

Smakbox #1
FEBRUARI 2024

Smakbox

Tips

Närodlat från
Gunnarshögs Gård

Bakning

Duka upp för kalas

Recept

Maxat mellis för
stora & små

Dags för en
Nystart!

Nytt år & nystart för Smakbox

Äntligen är årets första box här! Med temat Nystart klickar vi igång året. Du har nog inte missat att vi har en helt ny boxdesign (tjusig, va?). Det här är bara början, under 2024 bjuder vi på massor av spännande nyheter och goda överraskningar. Häng med!

Under locket på din nya box kan du hitta godsaker som gör de första veckorna på året extra härliga. Smarta snacks som passar perfekt att mumsa på efter en dag i backen, smarriga frukosttillbehör som startar dagen på bästa sätt och det där lilla extra som gör fredagarna lite mysigare. Och massor av annat läckert till både vardag och fest.

Vi vill gärna belöna dig som trogen prenumerant! Du som tar emot din tredje box eller mer får därför en fin bonusprodukt från Gunnarshögs Gård.

Som du kanske märker är det inte bara boxen som fått en ny design utan även tidningen i din hand. Vi hoppas bjuda på ännu mer inspiration, tips, recept och matglädje. Trevlig läsning!

Stina Ljungmark

Redaktör, Smakbox

Innehåll #1 2024

- 3 Aktuellt på Smakbox
- 4 Recept från Smakinspiratör
- 5 Tävla med Smakbox
- 6 Produkter i Smakbox #1
- 14 Recept: Starbucks
- 16 Artikel: Gunnarshögs Gård
- 18 Recept: Duka upp för kalas
- 22 Recept: Pasta från Barilla
- 24 Kallt tillägg i Smakbox #1
- 27 Recept: Anamma färsbiffar
- 30 Recept: Maxat mellis



Smakbox AB
Hälsingegatan 40
113 43 Stockholm
kontakt@smakbox.se
08 - 120 223 80
www.smakbox.se



Våra fyra smakmixar

Du kan välja att få hem Smakbox i fyra olika smakmixar. Det mesta av innehållet är detsamma i alla mixar men några produkter skiljer sig åt.

Vill du veta vilka produkter som kom i just din box?
Kolla in smaklistan som vi mejlar till dig efter att du har fått din box.

Vill du byta Smakmix? Det gör du enkelt genom att gå in på Mina Sidor på smakbox.se.

Original

Något för alla –
mångas favorit!

Festlig

Någon extra
godsak till myskvällen

Matig

Någon extra grej
till middagen

Nyfiken

Någon extra
lite oväntad smak

Den smakmix!



Ny färg på smakmixar

Du som tidigare prenumerant kanske har lagt märke till att vi har bytt ut försättsbladet som visat Smakmixen till en tejp på boxens utsida. Spana in de nya färgerna ovan. Fräscht, om vi får säga det själva!



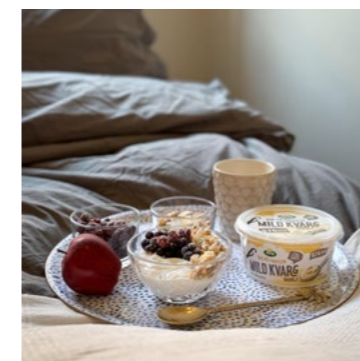
Vad tyckte du om produkterna i din Smakbox?

Om ett par veckor får du en recension via mejl. Där kan du betygsätta produkterna som du fått i din box.

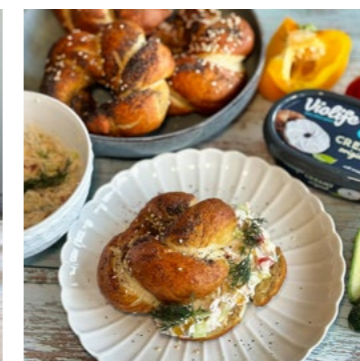
Tillsammans delar vi ut **Toppbetyg** till de mest omtyckta produkterna!

Följ Smakbox på Instagram

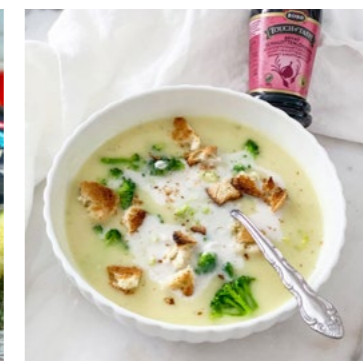
Under #smakbox finns över 58 000 inlägg skapade av våra prenumeranter! Vi är glada över att så många av er vill dela med sig av allt det goda från boxen. Låt dig inspireras och dela du med!



@arinaljung



@officialsimplymarta



@livet_deluxe



@jonnasbakeri

"Våga prova, vara kreativ och smaka något nytt"

Smakinspiratören Nadia älskar att laga god och enkel mat utan att kompromissa med smaker eller utseendet. Besök paintmyplate.com för mer inspiration och recept!



– Matintresset har vuxit fram under vuxen ålder. År 2013 flyttade jag och min man till Dominikanska republiken och Colombia. Det var under den tiden mina smaklökar vaknade till liv, och jag började förstå hur mat, kultur, tradition och ibland religion hör ihop, berättar Nadia.

För Nadia är mat inte bara näring utan också ett sätt att umgås, fira och visa omtanke.

– Varje måltid jag skapar är fylld med hoppet att den som äter ska njuta av varje tugga och lämna bordet mätt men med önskan om mer. Precis som många andra har jag alldeles för lite tid.

Därför vill hon hjälpa andra genom [@_paintmyplate_](https://paintmyplate.com) på Instagram. Målet med kontot är att laga god mat på kort tid utan att kompromissa med smaker eller det visuella. Hennes tips är att inte överarbeta maten. Ibland ger de enklaste ingredienserna de bästa smakerna. Tillåt dig själv att köpa sådant som sparar tid, för tid är dyrbart.

– Eftersom vi har barn som ska äta av maten lägger jag stor vikt vid att den ska vara anpassad även för de små magarna. Men jag utmanar dem också att prova saker som man normalt tror att barn inte tycker om. Våga prova, vara kreativ och smaka något nytt.

Namn: Nadia Rangsjö
Ålder: 41
Bor: I Bankeryd strax utanför Jönköping
Familj: Gift med Joel och har döttrarna Naomi (9 år) och Judith (6 år)
Gör: Utbildad lärare i religions-kunskap, bild och svenska som andraspråk. Arbetar på Bäckadalsgymnasiet i Jönköping. Grundare av "Rangsjö Creation".
Följ: [@_paintmyplate_](https://paintmyplate.com)
paintmyplate.com

Bli inspirerad av våra smakinspiratörer!

I vårt matälskande community finns många härliga smakinspiratörer. Varannan månad lyfter vi fram fem av dem med deras recept, där du kan vara med och rösta fram en vinnare på vår Instagram!

I decemberboxen vann Nadia bakom kontot [@_paintmyplate_](https://paintmyplate.com) med sin öppna lasagne.

