Gelatin  
Smaksättning efter tycke och smak med essens eller koncentrat som arraksarom eller hallonessens, alternativt puré, sylt, saft exempelvis mangopuré eller blåbär.

### MATERIAL

Elvisp

### TILLAGNING

1. Gelatinet smälts ut enligt gängse förfarande.
2. Rör ut äggpulvret i grädden och vispa därefter till ett fast skum.
3. Smält gelatin och smaksättning tillsätts mot slutet av uppvispningen.
4. Portionera ut i lämpliga formar. Kyl eller frys.

Moussen är färdig att äta.

Smaksättning som sylt eller bär kan även blandas i kyld eller upptinad mousse direkt innan servering.

### SERVERAS MED

Vispad grädde. Sylt, skivad frukt eller färska/tinade bär efter smak och tillgång.

ENERGIFÖRDELNING ● Protein 10 E% ● Kolhydrat 6 E% ● Fett 84 E%

### NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 100 g)

Energi (kcal) 385 (385/portion)

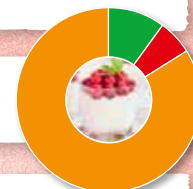
Energi (kJ) 1600 (1600/portion)

Protein (g) 9 (9/portion)

Kolhydrat (g) 6 (6/portion)

Fett (g) 37 (37/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



# MÖRDEGSKAKOR



ÖKA INNEHÅLLET AV PROTEIN I KAFFEFIKAT! PROVA ATT GÖRA NÅGON AV DE MÅNGA VARIANTER AV MÖRDEGSKAKOR SOM EXEMPELVIS SYLTKAKOR ELLER FINSKA PINNAR

## INGREDIENSER

(1 portion, 2 småkakor á totalt 30-40 g)

0,5-1 dl (25-50 g) Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj eller Choklad  
200 g Smör  
60 g Socker  
250 g Vetemjöl

## SERVERAS MED

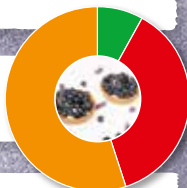
En god kopp kaffe.

## TILLAGNING

1. Bearbeta tärnat smör tillsammans med socker i matberedare med kniv. Tillsätt därefter Helt Ärligt - Äggpulver och sist mjölet. Arbeta ihop till en deg.
2. Lägg degen i plastfolie och låt kallna i kyl ca 30 minuter.
3. Forma småkakor från den kylda degen. Forma till rundlar och klicka på sylt till syltkakor eller forma och smaksätt någon annan klassisk småkaka på mördeg.
4. Baka på 200-225°C i 5-10 minuter tills kakorna fått fin färg.

## ENERGIFÖRDELNING

● Protein **8 E%** ● Kolhydrat **37 E%** ● Fett **55 E%**



## NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 35 g)

Energi (kcal) 500 (175/portion)  
Energi (kJ) 2090 (730/portion)

Protein (g) 9 (3/portion)  
Kolhydrat (g) 45 (16/portion)  
Fett (g) 31 (11/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

# PÅLÄGG FRÅN TIMBALER SOM GJORTS MED HELT ÄRLIGT - ÄGGPULVER



Man kan enkelt skiva kalla timbaler och använda som pålägg, eller varför inte göra "spreads" från timbaler som gjorts med Helt Ärligt - Äggpulver.

De färdiga timbalerna mixas släta för hand eller med mixer och användas som "spread", ett krämigt pålägg, som serveras exempelvis

på rån. För ytterligare bredbar konsistens mixa i lite grädde eller olja.

En riktigt god spread på mackan är oöverträffat.

## SERVERAS MED

Servera på rånet, kexet eller smörgåsen.

## NÄRINGSVÄRDE per 100 g

	Skinktimbal	Köttbullstimbal	Laxtimbal	Ärttimbal
Energi (kcal)	270	300	330	240
Energi (kJ)	1140	1265	1375	990
Protein (g)	12	10	13	7
Kolhydrater (g)	3	5	3	7
Fett (g)	24	27	30	20
E% protein	18	14	16	12
E% kolhydrater	4	7	4	12
E% fett	78	79	80	76

# PROTEINSMÖR TILL RÅNEN ELLER KEXEN



MÅNGA BÄCKAR SMÅ. BYT UT KAKAN OCH SERVERA RÅN TILL FIKAT MED SMÖR BERIKAT MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER, MYCKET ENERGI OCH EXTRA PROTEIN.

