



Januari 2015 byter  
NutriniKid namn  
till **Fortini**.

# RECEPT

## ÅRET RUNT

 **NUTRICIA**  
**NutriniKid**

 **NUTRICIA**  
**Fortini**

# HEJ!

Den här lilla receptsamlingen innehåller årstidsanpassade enkla inspirerande rätter, tillbehör, godsaker och drycker gjorda med Fortinis olika smaker.

Såklart går det bra att variera recepten efter tycke och smak.  
Hör gärna av er till [info@nutricia.se](mailto:info@nutricia.se) med synpunkter eller önskemål om nya recept.



# SÖTT

## Chokladcrêpe med hallonkesella

**Näringsinnehåll** (1 st crêpes med hallonkesella)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 199 kcal | Fe        | 1 mg   |
| Kolhydrater | 23 g     | Ca        | 45 mg  |
| Fett        | 8 g      | B12       | 0,3 µg |
| Protein     | 8 g      | D-vitamin | 0,8 µg |

**30**  
MIN

# Chokladcrêpe med hallonkesella



**Portioner:** 5 st crêpes

---

## Ingredienser

1 st ägg  
2 dl Fortini Multi Fibre choklad  
1 dl vetemjöl  
1 msk kakao  
1 tsk vaniljsocker  
1 km salt

## Tillbehör

1 burk hallonkesella kvarg (250 gram)

Flytande smör & rapsolja till stekning (matfett på flaska)

---

## Tillvägagångssätt

1. Vispa ihop ägget med Fortini Multi Fibre choklad i en bunke.  
Rör i vetemjöl, kakao, vaniljsocker och salt och vispa till en slät smet.
2. Stek crêpen i flytande smör och rapsolja på medelstark värme.
3. Bred hallonkesella på crêpen och rulla ihop eller vik en trekant.
4. Frys in överblivna crêpes (utan kesella på) och ta fram vid behov.



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# SÖTT

## Amerikanska bananplättar med vaniljkesella och ananas

**Näringsinnehåll** (1 st större plätt med kesella och ananas)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 177 kcal | Fe        | 0,6 mg |
| Kolhydrater | 26 g     | Ca        | 122 mg |
| Fett        | 6 g      | B12       | 0,2 µg |
| Protein     | 5 g      | D-vitamin | 0,5 µg |

**30**  
MIN

# Amerikanska bananplättar



**Portioner:** 16 st småplättar eller 8 st större plättar

---

## Ingredienser

2 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
1 msk strösocker  
1 krm salt  
2 dl Fortini Multi Fibre banan (eller neutral)  
2 msk flytande smör & rapsolja (matfett på flaska)  
1 st ägg

## Tillbehör

1 burk vaniljkesella kvarg (250 gram)  
2 dl ananasbitar eller mangobitar (frysta eller färska)  
1 st lime (skalet)  
2 tsk råsocker

Flytande smör & rapsolja till stekning

---

## Tillvägagångssätt

1. Rör ihop vetemjöl, bakpulver, strösocker och salt i en bunke.
2. Blanda i Fortini Multi Fibre banan, flytande smör och rapsolja och ett ägg.  
Vispa ihop till en slät smet.
3. Stek plättarna i en plättagg i flytande smör och rapsolja på medelstark värme (1 msk smet för varje småplätt). Till större plättar ca 2 msk smet som steks i en stekpanna.
4. Stek ananasbitarna i en annan stekpanna i flytande smör och rapsolja tills de får färg.  
Riv över finrivet limeskal och strö på råsocker. Serveras ihop med plättar och vaniljkesella.

**Tips!** Dubbla satsen och lägg i frysen för ett senare tillfälle.

VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# DRYCK

## Mangolassi med kardemumma

### Näringsinnehåll (2 dl Mangolassi)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 228 kcal | Fe        | 1,2 mg |
| Kolhydrater | 32 g     | Ca        | 156 mg |
| Fett        | 8 g      | B12       | 0,4 µg |
| Protein     | 6 g      | D-vitamin | 1,5 µg |

10  
MIN

# Mangolassi med kardemumma



**Portioner:** 4 dl

---

## Ingredienser

- 2 dl frysta mangobitar (125 gram)
- 2 dl Fortini Smoothie sommarfrukt
- 1 dl naturell yoghurt (3 % fetthalt)
- 1 krm malen/stött kardemumma
- ½ lime (saften)

ev. 2 myntblad

---

## Tillvägagångssätt

1. Blanda ihop mangobitar, Fortini Smoothie sommarfrukt, yoghurt, kardemumma och saften från en halv lime i en bägare. Mixa drycken slät med hjälp av en stavmixer alternativt direkt i en mixer.
2. Häll upp i fina glas och servera med myntblad och sugrör.