Öppen lasagne

500 g lasagneplattor från Arrighi
 500 g nötfärs
 1 st gul lök
 1 msk tomatpuré
 500 g passerade tomater
 1 msk Bong Touch of Taste Brynt Schalottenlökfond
 1 st tärning köttbuljong
 1 st lagerblad
 1 tsk torkad oregano
 1 tsk torkad basilika
 1 st aubergine

BÉCHAMELSÅS
 En klick smör
 3 msk vetemjöl
 3 dl mjölk
 1 dl Kavli mjukost cheddar

1. Skiva auberginen i skivor. Strö salt över och låt stå.
2. Skala och finhacka lök. Hetta upp olja i en stekpanna och fräs löken tills den är mjuk.
3. Lägg i färsen och bryn tills den är genomstekt. Tillsätt tomatpurén och låt bryna i ytterligare några minuter.
4. Tillsätt krossade tomater, schalottenlökfond och köttbuljong. Låt köttfärssåsen puttra på svag värme ca 1-2h.
5. Koka upp vatten och lägg i en lasagneplatta i taget. Ha koll så de inte klibbar ihop sig. Koka i ca 10 min så de är al dente.
6. Smält smöret i en kastrull. Vispa ut mjölet i det smälta smöret och tillsätt mjölken lite i taget. Sjud under omrörning tills såsen tjocknar. Tillsätt Kavli Mjukost Cheddar, rör om och smaka av såsen med salt och peppar.
7. Stek aubergin i upphettad rapsolja i en stekpanna tills den fått färg på båda sidorna.
8. Varva lasagneplatta, béchamelsås, aubergine och köttfärsås. Toppa med basilika och parmesanost.

Ingredienser från tidigare Smakboxar



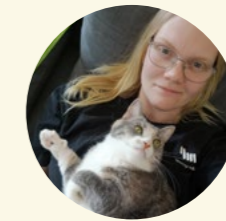
Bong Touch of Taste och Kavli var med i Smakbox #5 2023. Lasagne från Arrighi i #4 2023.

Dela & vinn

Tävla om en gratis Smakbox! Dela din stund på Instagram när du njuter av något gott ur boxen. Vi väljer 10 vinnare varannan månad. Tagga [#smakboxstund](https://smakbox.se) och [#smakbox](https://smakbox.se).

Tävlingen pågår fram till 1 april 2024 och vinnarna presenteras på [@smakbox](https://smakbox.se) senast 5 april 2024. Du behöver ha en öppen profil för att delta.

* Vinnare meddelas på Smakbox Instagram i separat tävlingsinlägg. För fullständiga tävlingsvillkor se: smakbox.se/#!/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy §114.



Namn: Anna Sjöberg
Bor: Hässleholm
Familj: Bor med katterna Iris och Signe
Gör: Kalvskötare på en mjölkgård
Prenumerant sedan: Augusti 2022
Prenumererar på: Matig med kallt tillägg, ibland nyfiken.

Hej Anna! Du står bakom kontot [@Pannwitz91](https://pannwitz91) och är en av vinnarna från tävlingen [#smakboxstund](https://smakbox.se) från oktoberboxen!

Vad gillar du bäst med Smakbox?

– Jag tycker att det är väldigt roligt att upptäcka nya produkter och smaker man kanske inte hade testat annars. Extra kul när man blir positivt överraskad av något man absolut inte hade köpt själv!

Hur går det till när Smakbox öppnas hemma hos dig?

– Jag har hemleverans så först plockas allt in. Jag röjer av lite på köksbordet för att kunna ställa upp varorna för en bra översikt. Sen packas produkterna upp en och en under övervakning av katterna som givetvis får den tomma kartongen efteråt.

Varken är din favoritprodukt som du upptäckt tack vare Smakbox?

– Svårt att bara välja en, det är så många! Men några som överraskat sådär positivt är pommes från Aviko, gnocchi från Rana samt vegetariska bollar och korv från Peas of Heaven.



Grattis!
 Här är Annas vinnande tävlingsbidrag.

Foto: [@Pannwitz91](https://pannwitz91)



Tunnknäcke med havre & havssalt

Leksands Tre Kullor är ett hantverksbakat tunnknäcke, där de naturliga råvarorna svensk havre, havssalt, frön och vatten från den egna källan är brödets smakhjärtar. Degarna sätts för hand och gräddas sedan på traditionellt sätt på plåtar i konditoriugnar.

BRÖD TRE KULLOR

Ca pris 39 kr
@leksands_knacke #leksandsknackebröd #äktanjutning #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Snacksvänliga majsakakor

Fira fredag hela veckan med Friggs krispiga on the go majsakakor! Popcorn Snack pack har en god smak av nypoppade popcorn.

MAJSKAKA FRIGGS

Ca pris 14 kr
#riskakor #snabbtochenkelt #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA

Senaste nytt från Gårdschips

Få en smakupplevelse utöver det vanliga med Gårdschips senaste tillskott: Sourcream and Triple Onion! De krispiga chipsen tillverkas i Laholm med omsorgsfullt utvald och närodlat potatis från lokala gårdar.

CHIPS GÅRDSCHIPS

Ca pris 29 kr
@gardschips #gardschips #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA

Lena havredrycker från Sverige

Fazer Aito är lena och smakrika havredrycker som är utvecklade och producerade i Sverige. De passar perfekt till kaffet men också till alla andra tillfällen så som till maten, i flingorna eller till gröt. Du får prova en av smakerna.

HAVREDRYCK AITO

Ca pris 19 kr
@fazersverige #fazeraito #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA I VISSA



Laga pasta som en mästare

Barilla Al Bronzo är en bronsvalsad pasta av noga utvalt durumvete. Med en mångsidig och rik struktur binder den såser för en extra smakupplevelse. Bronsvalsningen ger pastan dess unika struktur samt gör den mer elastisk vilket medför ett bättre resultat vid kokning. Du får prova en av smakerna.

PASTA BARILLA

Ca pris 25 kr
@barilla #barillaalbronz #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

Maten klar på 3 minuter!

En krämig gröt med smak av Äpple, Mandel & Chia. Gjord på fiberhavregryn, knapriga mandlar, syrliga äppelbitar och fiberrika chiafrön, med en doft av kanel. Komplet och klar på 3 minuter, utan tillsatt socker. Finns i även i smaken Hasselnöt & Dadel.

GRÖT PAULÚNS

Ca pris 45 kr
@paulunssverige #pauluns #utantillsattsocker #smakbox @smakbox

Tips!

Testa att göra overnight oats genom att förbereda gröten dagen innan och servera kall på morgonen. Toppa med frukt, bär eller nötter.



I VISSA

God återhämtning!

Gainomax Salty Fudge Recovery Drink är en mjölkbaserad återhämtningsdryck med fantastisk smak av salt fudge. Innehåller protein och kolhydrater för effektiv återhämtning efter träning och tävling. Samtliga Gainomaxdrycker är baserade på svensk mjölk och innehåller både kaseinat och vassleprotein.

