



Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



TEMA

SMAKSTART

*Få en tursam
start på nya vanor*

RECEPT & INSPIRATION

Hitta inspirationen
till nya smaker med

Zeina Mourtada

Smakbox



4

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



7



13



23

Innehåll

Utvalda recept

- 7 **HALLON & BLÅBÄRSPAJ** med kikärtspajdeg på Zetas Ekologiska kikärter
- 13 **MELLANÖSTERNENS NUTELLA** på dadelsirap från Alkaizhwan
- 23 **RÅG-CHEESECAKE** med Allerum Crème Cheddar och plommonkompott

Smakinspiration

- 4 **ZEINA MOURTADA** inspirerar till nya smaker från världens alla hörn
- 26 **INSPIRERAS** av den digitala matvärlden, följ med in under #smakbox

Smaknytt

- 19 **KYLAN** har flyttat in i Smakbox! Ta del av ännu mer inspiration med kylda och frysta smaker i din box

Smakhjältar i ORIGINAL!



Smakbox AB
GUSTAV III:S BOULEVARD 34, 169 73 SOLNA
kontakt@smakbox.se | 08 - 120 223 80
Vardagar 8-12 och 13-17 | www.smakbox.se

Smakstart

Vardagen är tillbaka för de flesta och vem vill inte ha en tursam start på nya vanor och rutiner efter sommaren – en riktig SMAKSTART!

Extra stolta är vi över varje inriktnings Smakhjältar denna gång, som Balsamvinäger från Paolos (Måltid), Grön Tabasco (Nyfiken) och goda sötsaker som Polly Fika (Original) och Plamils veganska choklad (Balans). Vilken fick du?

Det är också lite mindre dryck denna gång som en del givit feedback på i recensionen – tack för att ni berättar vad ni tycker och utvecklar Smakbox!

Zeina Mourtada, som driver bloggen Zeinas Kitchen och är utnämnd till en av Sveriges bästa matbloggar 2018, har provat Smakbox SMAKSTART. På sidan 4 berättar hon om sin matresa och bjuder på ett recept med en favoritprodukt i boxen.

I juni lanserade vi möjligheten att ta emot kalla produkter i Smakbox. Den här gången hittar du innehållet i Kylt & Fryst tillägg i tidningen. Eftersom kalla produkter kräver hemleverans kan vi inte leverera tillägget i hela Sverige men vi är glada att kunna ge produktinspiration och recept till alla här. Läs mer på sidan 19 och framåt.

Nu önskar vi dig en riktig SMAKSTART så här efter sommaren!

Varma hälsningar, Vi på Smakbox



Kylt & Fryst tillägg

Visste du att du kan få kalla produkter i din Smakbox? Toppa upp din prenumeration med Kylt & Fryst tillägg! Du får ytterligare ca 10 produkter, värde ca 200 kr. Smidig hemleverans tillsammans med Smakbox direkt hem till dörren, enkelt att boka om så det passar dig.

Se vilka produkter som är med denna gång från sid. 24.

Läs mer och lägg till på smakbox.se/kylltfryst.

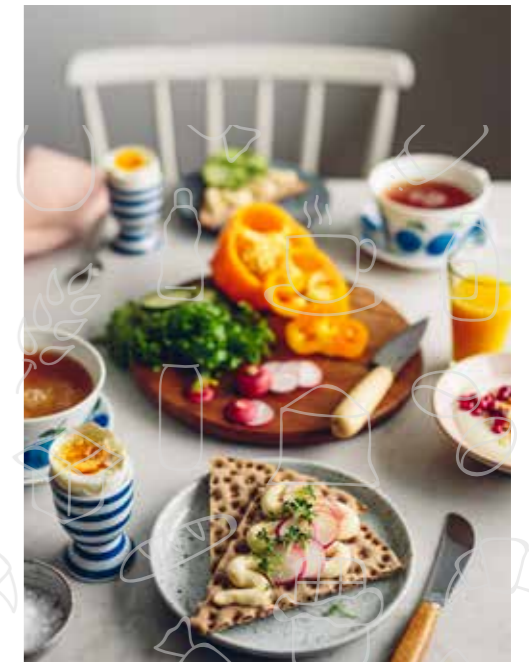


Berätta vad du tycker!

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:
☆☆☆☆



Smakstart med Smakbox!

Bästa tipset!



Tipsa om Smakbox!

Just nu ger du bort 6 tidigare favoriter från Smakbox (värde ca 120 kr extra!) + 10% rabatt på 1:a boxen med din unika rabattkod! Du själv får dubbel tipsa-rabatt = 40 kr (ord. rabatt 20 kr) lägre pris på din nästa box för varje prenumerant som provar Smakbox. Din unika kod hittar du på smakbox.se/logga-in eller i mejlet du fick när du startade din prenumeration.

Gäller t.o.m. 26/9 eller så länge lagret räcker. Extra favoriter skickas ej vid kylt & fryst leverans, då gäller istället fri hemleverans värde 50 kr.

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.

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.

”

Våga testa nya smaker, nya kryddor och spännande produkter i köket. Dina smaklökar kommer att tacka dig!

- ZEINA MOURTADA

Med mat- och bak från hela världen

Zeina Mourtada

Zeina Mourtada är hobbykocken som nått stora framgångar i sociala medier. Hon är idag en av Sveriges största matprofiler och syns ofta i TV-rutan där hon bjuder in till enkel och vällagad matlagning från hela världen. Något som startade som en rolig grej har nu växt sig till den prisbelönta bloggen och kontot Zeinas Kitchen som idag inspirerar hundratusentals till att laga mer mat och bak från hela världen.

FÖR DE SOM INTE KÄNNER TILL DIG, VEM ÄR DU?

Jag driver den prisbelönta bloggen Zeinas Kitchen som är en av Sveriges största och mest besökta matbloggar. På min blogg hittar man en enorm receptbank med massa gott från många delar av världen. Jag driver även mitt Instagramkonto @zeinaskitchen som jag uppdaterar ofta och jag brukar ta med mina fantastiska läsare bakom kulisserna i både mitt arbetsliv och vardagliga liv i mina stories. Jag har en matgrupp på Facebook med över 50000 medlemmar, Mat & bak-recept från hela världen heter den. Jag är tv-kock och är just nu aktuell med ett matlagningsprogram på Svt som heter Timjan, tupp och tårta och ni ser mig även på nyhetsmorgon i kökets middagstips. Jag har precis släppt min andra kokbok och denna gång är det en bok med vegetariska recept från jordens alla hörn.

HUR BÖRjade DIN RESA MED MAT?

Hemma i mina föräldrars kök när jag var ett litet barn. Mina föräldrar lärde mig vid tidig ålder att älska och respektera maten. Min mamma lagade alltid fantastiskt god mat och hennes kärlek till maten har haft en stor inverkan på mig. När jag flyttade hemifrån var det en självklarhet att jag skulle fortsätta äta den maten jag var uppvuxen med och servera den till mina barn.