**Tips!** Nystött kardemumma direkt från morteln ger bästa smak.





VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

## Hallonkräm med vanilj

**Näringsinnehåll** (1 ½ dl hallonkräm med 1 dl mjölk 1.5%) fetthalt)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 327 kcal | Fe        | 2,1 mg |
| Kolhydrater | 52 g     | Ca        | 231 mg |
| Fett        | 8 g      | B12       | 0,7 µg |
| Protein     | 8 g      | D-vitamin | 2 µg   |

**20**  
MIN

# Hallonkräm med vanilj



**Portioner:** 3 dl kräm

---

## Ingredienser

- 200 g gram frysta hallon  
(eller frysta jordgubbar)
  - 2 dl Fortini Smoothie bär och frukt  
(eller Fortini Multi Fibre jordgubb)
  - 1 tsk flytande vaniljessens (alt 1 tsk  
vaniljsocker eller ½ vaniljstång urgröpt)
  - 2 msk strösocker
  - 2 msk potatismjöl
- 

## Tillvägagångssätt

1. Blanda hallon, Fortini Smoothie bär och frukt, vaniljessens och strösocker i en gryta. Rör ut potatismjölet i lite vatten och häll i grytan. Koka upp och vispa runt. Småkoka i några minuter.
2. Ställ åt sidan och låt svalna helt. Servera med mjölk.
3. Kan förvaras i kylskåp i en vecka.

**Tips!** Hallonkrämen kan användas som sylt på gröten, till pannkakor och till tuffa riddare.



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# DRYCK

## Blåbärskick med havre och lime

**Näringsinnehåll** (2 dl färdig dryck)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 250 kcal | Fe        | 2,2 mg |
| Kolhydrater | 39 g     | Ca        | 100 mg |
| Fett        | 8 g      | B12       | 0,5 µg |
| Protein     | 5 g      | D-vitamin | 1,5 µg |

**15**  
MIN

# Blåbärskick med havre och lime



**Portioner:** 4 dl

---

## Ingredienser

|      |                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------|
| 2 dl | Fortini Multi Fibre jordgubb<br>(eller banan eller Smoothie bär och frukt) |
| 1 dl | Provivadryck blåbär                                                        |
| ½    | banan                                                                      |
| ½ dl | havregryn                                                                  |
| ½ dl | frysta blåbär (25 gram)                                                    |
| 3    | lime (saften)                                                              |

---

## Tillvägagångssätt

1. Blanda Fortini Multi Fibre jordgubbe, Proviva, banan, havregryn, blåbär och saften från tre lime i en bägare eller i en mixer.
2. Mixa till en slät dryck med hjälp av en stavmixer alternativt direkt i en mixer. Håll upp i fina glas.
3. Kan förvaras i kylskåp några dagar.



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

SÖTT

## Tuffa riddare med kanel och apelsin

**Näringsinnehåll** (1 st. riddare exkl. tillbehör)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 338 kcal | Fe        | 1,9 mg |
| Kolhydrater | 30 g     | Ca        | 82 mg  |
| Fett        | 20 g     | B12       | 0,7 µg |
| Protein     | 9 g      | D-vitamin | 1,5 µg |

**30**  
MIN

# Tuffa riddare med kanel och apelsin

**Portioner:** 3 st. riddare

---

## Ingredienser

- 2 ägg
- 2 dl Fortini Multi Fibre neutral (eller banan eller choklad)
- 1 msk strösocker
- 2 tsk kanel eller malen kardemumma
- 1 tsk vaniljessens (alt 1 tsk vaniljsocker eller ½ vaniljstång urgröpt)
- 1 apelsin (finrivet skal)
- 3 skivor vitt formbröd
- 3 msk flytande smör & rapsolja till stekning (matfett på flaska)

## Tillbehör

- sylt
- bär
- vispad grädde
- kesella
- turkisk yoghurt

---

## Tillvägagångssätt

1. Vispa ihop ägg och Fortini Multi Fibre neutral i en större bunke. Vispa i strösocker, kanel, vaniljessens och finrivet skal från en apelsin.
2. Doppa brödskvivorna i smeten och stek dem på medelstark värme på båda sidorna i flytande smör och rapsolja tills de är gyllene.
3. Servera med valfritt tillbehör.