ÅTERHÄMTNINGSDRYCK GAINOMAX

Ca pris 22 kr
@gainomaxse #gainomax #recovery #smakbox @smakbox



I VISSA

Klassisk majonnäs

Klassisk majonnäs med krämig konsistens och en mild, välbalanserad och klassisk smak i en praktisk tub. Perfekt till räkor, ägg, hamburgare och dressingar. Tillverkad av rapsolja och äggulor från frigående höns.

MAJONNÄS HELLMANN'S

Ca pris 21 kr
@hellmanns #hellmanns #maketastentwaste #smakbox @smakbox



I VISSA



Karamelliserad kaka med choklad

Den klassiska karamelliserade Biscoff-kakan med läcker chokladfyllning! Händigt format som är perfekt för att dela och ta med sig på språng. Gjord på noggrant utvalda naturliga råvaror som även passar vegetarianer, utan konserveringsmedel och konstgjorda färg- och smakämnen. Finns även med vaniljfillning och Biscoffkräm!

KAKOR BISCOFF

Ca pris 21 kr
#biscoff #lotusbiscoff #smakbox @smakbox

I VISSA

Finns på Halsokostbolaget!



Hälsosam njutning

Sukrin Chocolate Drink är det smarta alternativet! Utan tillsatt socker och naturligt söttad med erythritol och stevia, ger denna chokladdryck en läcker smak. Njut av en kalorislåg version av din favorit chokladdryck utan att kompromissa med smaken. Finns på utvalda ICA, Hemköp och på halsokostbolaget.com. Du får smaka en provpåse.



CHOKLADDRYCK SUKRIN

Ca pris 69 kr/250 g, värde provpåse 5 kr
@sukrin.no #sukrinchocolatedrink #smakbox @smakbox

I VISSA

Ljuvligt sött med fyllig karaktär

Sukrin Gold är mycket mer än en enkel sockerersättning – den unika kombinationen av naturliga sötningsmedel ger Sukrin Gold en ljuvligt sött, rund och fyllig karaktär. Idealisk för att ersätta både brunt och vitt socker och förhöja smaken i bakverk, desserter, varma drycker eller som topping på gröt eller yoghurt. Njut av sötsaker hela veckan utan att kompromissa med hälsan! Finns på utvalda ICA, Hemköp och på halsokostbolaget.com. Du får smaka en provpåse.

SOCKERERSÄTTNING SUKRIN

Ca pris 85 kr/500 g, värde provpåse 5 kr
@sukrin.no #sukringold #smakbox @smakbox

I VISSA

Smaksensation med lyxig touch

Sukrin Sirap Gold är den ultimata kalorireducerade, glutenfria och blodsocker-vänliga sirapen. Ersätter honung och sirap i bakning och matlagning. Eller använd som topping över glass, pannkakor, yoghurt, gröt, bär, dessert och en mängd andra läckerheter. Finns på utvalda ICA, Hemköp och på halsokostbolaget.com. Du får smaka en provpåse.



SIRAP SUKRIN

Ca pris 89 kr/450 g, värde provpåse 5 kr
@sukrin.no #sukrin #sukrinsirap #smakbox @smakbox

I VISSA

Toppa din frukost med solig müsli

En söt och krispig müsli som för dina tankar till vita stränder och soldränkta dagar. Söta ananasbitar, solrosfrön och fräsiga ananasflingor mixad med fullkornsmüsli, toppad med solgula krispiga cornflakes. 13% frukt och frön.



MÜSLI FREBACO

Ca pris 33 kr
@frebaco_kvarn #frebaco_kvarn #smakbox @smakbox

I VISSA

Honungsrostade nötter med mango

OLW Nötmix Mango är en exotisk och fruktig blandning som tar snacksandet till nya höjder. Salta jordnötter, mandlar och cashewnötter tillsammans med honungsrostade jordnötter ger ett härligt crunch som kompletterar den naturligt söta torkade mangon.



NÖTMIX OLW

Ca pris 34 kr
@olw_se #olw #livetmedennypasalt #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

En underbar mix av choklad och jordnötter

Knapriga jordnötter täckta av 100% Fairtrade choklad. Perfekt snack till fredagsmysen eller när du vill unna dig något gott.

CHOKLAD TREETS

Ca pris 17 kr
#jordnötter #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Tropisk nyhet från Polly!

Polly Tropical är en tropisk mix av härligt sega skumtoppar med smak av persika, passionsfrukt och apelsin. Kombinationen av Pollys klassiska sega konsistens och den krämiga smaken av choklad gör det omöjligt att bara ta en.



CHOKLAD POLLY

Ca pris 29 kr
@polly_cloetta #cloettapolly #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

Smarriga majskakor till mellis och fredagsmys

Krispiga och goda majskakor med smak av Chili Cheese från Friggs – till mellis eller som gott fredagsnacks!

MAJSKAKA FRIGGS

Ca pris 25 kr
#snabbtochenkelt #riskakor #smakbox @smakbox



I VISSA



Äkta amerikansk hamburgersås

Förgyll din burgare med en äkta amerikansk hamburgersås som lyfter din burgare. Krämig, fyllig med en oemotståndlig touch av dill. Med ägg från frigående höns, utan artificiella färg- och smakämnen.

SÅS HEINZ

Ca pris 30 kr
@heinz_sverige #heinz #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA



Vigste du att...

Bakom den hypade funktionsdrycken står Youtube-stjärnorna Logan Paul och KSI.

Fantastisk smak med funktion

Prime Hydration är en funktionsdryck som återställer din vätskebalans med bas av kokosvatten. Det innehåller inget socker och är fri från koffein. Hydration är full av vitaminer, mineraler, antioxidanter och elektrolyter som hjälper kroppen att återhämtas efter idrott eller annan aktivitet.

FUNKTIONSDRYCK PRIME

Ca pris 34 kr
#drinkprime #loganpaul #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



Ajvar i praktisk squeeze-flaska!

Podravka Ajvar Squeeze är den första ajvaren på marknaden som kommer i en praktisk squeeze-flaska med droppfritt lock. Ajvar är en paprikaröra som passar perfekt till cevapci, hamburgare, korv och som smaksättning i andra rätter. Vegansk och tillverkad utan konserveringsmedel.

AJVAR PODRAVKA

Ca pris 30 kr
@balkanforbeginners #podravkaajvar #balkanforbeginners #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA

Paprikasmak till fredagsmyset

Om du känner dig vilsen bland det enorma utbudet av chips så har vi ett tips – Pringles Paprika! Härligt spröda och fyllda med paprikasmak som passar perfekt till fredagsmyset.

CHIPS PRINGLES

Ca pris 14 kr
#pringles #pringlespaprika #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA

Guldet från Österlen

Kallpressad rapsolja med en välbalanserad och tydlig smakkarakter av valnöt och späd sockerärt. Den mångsidiga rapsoljan tål höga temperaturer och passar lika bra till varm som kall matlagning. Dessutom har den kvar alla sina naturliga vitaminer, antioxidanter och ett högt innehåll av Omega-3 fettsyror.