HUR HITTAR DU INSPIRATION TILL NYA SMAKER?

Överallt! Genom mina läsare som jag ofta frågar om tips. Från människor jag möter, alla mina kokböcker (har över 200 stycken) från internet, när jag äter ute, när jag är i mataffären och tittar på produkter på hyllorna. Jag är ständigt på jakt efter nya och spännande smaker.

VAD ÄR DINA BÄSTA TIPS FÖR ATT FÖRNYA SIG I KÖKET?

Våga testa nya smaker, nya kryddor och spännande produkter i köket. Dina smaklökar kommer att tacka dig! Min nya kokbok är ett bra sätt att börja, bläddra i den och låt dig inspireras. Där hittar du garanterat något nytt som du aldrig har smakat förut.

VAD ÄR DET DU GILLAR MED SMAKBOX?

Det bästa är att man aldrig vet vad den innehåller. Jag öppnar alltid Smakbox med mina barn och vi är alla lika nyfikna varje gång. Lite som att öppna en inslagen present. Den innehåller oftast nya spännande produkter som man kanske inte hade upptäckt annars.



Prova mitt recept med Alkaizhwan's Dadelisirap som jag har tagit fram till det här numret! Det här är något av det godaste mina barn vet och jag brukar kalla det för Mellanösterns Nutella. Du hittar det på sidan 13.

Spaghetti med kikärter och musslor

4 PORTIONER

INGREDIENSER

1 kg hjärtmusslor
Fattigmansparmesan (recept nedan)
1 bananschalottenlök
1 vitlöksklyfta
1 fänkål
2,5 msk Zeta Extra jungfruolivolja Classico
1,5 dl torrt vitt vin
1 frp Zeta Kikärter Ekologiska
400 g Zeta Linguine Casa Di Luca
1 knippe bladpersilja
70 g rucola

Fattigmansparmesan:

1 skiva vitt bröd, smulat el. grovrivet
2,5 msk Zeta Extra jungfruolivolja Classico
1 msk finhackad persilja
salt och nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Lägg musslorna i saltat vatten i en timme eller två för att få dem att släppa allt sand. Byt vatten minst en gång. Kasta de musslor som är öppna. Hetta upp oljan till fattigmansparmesanen. Lägg i brödsmlur. Salta och peppra och rör om tills oljan sugts upp av brödet. Tillsätt persilja och rosta tills brödet fått färg. Lägg åt sidan.

Skala och hacka löken. Hacka vitlöken. Ansa och skiva fänkålen. Stek lök och vitlök i ett par matskedar olivolja i en stekpanna med höga kanter. Lägg i fänkål och stek i ytterligare ett par minuter. Tillsätt vinet och låt koka tills grönsakerna mjuknat.

Koka upp vatten till pastan i en stor kastrull. Tillsätt salt. Lägg ner de tvättade musslorna och kikärter i såsen. Koka på svag värme under lock cirka 5 - 10 minuter eller tills musslorna öppnar sig, ställ åt sidan.

Koka pastan. Häll av kokvattnet ett par minuter före den koktid som anges på förpackningen. Häll ner pastan i musselsåsen. Vänd runt någon minut för att pastan ska ta smak. Blanda i persilja och rucola. Smaka av med lite salt. Toppa med fattigmansparmesan och servera direkt.



EKOLOGISKA KIKÄRTOR / ZETA

De här ekologiska kikärtorna är utmärkte i soppor, sallader, grytor och pastarätter eller som de är, kalla tillsammans med en smakrik olivolja och lite vinäger. Kikärtornas fasta konsistens och nötiga ton gör dem utmärkte i soppor, grytor eller, förstås, mixade i en hummus.

Ca pris 15 kr | #zetarecept #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



Hallon- och blåbärspaj med kikärtspajdeg

8 BITAR

INGREDIENSER

Pajdeg:

1 frp Zeta Kikärter Ekologiska
2 msk Zeta Rapsolja
2 dl vetemjöl
1 dl strösocker

Fyllning:

350 g hallon och blåbär
1 msk strösocker
2 tsk potatismjöl

GÖR SÅ HÄR

Låt kikärtorna rinna av och skölj dem med kallt vatten. Mixa dem fint i en matberedare eller med stavmixer. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa ihop till en ganska fast deg. Låt vila ca 30 min i kylen om degen känns kladdig.

Kavla ut degen till en rundel, ca 25 cm i diameter, på mjölat bakbord eller direkt på ett bakplåtspapper. Blanda bären med strösocker och potatismjöl. Du behöver inte tina frysta bär först. Strö ut dem över pajdegen, men lämna ett par centimeter till kanten. Vik upp kanten lite över bären och nyp ihop.

Grädda i mitten av ugnen i 175°C i ca 40-45 min, tills bären bubblar och pajdegen har fått generöst med färg.



Marängar på kikärtsspad

15-80 ST

INGREDIENSER

1 dl Zeta Kikärter, spadet
1 tsk Zeta Vitvinsvinäger
1 tsk vaniljsocker
1,5 dl strösocker

GÖR SÅ HÄR

Mät upp kikärtsspad och vitvinsvinäger samt vaniljsocker i en bunke, gärna av rostfritt stål. Vispa skummigt med elvisp. Tillsätt strösockret lite i taget under vispning. Fortsätt vispa ca 5 min eller tills du får en fast marängsmet.

Spritsa eller klicka marängerna på bakplåtspappersklädda plåtar. Smeten räcker till ca 80 små eller 15 stora. Grädda i 100°C med varmluft i 1 timme. Stora marängar kan behöva gräddas cirka 20 min längre, kontrollera att de går att lossa från plåten. Låt gärna marängerna stå kvar i ugnen och svalna.

TIPS! Innan du gräddar marängerna kan doften från smeten vara lite stickig. Detta försvinner efter att de har gräddats.



Kycklingfajitas med guacamole

4 PORTIONER

INGREDIENSER

1/2 kg kycklingfilé
1 röd lök
1 paprika
0,5 msk Colman's senapspulver
1 tsk Maldon Havssalt
2 tsk spiskummin
2 tsk paprikapulver
0,5-1 tsk TABASCO® Habanero pepparsås
olja till stekning
tortillabröd
gräddfil
guacamole (recept nedan)

Guacamole:

2 avokado
1 vitlöksklyfta
1 dl crème fraiche
2 tsk TABASCO® Grön pepparsås
salt

GÖR SÅ HÄR

Strimla kycklingen. Skala löken och skiva. Kärna ur och strimla paprikan. Stek kycklingen i olja. Tillsätt lök, paprika och kryddorna. Låt sjuda under lock i ca 5 min.

Gör guacamolen: Dela och kärna ur avokadon och gröp ur köttet. Mosa med en gaffel. Skala och riv vitlöken och blanda ihop med avokadoköttet. Tillsätt crème fraiche och TABASCO® Grön Pepparsås. Smaka av med salt.