## INGREDIENSER

1 dl (50 g) Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj,  
Choklad eller Naturell  
500 g Smör

## SERVERAS MED

Servera på rånet, kexet eller smörgåsen.

## TILLAGNING

1. Smöret görs mjukt, antingen genom att det får stå i rumstemperatur eller med svag uppvärmning i gryta (värm inte så mycket att smöret skirar sig).
2. Blanda ned valfri kvalitet av Helt Ärligt – Äggpulver.
3. Portioner upp proteinsmöret i lämpliga tråg.
4. Kyl ned.

## ENERGIFÖRDELNING

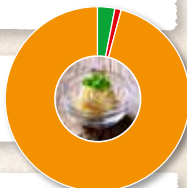
● Protein **3 E%** ● Kolhydrat **1 E%** ● Fett **96 E%**

## NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi (kcal) 385  
Energi (kJ) 1600

Protein (g) 5  
Kolhydrat (g) 2  
Fett (g) 76

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



# JULIAS CHOKLADKAKA



SNABBT GOTT ENKELT MED TILLAGNING I MIKROVÅGSUGNEN.  
MIXA ALLT I EN KOPP OCH IN I MIKRON.

## INGREDIENSER (2 portioner)

0,5 dl (25 g) Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj,  
Choklad eller Naturell  
1 mosad banan (ca 150 g)  
0,5 dl (20 g) Havregryn  
1 tsk (5 g) Bakpulver  
Om det önskas mer chokladsmak tillsätt  
1 msk kakaopulver

## TILLAGNING

1. Mixa allt i en kopp och in i mikron på full effekt. Beroende på hur fast man vill ha kakan kan man variera tiden i mikron mellan 45-75 sekunder.

## SERVERAS MED

Vispad grädd.

## ENERGIFÖRDELNING

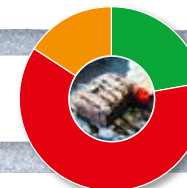
● Protein **22 E%** ● Kolhydrat **62 E%** ● Fett **16 E%**

## NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 100 g)

Energi (kcal) 385 (385/portion)  
Energi (kJ) 1600 (1600/portion)

Protein (g) 9 (9/portion)  
Kolhydrat (g) 26 (26/portion)  
Fett (g) 3 (3/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



# BANANÄGGPANNKAKA



ENKELT NYTTIGT OCH INTE MINST GOTT!

## INGREDIENSER (4 portioner)

2 dl (100 g) Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj  
Ca 240 g Banan, 2 mogna  
2 dl Vatten  
25 g Smör att steka i

## MATERIAL

Stavmixer  
Stekpanna

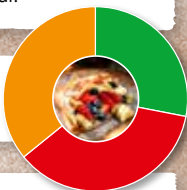
## TILLAGNING

1. Skär ned och mosa bananerna tillsammans med vatten och pulver i en bunke.
2. Smält smöret i en stekpanna.
3. Klicka ut små pannkakor för stekning.
4. Grädda pannkakorna på båda sidorna tills de är gyllenbruna.

## SERVERAS MED

Vispad grädde. Sylt efter smak och tillgång, skivad frukt eller färska/tinade bär.

**ENERGIFÖRDELNING** ● Protein **28 E%** ● Kolhydrat **36 E%** ● Fett **36 E%**



## NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 140 g)

Energi (kcal) 150 (210/portion)  
Energi (kJ) 640 (900/portion)

Protein (g) 10 (14/portion)  
Kolhydrat (g) 13 (18/portion)  
Fett (g) 6 (8/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

# PANNKAKOR MED EXTRA PROTEIN OCH ENERGI



FÅ SAKER ÄR SÅ GODA SOM VANLIGA PANNKAKOR!