RAPSOLJA GUNNARSHÖGS GÅRD

Ca pris 42 kr
@gunnarshogsgard #gunnarshogsgard #guldetfranosterlen @smakbox @smakbox



Bonus!

BONUS

Krämig & lyxig bearnaisesås

Krämig bearnaisesås som är baserad på rapsolja från Österlen och smaksatt med dragon. Lika god till kött som grönsaksbiffar.

BEARNAISESÅS GUNNARSHÖGS GÅRD

Ca pris 34 kr
@gunnarshogsgard #gunnarshogsgard #guldetfranosterlen @smakbox @smakbox



Bonus!

BONUS



Chokladkaka med krämig fyllning

Mjölkkchokladkakor med krämig fyllning – för ögonblick av njutning! Fazer Ögon symboliserar kakao av hög kvalitet. Nu finns mjölkkchokladkakor med krämig fyllning i smakerna Apelsin och Mint, redo att avnjutas direkt. Självklart tillverkade av 100 % ansvarsfullt producerad kakao. Du får prova en av smakerna.

CHOKLADKAKA FAZER

Ca pris 26 kr
@fazersverige #fazerogon #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA

Kärleksfulla snacks

Estrellas hjärtan är krispiga potatissnacks med fin salta. Perfekt att ge till den man håller kär, dela med vännen, eller unna sig själv. Dessutom veganvänliga.

SNACKS ESTRELLA

Ca pris 20 kr
@estrellasverige #latstundernabörja #smakbox @smakbox

I VISSA



Elegant och fruktig öl med låg beska

Asahi Super Dry 0,0% har en elegant, krispig och fruktig smak med inslag av malt, honung och citron. Ölet har en låg beska. Asahi betyder "soluppgång" och är en symbol för tro, hopp och inspiration..

ALKOHOLFRI ÖL ASAHI

Ca pris 14 kr
#asahi #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



En blandning av sött och salt

En läcker blandning av salt, sött och krispigt. Trippel från Den Lille Nöttefabrikken innehåller en härlig blandning av honungsnötter, rostad och karamelliserad mandel, saltad mandel, karamelliserade jordnötter och saltade jordnötter.

NÖTMIX DEN LILLE NÖTTEFABRIKKEN

Ca pris 43 kr
@nottefabrikken #nottefabrikken #dintrippel #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



Först i Smakbox!

Smaken av sötsyrlig jordgubbe i kombination med drömmig vanilj gör denna goding till något alldeles extra. Kanske påminner den om din favoritglass, men den har ett perfekt tuggmotstånd som får de flesta att smälta. Innehållet är helt fritt från gelatin och andra animaliska tillsatser. Sockret är dessutom Fairtrade-certifierat. Lanseras vecka 7.

SKUMGODIS BUBS

Ca pris 12 kr
@bubsgodis #bubsgodis #bubs #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA

Krämig havredryck till kaffet

Arla JÖRD Barista är en krämig havredryck gjord på svensk havre. Tillsammans med erfarna baristor har Arla skapat en produkt som är perfekt för kaffe och latteart. Arla JÖRD Barista är även berikad med fibrer, vitamin D, och folsyra (B9).

HAVREDRYCK ARLA JÖRD

Ca pris 20 kr
#arlajord #jattetasty #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA I VISSA



Nyhet från Ferrero Rocher

Upptäck chokladkakor skapade för alla chokladälskare. Kakorna tillverkas av noggrant utvalda ingredienser, krispiga hasselnötsbitar, läcker choklad och krämiga fyllningar. Allt kombinerat i distinkta lager för att ta dina smaklökar med på en njutningsfull resa.

CHOKLADKAKA FERRERO ROCHER

Ca pris 25 kr
@ferrerorocher_scandinavia #rocher #rocherchokladkaka #smakbox @smakbox

I VISSA

Som sommar i en liten ask!

Läkerols senaste nyhet är söt och fräsch på samma gång och fyller dagarna med sin goda smak och uppfräschande känsla. Pastillen är sockerfri, vegansk och innehåller endast naturliga färger och aromer.

PASTILL LÄKEROL

Ca pris 15 kr
@läkerol_sverige #läkerol #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Sötsyrliga godbitar

Glöm lagom, här kommer Gott & Blandat Juicy Giants! En mixpåse med sötsyrligt sockrade vingummi i större storlek och med härlig fruktsmak – helt veganska, palmoljafria och utan artificiella färgämnen.

FRUKTGODIS GOTT & BLANDAT

Ca pris 24 kr
@malaco_sverige #gottochblandat #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Salt och söt premiulakrits

Passar lika bra på stranden en sommardag som i soffan en mörk höstkväll. Dessutom är de både veganska och palmoljafria. Tillverkade i Skåne. Du får prova en av smakerna Salt Lakrits eller Söt Lakrits.

LAKRITS BITEZ

Ca pris 10 kr
@gottmix_privab #bitezgottmix #smakbox @smakbox

I VISSA



Klassiker med hasselnötstvist

Nyhet från KitKat! Det här är klassiska KitKat med en läcker hasselnötstvist berikad med en rik och nötig smak av hasselnöt.

CHOKLAD KITKAT

Ca pris 10 kr
#haveabreakhaveakitkat #chooseyourbreak #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Proteinbar med browniekräm

En proteinbar med ett mjukt proteinlager som smakar chokladbrownie! Toppat med ett extra tjockt lager smooth browniekräm. En chokladupplevelse som ligger på en helt ny nivå och stillar även det allra starkaste chokladbegäret!

PROTEINBAR PROPUD

Ca pris 22 kr
@propudglobal #propud #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



Crunchiga tortillachips

Världens mest älskade tortilla chips! Smakrika, krispiga och mer crunchiga än något annat. Utforska smaken "Doritos Cool American", en smakexplosion av krämig ranch och kryddig perfektion.

TORTILLA CHIPS DORITOS

Ca pris 29 kr
@doritos #doritos #forthebold #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Kickstarta dagen med en shot

Kung Markattas ekologiska Ingefärsshot är en utmärkt shot för dig att kickstarta dagen med. Den innehåller hela 70% ren ingefärsjuice vilket gör att detta är en shot med riv i. Vi säger bara: wow!

INGEFÄRASHOT KUNG MARKATTA

Ca pris 40 kr
@kungmarkatta1983 #kungmarkatta #ekologiskt #smakbox @smakbox

I VISSA

STARBUCKS® #frappuccinoHACKS

Starbucks Frappuccino S'mores

Ljuvliga smaker. Otroliga blandningar. Med detta Coffee #frappuccinohack kan du lyxa till din vardag.

chokladsås
Digestivekex
isbitar
Starbucks Frappuccino S'mores
vispgrädde
minimarshmallows

1. Ringla chokladsås i ett glas och täck med Digestive-smulor.
2. Fyll glaset med isbitar och häll i Starbucks Frappuccino S'mores.
3. Toppa med vispad grädde, chokladsås och minimarshmallows.