Servera fajitas med tortillabröd, guacamole och gräddfil.



GREEN PEPPER SAUCE / TABASCO

Tabasco - mer än bara hetta! De flesta är bekanta med Tabasco Originalsås, vilken för vissa kan uppfattas lite för stark. Prova Tabasco Green Pepper Sauce! Den innehåller grön jalapenopeppar som ger en unik smak med skön syra och betydligt mildare hetta än den röda originalsåsen. Tabasco Green Pepper Sauce passar perfekt till ägg i alla former, guacamole, sallad, avocadomackan, fisk och pasta. Den är också utmärkt att droppa i crème fraiche eller turkisk yoghurt, och du har snabbt en enkel och väldigt god sås. Brillera i köket med några droppar Tabasco!

Ca pris 53 kr | #tabasco #taframdetbasta #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



Grillad vegetarisk pizza

2-4 PORTIONER

INGREDIENSER

2 stenugnsbakade pizzabottnar
1 burk pizzasås (à 400 g)
1 tsk torkad basilika
1 tsk torkad oregano
1,5 tsk TABASCO® Original pepparsås
salt
strimlad paprika i olja
marinerade kronärtskockor i olja
strimlad grönkål
fetaost
oliver
riven ost

Dijonsås:

1 vitlöksklyfta
1 dl crème fraiche
1 tsk Grey Poupon dijonsenap
salt och peppar
ruccolasallad

GÖR SÅ HÄR

Tänd grillen (använd helst en grill med lock). Gör tomatsåsen: Rör ihop pizzasås, torkade kryddor och pepparsås, smaka av med salt. Bred sedan ut på pizzabottnarna. Lägg på strimlad paprika, halverade kronärtskockor och grönkål. Smula över fetaost, lägg på oliver och avsluta med riven ost.

Grilla pizzorna på grillen under lock tills osten smält och botten fått fin färg. Vrid på pizzorna då och då så att botten inte bränns. Har du en pizzasten, grilla då direkt på den för bäst resultat.

Gör dijonsåsen: Skala vitlöken och riv ner i crème fraiche. Blanda. Rör sedan i senapen och smaka av med salt och peppar. Ringla över dijonsåsen på den färdiggrillade pizzen och toppa med ruccolasallad.





COLA ZERO SUGAR PEACH / COCA-COLA

Nyhet från Coca-Cola! Coca-Cola Zero Sugar smakar och är mer likt originalet än någonsin tidigare, och den nya smaken bjuder på full Coca-Cola smak, utan socker och kalorier. Nu med en frisk smak av persika! Produkten serveras bäst väl kylt. Glöm inte att panta flaskan efter dig.

Ca pris 15 kr | #tastethefeeling #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆

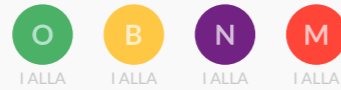


EXPRESSRIS THAI / UNCLE BEN'S®

Uncle Ben's® Expressris Thai Egg Fried är ett smakfullt ris klart på bara två minuter. Ett snabbt och enkelt sätt att laga en läcker måltid! Med utsökt långkornigt ris och noga utvalda ägg, vitlök och lök, kan denna smakfulla thailändska klassiker avnjutas med kyckling, räkor eller grönsaker. Mikra i två minuter eller stek i en stekpanna i 3 minuter, servera med ditt favoritkött och grönsaker eller en sallad och måltiden är klar. Det är både enkelt och gott!

Ca pris 22 kr | #unclebensverige #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆

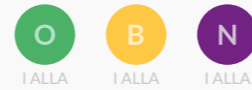


SAFT BARA BÄR / BOB

Nyhet från BOB! Med glädje och gemenskap kan BOB saft sprida smaken av solmogna frukt, bär och sommar året om. BOB Bara Bär är en saft som kommer 100% från bär och frukt. Inget konserveringsmedel, sötningsmedel eller tillsatser och den är dessutom tillverkad i Sverige. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 26 kr | #bobbarabär #barabär #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



Grillad entrecote med grillade grönsaker

4 PORTIONER

Om köttet fått stå i kylskåp, ta fram det i god tid innan det ska grillas.

INGREDIENSER

- 4 skivor entrecote á ca 180 gram
- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 1 zucchini
- 2 stora tomater
- 2 msk färsk repad timjan
- 2 rödlökar
- 1 nypa socker
- salt och grovmalen svartpeppar
- Paolos olivolja Terre del Sud
- matolja

Pensling:

- 3 msk Paolos olivolja Terre del Sud
- 1 msk Paolos balsamvinäger Argento
- 1 tsk vitlöksalt

GÖR SÅ HÄR

Blanda samman alla ingredienserna till penslingen i en skål. Lägg köttskivorna på ett fat och pensla dem med blandningen och salta och peppra lite lätt. Täck med plastfolie och låt stå i rumstemperatur i ca 1 timme. Vänd och pensla flera gånger under tiden.

Dela, kärna ur och skär paprikorna i stora bitar. Skär zucchini i inte alltför tjocka skivor på längden. Pensla med olivolja runtom. Dela tomaterna och pensla snitsidorna med olivolja. Grilla i grillpanna eller på grill. Lägg upp på fat, salta och strö över timjan.

Skiva rödlöken tunt och fräs på låg värme i en stekpanna med olivolja. Krydda med socker, salt och peppar och fräs i ytterligare ca 10 min, eller tills löken mjuknat och blivit lätt genomskinlig. Rör om då och då. Passa noga för att undvika att löken bränns vid.

Värm en grillpanna eller tänd grillen. Pensla grillgallret med matolja. Salta och peppra entrecoteskivorna och grilla i 2-5 min på varje sida. Vänd köttet en gång under grillningen. Låt vila under aluminiumfolie i 5-10 min före servering.



BALSAMVINÄGER / PAOLOS

Paolos Balsamvinäger Argento är en finare balsamvinäger som tillverkas i Modena, Emilia Romagna regionen i norra Italien och lagras upp till 3 år i utvalda ekfat. Denna balsamvinäger innehåller minst 60% kokt druvmust och smaken är kraftig, rund och fyllig. Argento passar utmärkt i kombination med kött, fisk och heta såser. Balsamvinägern är märkt med kvalitetsbeteckningen I.G.P. - Indicazione Geografica Protetta (skyddad geografisk beteckning).

Ca pris 89 kr | #paolos #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆

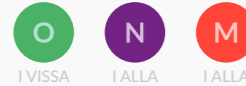


POLLY FOR A SWEDISH FIKA / POLLY

Polly bjuder på klassiska svenska godbitar - för a Swedish fika! Smakerna är tänkta att passa lika bra till fredagsmys och lördagsgodis som till en god kopp kaffe och de små chokladtäckta skumtopparna täcker in hela fikabordet med smaker av kladdkaka, blåbärspaj med vaniljsås och, så klart, den av alla älskade kanelbullen.

