



# Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



TEMA

**MATFESTIVAL**

*Trendspaning*  
- MEGATRENDERNA 2019

Smakbox

Säg **HEJ** till  
Smakinspiratör  
*Jennys Matblogg*



17



18



7



11

SE DIN UNIKA SMAKLISTA  
i mejlet vi skickar när du fått din box.

## Innehåll

### Utvalda recept

- 7 **GYLLENE MATSALLAD** med sötpotatis, mathavre och citronolja från Gunnarshögs Gård
- 11 **MINIPIZZOR** med Haga-Petters tryffelsalami framtaget av Jennys Matblogg
- 17 **LÄTTA FYLLDA PAPRIKOR** med tomatsåsen från Dolmio®
- 18 **SPAGETTI MED LINSER** och rik vegansk grönsaksfond från Knorr

### Smakinspiration

- 4-5 **TRENDSPANING** - Kommunikationsbyrån Food & Friends tar med dig på en spaning på megatrenderna inom mat- och dryckesvärlden under 2019
- 10 **SMAKINSPIRATÖR** Jennys Matblogg bjuder på minipizzor med tryffelsalami från Haga-Petters
- 28-29 **INSPIRATION** - Inspireras av den digitala matvärlden, följ med in under #smakbox

### Smakbox-nytt

- 30 Vilken smakinriktning passar dig?
- 31 Få Smakbox med hemleverans!
- 32 **NYTT** - Bonusprodukt!

Smakhjältar i ORIGINAL!



# Matfestival

Mat kan verkligen sätta färg på tillvaron. Medan vi väntar på att naturen går från svartvitt till färg vill vi hjälpa till att skapa färgexplosioner hemma. Hälla upp, plocka fram, duka och bjuda in! Med denna Smakbox vill vi skapa en MATFESTIVAL hemma hos dig.

I boxen hittar du bl.a. härliga smakhöjare, frasigt knäcke och mustig tomatsås. De olika smakinriktningarna bjuder på unika smakhjältar, du hittar dina här till vänster. Du kan när som helst byta Smakinriktning om du vill prova någon av de andra.

Fr.o.m. denna box får alla prenumeranter som tar emot sin 3:e box eller mer i följd en bonusprodukt i varannan box. Denna gång får du smaka en exklusiv produkt värd 50 kr eller mer. Det lönar sig att hänga med oss! Nästa gång en bonusprodukt är med är i juniboxen, vi hoppas vi får skicka den till så många som möjligt.

BONUS-  
PRODUKT

Hoppas produkterna i din Smakbox tillsammans med denna tidning ger dig massor av inspiration till helgmyset och vardagsstunden. Din egen MATFESTIVAL!

Varma hälsningar, Vi på Smakbox



Inspiration till  
MATFESTIVALEN!



### Ge bort Smakbox!

Smakbox är den perfekta presenten till den som gillar mat och att prova nya produkter. Välj själv hur många boxar i följd du vill ge bort: 1 upp till 6 st (helårsprenumeration).

Skicka boxen direkt hem till den som ska få den. Eller skicka till dig själv och ge bort den personligen. På smakbox.se finns fina presentkort att ge eller mejla på högtidsdagen.

Ge bort på [smakbox.se/ge-bort-smakbox](https://smakbox.se/ge-bort-smakbox)



### Berätta vad du tycker!

Ca 3 veckor efter att du fått din Smakbox får du en recension via mejl. Där kan du berätta vad du tycker om produkterna du smakat. Fyller du i den får både vi och våra samarbetspartners feedback, vilket är avgörande för att göra Smakbox ännu bättre.

I väntan på recensionen, dela ut dina stjärnor i tidningen vid varje produkt.

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### Tipsa vänner om Smakbox!

Har du matintresserade vänner? Du som är prenumerant kan dela med dig av din unika rabattkod. Du ger då bort 10% rabatt på första boxen. Dessutom får du själv 20 kr längre pris på din nästa box för varje ny prenumerant som provar Smakbox.

Din unika rabattkod hittar du på Mina sidor på [smakbox.se](https://smakbox.se) eller i mejlet du fick när du startade din prenumeration.

Innehållet i Smakbox varierar bl.a. beroende på vilken Smakinriktning du valt. Symbolen vid varje produkt förklarar i vilken Smakinriktning den finns med. I din unika Smaklista, som du får via mejl när du hämtat din box, ser du exakt vilka produkter som ska finnas i just din box. Du kan när som helst byta till en annan Smakinriktning på Mina Sidor på [smakbox.se](https://smakbox.se), läs mer på sidan 30.



**ORIGINAL**  
Vår originalbox med en bra mix av smaker till vardag och fest.



**BALANS**  
Vegetarisk box med större andel produkter utan tillsatt socker.



**MÅLTID**  
Innehåller större andel produkter för måltid och matlagning.



**NYFIKEN**  
En box med större andel oväntade smaker och produktnyheter.

●  
TURN  
IT  
DOWN

# FOOD & FRIENDS TRENDSPOTTING 2019

## Nu skruvar vi ner

För 15:e året i rad släpper kommunikationsbyrån Food & Friends en trendrapport för alla som vill hålla sig à jour om allt från flugor till megatrender inom mat- och dryckesvärlden. Temat för trendrapporten 2019 är "Turn it Down" och beskriver hur reduktion går igen inom många områden i vårt allt mer medvetna samhälle. Här kommer ett urval av de trender som Lennart Wallander, VD på Food & Friends, skriver om i sin trendrapport.

### ÅTERANVÄNDNING OCH LOKALPRODUKTION

I en allt mer miljöfokuserad värld inser vi att återvinning endast är en del av svaret och att återanvändning kommer att öka i olika former.

- I Shoreditch, London, ligger The Long Arm. Hela puben är designad som ett kretslopp, som utgår från ölbryggningen. Malten blir fiskmat i en stor tank. Spillningen från fisken används sedan för att gödsla örter i deras Urban Farm, och både fisken och växterna hamnar i stekpannan och serveras till gästerna som fish and chips. Det är en fingervisning hur det går att tänka lite annorlunda på sitt avfall. Det är en riktning, säger Lennart. Trenden "Hyperlocal" innebär att maten odlas där den ska konsumeras. Detta kommer att märkas i butiker och på restauranger där egenproducerad mat som odlats på plats kommer att säljas.

### INDIVIDANPASSADE MÅLTIDER PÅ RESTAURANG

I London finns restaurangen Squirell som jobbar med mat som medicin för sinnet. Där får gästen prata med en nutritionist som sätter ihop en måltid med tanke på immunförsvar, inflammation, trötthet och depression.

### MINDRE KÖTT OCH INNOVATIVA GRÖNA ALTERNATIV

Grönt ätande har slagit igenom och under det första kvartalet 2018 minskade köttkonsumtionen i Sverige enligt SJV med hela 4,6 %, vilket är ett dubbelt så stort tapp jämfört med förändringen 2017.

- Trender tar tid och slår först igenom på allvar vid ett generationsskifte. Bland dagens ungdomar har många valt att äta mer grönt och ett spännande naturligt substitut för kött är frukten Jackfruit. Ja, det låter lite konstigt med en frukt som köttersättning, men dess trådiga, tuggiga konsistens har fått genomslag och kommer till Sverige snart, avslutar Lennart. Inom det vegetariska sortimentet utmanas även fisken med substitut, eftersom exempelvis tonfisk och många andra rovfiskar är utfiskade. Även inom mejeri utvecklas nya produkter och idag går det att dricka riktig komjölk som inte producerats av kor. Perfect Day gör mjölk, inte av havre, soja eller nötter, utan i en process som imiterar kossans mage.

## MEGATRENDER

SOM FUNGERAR SOM ETT PARAPLY FÖR SNABBARE TRENDER

- **SUSTAINABILITY** - vår medvetenhet kring matens klimatpåverkan ökar och vi blir mer omhändertagande om vår planet.
- **HEALTH** - Vi förstår allt mer hur mat och dryck påverkar oss, därför reducerar vi det som är dåligt och satsar på det som är bra.
- **CONVENIENCE** - Vi minskar tiden som vi lägger på mat för att lägga den på något annat.