## INGREDIENSER (4 portioner)

2,5 dl (125 g) Helt Ärligt – Äggpulver Naturell eller Vanilj  
1 dl Vetemjöl  
4 dl Mjök, 3% fett  
2 msk Rapsolja  
50 g Smör

## MATERIAL

Stekpanna

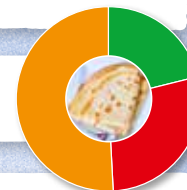
## TILLAGNING

1. Blanda mjöl och äggpulver i en bunke.
2. Tillsätt lite av mjölken och blanda till en slät smet.
3. Vispa i resten av mjölken.
4. Smält cirka hälften av smöret blanda ned i smeten tillsammans med rapsoljan.
5. Använd resten av smöret till att steka tunna pannkakor, cirka 1 dl smet per pannkaka.
6. När pannkakans yta har stelnat och undersidan fått en fin färg vänds pannkakan. Stek någon minut även på andra sidan.

## SERVERING

Vispad grädde. Sylt efter smak och tillgång, skivad frukt eller färska/tinade bär.

**ENERGIFÖRDELNING** ● Protein **21 E%** ● Kolhydrat **28 E%** ● Fett **51 E%**



## NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 140 g)

Energi (kcal) 190 (275/portion)  
Energi (kJ) 800 (1160/portion)

Protein (g) 10 (14,5/portion)  
Kolhydrat (g) 13 (19/portion)  
Fett (g) 11 (16/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

# CHOKLADKRÄM



HÄRLIG ATT ÄTA SOM DEN ÄR ELLER TILL EN KAKA ELLER EFTERRÄTT!

## INGREDIENSER (4 portioner)

1 dl (50 g) Helt Ärligt –  
Äggpulver Choklad  
2,5 dl Vispgrädde 40% fett

## MATERIAL

Elvisp

## TILLAGNING

1. Lös upp "Helt Ärligt – Äggpulver Choklad" i grädden (det gör inget om det finns kvar en del mindre pulverklumpar).
2. Vispa till ett hårt skum eller lösare konsistens efter tycke och smak.

## SERVERAS TILL

Tårter eller bakelser eller äts som den är som en chokladmousse.

**ENERGIFÖRDELNING** ● Protein 11 E% ● Kolhydrat 7 E% ● Fett 82 E%

## NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 75 g)

Energi (kcal) 390 (290/portion)

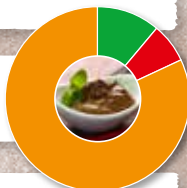
Energi (kJ) 1610 (1210/portion)

Protein (g) 10 (7,5/portion)

Kolhydrat (g) 7 (5/portion)

Fett (g) 36 (27/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



# KRÄMIG VANILJSÅS ELLER VANILJKRÄM



HÄRLIG VANILJSÅS TILL KAKAN ELLER EFTERRÄTTEN  
ELLER SOM EN VANILJKRÄM!

## INGREDIENSER (4 portioner)

1 dl (50 g) Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj  
2,5 dl Vispgrädde 30% fett

## MATERIAL

Elvisp

## TILLAGNING

1. Lös upp "Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj" i grädden (det gör inget om det finns kvar en del mindre pulverklumpar).
2. Vispa till önskad konsistens; sås eller kräm.

## SERVERING

Äts som den är eller serveras till en god kaka eller efterrätt, varför inte en äppelkaka?

**ENERGIFÖRDELNING** ● Protein 14 E% ● Kolhydrat 9 E% ● Fett 77 E%

## NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 75 g)

Energi (kcal) 320 (240/portion)

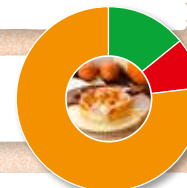
Energi (kJ) 1310 (980/portion)

Protein (g) 11 (8/portion)

Kolhydrat (g) 6 (4/portion)

Fett (g) 28 (21/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



# KESOPLÄTTAR FULLADDADA MED PROTEIN



KESOPLÄTTAR ÄR DET PERFEKTA MELLANMÅLET SOM ÄR BÅDA NYTTIGT OCH ENKELT ATT GÖRA. PLÄTTARNA INNEHÅLLER MYCKET PROTEIN OCH GÅR ATT VARIERA PÅ ETT STORT ANTAL SÄTT. KAN SERVERAS VARMA ELLER KALLA, MED GRÄDDE OCH BÄR ELLER FRUKT.