Ca pris 20 kr | #pollyswedishfika #cloetta #smakbox

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



Texas Ribs

med Pimientos de Padrón

4 PORTIONER

INGREDIENSER

2 pkt á 400 g Texas Original Ribs
500 g Pimientos de Padrón
2 msk olivolja
100 g riven ost
2 msk Texas Steak Sauce
rikligt med havssalt

GÖR SÅ HÄR

Tänd grillen. Lägg Pimientos de Padrón i en skål och blanda med olivolja. Tillaga Texas Original Ribs enligt anvisning på förpackningen.

Grilla Pimientos de Padrón tills de fått fin färg (2-3 min per sida). Lägg chilifrukterna på ett serveringsfat, krydda rikligt med havssalt och ost. Smaksätt med Texas Steak Sauce efter egen smak. Servera direkt.



STEAK SAUCE / TEXAS LONGHORN

Texas Longhorns ikoniska steaksauce kommer ifrån Philip Huntzingers familjerecept från San Antonio, Texas. Receptet har funnits i familjen i fyra generationer och har varit en succe på deras restauranger sedan 1994 när den första restaurangen öppnade vid Slussen. Det är en klassisk Texas-style steak sauce som ger en fyllig och lätt rökig smak. Passar till alla typer av kött, hamburgare, ribs, vilt eller kyckling. Prova även som smaksättare i marinader, grytor eller såser!

Ca pris 35 kr | #messywithtexas #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



BULGUR / ALKAIZHWAN

Bulgur med vermicelli är en av de populäraste bulgursorterna. Blandningen består av bulgur och rostade nudlar (vermicelli). Servera som tillbehör istället för exempelvis ris eller pasta och gärna med en god röra till. Alkaizhwan Bulgur med Vermicelli hittar du i butikshyllan med andra produkter från Mellanöstern.

Ca pris 22 kr | #alkaizhwan #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



Mellanösterns Nutella

Dadelsirap är en stor favorit här hemma. Den ringlas flitigt på gröten, desserter och på yoghurten. Den är även väldigt god att ha i marinader när man vill ha lite sötma. Idag delar jag med mig av mitt absoluta favoritrecept med dadelsirap. Det här är något av det godaste mina barn vet och jag brukar kalla det för Mellanösterns Nutella. Tahini och dadelsirap serverad med bröd. Så enkelt och så gott! I Mellanöstern serveras detta som frukost tillsammans med en kopp chai. Om du aldrig har smakat dadelsirap så är detta något som är perfekt att börja med. / Zeina Mourtada

2 PORTIONER

INGREDIENSER

1 dl tahini (sesampasta)
0,5 dl dadelsirap

GÖR SÅ HÄR

Häll tahini i en skål och ringla dadelsirap över. Blanda och servera med bröd. Doppa brödet direkt i skålen. MUMS!



DADELSIRAP / ALKAIZHWAN

Dadelsirap är ett bra alternativ till lönnsirap (maple syrup). Använd i exempelvis bakverk eller blanda till en söt dips med tahini (se recept ovan!). För ökad bekvämlighet är Alkaizhwan Dadelsirap förpackad i en plastflaska vilket gör den enklare att ringla och dosera.

Ca pris 25 kr | #alkaizhwan #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



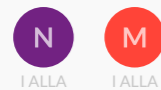


HAVREGOTT / AXA

Nyhet från AXA! Fyllda havrekuddar med krispig utsida, smakrik insida och med 40% mindre socker*. Smaken och färgen kommer naturligt från frystorkade bär. Gör frukosten godare med AXA Havregott havrekuddar! Du får smaka en provförpackning av 1 av smakerna i Smakbox.
*) Jämfört med liknande barnflingor på marknaden 2018.

Ca pris 10 kr | #axahavregott #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆

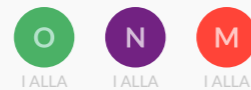


GOTT & BLANDAT FIZZYPOP & CO / MALACO

Nyhet från Gott & Blandat! En godisblandning som bjuder på en läskande upplevelse! Gott & Blandat Fizzy Pop & Co innehåller godis i flera olika färger och former, varav flera är i skum. De olika "fizzy"-smakerna är citron, cola, äpple, persika, vattenmelon och bubbelgum. Tillsammans får man bubblande smakkombinationer som passar hela familjen.

Ca pris 18 kr | #malaco #gottochblandat #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



KNÄCKESTICKS / VILMAS

Ekologiska och glutenfria knäckesticks med havssalt. Vilmas filosofi är att mat ska vara nyttigt och gott, bra och hållbar för både kroppen och miljön. Därför bakas alla produkter med lokala ekologiska helkorn, egen surdeg och svenskt ekologiskt smör. Goda att dippa, med ett gott pålägg eller som en svensk grissini till oströror. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 35 kr | #vilmas #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



VEGANSK NÖTBAR / NICK'S

Go nuts dark chocolate är en vegansk nötbar med ett tunt lager av mörk choklad i botten. I en perfekt balans av nötter och choklad passar denna bar utmärkt som mellanmål för alla som vill njuta och må bra på samma gång.

Ca pris 10 kr | #nicks #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



MJUKOST / FJÄLLBRYNT

Fjällbrynts mjukostar görs på 100% svensk ost – främst en Edamer från Götene som ger en ren och fin ostsmak – för bästa smak och konsistens. Processen gör att mjukosten får lång hållbarhet helt utan tillsatta konserveringsmedel. De passar lika bra på frukostmackan som till den snabba smörgåstårten, och som smaksättare i såser och grytor. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 35 kr | #fjallbrynt #fjallbryntsverige #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆





PRALINER / GODIVA

Goda chokladpraliner från Godiva! Godiva står för belgisk chokladkonst, när den är som bäst. Pralinerna är individuellt förpackade och fyllda med en lyxig, sammetslen fyllning. I Smakbox får du prova antingen Ganache Heart, hjärtan av mörk choklad fyllda med en lyxig, sammetslen chokladganachefyllning, eller Hazelnut Oyster som består av ostronskal av mjölkchoklad fyllda med krämig hasselnötsfyllning. Godiva Mastepieces finns även i smaken Caramel Lion och samtliga smaker finns också som fyllda chokladkakor. Pralinerna hittar du på Coop, och de fyllda chokladkakorna finns att hitta på ICA, Coop och City Gross. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 50 kr | #godivasverige #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



SOCKERFRI ÖRTPASTILL / CARMOLIS

Den traditionella sockerfria Carmolis Örtpastillen ger en efterlängtd lindring vid hes Hals och täppt näsa. Den starka örtpastillen ger en frisk andedräkt och en klarare röst. Den mjuka pastillen går bra att ha i munnen också när du talar. Alla Carmolis Örtpastiller innehåller en varierande mängd av den för Carmolis Örtdroppar bekanta blandningen av eteriska oljor. Carmolis Örtdroppar är ett uppskattat örtpreparat med långa traditioner som Karmelitmunkarna framställde i sitt klosterapotek redan på 1600-talet. Carmolis produktfamiljen inbegriper även droppar, munspray och karameller med flera smakvarianter. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 49 kr | #carmolis #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



EKOLOGISKT SNACKS / SALTÅ KVARN

Saltå Kvarns nya ekologiska snacksortiment Softa Bär är torkade, hela bär och frukt utan tillsatt socker och fritt från tillsatser. Perfekt snacks eller gott som godis för både stora som små. I Smakbox får du prova Softa Jordgubbar. I sortimentet hittar du även Softa Körnbär, och nyheterna Softa Tranbär och Softa Rabarber. Nyheterna består av hela tranbär och syltiga rabarber som torkats i ugn på låg temperatur. Njut med gott samvete!