# Välkomna till det Natursköna Österlen

**V**i som driver Gunnarshögs Gård heter Erik, Anja, Lisbeth och Gunnar. Vi har förmånen att bo och verka på det natursköna Österlen, i ett böljande landskap, bland guldgula rapsfält.

Här odlas de råvaror som vi sedan vidareförädlar och säljer i vår gårdsbutik och till återförsäljare runt om i landet. Gunnarshögs Gård är en släktgård som tillhört familjen Nilsson sedan 1897.

Verksamheten har utvecklats från ett traditionellt jordbruk till ett nytänkande livsmedelsföretag med kallpressad rapsolja i fokus. Rapsen odlas på vår egen gård eller alldeles i närheten, vilket ger oss full kontroll över hela produktionen, från frö till flaska.

Kallpressningen sker på gården och är en mycket skonsam process, som med låg temperatur och mekanisk kraft "trycker" ut oljan ur fröna. Detta ger oss en rapsolja av högsta kvalitet, med naturligt gyllengul färg och härligt nötig smak.

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

I vår välbesökta gårdsbutik finns förutom alla våra olika sorters oljor, även vinäger, senap, kryddor och marmelader. Vårt sommaröppna gårdscafé erbjuder goda smörgåsar och söta delikatesser, allt bakat och tillrett i eget kök.

## VÅRT MILJÖARBETE

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.

Exempelvis inom området energibesparing tar vi hand om restprodukten från skörden av rapsfrön, halm och ogräsfrö. Om denna rest får ligga kvar tillsammans med rapsfröna blir oljan besk och bitter. Vi rensar därför bort halmen och ogräset direkt efter att rapsfröna torkats torra från vatten.

Den torra resten kommer till god användning. Den värmer upp våra lokaler och ger oss dessutom varmvatten, året runt. Det motsvarar ungefär 300 liter diesel om dagen.

Våra rapspressar kräver en hel del el. På fem av våra södertak har vi installerat solceller. 2018 producerade vi omkring 160 000 kWh vilket motsvarar ¼ av den el vi förbrukar.

Trots att vi är väldigt noga med den raps vi tar in, blir en del rapsolja inte alltid som vi tänkt oss vad gäller smak, färg eller doft. Den rapsolja vi sorterar bort av kvalitetsskäl slängs inte, utan används även den till vår uppvärmning på gården. Kom gärna förbi oss på gården, så berättar vi mer.

Hälsningar,  
Familjen Nilsson på Gunnarshögs Gård



# Gyllene sallad med sötpotatis och mathavre



4 PORTIONER

## INGREDIENSER

### Sallad:

1 stor sötpotatis, gärna svensk  
3,5 dl svensk mathavre  
2 tsk färsk gurkmeja  
200 g grönkål  
200 g brysselkål  
1 bunt färsk bredbladig persilja  
2 msk äppelcidervinäger  
1 äpple  
3 msk Gunnarshögs Gårds citronolja  
3 msk Gunnarshögs Gårds timjanolja  
salt

### Ärtröra:

200 g gröna ärter  
4 msk kallpressad rapsolja  
0,5 tsk salt

## GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200°C. Skala och skär sötpotatis i bitar. Skölj brysselkålen och skär bort rotbiten. Dela den på mitten. Lägg sötpotatis och brysselkål i en ugnsfastform och ringla över citronoljan och lite salt. Sätt i ugnen i ca 20-25 min. Koka mathavren enligt förpackningen med 2 tsk färsk gurkmeja. Skölj och hacka grönkål och persilja grovt. Ringla över timjanolja, äppelcidervinäger och salt. Rör om väl.

Blanda kålen, mathavre, brysselkål och sötpotatis. Ringla över lite extra citronolja och garnera gärna med lite extra persilja. Koka gröna ärter i vatten i en kastrull i ca 2 min. Häll av vattnet från ärtorna och mixa ärtorna med oljan och salt tills den har en jämn konsistens. Servera ärtröran till salladen. Använd gärna grönsaker, frukt och rotfrukter i såsång.

## KALLPRESSAD RAPSOLJA / GUNNARSHÖGS GÅRD

För att förgylla matlagningen till både vardag och fest har Gunnarshögs Gård smaksatt deras kallpressade rapsolja med citron. På ett naturligt sätt förhöjer smaken känslan och ger en extra krydda. Rapsolja med citron passar extra bra till sallad, fisk eller skaldjur. Gunnarshögs Gårds kallpressade rapsolja med citron är KRAV-märkt.

Ca pris 55 kr | #gunnarshögsgård #guldetfrånösterlen #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



## Tårtskal med hallongrädde

CA 8-10 ST

### INGREDIENSER

5 dl urkärnade dadlar  
2,5 dl hackad mandel  
2,5 dl kokos  
ca 1 msk Gunnarshögs Gårds Citronolja  
smält choklad till pensling

### Fyllning:

vispgrädde  
frysta hallon

### GÖR SÅ HÄR

Mixa dadlar och citronolja väl. Tillsätt hackad mandel, kokos och mixa hastigt till en smet. Dela upp smeten i silikonmuffinsformar eller liknande formar. Tryck ut smeten i formen, så tunt som möjligt. Sätt in i frysen, ca en timme. Ta ut skalerna igen och pensla med smält mörk choklad på insidan så skalet blir tätt. Sätt in i frysen igen tills det är dags för servering.

Vispa upp grädden och tina hallonen i en kastrull (blir det mycket vätska av hallonen kan du sila dem). Blanda sedan grädden med hallonen. Ta fram skalerna innan servering och fyll med hallongrädde.

# Bibimbap

4 PORTIONER

### INGREDIENSER

2 dl sushiris  
400 g fläskfärs, nötfärs el sojafärs

### Picklade grönsaker:

2 morötter  
200 g rättika  
3/4 dl Kikkoman Sushi-risvinäger

### Marinad:

3/4 dl Kikkoman Poke Sauce  
1 1/2 vitlöksklyfta  
0,5 tsk TABASCO® Original Pepparsås

### Tillbehör:

4 ägg  
olja till stekning  
Maldon havssalt  
kimchi  
rostade sesamfrön  
TABASCO® Buffalo Pepparsås

### GÖR SÅ HÄR

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Gör de picklade grönsakerna: Skala morötterna och rättikan och finstrimla. Lägg i en skål och häll över risvinäger. Låt marinera i kylen. Gör marinaden: Skala vitlöken och riv ner i en stor skål. Tillsätt resten av ingredienserna. Vänd ner färsen och låt marinera i 10 min.

Stek äggen i olja, lägg åt sidan och strö över lite havssalt. Stek färsen i en stekpanna. Fördela riset i fyra skålar. Lägg på färdigstekt färs, picklade grönsaker, stekt ägg och kimchi. Strö över sesamfrön och servera med TABASCO® Buffalo Pepparsås.



### POKE SAUCE / KIKKOMAN

Häng med trenden - laga lätt, gott och med asiatiska influenser! Kikkoman Poke Sauce är den perfekta smaksättaren som passar utmärkt till exempelvis grytor, wokade grönsaker och givetvis storfavoriten hos många - Poké Bowl, en fräsch maträtt med en mängd nyttigheter. Poke Sauce har en mild delikat smak, tillverkad av sojasås och sesamolja med en touch av citron och chili. Du ringlar den smidigt över maten tack vare dess trögflytande konsistens. Den är dessutom lätt att anpassa både till vegetarisk och vegansk matlagning. Med Poke Sauce lagar du roligare vardaglig mat som är njutbar att äta!

Ca pris 43 kr | #kikkoman #taframdetbasta #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆





# Jennys Matblogg

**J**enny Warsén heter jag och är precis fyllda 38 år, och bor numera i Kalmar med min familj sedan flytten från solens och vindarnas ö, Öland.