Njut av upplevelsen! Glöm inte att dela din drink och tagga #frappuccinohack

Recept: Starbucks



Drömkaffe i farten

Starbucks Frappuccino är en krämig blandning av det finaste arabicakaffet och mjölk med en lyxig smak. Den tillverkas med samma toppkvalitet som på caféerna och det espressorostade arabicakaffet är 100 % rättvisemärkt. Fungerar utmärkt att dricka i farten och smakar allra bäst väl kyld. Du får prova en av smakerna Chocolate Marshmallow, Mocha eller Caramel.

FRAPPUCCINO STARBUCKS

Ca pris 29 kr
@starbuckschilledcoffee #starbucksiskaffe #frapphacks
#frappuccinohack #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



Perfekta popcorn varje gång

Alla Sundlings popcorn grytpoppas i Lidköping med noggrant utvald majs och olja. Med perfekta nypor finkornigt popcornsalt och fingertoppskänsla skapas en värld av smaker. Upplev klassikern i sin originalsmak.

POPCORN SUNDLINGS

Ca pris 23 kr
#sundlings #sundlingspopcorn
@sundlingspopcorn #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA



Från majskorn till smakupplevelse

Upptäck skillnaden mellan popcorn och popcorn med Sundlings, Nordens ledande leverantör av popcorn och snacks till biografteater och arenor.

Visste du att det finns olika sorters popcornmajs? På Sundlings används butterfly popcorn och mushroom popcorn. Popcornen har fått sina namn efter hur de ser ut när de är poppade. Butterflypopcorn är "vanliga" popcorn och används ofta av biografteater. Mushroom popcorn är stora runda popcorn som Sundlings använder till sina Butter & Cheddar popcorn.

Sundlings popcorn grytpoppas i ren kokosolja och därefter tillsätts extra finkornigt gourmetsalt. Allt för att få fram den bästa smakupplevelsen och ge popcornen dess speciella karaktär. Och visste du att popcorn består av 100% fullkorn och innehåller ca 15% kostfibrer och dessutom är väldigt rika på antioxidanter!

Sundlings är Nordens ledande leverantör av popcorn och snacks till biografteater och arenor. Med över 30 års erfarenhet lanserar de nu sin nya design som speglar deras passion för smak, kvalitet och upplevelser. Oavsett om du befinner dig i biosalongens mörker, på arenans jublande läktare eller hemma i soffan vill Sundlings vara en del av din upplevelse. Den nya designen finns ute från början av året.

Upptäck fler smaker!



Årets hälsosnack från Zeta

Kul produkt som gör det möjligt att äta mer oliver på ett enklare sätt. Zeta Snackoliver med saltorkade tomater består av manzanillaoliver från Spanien tillsammans med bitar av saltorkade tomater, kryddor och lite olivolja. Smaken är fyllig med en fin söt brytning från de saltorkade tomaterna. Den smarta förpackningen är lätt och fri från vätska och passar perfekt för utflykt eller som snack i handväskan. Utsett till året bästa hälsosnack av tidningen MåBra 2024.

SNACKOLIVER ZETA

Ca pris 19 kr
@zeta.nu #zetarecept
#smakbox @smakbox



VINNARE 2024
Utvalt av
MåBra

I VISSA



"Vi vill vara en förebild för andra lantbruk"

Från traditionellt lantbruk till ett nytänkande livsmedelsföretag med kallpressad rapsolja i fokus. Och Årets Bonde 2023! Upptäck närodlat när det är som bäst på Gunnarshögs Gård.

Bland guldgula rapsfält i det natursköna Österlen finns **Gunnarshögs Gård**, en släktgård som drivs av fyra generationer sedan 1897. Verksamheten har gått från att vara ett traditionellt lantbruk till ett modernt livsmedelsföretag. På gården har det odlats raps sedan 40-talet och idag är kallpressade rapsolja gårdens specialitet.

Den kallpressade oljan kommer från raps som odlas nära gården och Gunnarshögs Gård har kontroll från frö till flaska. Att oljan kallpressas innebär att temperaturen vid pressningen inte överstiger 35 grader. Smak, doft och färg bevaras tillsammans med vitaminer och antioxidanter. Den skonsamma processen ger en rapsolja av högsta kvalitet med naturligt gyllengul färg och härligt nötig smak.

Rapsoljan finns i flera olika storlekar och varianter. Från neutral rapsolja, vitblommig och smaksatt. Oljorna kan användas så väl i det kalla som det varma köket.

– Vi vill vara en förebild för andra jordbruk, berättar **Anja Persson**, som driver verksamheten tillsammans med maken **Erik** och svärmor **Lisbeth**.

– Vi värnar om vår miljö och jobbar varje dag med att utveckla vår verksamhet för att den ska vara så hållbar som möjligt, i stort som smått.

Inom området energibesparing tar Gunnarshögs Gård hand om restprodukten från skörden av rapsfrön, halm och ogräsfrö.

– Istället för att kassera olja med smakdefekter används även denna till uppvärmning av våra lokaler, berättar Anja.

Halmen och ogräsfröna som sorteras bort av kvalitetsskäl används till uppvärmning av lokalerna, året runt. Värmen motsvarar ungefär 300 liter diesel – om dagen!



Besök gården

Befinner du dig nära Österlen? Passa på att besöka Gunnarshögs Gård! Där finns det många aktiviteter för både stora som små. Gå på en gårdsvisning, ta en fika i det fina sommaröppna kaféet eller hitta nya favoriter på gårdsbutiken med oljor, vinäger, kryddor och mer.

Produkterna kan även köpas online: shop.gunnarshog.se

Mer "Från Sverige"-märkt bearnaisås åt folket!

Gunnarshögs Gårds "Från Sverige"-märkta bearnaisås Original och Chili är krämiga såser, svåra att motstå. Eftersom de inte är centralt listade kan de vara svåra att hitta i din vanliga butik.

Vill du kunna köpa Gunnarshögs Gårds Bearnaise i din butik?

Tipsa info@gunnarshog.se med namn på butiken (fråga även gärna i butiken efter den) så är du med och tävlar om en trevlig korg med bland annat goda såser. Vinnaren dras av Gunnarshögs Gård den 1 april 2024.

Rapspressarna kräver en hel del el. På fem södertak finns solceller som motsvarar 20 % av den el förbrukas.

– Vi hoppas och tror också att vår lokala produktion kan bidra till en mer levande landsbygd, en hållbar utveckling samt ger dig möjligheten att göra hälsosamma val som ger bra livskvalitet.

Tillsammans med tech-företaget **Impovin** arbetar Gunnarshögs Gård för en bättre framtid med minskat klimatavtryck från odlingen.

– Vi har länge funderat på vårt hur stort vårt CO2 avtryck här på jorden är. Vi har därför ingått ett samarbete **Impovin**. Tillsammans ska vi försöka spåra våra produkters klimatavtryck. Vi vill därför titta på hur stort avtrycket är hos odlarna och sedan vilket avtryck vi på gården själva gör.

– Genom moroten att vi betalar en extra slant för rapsen ska vi försöka motivera våra odlare att mäta olika parametrar som påverkar CO2 utsläppen.

Med resultatet som de får fram hoppas de kunna vara en inspiration för andra och visa hur bra svensk mat faktiskt är.