**Tips!** Överblivna stekta riddare kan förvaras i ett dygn i kylan och stekas upp igen.



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# DRYCK

## Chai latte med mjölkskum och pepparkaka

**Näringsinnehåll** (2,5 dl chai latte med mjölkskum och pepparkaka)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 434 kcal | Fe        | 3,1 mg |
| Kolhydrater | 56 g     | Ca        | 237 mg |
| Fett        | 18 g     | B12       | 0,7 µg |
| Protein     | 10 g     | D-vitamin | 3,3 µg |

**10**  
MIN

# Chai latte med mjölk-skum och pepparkaka



**Portioner:** 2,5 dl chai latte

---

## Ingredienser

2 dl Fortini Multi Fibre neutral  
2 msk chai latte pulver  
½ dl mjölk  
1 pepparkaka

ev. 1 krm riven färsk ingefära

---

## Tillvägagångssätt

1. Häll i Fortini Multi Fibre neutral i en mugg. Värm i mikron på full effekt (700 W) ca 2 minuter. Rör i chai latte pulver och ev. riven ingefära.
2. Koka upp mjölken i en liten gryta och vispa kraftigt tills ett skum bildas eller använd mjölkskummare.
3. Toppa med mjölkskummet och krossa pepparkakan lätt i handen och strö överst i muggen.

**Tips!** Iced chai latte görs på kall Fortini Multi Fibre neutral tillsammans med 2 msk chai latte pulver och ev. riven ingefära. Rör runt och håll upp i ett högt glas med isbitar och sugrör.





VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# BAKAT

## Naanbröd

### Näringsinnehåll (1 st. naanbröd)

|             |          |           |         |
|-------------|----------|-----------|---------|
| Energi      | 303 kcal | Fe        | 1,5 mg  |
| Kolhydrater | 50 g     | Ca        | 55,6 mg |
| Fett        | 7 g      | B12       | 0,3 µg  |
| Protein     | 8 g      | D-vitamin | 0,5 µg  |

CA  
2  
TIM

# Naanbröd



**Portioner:** 8 st.

---

## Ingredienser

7 ½ dl vetemjöl  
1 pkt torrjäst  
1 tsk salt  
2 dl Fortini Multi Fibre neutral  
1 dl naturell yoghurt (3 % fetthalt)  
2 msk rapsolja  
1 ägg  
1 msk honung

## Tillbehör

smör  
örter  
flingsalt  
kryddor  
fröer  
riven ost

---

## Tillvägagångssätt

1. Häll i 2 dl vetemjöl i en bunke eller i en degmaskin ihop med torrjäst och salt.
2. Värm upp 2 dl Fortini Multi Fibre neutral i en gryta till ca 65 C.
3. Häll den varma Fortini Multi Fibre neutral i bunken eller maskinen ihop med yoghurt, olja, ägg och honung.
4. Arbeta degen i maskin eller för hand. Häll i resten av mjölet men spara ½ dl till utbakningen. Låt jäsa under bakduk i ca 40 minuter. Sätt ugnen på 250 C om du väljer att grädda bröden i ugn. I annat fall grädda i en stekpanna.
5. Ta upp degen på ett mjölat bakkbord och dela degen i 8 bitar. Kavla ut till rundlar ca ½ cm i tjocklek.
6. Grädda i mitten av ugnen på 250 C i 5-8 minuter eller i en het stekpanna utan matfett några minuter på varje sida tills det fått fin färg.