Ca pris 22 kr | #softabär #saltåkvarn #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆

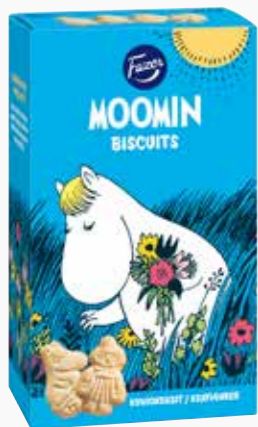


OSTKEX / GRANAROLO

Nyhet från Granarolo! Helt nya cheese-snacks i två olika smaker, Naturella och Rosmarin. Kexen är ugnbakade och gjorda av 100% ost. Glutenfria, laktosfria och vegetariska. Passar utmärkt som snacks, i soppor och sallader. P.S.! Kommer snart med smak av tryffel...

Ca pris 20 kr | #granarolonordic #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



MUMINKEX / FAZER

Moomin Biscuits är spröda mördegskex med mild vaniljsmak i former av de charmiga innevärdarna i Mumindalen. De mumsiga kexen passar lika bra för stora som små. Muminfigurerna skapades av författaren och konstnären Tove Jansson 1945. Fazers samarbete med Tove Jansson startade på 1950-talet och den första Mumin konfektyren lanserades 1957.

Ca pris 20 kr | #fazersverige #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



BEAN BOOZLED MINION ED / JELLY BELLY

Kanske du hört talas om Bean Boozled Challenge? Godis-roulettespelet där du aldrig vet om du får en av de godaste smakerna eller en böna med en riktigt galen smak. Minion-versionen innehåller bland annat smaken Minion-prutt, ett godis som helt enkelt smakar som prutt luktar (!). Vågar du anta utmaningen?

Ca pris 42 kr | #jellybelly #roligtgodis #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



PROTEINBAR / GAINOMAX

Gainomax Twin Protein Bar är en proteinbar utan tillsatt socker, och framförallt ett anpassat format för din bekvämlighet. Förpackningen innehåller en delad bar, 2 x 25 gram, lösningen för alla som idag bryter sina bars i bitar. Nu kan du anpassa hur du vill äta din bar, halva eller hela. Du slipper chokladsmul och halvättna bars i väskan! Samtliga av Gainomax bars är helt fria från palmolja. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 23 kr | #gainomax #gainomaxse #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆

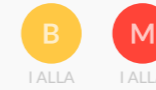


HAVRE & QUINOA GRÖT / FREBACO KVARN

Frebaco Kvarns Havre & Quinoa-gröt är en helt ekologisk fullkornsprodukt, gjord av enbart naturliga råvaror. Havren med sina välkända hälsofrämjande egenskaper kommer från kvarnens närområde, den bördiga Västgötaslätten. Quinoagröet är ett av de mest näringsrika fröer människan känner till, och odlas på Andernas sluttningar. Kombinationen av havre och quinoa ger en god, fluffig och nyttig gröt med en spännande smak. Njut tillsammans med mjölk, sylt eller lite bär som förhöjer smaken ytterligare.

Ca pris 22 kr | #frebacokvarn #havrepower #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



VEGANSK CHOKLAD / PLAMIL

Vegansk choklad från Plamil! Chokladen Sofree är både ekologisk och Fairtrade-märkt. Dessutom garanterat nöt- och glutenfritt! Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 37 kr | #plamil #sofreechocolate #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



ISTE LEMON LEMONGRASS / FUZE TEA

Fuze Tea Lemon Lemongrass är den perfekta mixen av svart te, frisk citron och aromatiskt citrongräs. En uppfriskande dryck med lågt kaloriinnehåll och utan kolsyra att njuta av när du behöver en liten paus.

Ca pris 25 kr | #fuzeteasverige #fuzetea #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆



KAFFEKAPSLAR / L'OR

Kaffekapslar från L'OR! Papua Nya Guineas svindlande höjder är ursprunget för L'OR Espresso Papua New GUINEA – en urtypisk blandning med tydligt fruktig smak och fina tråtoner som minner om det svala och fuktiga klimatet på de bördiga vulkanslutningarna där kaffebönorna odlas. Colombias grönskande landsbygd och legenden om El Dorado – det är ursprunget och inspirationen till fylliga, balanserade och pikanta espresson L'OR Espresso COLOMBIA. Upptäck styrkan från mytiska trakter som lockat utforskare, expeditioner och odlare av några av världens finaste Arabica-bönor. Du får 1 av smakerna i Smakbox.



Ca pris 36 kr | #lor #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA



I VISSA

KULLAMUST / KULLAMUST

Kullamust är äpplemust som kallpressats av utvalda äpplen, filtrerats och tappats på flaska. Resultatet är en naturligt god dryck med frisk smak och väl avvägd balans mellan elegant syra och sötna. It's a must!

Ca pris 25 kr | #kullamust #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



FITNESSFLINGOR / NESTLÉ

Nestlés Fitnessflingor innehåller 57% fullkorn och är nyckelhälsmärkta. Fräsiga flingor av fullkornshavre för en god balanserad frukost.

Ca pris 26 kr | #nestlé #fitnessflingor #smakbox



Mitt betyg:



I ALLA



KEX / MARABOU

Marabou KEX är en stycksak med fräsiga rån och len nougatkräm som är inlindad i choklad från Marabou. Den passar utmärkt att äta såväl på språng som på utflykt. Marabou KEX är ett gott tillskott till Marabou portföljen.

Ca pris 10 kr | #marabou #maraboukex #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



I ALLA



SOCKERFRITT GODIS / WELLIBITES

Wellibites är ett sockerfritt godis som får sin smak från naturliga smakämnen och färg från frukt och grönt. Wellibites godis innehåller 40% färre kalorier* och är 100% veganskt samt glutenfritt. Wellibites är även berikat med zink, vitamin B2 och vitamin B6. Tillverkat och framtaget i Sverige av apotekare och kostrådgivare.

*jämfört med liknande godissorter på marknaden.