Vinnare av Årets bonde 2023

I höstas korades Gunnarshögs Gård till vinnare av inom spannmål/växtodling med motiveringen:

"Med kunskap, kreativitet och kommunikation tar ni en gammal släktgård in i framtiden. Vinnaren av Årets Bonde 2023 är en gränsöverskridare, en nytänkare och en hållbarhetsambassadör. Er insats inom de gröna näringarna är guld värd."

– Vi är så glada och stolta över att få göra framtidens rapsolja med världens bästa kollegor, säger Anja på Gunnarshögs Gård.

Årets Bonde ägs och drivs av Bergkvist Publishing AB som också ger ut White Guide Green, White Guide Junior, Restaurangvärlden, Magasin Måltid och Svenska Gastronomipriset.



Mums!

Duka upp för kalas

Bjud in till sportlovsfika eller påskkalas med ljuvliga godsaker. Baka en lyxig sockerfri choklادتårta med ljuvlig hallonkräm med Sukrin Gold. cakepops, fluffig banankaka och klassiska semlor.



Tips!

Använd flera små formar eller en stor.

Choklادتårta med hallonkräm

Lyxig glutenfri och sockerfri choklادتårta med ljuvlig hallonkräm med Sukrin Gold.

180 g mandelmjöl (fettreducerat)
30 g kakao
60 g Sukrin Gold
120 g smält smör

KRÄM
300 g färsk eller frysta bär
100 g Sukrin Gold
2 msk vatten
2 st äggulor
1 msk smör

1. Sätt ugnen på 175 °C.
2. Blanda mandelmjöl, kakao, Sukrin Gold och smält smör väl.
3. Smörj en stor eller flera små tårtformar. Tryck ut degen i formen med fingrarna. Pricka botten med en gaffel och grädda i 12–15 minuter tills den är gyllene.
4. Koka bären, Sukrin Gold och vatten i en liten kastrull tills bären är helt möra (ca 10 min). Låt svalna i ca 10 min. Häll sedan blandningen i en mixer och mixa tills den är helt slät. Skölj kastrullen du använt och sila ner blandningen i denna.
5. Vispa äggulorna tills de blir fluffiga och tillsätt dem sedan i kastrullen med bärblandningen, vispa ordentligt hela tiden, tills äggen är helt inblandade.
6. Värm på medellåg värme tills krämen tjocknar, tillsätt smöret och rör om allt väl.
7. Låt svalna något innan du håller blandningen över tårtbotten. Sätt in i kylan tills tårten är helt avkyld, dekorera sedan efter önskemål och servera. Förvaras övertäckt i kylan i upp till fyra dagar. Botten mjuknar under förvaring.

Recept: Sukrin



Goody Candy Pops

Perfekt gofika till sportlovslediga, kalasfirare och alla dina hjärtan! Nya **BUBS Goody Strawberry Vanilla** ger en härligt sötsyrlig touch till de här cakepopsen.

ca 250 g kakor (1–1,5 paket av t ex Ballerina)
50 – 80 g färskost
BUBS Goody Strawberry Vanilla

TOPPING
valfri typ av choklad
BUBS Strawberry Vanilla, hackade i bitar
karamellfärg (valfritt)
strössel (valfritt)

papperssugrör eller grillpinnar



Tips!

Vi valde Ballerina-kex som bas, men det går precis lika bra med vilka kex eller kakor som helst.

Det var lite pilligt att få den smälta chokladen slät och att fästa Goody-bitarna men smaken var verkligen Goody!

1. Börja med smula sönder kakorna ordentligt, gärna i en matberedare. Klicka i färskosten lite i taget tills du får en slät och formbar "deg" som påminner om chokladbollar.
2. Dela "degen" i lagom stora bollar och tryck i ca 5–6 små, hackade eller klippta bitar av Goody i bollarna som överraskning.
3. Tryck i pinnar i bollarna och låt de stå i kylan i minst 30 min för att inte vara för mjuka när de ska täckas av choklad.
4. Förbered decorationen genom att klippa eller skära småbitar av Goody.
5. Smält valfri choklad över vattenbad. Vi tog små chokladknappar som smälter lätt.
6. Täck varje boll med smält choklad och avsluta med dina Goody-bitar.
7. Låt svalna medan du dukar fram övrigt fika. Njut!

Recept: BUBS

Banankaka med choklad & valnötter

En saftig och söt kaka som är perfekt att baka när du har riktigt mogna bananer hemma. Baka banankakan med **Flora Plant B+tter** så blir den extra fluffig!

24 rutor
Tillagning: 40 minuter

3 st ägg
3 dl strösocker
200 g smält Flora Plant B+tter
6 dl vetemjöl
1,5 msk bakpulver
1 msk vaniljsocker
1 tsk kanel
2,5 dl Flora Mat 15%
2 st mosade mogna bananer
100 g hackad mörk choklad
50 g hackade valnötter

GARNERING
1 msk florsocker
100 g smält choklad

1. Sätt ugnen på 200°C. Vispa därefter ägg och socker fluffigt.
2. Blanda mjöl, bakpulver, vaniljsocker och kanel. Tillsätt det sedan i äggvispet tillsammans med smält Flora Plant B+tter.
3. Vänd ner mosade mogna bananer och allra sist hackad choklad och valnötter.
4. Häll upp i en bakpappersklädd långpanna, ca 30x40 cm. Grädda ca 20 min.
5. Låt svalna och skär i rutor, rippla smält choklad över och pudra lite florsocker över.

Recept: Flora



Tips!

Testa att smaksätta fyllningen med citronzest.

Gunnarhøgs semlor

Vi älskar att äta semlor året om. Med detta recept från **Gunnarhøgs Gård** får du enkelt perfekta fastlagsbullar.

ca 20 st

25 g jäst
2,5 dl mjölk
0,75 dl socker
510 g (8,5 dl) vetemjöl
1 krm salt
1 st ägg
75 g (0,75 dl) kallpressad rapsolja från Gunnarshøgs Gård
1,5 tsk kardemumma (valfritt)

FYLLNING
300 g mandelmassa
1 dl rostade mandlar (i ca 10 min i 175 °C)
2 tsk vaniljsocker
skal av en halv citron (valfritt)
rapsfrö
5 dl grädde

1. Blanda jäst och mjölk, socker, vetemjöl, salt, rapsolja, ägg och kardemumma.
2. Kör i degblandare i ca 20 minuter och låt degen vila i 10 minuter. Rulla bullar i önskad storlek. Låt jäsa till dubbel storlek ca 60 minuter.
3. Baka i 200°C, ca 5 minuter, beroende på storlek. Låt bullarna svalna.
4. Hacka den rostade mandeln, blanda med mandelmassa, vaniljsocker, rapsfrö och ev. citronskal och lite mjölk till önskad konsistens.
5. Vispa grädden.
6. Skär av locket på bullen, fyll med mandelfyllning och grädde.
7. Sätt på locket och pudra över lite florsocker.