Sedan 10 år tillbaka driver jag Sveriges största mat- & bakblogg, "Jennys Matblogg". Jag finns också både på Facebook, Instagram och YouTube under namnet @jennysmatblogg. Följ mig gärna där! Och förutom mat och bakning så skriver jag massor om våra resor, familjeliv, inredning och annat smått och gott. Jag lagar all sorts mat, och utan att förespråka olika dieter.

Tack vare bloggen och mina fina läsare så har jag också fått den fantastiska möjligheten att ge ut mat- & bakböcker. I skrivande stund håller jag på att skriva på min tredje bok, och den kommer släppas lagom till hösten. Så himla roligt!

I denna tidning har jag fått ta fram ett perfekt recept när det vankas matfestival hemma – minipizzor med tryffelsalami från Jakobsdals Charkuteri. Du hittar det här till höger.

Vill du ha mer tips på lätta mat & bakrecept så kan du kika in på min blogg [www.jennysmatblogg.nu](http://www.jennysmatblogg.nu)

Hoppas ni hittar lite ni gillar! / Jenny

## MIDDAGSTIPSET - LÄTT ATT LAGA RÄTT!

Vad ska vi äta? Ibland kan den frågan kännas som en svår nöt att knäcka. Men här får man snabbt ett svar! Detta är nämligen en hel bok fylld med lättlagade recept som hela familjen gillar.

Välj bland 70 snabblagade recept, eller hoppa över alla val och använd dig helt enkelt av de färdiga veckomatsedlarna i boken. Smidigare att planera och storhandla kan det inte bli – och sparar både tid och pengar!

Njut av gojsiga gratänger, pigga pastarätter, smaskiga soppor, pampiga pajer, svala sallader, fräsiga fiskar och mycket mer. Och när helgen närmar sig dyker kanske tankarna på lite festligare mat upp? Lugn, bara lugn. De recepten hittar du också här. Och som en söt liten bonus – ett antal to die for-efterrätter! Med Middagstipset i din hand blir det lätt att laga rätt!

## TÄVLING

Vi tävlar ut 3 st ex av Jennys kokbok Middagstipset! Var med och tävla för din chans att vinna denna matiga bok.

1. Följ @jennysmatblogg och @smakbox på Instagram
2. Gå in på tävlingsinlägget som publiceras den 31/3 på @smakbox på Instagram
3. Kommentera och motivera varför just du vill vinna boken

Vinnare är de 3 som har bäst motivering. Tävligen genomförs på Smakbox Instagram @smakbox i aktuellt tävlingsinlägg den 31:a mars. Tävligen pågår fram till 9:e april och vinnarna presenteras senast 23:e april\*.

\*) Vinnare utses av Smakbox och meddelas via Instagram eller mejl. För fullständiga tävlingsregler se [www.smakbox.se/sv/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy](http://www.smakbox.se/sv/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy) §1.14



# Minipizzor med tryffelsalami

Jennys recept på perfekta bjudpizzor!

4 PORTIONER

### INGREDIENSER

färdig pizzadeg  
tomatsås (recept nedan eller köp färdig)  
Haga-Petters Tryffelsalami  
riven mozzarella  
ruccola

### Egen pizzasås:

1 burk med tomatkross  
2 msk tomatpuré  
0,5 msk torkad oregano  
en nypa socker

### GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225°C. Gör tomatsåsen: Rör ner samtliga ingredienser och låt sjuda i 10 min, smaka av för eventuellt mer socker/kryddor efter egen preferens. Stapla ut lagom stora minipizzor. Bred över pizzasåsen, riv över mozzarella och toppa med Haga-Petters Tryffelsalami. Sätt in i ugnen i ca 10 min eller tills pizzorna har fått vacker färg. Strö över ruccola och servera!

Lyxiga och enkla minipizzor med smakrik tryffelsalami från Haga-Petters! Gör det enkelt för dig och köp färdig pizzadeg och pizzasås, eller laga din egen från grunden. På sidan 12 hittar du recept på äkta italiensk pizzadeg med pizzamjölet från Molino Denti. Smaklig spis!



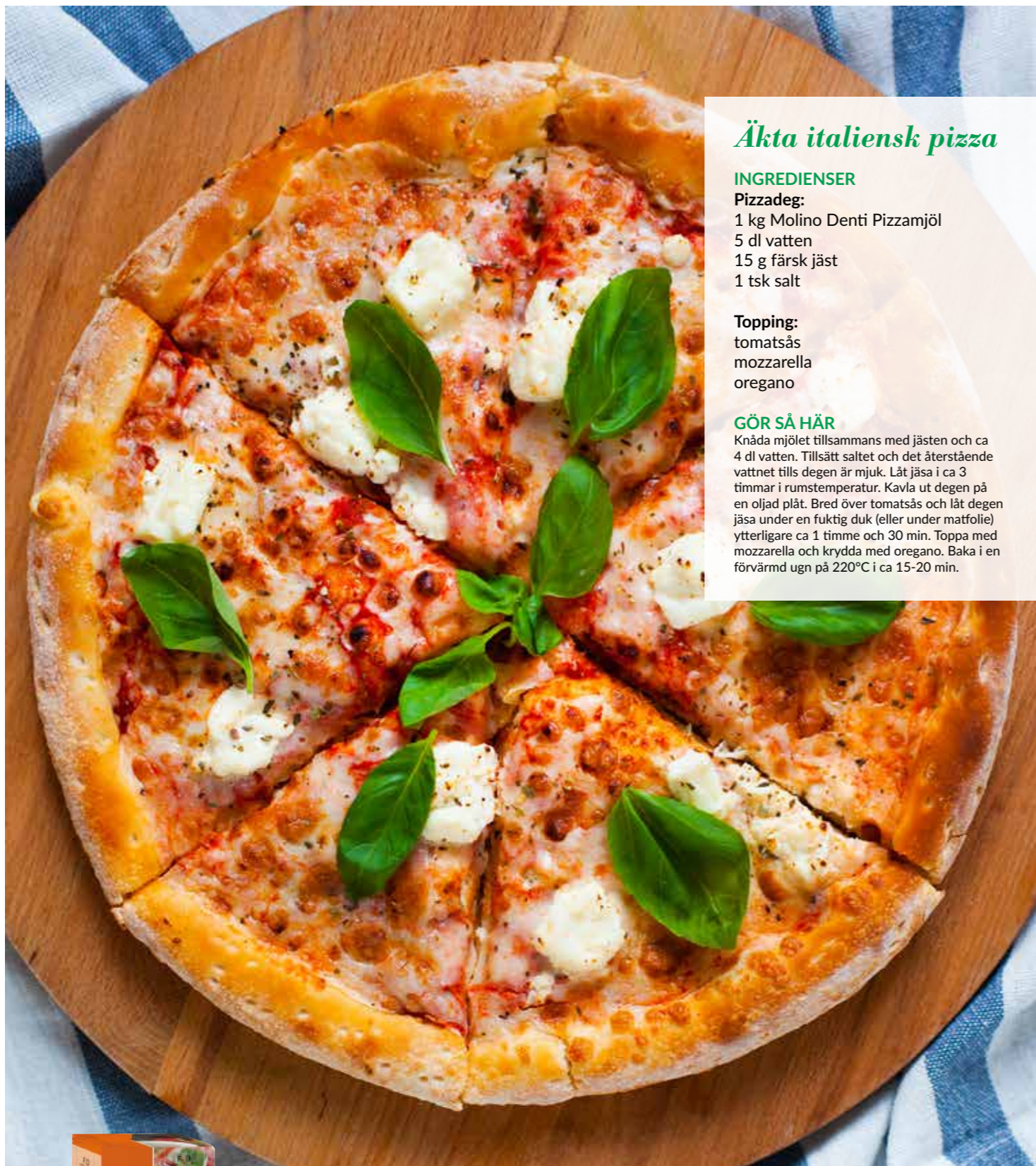
### HAGA-PETTERS TRYFFELSALAMI / JAKOBSDALSSALAMI

En svensk tryffelsalami med äkta tryffel i som tillverkas i Göteborg. Haga-Petters Tryffelsalami är det perfekta tillägget som kan följa med dig överallt och inte behöver förvaras kallt. Perfekt att ta med på utflykten, på charkbrickan, smörgåsen, picknicken, i bilen, som topping på sallad eller efter gymmet. Njut den när du vill!