**Tips!** Frys in överblivna naanbröd och ta fram vid behov.



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# LAGAT

## Ägg och bacon

### Näringsinnehåll (1 dl äggröra)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 206 kcal | Fe        | 2 mg   |
| Kolhydrater | 10 g     | Ca        | 86 mg  |
| Fett        | 14 g     | B12       | 1,2 µg |
| Protein     | 10 g     | D-vitamin | 1,8 µg |

**30**  
MIN

# Ägg och bacon



**Portioner:** 4 dl ägggröra

---

## Ingredienser

5 ägg  
2 dl Fortini Multi Fibre neutral  
1 msk vispgrädde (40 % fetthalt)  
1 tsk salt  
svartpeppar  
1 msk fryst/färsch hackad persilja  
1 msk flytande smör & rapsolja  
(matfett på flaska)  
1 paket bacon

## Tillbehör

toastbröd  
färskpressad juice

---

## Tillvägagångssätt

1. Vispa ihop ägg och Fortini Multi Fibre neutral. Rör i grädde, salt, svartpeppar och persilja och vispa lätt.
2. Stek ägggröran på medelstark värme i en stekpanna i flytande smör och rapsolja. Rör hela tiden i ägggröran. Under tiden stek bacon i en annan stekpanna eller i mikron på (700 W) i några minuter. Servera ägggröra och bacon tillsammans med nyrostat toastbröd och färskpressad juice.
3. Ägggröran kan förvaras i kylskåp i några dagar.

**Tips!** Överbliven ägggröra kan användas som smörgåspålägg eller rulla in ägggröran i ett mjukt tunnbröd



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# DRYCK

## Frozen strawberry yoghurt

### Näringsinnehåll (2 dl frozen yoghurt)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 327 kcal | Fe        | 2,1 mg |
| Kolhydrater | 52 g     | Ca        | 231 mg |
| Fett        | 8 g      | B12       | 0,7 µg |
| Protein     | 8 g      | D-vitamin | 2 µg   |

10  
MIN

# Frozen strawberry yoghurt



**Portioner:** 2 portioner

---

## Ingredienser

- 150 g frysta jordgubbar (ca 2.5 dl)
- 2 dl Fortini Multi Fibre jordgubb  
(eller Smoothie bär och frukt)
- 1 dl Provivadryck jordgubb eller  
hallon-granatäpple
- ½ dl havregryn
- 1 passionsfrukt (urgröpt)
- 1 lime (saften)

Ev. två drömkakor

1 paket bacon

---

## Tillvägagångssätt

1. Blanda jordgubbar, Fortini Smoothie Multi Fibre jordgubb, Proviva, havregryn, innehållet från en passionsfrukt och saften från en lime i en bägare eller i en mixer. Mixa med stavmixer till en slät frozen yoghurt alternativt direkt i en mixer.
2. Serveras direkt i fina skålar. Ev. krossa varsin drömkaka i varje skål.
3. Kan förvaras några dagar i kylskåp. Mixa gärna om den för fluffig konsistens.

**Tips!** Dekorera gärna med färska jordgubbar.



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# LAGAT

## Värmande linssoppa

### Näringsinnehåll (ca 3 dl soppa)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 330 kcal | Fe        | 3,4 mg |
| Kolhydrater | 34 g     | Ca        | 138 mg |
| Fett        | 17 g     | B12       | 0,3 µg |
| Protein     | 8 g      | D-vitamin | 1,8 µg |

40  
MIN

# Värmande linssoppa



**Portioner:** 3-4 portioner (ca 1 liter soppa)

## Ingredienser

2 msk olja  
½ gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 morot (medelstor)  
2 msk tomatpuré  
2 dl vatten  
4 dl Fortini Multi Fibre neutral  
1 burk krossade tomater (400 gram)  
¾ dl röda linser (okokta)  
2 st grönsaksbuljongtärningar  
½-1 tsk sambal oelek  
½ citron (saften)  
salt, svartpeppar

## Tillbehör

fetaostbitar  
rostade solrosfrön/sesamfrön/pumpafrön,  
yoghurt  
naanbröd  
brödpinnar  
piroger  
färsk hackad persilja

## Tillvägagångssätt

1. Skala och hacka lök, vitlök och morot i små tärningar. Fräs grönsakerna i oljan utan att de tar färg. Rör i tomatpurén och låt fräsa en minut till.
2. Häll i vatten, Fortini Multi Fibre neutral, krossade tomater, linser och buljongtärningar. Rör runt och låt småputtra under lock i ca 15 minuter (soppan kommer se grymig ut innan den mixas).
3. Smaka av soppan med sambal oelek, citronsaft, salt och peppar. Mixa soppan slät direkt i grytan med en stavmixer. Serveras med goda tillbehör.