Recept: Gunnarhøgs Gård



FRIGGS

Goda snacks för varje tillfälle



gainomax®

RECOVER OR DON'T BOTHER



Lyxigt & lättlagat Perfekt pasta

Få saker slår en klassisk tomatsås ihop med en krämig, burrata och perfekt kokad pasta. Snabblagat, vegetariskt och massor av härliga smaker!

Barilla Tortiglioni al Bronzo med tomatsås och burrata

En perfekt rätt när middagen ska vara snabblagad, vegetarisk och med mycket smak!

4 portioner

400 g Barilla Tortiglioni al Bronzo
3 vitlöksklyftor
4 msk olivolja
2 msk tomatpuré
2 burkar hela skalade tomater à 400 g
1 tsk socker
pastavatten
salt & peppar

TOPPING

2 st burrata à 100 g (alternativt riven parmesan)
färsk basilika
färska körsbärstomater

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Se till att spara 2-3 dl pastavatten.
2. Gör tomatsåsen under tiden. Skala och finhacka vitlök. Fräs vitlöken i olivolja utan att den tar färg. Tillsätt tomatpuré och låt fräsa en kort stund. Häll i tomaterna. Koka upp och låt småputtra i ca 10 min under omrörning. Smaka av med salt, svartpeppar och socker. Har tomatsåsen för hög syra, ha i mer socker.
3. Vänd ner pastan i såsen. Häll i pastavatten och rör om.
4. Servera tortiglioni med burrata, halverade körsbärstomater och färsk basilika. Njut!

Recept: Barilla





Scanna koden för att se om du kan ta emot Kallt tillägg!



Toppa upp din box med kalla smaker

Vill du ha mer av det goda? Addera **Kallt tillägg** till din prenumeration. Då levereras din Smakbox och kassar med både kylda och frysta produkterna direkt hem till dörren. Smidigt, va? Vi kan skicka till stora delar av södra och mellersta Sverige upp t.o.m. Hudiksvall i dagsläget!

På smakbox.se/levereransalternativ ser du om vi kan leverera till ditt postnummer. I så fall kan du enkelt beställa Kallt tillägg på Mina sidor på smakbox.se.

Läs vidare för att upptäcka de kylda och frysta produkterna som följer med den aktuella boxen!

Så fungerar Kallt tillägg

- Ett tillägg till din Smakbox-prenumeration
- Ca 15 kylda och frysta produkter
- Värde ca 400 kr
- Pris: 169 kr (+ hemleverans 60 kr)

Proteinrik ost till mellis

Mini Babybel Protein innehåller 5 g protein per portion och endast 12% fett. Det skyddande vaxet gör det möjligt att ha osten med sig "on the go" att till exempel snacksa på efter träning! Mini Babybel är fri från tillsatser och e-ämnen samt är naturligt fri från laktos.

OST BABYBEL

Ca pris 29 kr
@babybel_se #minibabybelprotein #smakbox @smakbox



I VISSA



Boosta din energi med Yalla!

Yalla! Drickkvarg har ett naturligt högt proteininnehåll, låg fetthalt och inget tillsatt socker. Den är dessutom laktosfri! Ta med dig Yalla! till träningen eller när du är på språng och behöver en extra kick.

DRICKKVARG YALLA!

Ca pris 19 kr
@yallasverige #yalladrickkvarg #yalla #smakbox @smakbox

I VISSA



Basturökt skinka för saftigare smak

SVEA Basturökt skinka är tillagad på traditionellt vis och är rökt för en saftigare skinka. Svensk råvara, svensk tradition och svensk kvalitet.

SKINKA SVEA

Ca pris 21 kr
@brodernasdeli #sveachark #brodernasdeli #smakbox @smakbox

I VISSA

Mjuka små hjärtan till frukost & fest

Goda små hjärtformade bröd med spänstig och lite seg konsistens. Brödkakan kan användas hel som botten till en smörgåstårta, eller brytas isär till flera små hjärtan att servera som mini-smörgåsar.

BRÖD POLARBRÖD

Ca pris 29 kr
@polarbröd #polarbröd #polarhjärtan #smakbox @smakbox



I VISSA

1 foodie = 1 måltid

Foodie är en komplett och balanserad dryck som ersätter en måltid. Utmärkt för den som är på resande fot, som har lite eller ingen tid att äta, men vill äta medvetet och hälsosamt. Innehåller protein, vitaminer, mineraler och fibrer. Inget tillsatt socker, laktosfri och glutenfri.

MÅLTIDERSÄTTNING EHRMANN

Ca pris 40 kr
#ehrmannfoodie #foodie #smakbox @smakbox



I VISSA



En glass som gör gott på flera sätt!

Hugg in på Ben & Jerry's nya mumsiga växtbaserade kolaglass fylld med havrekakor, kanel och kolavirvlar med smak av rostad marshmallow. Och inte nog med det, den är toppad med mjukt vispad växtbaserad glass, kolavirvlar med smak av rostad marshmallow och bitar med chokladsmak och havssalt. Den är helt enkelt OAT-of-this-swirled!

GLASS BEN & JERRY'S

Ca pris 75 kr
@benjerryswe #benandjerrys #smakbox @smakbox

I VISSA



Barnens favoritkorv från Lithells

Barnens kalasgoda grillkorv är rik på kött och mild i smaken. Stek eller grilla på medelhög värme i ca 5 minuter.

KORV LITHELLS

Ca pris 28 kr
@lithells.se #lithells
#smakbox @smakbox

I VISSA

Nyhet till bakning & matlagning

Att baka och laga mat har aldrig varit så gott och så enkelt. Baka dina kanelbullar med Flora, låt smälta över färskpotatisen eller bred på din favoritmacka. Flora är gjord på 100% naturliga växtbaserade ingredienser, fri från palmolja, konserveringsmedel, konstgjorda färg- och smakämnen. Naturligt smakrik!



PLANT B+TTER FLORA

Ca pris 22 kr
@Flora_Sverige #SkippaKossan #InteSmaken
#FloraPlantBtter #smakbox @smakbox

I VISSA

Plant B+Tter med smörig smak

Flora Plant B+Tter ger dig den fylliga, krämiga och smöriga smaken som du enkelt kan breda på din favoritmacka och passar bra till matlagning och bakning. Växtbaserad och naturligt smakrik.



PLANT B+TTER FLORA

Ca pris 30 kr
@Flora_Sverige #SkippaKossan #InteSmaken
#FloraPlantBtter #smakbox @smakbox

I VISSA



Nyhet! Super God från Hatting – ett saftigt & fiberrikt portionsbröd

Super God är ett saftigt portionsbröd med hela 7,5% fibrer och låg sockerhalt. Brödet är bakat med härlig surdeg och groddade rågkärnor samt toppat med semolinafrön. Perfekt för alla som vill kunna njuta hälsosamt och det går hem hos hela familjen. Bäst-före-datum 7 dagar efter upptining.