Ca pris 25 kr | #jakobsdalscharkuteri #hagapetterssalami #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆





## Äkta italiensk pizza

### INGREDIENSER

#### Pizzadeg:

1 kg Molino Denti Pizzamjöl  
5 dl vatten  
15 g färsk jäst  
1 tsk salt

#### Topping:

tomatsås  
mozzarella  
oregano

### GÖR SÅ HÄR

Knåda mjölet tillsammans med jästen och ca 4 dl vatten. Tillsätt saltet och det återstående vattnet tills degen är mjuk. Låt jäsa i ca 3 timmar i rumstemperatur. Kavla ut degen på en oljad plåt. Bred över tomatsås och låt degen jäsa under en fuktig duk (eller under matfolie) ytterligare ca 1 timme och 30 min. Toppa med mozzarella och krydda med oregano. Baka i en förvärmad ugn på 220°C i ca 15-20 min.



### PIZZAMJÖL / MOLINO DENTI

Laga perfekt pizza och focaccia med pizzamjöl från Molino Denti! Mjölet är gjort på noggrant utvalt italienskt vetekorn med en hög proteinhalt som gör den lämpad för att jäsa med surdeg. Med detta mjöl kan du laga pizza precis som på de italienska pizzerierna!

Ca pris 46 kr | #foodemilia #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



## Focaccia med italienska tomater och parmaskinka

### INGREDIENSER

#### Focciadeg:

200 g potatis  
500 g Molino Denti Pizzamjöl  
25 g färsk jäst  
3 msk Extra jungfruolivolja  
havssalt  
socker  
varmt vatten

#### Topping:

gröna oliver  
körsbärstomater  
soltorkade tomater  
parmaskinka

### GÖR SÅ HÄR

Koka potatisen (med skalet kvar). Lös upp jästen i varmt vatten med en nypa salt. När potatisen är kokt, häll av vattnet och skrubba dem rena. Krossa dem sedan lätt med hjälp av en potatisstöt. Blanda potatisen, mjöl, en nypa salt, olivolja och den upplösta jästen. Rör runt väl och tillsätt varmt vatten tills degen är elastisk och mjuk. Rulla ut degen och lägg den på en smord bakplåt och låt jäsa i ca 2-3 timmar. Blanda 2 msk vatten och 1 msk olivolja och pensla degen med blandningen.

Använd din tumme för att trycka små hål i degen. Strö över havssalt över degen och baka den i en förvärmad ugn på 200°C i ca 15-20 min. Ta ur focaccian ur ugnen när den är färdigbakad och har fått en fin yta, och tryck ner oliver och körsbärstomater i hålen du bildade med din tumme. Toppa med soltorkade tomater och parmaskinka och servera!

# Mocktail Mule

ALKOHOLFRI MOSCOW MULE

1 GLAS

## INGREDIENSER

1,5 dl Schweppes Ginger Beer  
0,5 dl färskpressad limejuice  
0,5 dl sodavatten  
lätt krossad is  
limeklyfta  
myntablad till garnering

## GÖR SÅ HÄR

Fyll en kopp med lätt krossad is. Häll i Schweppes Ginger Beer och färskpressad limejuice. Toppa upp med sodavatten. Garnera med en limeklyfta och generöst med myntablad. För den klassiska serveringen rekommenderas en kopparmugg.

## GINGER BEER / SCHWEPPE

Ginger Beer såg dagens ljus redan i 1700-talets England där man lät jäsa en brygd på ingefära, socker och vatten. Tillverkningsprocessen, som liknade ölbrygning, är också anledningen till varför man lät kalla drycken just beer. Namnet har fått leva kvar, men Ginger Beer är ingen öl, utan en söt, kolsyrad dryck med ett skarpt sting av ingefära. Nyheten Schweppes Ginger Beer är en unik smakupplevelse som är noggrant framtagen för att hitta den perfekta balansen av sötma, kolsyra och kryddig ingefära. En dryck med ett levande sting och en uppfriskande udd. Den är läskande god att dricka som den är, helst med mycket is, eller att blanda till en spännande drink!

Ca pris 13 kr | #schweppesverige #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆



# Ginger Mimocka

ALKOHOLFRI MIMOSA

1 GLAS

## INGREDIENSER

0,5 dl Schweppes Ginger Beer  
0,5 dl alkoholfritt mousserande vin  
0,5 dl färskpressad apelsinjuice  
en apelsinskiva till garnering

## GÖR SÅ HÄR

Häll Schweppes Ginger Beer och färskpressad apelsinjuice i ett champagneglas. Toppa upp med bubbel. Dekorera med en apelsinskiva.







### Ekologiskt te / Clipper Tea

Ekologiska teer från brittiska Clipper med lekfull fräsch design och fantastisk smak. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 35 kr | #clipperte #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### Fullkornsflingor / Nesquik

Nesquiks Alfabet-frukostflingor innehåller 35% mindre socker än jämförbara frukostflingor. Flingorna är härligt krispiga och har en god smak av kakao. De innehåller dessutom hela 57% fullkorn! Låt fantasin flöda med goda och knapriga bokstavsformade Nesquik!

Ca pris 33 kr | #nesquikalphabet #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### Fröknäcke / Göteborgs Utvalda

I Göteborgs Utvalda Fröknäcke har allt det goda och mättande från fullkornet blandats med hälsosamma, ugnrostade fröer för den goda smakens skull. Utvalda Fröknäcke är bakat med få ingredienser och har ett lågt sockernehåll. Det bakas i liten skala och är gräddat på plåtar i Göteborgs Utvalda bageri i Kungälv utanför Göteborg. Passar lika bra till frukost som mellanmål, eller när du vill unna dig något gott och lite mättande på kvällen! Utvalda Fröknäcke är bakat med 50 procent ugnrostade fröer för den goda smakens skull.

Ca pris 32 kr | #göteborgsutvalda #fröknäcke #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### Tamarisoja, Tomatketchup, Vegansk Chilimayo, Vegansk Mayo eller Kokossmör / Renee Voltaire

Goda smaksättare från Renee Voltaire! Tamarisoja är en riktig kompis i köket och har en mörk färg med en balanserad, mindre salt smak. Passar utmärkt till dipsåser, men också god i marinader och grytor. Tomatketchupen är gjord på ekologiska tomater och är utan tillsatser. En smakrik ketchup som är god till allt! Det ekologiska kokossmöret är gjort av fruktkött från kokosnöten. Passar perfekt i desseter och matlagning där du vill ha en krämig konsistens men är mindre bra att steka i (använd då hellre kokosolja!). De veganska majonnäserna är helt äggfria och supergoda. Chilimayon är en färdig sås som ger en kick till sallad, grillade grönsaker, tacos och vegoburgare med fries. Du får 1 av produkterna i Smakbox.

Ca pris 45 - 76 kr | #reneeoltaire #pepstopenreevoltaire #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### Sour Raisins / Sun-Maid

Sour raisins? Ja, det är sant! Naturligt smaksatta kaliforniska russin från Sun-Maid. Syrliga russin som finns i två smaker: jordgubb och vattenmelon. Inget tillsatt socker! Nyttigt, gott och bra - ett perfekt snack när du är på språng och behöver en extra energi-boost! Du hittar de i din närmaste ICA butik. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 7 kr | #sunmaid #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### Lätta, fyllda bakade paprikor

4 PORTIONER

#### INGREDIENSER

- 1 burk Dolmio® Classico
- 1 morot
- 1 zucchini
- 1 vitlöksklyfta
- 300 g mager köttfärs el vegofärs
- 4 långa (ramiro) paprikor
- 4 salladslökar, skivad i tunna skivor
- grönsallad

#### GÖR SÅ HÄR

Förvärm ugnen till 190°C (varmluftsugn 170°C). Värm upp en stor kastrull, lägg i färsen lite åt gången och tillaga i ett par minuter tills det är brynt. Tillsätt pressad vitlök, riven zucchini och riven morot. Häll i Dolmio® Classico. Låt koka och sjuda i 10 min. Rör runt då och då.