## INGREDIENSER (4 portioner)

2 dl (100 g) Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj eller Naturell  
400 g Keso 4% (cottage cheese)  
25 g Smör att steka i

## MATERIAL

Handredskap för blandning.

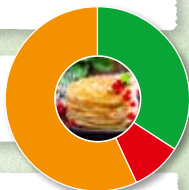
## TILLAGNING

1. Rör ihop samtliga ingredienser till en jämn smet.
2. Låt blandningen stå någon minut.
3. Klicka ut till plättar på en stekyta och stek gyllenbruna.

## SERVERAS MED

Vispad grädde. Sylt efter smak och tillgång, skivad frukt eller färska/tinade bär.

**ENERGIFÖRDELNING** ● Protein **34 E%** ● Kolhydrat **9 E%** ● Fett **57 E%**



## NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 130 g)

Energi (kcal) 220 (290/portion)  
Energi (kJ) 930 (1210/portion)

Protein (g) 18 (23/portion)  
Kolhydrat (g) 5 (6/portion)  
Fett (g) 14 (18/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

# YOGHURT MED HELT ÄRLIGT



ENKELT ATT MER ÄN FÖRDUBBLA INNEHÅLLET AV PROTEIN I YOGHURTEN! OCH GOTT!

## INGREDIENSER (4 portioner)

1 dl (50 g) Helt Ärligt – Äggpulver Vanilj  
400 g Naturell yoghurt 2,5%

## MATERIAL

Handredskap för blandning.

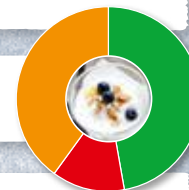
## TILLAGNING

1. Rör ihop.
2. Låt stå någon minut innan servering.

## SERVERAS TILL

Kan serveras med bär och sylt efter tycke och smak.

**ENERGIFÖRDELNING** ● Protein **47 E%** ● Kolhydrat **13 E%** ● Fett **40 E%**



## NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 110 g)

Energi (kcal) 100 (110/portion)  
Energi (kJ) 420 (460/portion)

Protein (g) 10 (11/portion)  
Kolhydrat (g) 6 (7/portion)  
Fett (g) 4 (4/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

# KESO MED HELT ÄRLIGT



GÖR DEN REDAN PROTEINRIKA KESON ÄN MER PROTEINRIK MED HELT ÄRLIGT OCH VARIERA SMAKEN. ENKELT OCH SNABBT!

## INGREDIENSER (4 portioner)

1 dl (50 g) Helt Ärligt – Äggpulver Choklad  
400 g Keso Naturell 4%

## MATERIAL

Handredskap för blandning.

## TILLAGNING

1. Rör ihop.
2. Låt stå någon minut innan servering.

## ENERGIFÖRDELNING

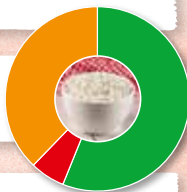
● Protein **56 E%** ● Kolhydrat **6 E%** ● Fett **38 E%**

## NÄRINGSVÄRDE per 100 g (ca 110 g)

Energi (kcal) 130 (140/portion)  
Energi (kJ) 550 (610/portion)

Protein (g) 16 (18/portion)  
Kolhydrat (g) 5 (6/portion)  
Fett (g) 5 (6/portion)

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.



# NATURLIG KLIMATSMART ÄGGBASERAD NÄRINGSRIK MAT

Ägget är ett allt mer populärt superlivsmedel som är oslagbart. Det är en excellent källa för högkvalitativt klimatsmart protein samt vitaminer och mineral som det råder brist på hos utsatta grupper. Ägget är inte lösningen på alla kostrelaterade problem men innehåller näringsämnen som är intressanta för utsatta grupper. Ägg eller ingredienser från ägg är ett naturligt sätt att berika maten.

## EN MULTIFUNKTIONELL INGREDIENS!

Ägg är en våra vanligaste ingredienser vid matlagning. Äggulan gör det möjligt att finfördela oljedroppar när man tillverkar en majonnäs eller sås. Äggvitan och helägget vispas till skum när man gör marängar eller färdigtårter. Ägget bildar gel och håller samman omeletter och pajer. Utöver detta bidrar ägget även med sin färg och goda smak.