BRÖD HATTING

Ca pris 30 kr
@hattingsverige #hatting #supergod
#smakbox @smakbox

I VISSA



Uppgradera din frukost med Arlas krämiga nyhet från JÖRD

Arla JÖRD syrad havreprodukt är ett krämigt och smakrikt växtbaserat alternativ gjord på svensk havre. Perfekt att kombinera med din favoritgranola till frukost! Den innehåller levande kulturer och är berikad med protein, fibrer, vitamin D, och folsyra. Du får en av smakerna Naturell eller Jordgubb.

SYRAD HAVREPRODUKT JÖRD

Ca pris 20 kr
#arlajord #jattetasty
#smakbox @smakbox

I VISSA



Byt ut färsen i biffarna till en växtbaserad nyhet

Upptäck Anamma Baljväxtfärs – en ny god formbar färs gjord på ärtor, bönor och linsor från svenska gårdar. Färsen har en riktigt bra textur med härligt tugg och god smak.

BALJVÄXTFÄRS ANAMMA

Ca pris 63 kr
@namma_sverige #anamma #veganskt
#smakbox @smakbox

I VISSA



Rulla ut, toppa och grädda!

Nu finns Sveriges mest köpta pizzakit från Pop Bakery även med surdeg. Lika enkelt som alltid – rulla ut, toppa och grädda. Maten är klar!

PIZZAKIT POP BAKERY

Ca pris 35 kr
@popbakerysverige #pizzakitsurdeg #godaremedsurdeg
#smakbox @smakbox

I VISSA



Biffar på baljväxtfärs

Testa härliga biffar med baljväxtfärs från Anamma! Servera med pärlcoucoussallad och yoghurtsås.

4 portioner

FÄRSBIFFAR
500 g anamma baljväxtfärs
0,5 st gul lök
1 st vitlöksklyfta
1 st röd chili
2 msk finhackad koriander
salt och peppar

YOGHURTSÅS
3 dl vegansk yoghurt
1 dl riven gurka
2 msk olivolja
1 msk agavesirap
zest från 1 st citron
salt & peppar

PÄRLCOUSCOUSSALLAD
3 dl kokt pärlcoucoucus, avsvlnad
1 tredjedels gurka
0,5 st kruka koriander
ett par nävar grönkål
0,5 dl marconamandlar
0,5 pkt vegansk fettaost
1 st citron
salt & peppar
olivolja

1. Biffar: Tina färsen i rumstemperatur. Hacka vitlök och gul lök fint och stek tills löken är mjuk och genomskinlig. Lägg färsen i en stor skål och blanda ner lök, finhackad koriander och chili. Salta och peppra. Forma färsen till biffar och stek i olivolja på medelhög värme tills biffarna är genomstekta.

2. Sallad: Skär gurkan i tunna stavar. Finhacka koriander och hacka grönkålen och mandlarna grovt. Rör ner coucoucen i en stor salladsskål. Tillsätt gurkan, koriander, grönkål, mandlar och smula ner vegansk fettaost. Pressa över citronsaft och ringla över olivolja. Salta och peppra.

3. Yoghurtsås: Riv gurkan grovt och krama ut vätskan. Blanda ihop gurka med vegansk yoghurt, citronzest, agavesirap och olivolja. Smaka av med salt och peppar.

Recept: Anamma

NYHET!

Nu finns Sveriges mest köpta pizzakit
äntligen med surdeg. Rulla ut, toppa
och grädda – middagen är serverad!

PIZZAKIT SURDEG



Gott för stora & små!

Maxat mellis

Gör mellanmålet eller lunchen till en fest med våra enkla tips!



Tips!

Variera genom att göra en hel tårta. Dela då inte på bröden utan bred fyllningen över hela kakorna.

Hjärtbakelser

Överraska med lyxig frukost eller sätt guldkant på mellanmålet med **Polarbröds Polarhjärtan!**

4 st, 1 fp Polarhjärtan

GRUNDRÖRA

400 g färskost, naturell
4 msk majonnäs
salt & peppar

FYLLNING 1

4 dl räkor, hackade (spara ca 20 st hela räkor till garnering)
4 msk hackad rödlök
4 msk dill, hackad (spara en dillkvist till garnering)
2 tsk citronsaft

FYLLNING 2

40 g röd rom
2 st röda paprikor, hackad (spara lite till garnering)
4 st salladsblad

TOPPING

4 msk dill, hackad

1. Grundröra: Börja med att röra ihop färskost och majonnäs, smaka av med salt och peppar.
2. Fyllning 1: Blanda en tredjedel av grundröran med hackade räkor, rödlök, dill och citronsaft.
3. Fyllning 2: Blanda en tredjedel av grundröran med rom och hackad paprika
4. Topping: Blanda sista tredjedelen av grundröran med hackad dill.



5. Montering, dekor: Dela brödkakan i fyra hjärtan och följ instruktionerna för varje hjärta: Lägg ett Polarhjärta på ett fat, bred ut räkröran på första lagret. På med ett hjärta till och bred ut romröran som lager två. Lägg på ett salladsblad innan sista hjärtat läggs dit. Bred på toppingen och dekorera runt bakelsen med hackad röd paprika och lägg räkor i mitten. Dekorera med en dillkvist.

Recept: Polarbröd



Toppa pinnkorven med barnens favoriter

På kalasgoda **Lithells Barnens grillkorv** läggs topping inspirerad av barnens favoriträtter: tacos, hawaiiipizza samt korv och makaroner. En favorit på tallriken blir en succé på pinnkorven.

Tacopinne

1 pkt Lithells Barnens Grillkorv
1 dl majs
1 dl picklad rödlök, mindre skivor
1 näve nacho chips

SPISKUMMINYOGHURT

2 dl matlagingsyoghurt
1 tsk spiskummin
1 nypa salt

1. Blanda ingredienserna till yoghurtsåsen.
2. Tillaga korvarna enligt anvisning på förpackningen.
3. Toppa korven med yoghurtsås, majs och picklad rödlök. Ströslä över lätt krossade nacho chips.

Hawaiiipinne

1 pkt Lithells Barnens Grillkorv
200 g ananas
1 dl saltade, rostade jordnötter

CURRYCRÈME

2 dl majonnäs
1 msk honung
1 msk currypulver

1. Blanda ingredienserna till currycrèmen.
2. Skär bort skalet från ananassen och fintärna.
3. Grovhacka nötterna.
4. Tillaga korvarna enligt anvisning på förpackningen.
5. Toppa korven med currycrème, ananas och jordnötter.



Makaronipinne

1 pkt Lithells Barnens Grillkorv
2 dl ketchup
2 dl kokta makaroner

1. Tillaga korvarna enligt anvisning på förpackningen.
2. Toppa korven med ketchup och makaroner.

Recept: Lithells



Ge & få rabatt!

Visste du att du har en personlig rabattkod som du kan överraska dina vänner och bekanta med?

För att fira vår nya box är din kod nu laddad med hela **40% rabatt** på första boxen! Dessutom får du själv **40 kr rabatt** på nästa box, för varje gång din rabattkod löses in.
Win-win, inte sant?

Koden hittar du på Mina sidor på smakbox.se

Nästa Smakbox skickas till prenumeranter 10 - 26 april

Och därefter löpande till nya kunder så länge lagret räcker