Ca pris 25 kr | #wellibites #gottgodisgottsamvete #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

PROTEINKEX / VILMAS

Proteinkex från Vilmas! Lätta kex med 50% protein i smakerna Pizza, Cheese och Simply Seeds. Pizza och Cheese är spannmålsfria kex, helt naturliga och perfekta för dipp eller att äta direkt från förpackningen. Simply Seeds är helt enkelt frön och lite salt. Ett förvånansvärt lätt och proteinfyllt kex, idealt för lågkolhydratsdipp eller att äta med ost och kallskuret. Passar dessutom veganer. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 32 kr | #vilmas #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



KYLT & FRYST



TOPPA UPP DIN SMAKBOX MED *Kylda & frysta smaker*

Visste du...

...att Smakbox nu kan överraska dig med smaker från HELA matbutiken! På följande sidor hittar du info om de produkter som är med i Kylt & Fryst tillägg denna gång.

- ca 10 kylda och frysta smaker
- smidig hemleverans
- pris 100 kr (+50 kr hemleverans)
- värde ca 200 kr

Kylt & Fryst är ett tillägg till din prenumeration. Det levereras smidigt tillsammans med Smakbox hem till dörren. Hemleveransen aviseras i god tid och går att boka om så det passar dig.

Vill du också ha Smakbox med Kylt & Fryst tillägg? Prova om vi levererar till ditt postnummer och läs mer på smakbox.se/kyltfryst.



Se vad som ingår denna gång

Dubbel glädje-burgare

1-2 PORTIONER

Lägg salladsbladen i iskallt vatten när du börjar laga receptet om du vill ha den krispigare.

INGREDIENSER

1 pkt Hälsans Kök Incredible Burger
1 huvud hjärtsallat
1 stor rödlök
olivolja att steka i
1 hamburgerbröd
4 skivor cheddarost
1 inlagd gurka
2 tomater
2 msk majonnäs
2 msk ketchup el. BBQ-sås

GÖR SÅ HÄR

Skiva löken och tomaterna i ringar. Bryn löken lätt i olja i en stekpanna. Ställ åt sidan.

Skiva hamburgerbrödet i 3 skivor och rosta dem i en grillpanna. Stek Incredible Burgers enligt förpackningens anvisning, lägg ostskivorna på dem medan de ligger i stekpannan och låt smälta.

Bre brödets botten och lock med majonnäs. Lägg på sallad, tomat, en av burgarna, några gurkskivor och ketchup på botten. Lägg på brödets mittskiva, bre den med majonnäs och toppa med sallad, stekt lök och ketchup. Lägg på den andra burgaren, tomat, mer gurka, majonnäs och ketchup. Lägg på brödlocket.



INCREDIBLE BURGER / HÄLSANS KÖK

Incredible Burger från Hälsans Kök är en växtbaserad burgare som är gjord för att ha samma fylliga smak, saftighet, konsistens och utseende som vanliga hamburgare. Den fräser till och med likadant när du steker eller grillar den. 100% vegeo, 100% incredible!

Ca pris 40 kr | #hälsanskök #incredibleburger #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Vegansk burgare med portobellosvamp

2 PORTIONER

INGREDIENSER

1 pkt Hälsans Kök Incredible Burger
100 g späda spenatblad
1 stor morot
4 stora portobellosvampar
solrosolja
1 avokado
1 lime
4 msk vegansk (soja-)yoghurt
1/2 gurka
2 kvistar mynta
1 pkt alfalfagroddar
2 grillade paprikor (färdigköpta)
sesamfrön (valfritt)
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

Skala och skiva moroten tunt. Stek skivorna gyllenbruna i rikligt med olja i en stekpanna (eller i en fritös på 170°C). Låt dra på hushållspapper. Strimla de grillade paprikorna och klapptorka med hushållspapper. Skiva den skalade och urkärnade avokadon och droppa med limesaft.

Riv gurkan fint och pressa ut överflödigt vatten. Blanda gurkan med yoghurt och hackad mynta. Skär av fötterna och skrapa ut lamellerna ur svamparna. Stek svampen på båda sidor i lite olja på medelvärme i ca 5 min.

Stek Incredible Burgers enligt förpackningens anvisning. Lägg paprikastrimlorna och avokadon på två uppochnedvända svamphattar. Lägg på spenatblad, alfalfa och burgarna. Skeda över yoghurttröran och garnera med stekt morot. Lägg på en portobellohatt som lock och strö över sesamfrön.



Flatbread med Allerum Crème Cheddar, kål och bacon

4-6 PORTIONER

INGREDIENSER

Flatbread:

350 g vetemjöl
5 tsk bakpulver
1 tsk salt
350 g naturell yoghurt

Topping:

1 burk Allerum Crème Cheddar
100 g grönkål
1 msk olivolja
1 msk citronsaft
salt och nymalen svartpeppar
150 g bacon
½ kruka färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

Blanda samman alla ingredienser till flatbread i en bunke, först med slev och sedan för hand med väl rengjorda händer. Häll ut degen på mjölat bakbord och knåda den tills du har en smidig deg, ca 1 minut. Pudra din bunke med mjöl, lägg tillbaka degen i bunken och täck med plastfilm eller kökshandduk. Låt vila i ca 15 min.

Dela degen i 12 lika stora bollar (ungefär lika stora som en golfboll). Platta till varje boll med handen lätt och kavla sedan ut på mjölat bakbord tills du har en rund kaka som är ca 2-3 mm i tjocklek. Hetta upp en grill- eller stekpanna (gärna i gjutjärn) på svag värme och grädda en brödkaka i taget i ca 2 min/sida tills brödet fått fin färg och puffat upp lätt. Lägg på en skärbräda eller plåt med kökshandduk över. Fortsätt grädda tills alla bröd är klara.

Stek baconskivorna krispiga i stekpanna och låt rinna av på hushållspapper. Skär bort den grova stjälken från grönkålen och strimla resten av bladen fint. Massera in olivolja, citron samt salt och peppar. Bred Allerum Crème Cheddar på flatbreaden. Toppa med krispigt bacon, kålsallad och plockad timjan. Servera genast. Överblivna flatbreads kan du frysa in och håller ca 2-3 månader i frys.



CRÈME CHEDDAR / ALLERUM

Nyhet från Allerum! Allerum Crème Cheddar är Sveriges första färskost med en rik och intensiv smak av lagrad hårdost, dvs. äkta Skotsk Cheddar. Allerum Crème är ett bekvämt och enkelt sätt att få ett smakrikt och lyxigt pålägg. En Allerum i bredbart format helt enkelt.

Ca pris 16 kr | #allerumcreme #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

Råg-cheesecake med Allerum Crème Cheddar och plommonkompott

8-10 PORTIONER

INGREDIENSER

400 g rågbröd
50 g brynt smör
1 msk socker
0,5 tsk salt
3 burkar Allerum Crème Cheddar
0,5 tsk nymalen svartpeppar
1 tsk gelatinpulver

Plommonkompott:

500 g urkärnade plommon
2 dl portvin
2,5 dl muscovadosocker
1 tsk hela svartpepparkorn

GÖR SÅ HÄR

Koka upp alla ingredienser till kompotten i en kastrull och låt sjuda under lock tills plommonen har kokat samman, det tar cirka 25 min. Rör om då och då under tiden. Låt kallna.