Halvera paprikorna och placera i en ugnform eller på en plåt, med den skurna sidan uppåt. Lägg med hjälp av en sked upp färsblandningen i paprikorna. Täck med folie och baka i ugnen i 25 min. Häll över hackad salladslök och servera med en stor grönsallad.



### Tomatsås / Dolmio®

En smak av Italien utan besvär! Med Dolmio® har du på 15 minuter en läcker och välsmakande tomatsås till spaghetti färdig att servera. Passar perfekt till bolognese, med eller utan kött! Det är de saftiga, solmogna tomaterna och noggrant utvalda örterna som gör Dolmio® till allas favorit.

Ca pris 24 kr | #dolmiosverige #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



## Spagetti med linser

3 PORTIONER

### INGREDIENSER

1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
3 salladslökar  
2 msk olivolja  
180 g röda linser  
1,5 msk Knorr Rich Vegetable Vegan Fond  
150 g spagetti (för att göra receptet veganskt, välj äggfri pasta)  
ev. riven ost eller riven mandel för garnering

### GÖR SÅ HÄR

Skala och hacka lök och vitlök. Skölj av och hacka salladslök i centimeterstora bitar. Fräs lök i olivolja och tillsätt vitlök när löken börjar få färg. Skölj linserna i kallt vatten. Häll i 700 ml kallt vatten i pannan tillsammans med 1,5 msk Knorr Rich Vegetable Vegan Fond. Låt koka upp. Lägg på ett lock och låt sjuda på svag värme. Rör om med jämna mellanrum. Förbered spagettin enligt instruktionerna på förpackningen. Lägg i salladslöken i såsen tillsammans med linserna framåt slutet. Servera med spagetti.



### VEGANSK FOND / KNORR

Denna fond är det veganska svaret på köttbuljongen! Fonden har en djup och fyllig smak som lyfter smakerna i dina rätter. Prova den i din vegetariska bolognese, i mustiga grönsaksgrötor, såser och soppor! Du får smaka en provförpackning av produkten i Smakbox.

Ca pris 13 kr | #knorrsvrige #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### DR PEPPER ZERO / DR PEPPER



Dr Pepper är en läsk med anor! Redan 1885 blandade apotekaren Charles Alderton till denna ljuvliga dryck på Morrison's Old Corner Drug Store i Waco, Texas, USA. Dr Peppers unika smak är omöjlig att beskriva - den måste upplevas! Nu finns det äntligen en Dr Pepper Zero även i Sverige för alla som vill dricka en läsk utan socker, men utan att kompromissa med smaken.

Ca pris 18 kr | #drpepperzero #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### MOCHA-LATTE / OATLY

Oatlys mocha-latte förenar grundämnen kaffe och choklad till en 100% vegetabilisk chokladkaffe du kan dricka "på språng". Den är dessutom ekologisk! Går utmärkt att förvara i ryggsäcken, men är såklart godast kall. Glöm inte att skaka den bara.

Ca pris 20 kr | #oatly #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### PROTEINBAR / WELLAWARE

WellAwares nya flexi proteinbars har den perfekta kombinationen av veganskt potatisprotein och animaliskt vassleprotein. Baren har en fantastiskt god smak, en krispig konsistens och ett överdrag av osötad ljus choklad. De innehåller endast 183/186 kcal per bar och har en hög proteinhalt (34%). De innehåller dessutom inget tillsatt socker eller palmolja. Ta en bar efter ditt träningspass för att optimera din återhämtning, eller som ett proteinrikt mellanmål! Finns i smakerna Salted Caramel, Salted Coconut och Hallon/Lakrits. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 23 kr | #flexibar #wellawarenutrition #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### ALKOHOLFRI ÖL / 1664

1664 Blanc Sans Alcool är en smakrik alkoholfri öl med fruktiga och friska toner samt tydlig karaktär av citrus och koriander. Den passar utmärkt till rätter av fisk och ljust kött, gärna med heta och asiatiska inslag och att dricka som sällskapsdryck.

Ca pris 11 kr | #1664sansalcool #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



### SKUMGODIS / SWIZZELS

Squashies är en unik skumprodukt med perfekt tuggmotstånd och i fantastiska smaker. Squashies Raspberry/Milk är ett skum med en blandning av grädde och hallonsmak. Squashies Refreshers är en mix av skum med citronsmak och jordgubbssmak. Alla smaker är överdragna med ett surpulver. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 16 kr | #squashies #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



# RÅ Guld Kombucha



Var noga med att  
inget diskmedel  
finns kvar!

plast för att förhindra  
att flaskan exploderar  
vid jäsnings!

## INGREDIENSER

1 dl socker  
2 tsk (el 2 tepåsar) svart el grönt osmaksatt te  
8 dl vatten  
2 dl Kombuchakultur, gärna riktigt sur  
1 Scoby  
RÅ Guld

## Tillbehör:

glasburk, 1 l  
tygbit  
gummisnodd  
plastflaskor

## GÖR SÅ HÄR

Koka upp vatten, tillsätt te och socker. Låt svalna till rumstemperatur. Ta ur teet och häll över brygden i en väl rengjord glasburk. Häll över kombuchakulturen och Scoby, täck glasöppningen med en ren tygbit och förslut med ett gummiband. Låt burken stå i rumstemperatur i ca 10-14 dagar (smaka av den efter ca 7 dagar). Sila eventuellt brygden och tappa sedan upp den på plastflaskor. Spara minst 2 dl till din nästa kombuchabrygning.

Smaksätt kombuchan med ca 3-4 msk RÅ Guld till 5 dl kombucha. Förslut flaskan och låt den stå i rumstemperatur i 2-3 dygn. Brygden efterjäser nu och det kommer bildas lite kolsyra vilket gör den spritsig och extra festlig. Flaskan kan behöva pysas ett par gånger under jäsningsprocessen. Nu är brygden klar och du kan förvara den i kylskåpet upp till ett par veckor!



## RÅ GULD / RÅ

RÅ Guld är en härlig gyllene juiceblandning av havtorn, ingefära, gurkmeja, morot, äpple och päron. Havtornsbärens uppiggande syrliga smak balanseras med naturlig sötma från morot, äpple och päron. Ingefäran ger en extra kick. Gurkmejans kurkumin bidrar till den lysande färgen, upptaget i kroppen ökar om du tillsätter lite svartpeppar. RÅ Guld är osötad och helt utan tillsatser, och ekologisk.

Ca pris 25 kr | #jointheråvolution #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆



I VISSA I ALLA



## Kick-shots med kaffe

CA 8 SHOTS

## INGREDIENSER

1 dl Cafého Volcanic Blend  
el Triple Mountain  
1 dl vatten  
2 st äpplen  
30 g färsk ingefära

## GÖR SÅ HÄR

Koka starkt kaffe. Skiva äpplen och lägg i en kastrull tillsammans med vatten och kaffe. Skiva den färsk ingefäran tunt och lägg i kastrullen. Låt koka på låg värme i ca 15 minuter. Låt svalna och njut av en kick-shot!



## HÖGHÖJDSKAFFE / CAFÉGO

Höghöjdskaffe från Cafého! Smaken Triple Mountain är ett mörkrostat kaffe som liknar skånerost. Ett friskt och välbalanserat kaffe med en lång, ren och fyllig eftersmak. Bönorna kommer från Östafrika, Colombia och Centralamerika. Smaken Volcanic Blend är ett fylligt, extra mörkrostat kaffe med hög andel bönor från Östafrika, odlade i de vulkaniska jordarna runt Mount Kenya. Ett kaffe med extra rundhet, mycket fyllighet och karaktär. Du får smaka 1 provförpackning i Smakbox.

