



Mellanmålsworkshop för hemtjänstpersonal

Målgrupp: hemtjänst, hemservice, hemvård

Upplägg: Hemtjänstpersonal får en skafferilista att utgå ifrån (se nedan), och ska skapa ett mellanmål med de ingredienser som står finns på listan.

Låt dem jobbat två och två. De ska göra så mycket av ett mellanmål att de kan bjuda på ett annat arbetspar. Det ena paret jobbar med ett sött mellanmål och det andra med ett salt mellanmål. Kontexten är att det är något som ska gå att göra hyfsat snabbt, och av den anledningen kanske de inte kan välja alla ingredienser.

Tid: cirka 15 minuter, från att sitta och förbereda till dess att mellanmålen är klara att servera.

Bifogat nedan finns skafferilistor för två olika mellanmål.



Workshop Bengts skafferi, Salt mellanmål

Ska baseras på:

Tunnbröd, kex eller skånsk pepparkaka

Vad som finns hemma:

Smör

Keso

Kalkon

Brie

Smörgåsgurka

Äpple

Senap

Oliver

Fröer

Paprika

Rödlök

Kokt potatis

Ägg

Kaviar

Salt

Peppar



Workshop Kerstins skafferi, Sött mellanmål

Ska baseras på:

Kvarg

Vad som finns hemma:

Blåbär

Jordgubbar

Mango

Fruktcocktail

Inlagda mandariner

Kvarg med vaniljsmak

Florsocker

Kräm

Nyponsoppa

Müsli

Äppelmos

Vispad grädde

Digestivekex

Pepparkaka

Mandelbiskvier

Mjök

Banan