Mixa rågbrödet i en matberedare tills det är smuligt. Tillsätt brynt smör, socker och salt och mixa samman till en deg. Tryck ut i en springform med avtagbar kant där du klätt botten och sidor med bakplåtspapper. Ställ in i kylan i ca 25 min. Värm under tiden ugnen till 175°C. Grädda botten i ca 15 min i mitten av ugnen och låt kallna.

Värm upp ost och svartpeppar i en kastrull på svag värme. Ta upp lite av krämen och rör ut med gelatinpulver. Rör sedan ner detta i kastrullen och blanda noga. Ta krämen från värmen och låt svalna lite. Häll sedan krämen i springformen och ställ in i kylskåp. Låt stå i ca 3 timmar eller tills cheesecaken stelnat helt. Servera med plommonkompott och eventuellt färska plommon skurna i tunna klyftor.



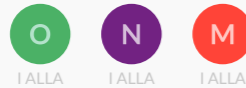


BROR JAKOBS RÖKTA SKINKA / JAKOBSDALS

Bror Jakobs rökta skinka tillagas av innan- och ytterlår av svensk köttråvara. Skinkan putsas noggrant, handläggs, nätas och röks sedan långsamt så att smakerna får tid på sig att utvecklas och mogna. Så tillagas en saftig klassisk skinka med mjuk saltdoft och en röksöt smak av lönn och ek!

Ca pris 28 kr | #jakobsdalscharkuteri #brorjakobsröktaskinka #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



FRUKTSMOOTHIE / FROOSH

Nyhet från Froosh! Gurkmejan är den nya ingefäran. Möt Froosh nya smoothie - Papaya, kokosmjölk & gurkmeja. Perfekt att dricka som mellanmål eller att använda som ingrediens i desserter. Smoothien är gjord på 100% frukt och utan tillsatt socker.

Ca pris 20 kr | #frooshoofficial #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆

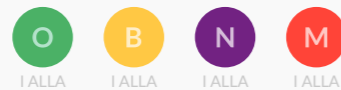


LAKTOSFRI CHOKLADMJÖLK / SKÅNEMEJERIER MÅVÄL

Nyhet från Skånemejerier! Skånemejerier MåVäl laktosfri chokladmjölk har inget tillsatt socker eller sötningsmedel och är gjord på 100% svensk mjölk från Skånemejeriers gårdar i södra Sverige. Denna näringsrika chokladmjölk är ett gott val för din mage. Njut av den kyl eller värm. Den praktiska förpackningen med skruvkork gör den perfekt att ha hemma eller ta med på utflykten.

Ca pris 22 kr | #skånemejerier #måväl #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



YOGHURTSMOOTHIE / ACTIVIA

Nyhet från Activia! Activia smoothies Shake & Go innehåller levande bakteriekultur, hela 40% frukt/grönt, 60% krämig drickyoghurt och naturlig sötna från frukt och bär. Med andra ord ett gott och nyttigt mellanmål, perfekt att ta med när du är på språng! Finns i två smaker; Ananas, kiwi, gurka, hampafro & ingefära samt Mango, persika, morot & linfrö. Du får 1 av smakerna i Smakbox.

Ca pris 17 kr | #activia #shake&go #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



Ugnsbakad blomkål med pinjenötter och skogschampinjoner

4 PORTIONER

INGREDIENSER

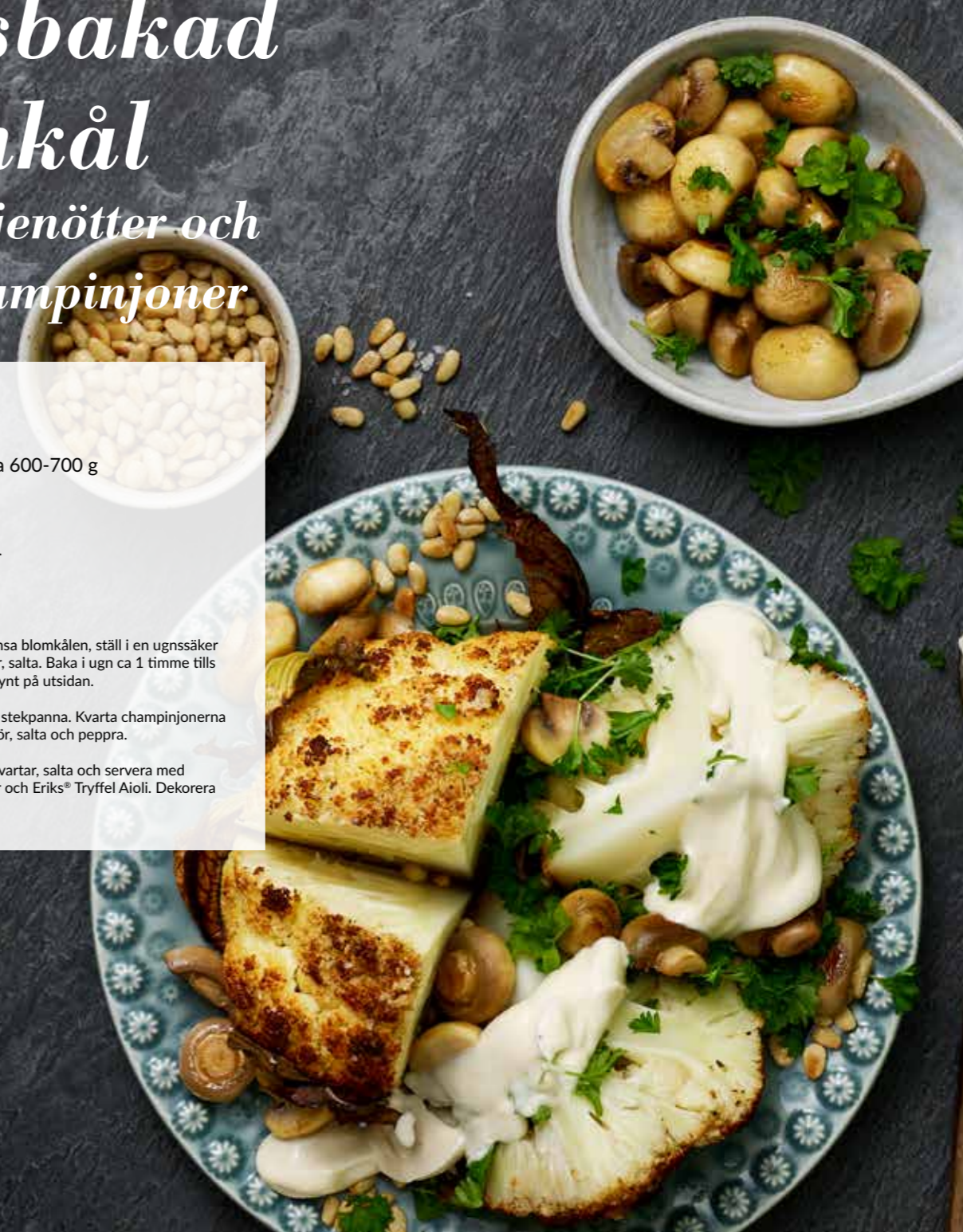
- 1 blomkålshuvud, ca 600-700 g
- olivolja
- salt
- 50 g pinjenötter
- 300 g champinjoner
- fräsch persilja

GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 200°C. Ansa blomkålen, ställ i en ugnssäker form och häll olivolja över, salta. Baka i ugn ca 1 timme tills blomkålen är mjuk och brynt på utsidan.