Ca pris 10 kr | #cafego #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



### PROTEINRÅN / NUTRAMINO

Nutraminos nya proteinrån är härligt krispiga och perfekta att ta med sig i farten. Proteinrånet är en god källa till protein och har en låg sockerhalt, vilket hjälper dig att uppnå dina dagliga proteinbehov och njuta av ett hälsosamt mellanmål när som helst på dagen. Nutramino Nutra-Go-Wafer innehåller mindre än 200 kcal per portion och finns i fyra utsökta smaker: hasselnöt, choklad, vanilj och kokosnöt.

Ca pris 18 kr | #nutramino #highprotein #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I VISSA



### SMAKSATT JORDNÖTTER / ESTRELLA

Nyheter från Estrella - smaksatta jordnötter! Spicy Chili är härligt het med kryddig smak av chili. Till skillnad från vanliga chilinötter sitter kryddan direkt på nöterna, vilket ger riklig hetta direkt på smaklökarna. Salted Caramel har en ljuvlig smak av mjuk och fyllig gräddkola! En perfekt balans mellan sött och salt direkt på nöterna. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #estrellasverige #gillaattdela #finnsdetnågotgodare #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA I ALLA



### ISTE / FUZETEA

Isteet fuzetea är en lækker fusion av te och frukt. Mycket läskande och törstsläckande utan att vara för söt. Fuzetea finns idag i tre smaker varav två av dem även har örter i sig. Prova även smakerna Persika Hibiskus Svart te och Mango Kamomill Grönt te.

Ca pris 23 kr | #fuzetea #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



### GRANOLA / EAT NATURAL

En härligt krispig granola helt utan tillsatser. Genom att använda de bästa ingredienserna och lite av Eat Naturals 'know-how', har de skapat en granola som är något utöver det vanliga. De kallar det 'Frukost med fördelar'. Granolan innehåller endast naturliga ingredienser, och inget tillsatt socker. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 45 kr | #eatnatural #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



### STORA NAPPAR / HARIBO

En favorit från lösvikten gör entré i påse, omstöpt i en välkänd lekfull form! Stora Nappar är en kombination av syrliga fruktsmaker och lent skum som många redan tagit till sitt hjärta.

Ca pris 17 kr | #haribo #storanappar #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

# Smoothie med banan, dadlar och kanel

2 GLAS

### INGREDIENSER

- 2,5 dl Dream Mandel osötad
- 2 frysta bananer, skivade
- 1 päron
- 4 dadlar
- 1 nypa kanel
- 1 näve salladsblad
- 1 tsk linfrön
- en näve isbitar

### GÖR SÅ HÄR

Skala päronet och skär i tärningar (ta ur kärnhuset). Kärna ur dadlarna. Mixa mandeldrycken tillsammans med de skivade bananerna, päron, dadlar och kanel. Tillsätt lite i taget av salladen och linfröna. Mixa igen, först på låg hastighet och öka sedan stegvis hastigheten tills bladen är helt pulveriserade och blandade med frukten. Tillsätt isbitar. Mixa igen tills isbitarna krossas. Häll upp i glas.



### MANDELMJÖLK / DREAM

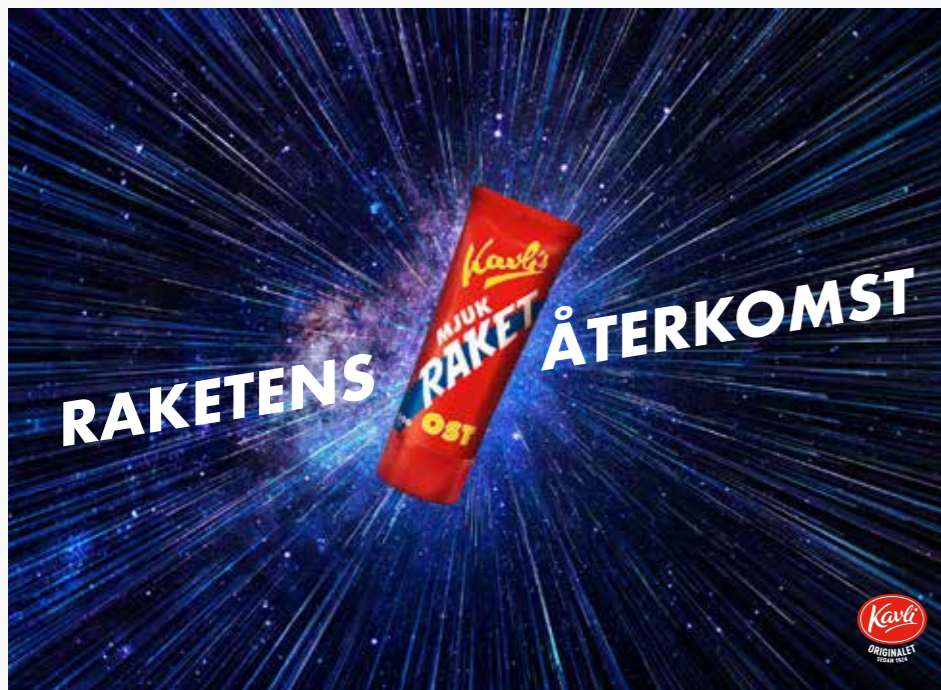
Dream Mandel osötad är en god mjölkfri dryck utan tillsatt socker. Med mandel som bas ger den en naturlig sötma och är en källa till protein. Drycken är glutenfri, laktosfri, sojafri och vegansk. Passar till gröt, smoothies, matlagning, bakning eller precis som den är! Drick den väl kyld och skaka ordentligt innan servering.

Ca pris 21 kr | #dreamalmond #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA I ALLA



**RAKETOST / KAVLI**

Välkommen tillbaka! 40 år har gått sedan Sveriges mest älskade raket prydde frukostbord runtom i landet, men nu är den äntligen tillbaka! Den milda krämiga smaken är baserad på Kavlis goda originalrecept och nu kan du dessutom njuta av Raketost i en mjukare form, uppdaterad och modernt trådlös! Dela med dig och njut!

Ca pris 35 kr | #raketost #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

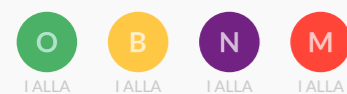


**KOLSYRAT VATTEN MED FRUKTJUICE / BONAQUA**

Kolsyrat vatten med 2% fruktjuice från Bonaqua! Vattnet tappas och buteljeras vid källan Hanveden i Södermanland. Finns även i smakerna Päron, Citron & Lime, Mango & Acai och såklart den naturella varianten och även som stilla vatten. Smaka skillnaden som fruktjuice ger!

Ca pris 18 kr | #bonaqua #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



**GRÖNT ÖRTTE / TWININGS**

Twinings gröna teer väljs varsamt ut från de bästa teplantagerna runtom i världen, och som med allt Twinings te blandas och smaksätts de av Twinings egna "Master Blenders". Resultatet är en serie välbalanserade, smakrika och uppfriskande gröna teer. Twinings Infuso är Twinings serie örtteer som är helt koffeinfria och har 100% naturliga ingredienser. En explosion av färg och smak i varje kopp! Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 40 kr | #twiningsverige #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



**NYHET FRÅN PLOPP / PLOPP**

Cloettas populära klassiker Plopp kommer nu i en ny, spännande smakkombination! Den mumsiga chokladen gömmer en len, rinnande fyllning med smak av smöriga popcorn. Den perfekta kombinationen av sött och salt som smälter i munnen. Lika god framför en film hemma i soffan som i biosalongen!

Ca pris 9 kr | #ploppchoklad #cloetta #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

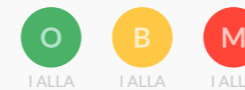


**VERMICELLI RISNUDLAR / BAMBOO TREE**

Tunna risnudlar som passar perfekt att använda i asiatiska maträtter som wok, soppor, vårrullar, sallader och andra nudelrätter.

Ca pris 22 kr | #bambootree #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



**OSTRONSÅS / MAE KRUA**

Ostronsås är en klassisk smaksättare i många asiatiska rätter. Såsen är salt och lite söt, och passar perfekt att användas på liknande sätt som sojasås till wok, marinader av kött, fiskrätter och grönsaker, eller att dippa.