**Tips!** Linssoppan kan användas som pastasås tillsammans med riven parmesanost





VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

## Krämig laxpasta med dill och parmesan

**Näringsinnehåll** (1 portion laxpasta)

|             |          |           |         |
|-------------|----------|-----------|---------|
| Energi      | 756 kcal | Fe        | 3,3 mg  |
| Kolhydrater | 52 g     | Ca        | 445 mg  |
| Fett        | 47 g     | B12       | 5,2 µg  |
| Protein     | 30 g     | D-vitamin | 11,1 µg |

**40**  
MIN

# Krämig laxpasta med dill och parmesan



**Portioner:** 3-4 portioner (ca 1 liter soppa)

---

## Ingredienser

2 portioner färsk tagliatelle  
1 morot (medelstor)  
½ rödlök  
1 vitlöksklyfta  
150 g lax  
1 msk flytande smör & rapsolja  
(matfett på flaska)  
2 dl Fortini Multi Fibre neutral

1 dl vispgrädde (40 % fetthalt)  
2 msk koncentrerad hummerfond  
½ tsk sambal oelek  
½ citron (saften)  
½ dl färsk/fryst hackad dill  
½ dl finriven parmesanost  
salt, svartpeppar

---

## Tillvägagångssätt

1. Börja med att koka upp vatten till pastan.
2. Skala och skär morot, rödlök och vitlök i tärningar. Ställ åt sidan.
3. Skär laxen i kuber ca 2x2 cm. Stek dessa i flytande smör och rapsolja någon minut på varje sida. Lägg i grönsakerna och låt steka med några minuter. Salta och peppra.
4. Häll Fortini Multi Fibre neutral, grädde, hummerfond, sambal oelek och citronsaften över laxen. Låt småputtra på svag värme i ca 5-6 minuter. Under tiden koka pastan.
5. Håll av pastan och låt rinna av. Lägg pastan i stekpannan och rör runt försiktigt. Blanda i dill och parmesanost.



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# LAGAT

## Chicken asia style

**Näringsinnehåll** (1 portion chicken aisa style med ris)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 706 kcal | Fe        | 3,9 mg |
| Kolhydrater | 72 g     | Ca        | 163 mg |
| Fett        | 27 g     | B12       | 0,6 µg |
| Protein     | 41 g     | D-vitamin | 2 µg   |

**45**  
MIN

# Chicken asia style



**Portioner:** 2 portioner

---

## Ingredienser

|       |                                                 |       |                                   |
|-------|-------------------------------------------------|-------|-----------------------------------|
| 2     | portioner valfritt ris                          | ½     | broccolihuvud                     |
| 2 st  | kycklingbröstfiléer                             | 2 tsk | röd currypasta                    |
| 1 msk | flytande smör & rapsolja<br>(matfett på flaska) | 1 dl  | kokosmjölk creamy (15 % fetthalt) |
| 1     | vitlöksklyfta                                   | 2 dl  | Fortini Multi Fibre neutral       |
| 1     | morot (medelstor)                               | ½     | lime (saften)                     |
| ½     | rödlök                                          |       | salt, svartpeppar                 |
|       |                                                 |       | ev. grovhackad färsk koriander    |

---

## Tillvägagångssätt

1. Koka riset enligt anvisning på förpackning.
2. Skala vitlök, morot och lök. Hacka vitlöken i små tärningar, skär moroten i mindre bitar och skär löken i båtar. Ställ åt sidan.
3. Skär kycklingen i mindre bitar ca 2x2 cm. Stek dessa i flytande smör och rapsolja någon minut på varje sida. Salta och peppra. Lägg i grönsakerna och låt steka med i några minuter.
4. Rör i currypastan och låt fräsa med en minut. Håll på kokosmjölk, Fortini Multi Fibre neutral och saften från en halv lime. Låt småputtra på svag värme ca 7-8 minuter. Ev. strö över hackad färsk koriander innan servering. Serveras med ris.