## KLIMATSMART

En vedertagen metod för att värdera klimatpåverkan av livsmedel är att beräkna växtgasutsläppen per kg producerat protein. Ägg och kyckling skapar relativt andra traditionella animaliska livsmedel låga utsläpp av växthusgaser. Vid samma mängd producerat protein är utsläppen vid nötköttproduktion drygt 10 gånger högre. Motsvarande siffror för lamm, ost/mjölk, fläskkött och laxfilé är knappt 10, cirka 3, drygt 2 respektive cirka 1,5 högre än för

protein från ägg. Ägg är ett klimatsmart alternativ för högkvalitativt protein.

## ÄGG PASSAR SOM HAND I HANDSKE FÖR ÄLDRE OCH SJUKA!

Genom sitt höga innehåll av högkvalitativt protein, energi och näringsämnen, acceptans som livsmedel av i stort sett alla befolkningsgrupper oavsett ursprung och religion samt möjligheten att genom recept och tillagning påverka tugg- och sväljbarhet passar ägget och ingredienser från ägg som hand i handske för äldre och sjuka.

## RIKT PÅ PROTEIN!

Proteiner från ägg utgör ofta en standard som andra proteiner jämförs med, dess sammansättning matchar nästan perfekt människans behov och upptaget från kosten är högt. Ett vanligt ägg får märkas som "rikt på protein"!

# ÄGG OCH DJURHÅLLNING

## VÅRA OLIKA PRODUKTIONSFORMER

### Ekologisk Produktion

Ekologiska ägg kommer från höns som har tillgång till utvistelse och stall med strö, sittpinnar och reden.

Äggen produceras enligt EU:s regelverk vilket säkerställer en certifierad uppfödning, certifierad foder leverantör, certifierade producenter och ett certifierat äggpackeri. Detta innebär bla att konstgödsel och bekämpningsmedel inte får användas.

Hönsen skall få utlopp för sina naturliga behov och beteende och skall ha möjlighet att vistas ute och fodret skall vara ekologiskt.

### Frigående Höns Utomhus

Äggen från frigående höns med tillgång till utvistelse är värpta av höns som själva kan välja fritt om de vill vistas utomhus eller inomhus.

### Frigående Höns Inomhus

De frigående hönsen rör sig fritt inomhus i stallar med strö på golvet, sittpinnar i olika höjder och värpreden. Hönorna äter ett väl sammansatt vegetabiliskt foder där fodersäd utgör en naturlig grund.

Läs mer om på [svenskaagg.se](http://svenskaagg.se)



# VISSTE DU ATT...

**Ett färskt ägg** sjunker när man lägger det i vatten.

**Om ett ägg** är svårt att skala kan det bero på att det är alltför färskt. Skalningen underlättas om du kylar ägget direkt efter kokning.

**Äggets storlek** varierar eftersom unga hönor värper mindre ägg, medan äldre hönor värper större ägg.

**Äggskalet** består i huvudsak av kalk. Hönan avsätter lika mycket kalk till ett stort äggskal som till ett litet och därför är stora ägg skörare i skalet.

**Unga höns** värper ibland ägg med flera gulor, det beror på "omognad" i hönans äggproduktion. Hönan släpper helt enkelt två äggulor samtidigt.

**Gulans färg** skiftar beroende på vilket foder hönsen har fått. Äggulans färg har inget med näringsinnehållet att göra.

**Äggvitan** består naturligt av både tjockare och tunnare vita. Som regel har stora ägg tunnare vita än små ägg. Därför är vissa ägg ibland lösare till konsistensen.

**Äggsnodden** som sitter i ägget håller gulan på plats och består av lite tjockare tvinnad äggvita. Att äggsnodden har något gråare färg beror på att äggvitan här har en högre torrsubstanshalt.

**Bruna och vita hönsägg** är innehållsmässigt likvärdiga. Färgen på äggskalet förhåller sig så att bruna höns för det mesta lägger bruna ägg och vita höns värper för det mesta vita ägg.



[www.kronagg.se](http://www.kronagg.se)