Ca pris 38 kr | #maekrue #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆



**PROTEINBAR / KELLOGG'S**

Special K Protein Bar är ett smidigt mellanmål med smaken i fokus! Snabbt och enkelt, ett gott extra tillskott, med smaker som kokos och choklad samt svarta vinbär med pumpafrön. Ett smidigt snacks som passar vid alla tillfällen och laddad med protein från nötter, frön, soja och mandelsmör. Med högt fiberinnehåll och inga artificiella färgämnen är Special K Protein Bar ett mättande mellanmål för dig som har en aktiv livsstil.

Ca pris 16 kr | #specialkprotein #poweringyou #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆

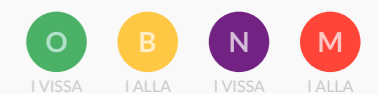


**MAJSKAKOR / FRIGGS**

Friggs majsakakor Linsers & Havssalt är tunna, krispiga och har ett högt proteininnehåll (25%). Majsakorna är naturligt glutenfria. Lika goda naturella som med pålägg!

Ca pris 23 kr | #friggs #majsakakor #smakbox

Mitt betyg:  
☆☆☆☆☆





### FULLKORNSKNÄCKE / RYVITA

En ny gammal favorit från Ryvita! Ett sprött, smakrikt knäckebröd bakat utan jäst och fullt med nyttigt fullkorn. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 20 kr | #ryvita #ryvitase #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I VISSA



### LINDOR STICK / LINDT LINDOR

Njut av oemotståndligt krämig Lindor från Lindt! Nu har det fantastiskt goda receptet från Lindor tagits vidare till en ny produkt - Lindor stick. Det delikata skalet av finaste Lindt mjölkchoklad innesluter en krämig chokladfyllning. Minst lika god som Lindor-kulorna men i ett smidigt "on-the-go"-format. Perfekt att ha liggande i handväskan eller att ta med på utflykten eller resan.

Ca pris 10 kr | #lindtsverige #lindor #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



BONUS-PRODUKT

BONUS-PRODUKT

### TAPENADE / BARNIER OLIVES

Barnier Olives tapenade förtjänar verkligen sitt namn! Den görs noga efter originalreceptet av den berömda guiden "Larousse Gastronomique". Tapenaden tillverkas av svarta oliver, ansjoviskräm och kapris. Njut den på ett skiva färskt bröd, eller som en ingrediens till en typisk fransk apéritif!

Ca pris 51 kr | #barnierolives #smakbox

Mitt betyg:



### CHERMOULA / BARNIER OLIVES

Barnier Olives chermoula består huvudsakligen av paprikor, kryddor och konserverade citroner. En chermoula är en nordafrikansk kryddblandning som passar utmärkt till att marinera fisk- och havsmat, men passar även till kyckling-, lammgrytor och grillmat. Du kan även använda den som en dipp, eller över ris och couscous för en orientalisk smak på din rätt!

Ca pris 51 kr | #barnierolives #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA

Bonusprodukten är för dig som är prenumerant och tar emot din 3:e box i följd eller mer. 1 produkt/box.

## RESULTATET AV ÄKTA KÄRLEK

Familjeföretaget by Ranch AB utanför Nyköping har som mål att ta det traditionella jordbruket till en ny nivå. Men hade inte spannmålsbonden Stefan Ranch träffat och gift sig med försäljningsdirektören Therese, hade det kanske aldrig hänt. För där Stefan såg en spännande och tålig kulturväxt, såg Therese en potentiell marknad för nästa generations superfood. Resten, som man brukar säga, är historia.

by Ranch AB fokuserar på ekologisk växtodling och är idag ensamma i Sverige om att odla oljedådra (Camelina sativa) i stor skala. Odlingen sker fritt från kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel. Sedan skördas fröna och kallpressas eller torrostas, helt utan tillsatser. Dessutom är produktionen i princip befriad från svinn, då resterna säljs som s.k. camelina pellets, en näringsladdad ingrediens i hälsosamt djurfoder.



### CAMELINAOLJA / CAMELINA OF SWEDEN

Camelinaolja från Camelina of Sweden är en svensk 100% ekologisk kallpressad olja från kulturväxten oljedådra (Camelina sativa). Den innehåller mängder av viktiga näringsämnen som t.ex. E-vitamin och Omega 3, och har en härligt rund och nötig smak med tydliga grästoner. God att använda i mycket av din matlagning! Camelina of Swedens camelinaolja är KRAV-märkt.

Ca pris 109 kr | #camelinaofsweden #camelinaolja #smakbox

Mitt betyg:



Bonusprodukten är för dig som är prenumerant och tar emot din 3:e box i följd eller mer. 1 produkt/box.



I VISSA



I VISSA

# #smakbox

Under #smakbox finns nu över 21,000 inlägg som gjorts av er! Vi är så glada att så många inspireras och delar med sig av allt det goda som skapas med produkterna ur boxen. In, inspireras och dela du med! På den här sidan hyllar vi också en vinnare i tävlingen #smakboxstund, nästa gång är det kanske du?

Mums, så mycket gott att hitta under #smakbox!

# Smakinspiration

Instagram dignar av matinspiration. Här tipsar vi om 4 härliga konton som vi gillar just nu och som ofta har med produkter från Smakbox i sina matkreationer. Kika in under #smakbox för ännu mer inspiration!

Färgen står för vilken smakinriktning de har på sin box!



35 Likes  
enlundabosbetraktelser Svängde ihop lite kvällsmat på bas av expressris från Uncle Ben's som fanns med i @smakbox. #smakbox #unclebensverige



53 Likes  
minmatpassion Pasta Bolognese med linspasta från Kungörnen. God pasta om man vill testa annat än vanlig pasta. #smakbox #kungörnen #linspasta



18 Likes  
mocca\_post Hittade en påse smet från Smakbox. I med bitar med Oreomarabou, det kan bli spännande. #smakbox #milda



109 Likes  
cissisfoodpics Happy holiday's! #smakboxstund  
21 DECEMBER 2016

## Dela och vinn

Tävla om en gratis Smakbox med din #smakboxstund.

1. Dela med dig av din bästa stund när du njuter av något gott ur boxen
2. Lägg ut bilden på Instagram och tagga med #smakboxstund och #smakbox

Vinnare är de 10 som tar mest njutfulla bilder. Ju fler bilder desto större chans till vinst. Tävlingen pågår fram till 9:e april och vinnarna presenteras på @smakbox senast 23:e april\*.

LYCKA TILL!



Cecilias vinnande tävlingsbidrag!

## CECILIA SANCHEZ

**BOR:** Stockholm.  
**FAMILJ:** Jag och min man.  
**GÖR:** Arbetar som administrativ assistent heltid och extra som fritidsledare.  
**PRENUMERANT SEDAN:** Började prenumerera 2016 och tagit emot 15 boxar.  
**SMAKINRIKTNING:** Smakbox Nyfiken.  
**INSTAGRAM-KONTO:** @cissisfoodpics

## Hej Cecilia, en av vinnarna från Smakbox HELGFEST #smakboxstund!

### VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

Det är så härligt när man får hem boxen och ska börja titta i den. Det blir lite som en present varje gång man får den, med massor av överraskningar.

### HUR GÅR DET TILL HEMMA NÄR DU ÖPPNAR SMAKBOX?

Jag öppnar den oftast själv, så att jag kan bestämma vad jag vill dela med mig av. Självklart sätter jag igång att fota också.

### VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT SOM DU UPPTÄCKT TACK VARE SMAKBOX?

Det är många, men ska jag välja en så blir det Malmö chokladfabriks vita choklad med smak av citron och lakrits. Mums.

\*) Vinnare meddelas på Smakbox Instagram i separat tävlingsinlägg. För fullständiga tävlingsvillkor se www.smakbox.se/sv/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy §1.14.