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# BAKAT

## Snurrigt bröd på pinne

**Näringsinnehåll** (1 st. snurrigt bröd på pinne)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 244 kcal | Fe        | 1 mg   |
| Kolhydrater | 35 g     | Ca        | 206 mg |
| Fett        | 7 g      | B12       | 0,4 µg |
| Protein     | 9 g      | D-vitamin | 0,6 µg |

**50**  
MIN

# Snurrigt bröd på pinne



**Portioner:** 8 st. brödpinnar

---

## Ingredienser

5 ½ dl vetemjöl special  
2 tsk bakpulver  
1 tsk flingsalt  
2 dl riven ost  
2 dl Fortini Multi Fibre neutral  
½ förpackning frysta provencalska örter eller 2 tsk torkade örter  
2 ägg (varav 1 ägg till pensling)

## Tillbehör

1 msk chiafrön eller sesamfrön  
och 8 st. grillpinnar

---

## Tillvägagångssätt

1. Sätt ugnen på 250 C.
2. Blanda vetemjöl, bakpulver och flingsalt i en degmaskin eller för hand i en bunke.
3. Blanda i ost, Fortini Multi Fibre neutral, örter och ett ägg. Arbeta ihop degen.
4. Ta upp degen på ett mjölat bakbord/skärbräda och dela den i 8 bitar.
5. Rulla varje del till en lång rulle ungefär lika lång som grillpinnen. Snurra upp brödet på grillpinnen och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
6. Pensla bröden med ett uppvispat ägg och strö på chiafrön eller sesamfrön.  
Grädda i mitten av ugnen i ca 250 C i 8-10 minuter. Överblivna bröd kan frysas in.

**Tips!** Bröden kan gräddas över öppen eld eller direkt i en stekpanna utan matfett. Rulla då runt brödet i stekpannan på hög värme under 5-6 minuter. Brödpinnarna kan frysas.



VINTER

VÅR

SOMMAR

HÖST

# LAGAT

## Piroger med ost och skinka

**Näringsinnehåll** (1 st. pirog med fyllning)

|             |          |           |        |
|-------------|----------|-----------|--------|
| Energi      | 277 kcal | Fe        | 1,3 mg |
| Kolhydrater | 34 g     | Ca        | 130 mg |
| Fett        | 10 g     | B12       | 0,5 µg |
| Protein     | 11 g     | D-vitamin | 0,6 µg |

**90**  
MIN

# Piroger med ost och skinka



**Portioner:** 8 st. piroger

---

## Ingredienser

### Degen

25 g jäst  
2 dl Fortini Multi Fibre neutral  
½ dl turkisk yoghurt  
5 dl vetemjöl special  
1 tsk flingsalt

### Fyllningen

½ dl crème fraîche (34 % fetthalt)  
2 dl riven ost

2 dl tärnad/strimlad rökt skinka  
(ca 80 gram)  
1 tsk dijonsenap  
½ finhackad rödlök  
1 msk fryst/färsk hackad persilja  
svartpeppar, salt

### Gräddning

1 ägg  
2 msk valfria fröer som chiafrön,  
sesamfrön, solrosfrön, pumpafrön

---

## Tillvägagångssätt

1. Sätt ugnen på 225 C.
2. Värm Fortini Multi Fibre neutral och turkisk yoghurt i en gryta till ca 37 C.
3. Smula ner jästen i en degmaskin eller i en bunke och håll på vätskan. Rör runt så att jästen löses upp.
4. Blanda i vetemjöl och flingsalt och arbeta ihop degen några minuter. Låt jäsa i 30 minuter under bakduk. Under tiden förbered fyllningen.
5. Blanda ihop crème fraîche, riven ost, tärnad skinka, senap, finhackad rödlök och hackad persilja i en bunke. Rör runt och salta och peppra. Ställ åt sidan.
6. Ta upp degen på ett mjölat bakkbord/stor skärbräda och kavla ut degen till en stor fyrkantig platta. Dela plattan på 8 delar så att varje del blir en avlång platta.
7. Lägg en klick fyllning på varje platta i ena delen av plattan. Vik över med den andra delen och nagga fast kanten med en gaffel. Lägg på ett bakplåtspapper och låt jäsa i 15 minuter.
8. Pensla varje pirog med ett uppvispat ägg och strö på fröer. Grädda i mitten av ugnen i ca 12 minuter tills de fått gyllene färg.





## Fortini Smoothie

med smakerna Sommarfrukt  
samt Bär och frukt



## Fortini Multi Fibre

med smakerna Choklad, Banan,  
Jordgubb och Neutral



## Fortini Creamy Fruit

med smakerna Sommarfrukt  
samt Bär och frukt

**Nyhet!**

för mer info  
besök [nutricia.se](http://nutricia.se)

**NUTRICIA**  
**Fortini**



Nutricia Nordica AB  
Box 3142  
169 03 Solna

Recept och foto är framtagna av  
Ulrica Johansson Dietistgastronomen