338 Likes  
ameliesrecept Frozen Cheesecake. Idag får ni äntligen ta del av ett nytt recept... #smakbox #bakeriaktiva

## AMÉLIES RECEPT

Amélie Almén går under namnet Amélies Recept på Instagram och är en riktig fena på bakverk! 2018 utsågs hon till Årets bästa Bak- och Dessertblogg av Matbloggspriset - nominerad var hon av ingen mindre än stjärnbagaren Sébastien Boudet! Inne hos Amélie hittar du allt från kladdiga brownies till pannacottapajer och på sin blogg delar hon också med sig av recept på maträtter som panpizza, tacopaj, krämiga soppor och goda vegetariska alternativ. Inspirationen till sina rätter finner Amélie i nästan allt hon ser - i matbutiken, på Instagram och på stan, allt kan bli ett nytt spännande bakverk att sätta tänderna i!

**Hej Amélie, vad är din paradržätt när du vill bjuda på en riktig matfestival?**  
- Paradržätten är tagliatelle med kyckling och curry. Så himla gott och enkelt att tillaga! Till efterrätt blir det en riktigt lyxig kladdkaka med ett tårtecke chokladpannacotta och karamellsås.

**BOR:** Skövde.  
**FAMILJ:** Sambon Teodor.  
**GÖR:** Jobbar som Social Media Coordinator på JULA i Skara samt med mitt egna företag som rör bloggen och Instagram.  
**FÖLJ:** @ameliesrecept på Instagram och bloggen ameliealmen.com.



329 Likes  
accordingtosisters Hej! Frukost hos oss! Bananpannkakor toppad med... #smakbox #healthyco #paulusssverige #frooshsverige

## ACCORDING TO SISTERS

Systrarna bakom kontot According to Sisters älskar hälsosam mat och fina uppdukningar. På Instagram inspirerar dem gärna med hälsosamma frukostar som både smakar gott och är en fröjd för ögat. Något man alltid hittar hemma hos systrarna är frukt och nötter! På deras konto får du också ta del av deras vardag, inredningsinspiration, resor och vackra bilder.

**Hej systrarna, vad är er paradržätt när ni vill bjuda på en riktig matfestival?**  
- Lyxig frukost är det vi bjuder på när vi vill slå till på stort, med bananpannkakor, färsk frukt och annat gott. Blir alltid en lyxfrukost när vi får hem vår Smakbox! Senaste inspirationen var Paulus's flingor, det blev en stor favorit!

**BOR:** Göteborg.  
**FAMILJ:** Vi är en familj på 5 personer. Mamma och pappa, en bror och så vi två då såklart.  
**GÖR:** Vi båda studerar samt jobbar när det finns möjlighet utanför studierna.  
**FÖLJ:** @accordingtosisters på Instagram.



97 Likes  
matparadiset Godmorgon lediga torsdag! Kickar igång dagen med en halon &... #smakbox #reneevoltairs

## MATPARADISET

Sofia Larsson går under namnet Matparadiset på Instagram där hon inspirerar med hälsosam och färgglad mat, och gärna i frukostform! Är frukosten även din bästa måltid på dagen, kommer du garanterat hitta något du gillar här. Sofia delar även med sig av recept på vardags- och festmat inne hos sig, och som mest inspirerad blir hon när hon får prova nya maträtter och produkter att använda i hennes matlagning. Fotografering ligger även Sofia varmt om hjärtat, och 2016 gick hon till final i Sthlm Food & Wines tävling bästa matfoto!

**Hej Sofia, vad är din paradržätt när du vill bjuda på en riktig matfestival?**  
- En smoothie bowl på röda vinbär med smak av kardemumma toppad med kokosflingor och mullbär. Perfekt lyxig frukost med en fantastisk fin röd färg!

**BOR:** Stockholm.  
**FAMILJ:** Bor ihop med min sambo.  
**GÖR:** Arbetar till vardags som leg. arbetsterapeut. Gillar att träna, umgås med vänner/familj och såklart också att planera vilken rätt som blir nästa att tillagas.  
**FÖLJ:** @matparadiset på Instagram.



91 Likes  
cillaolasdotter Ljumsen pasta sallad på linspasta, räikor, romanesco, gurka och... #smakbox #kungörnen

## CILLAOLASDOTTER

Cecilia Asplund går under namnet Cillaolasdotter på Instagram där hon inspirerar med allt från överdekorerade pepparkakshus, till klassiska pastarätter och skaldjur i alla dess former. Cilla har ett öga för matfotografering, och lyckas fånga såväl de vardagliga stunderna som de mer pimpade. Inspirationen finner hon på matresor, Instagram, Pinterest och inte minst hennes pojkvän, som passande nog är kock!

**Hej Cilla, vad är din paradržätt när du vill bjuda på en riktig matfestival?**  
- Dumplings med en smakrik buljong, massa schyssta tillbehör och en Key Lime Pie!

**BOR:** Visby, Gotland.  
**FAMILJ:** Pojkvännen Svante och dottern Alba, 2 år.  
**GÖR:** Driver ett glasscafé på sommartid och jobbar i butik på vintertid.  
**FÖLJ:** @cillaolasdotter på Instagram.

# VILKEN SMAKINRIKTNING PASSAR DIG?

Nu finns Smakbox i 4 smakinriktningar. Mycket av innehållet är samma i alla inriktningar men några produkter skiljer sig åt. Genom att välja smakinriktning berättar du för oss vad du helst vill ha i din box. Vi gör vårt bästa för att anpassa ditt boxinnehåll utifrån det.

O

**SMAKBOX ORIGINAL** har en bra mix som passar till vardag och fest. Du hittar en del produkter att äta direkt, kanske en fin choklad eller en dryck med ny smak. Andra ingår i din matlagning eller bakning.

M

**SMAKBOX MÅLTID** innehåller en större andel produkter till måltiden och matlagning. Här kan du exempelvis få med en spännande krydda, en smakrik vinäger eller ett gott knäckebröd.

N

**SMAKBOX NYFIKEN** innehåller en större andel produktnyheter och lite oväntade smaker. Här kan du överraskas med ett kul tillbehör, en pasta som ligger i tiden eller en ny typ av snacks.

B

**SMAKBOX BALANS** är vegetarisk och innehåller en större andel produkter utan tillsatt socker. Hitta inspirationen med exempelvis fiberrika gryner och flingor, drycker som gör gott och godsaker utan så mycket socker.

Byt enkelt smakinriktning på Mina sidor på [smakbox.se](http://smakbox.se) eller välj när du startar en ny prenumeration.

## NU KAN DU FÅ SMAKBOX HEM TILL DÖRREN!

Nu kan du som bor i Göteborg, Lund, Malmö och Stockholm med omnejd få Smakbox levererad till dörren. Vi använder oss av Budbee som primärt levererar under kvällstid.

På [smakbox.se/prenumerera](http://smakbox.se/prenumerera) kan du enkelt se om vi kan leverera hem till just ditt område!

Byt till hemleverans på Mina sidor på [smakbox.se](http://smakbox.se) eller välj när du startar en ny prenumeration.

 **Readly**

*Smakbox*

ERBJUDANDE

### 1 månads fri läsning!

- mer än 3000 tidningar totalt
- ca 120 st inom Mat & Dryck
- obegränsad tillgång och ingen bindningstid
- läs var och när du vill

Frossa i mattidningar - helt utan kostnad! Tillsammans med Readly bjuder vi dig som tar emot Smakbox på 1 månad gratis läsning (ord. pris 99 kr). Läs mer och starta här:

[www.readly.com/smakbox](http://www.readly.com/smakbox)





# Bonusprodukt

## FRÅN 3:E BOXEN

BONUS-  
PRODUKT

Vi vill belöna dig som varit med oss länge! Du som är prenumerant och får din 3:e box eller mer i följd hittar en bonusprodukt i varannan box (februari, juni och oktober). I den här boxen bjuder vi på en exklusiv produkt värd 50 kr eller mer. Vi ses igen i april!



**NÄSTA SMAKBOX  
SKICKAS FR.O.M.  
9:E APRIL**