Rosta pinjenötterna i torr stekpanna. Kvarta champinjonerna och stek i olivolja och smör, salta och peppra.

Dela blomkålshuvudet i kvartar, salta och servera med champinjoner, pinjenötter och Eriks® Tryffel Aioli. Dekorera gärna med fräsch persilja.



TRYFFELAIOLI / ERIKS SÅSER

En lyxig Aioli som förgyller vilken måltid som helst. Välbalanserad mild och bred smak av tryffel och vitlök, mustig och krämig. Tryffelaioli passar utmärkt till fisk, grillade grönsaker och alla köttträtter, och är fantastisk som dipp till potatis och rotfrukter.

Ca pris 26 kr | #eriksåser #godhelg #smakbox #kyltfryst

Mitt betyg: ☆☆☆☆☆



#smakbox

Under #smakbox finns nu över 24,000 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!



201 Likes
anax_skaferri Frukstund i växthus! Frysta melonkulor och jordgubbar... #smakbox #kviksmusteri



684 Likes
mitthalsobransle Proteinrik kvargglass-sandwich med hallon och vanilj... #smakbox #schar



701 Likes
annacarolinebakar Citronglass med flädersrap. Världens godaste sommsglass... #smakbox #torslefs



35 Likes
marinaffyinghigh Veggie hash, vegetarisk pytt, is my favorite... #smakboxstund #gunnarshögsgård

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. Tävligen pågår fram till 25:e oktober och vinnarna presenteras på @smakbox senast 8:e november*.

LYCKA TILL!

Hej Marina, en av vinnarna från Smakbox VÅRTID #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

Jag älskar att testa nya produkter. Smakbox gör det mycket enklare då jag får hem allt i en låda och jag behöver inte själv ha koll på vad som är nytt på marknaden. Nu är det enklare att upptäcka nya favoriter. Alltid en rolig överraskning att öppna lådan. Som ett vuxet kinderägg!

HUR GÅR DET TILL HEMMA NÄR DU ÖPPNAR SMAKBOX?

Jag vill helst öppna den innan jag ens kommit hem, nyfiken som jag är. Lådan öppnas snarast när jag kommit hem, kollar igenom allt sen brukar jag bläddra igenom magasinet för att få lite inspiration vad jag ska göra med produkterna.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT SOM DU UPPTÄCKT TACK VARE SMAKBOX?

Åh, Kiviks äppelmust! Linschipsen är också en stor favorit. I senaste lådan var mjukosten från Kavli med guajillo en favvo. Perfekt till tacos.

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

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!



200 Likes
peterbakar PANNACOTTAPAJ. En pannacotta som smakar Dulce de Leche från... #smakbox #borslefs

BOR: Nyköping.
FAMILJ: Sambon Johan.
GÖR: Förskolelärare och hobbybagare.
FÖLJ: @peterbakar på Instagram och Facebook, samt bloggen peterbakar.se. Peter medverkade även i Hela Sverige Bakar 2015.

PETER BAKAR

Peter Dahlberg sprider bakglädje under namnet Peter Bakar på Instagram där han delar med sig av bakinspiration för både nybörjaren och den mer erfarne! Hos Peter hittar du recept på allt från klassiska småkakor till moderna tårter. Inspirationen finner Peter i nya smakkombinationer och hur ett klassiskt bakverk kan utvecklas till något nytt. Sociala medier är också en stor inspirationskälla till Peter, som får tankarna att börja spinna på nästa bakverk att prova sig på. Med Smakbox hittar Peter nya produkter att baka med som han annars inte skulle hittat i butik, och modet att våga prova nya varor som annars kanske skulle gått förbi en.

Hej Peter! Vad är ditt bästa tips för att förnya sig i köket?

- Våga testa nya smaker! Ibland kan en ny smak i ett nytt sammanhang bidra med en helt ny upplevelse!



1930 Likes
sveaj Idag gjorde vi wraps på romansallad och fylde den med expressis på mexik... #smakbox #unclebens

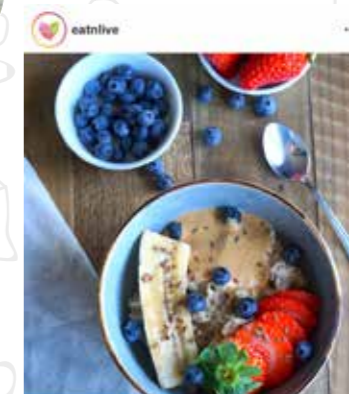
BOR: Norrköping.
FAMILJ: Sambo.
GÖR: Student, till hösten blir det media och kommunikation.
FÖLJ: @sveaj på Instagram.

SVEA J

Svea Johansson går under namnet Svea J på Instagram där hon dagligen uppdaterar med små glimtar från hennes vardag. Inne hos Svea får du ta del av mycket matlagning och bakverk, gärna hälsosamma sådana utan tillsatt socker. Inspirationen finner Svea i köket, med en bra podd i hörlurarna och där hon får låta fantasin flöda. Att få dela med sig av det hon skapat till andra genom hennes sociala medier bidrar också med en stor dos inspiration och motivation! Det Svea gillar mest med Smakbox är att det finns något för alla - oavsett om du tränar, har småbarn eller lever ett hektiskt liv. Det finns något som passar alla!

Hej Svea! Vad är dina bästa tips för att förnya sig i köket?

- Ett av de bästa tipsen måste ändå vara att prenumerera på Smakbox - där om något får du ny inspiration från innehållet i deras boxar men även denna tidning ger ny inspiration.



76 Likes
eatnlive SUNDAY MORNING. Och jag startade dagen med BANANA OATMEAL... #smakbox #santamaria

BOR: Stockholm.
FAMILJ: Stor familj med mamma och pappa med nya familjer samt en syster. Bor ihop med pojkvän sedan ett par år tillbaka.
GÖR: Marknadskoordinator på EF, driver sina sociala medier på framtiden och jobbar just nu på sluttampen av en kokbok som snart lanseras.
FÖLJ: @eatnlive på Instagram, Eatnlive på Facebook och hemsidan eatnlive.se.

Hej Hedvig! Vad är dina bästa tips för att förnya sig i köket?

- Våga testa nya produkter och våga experimentera i köket. Var kreativ och byt ut kryddorna och bären för att få ett helt nytt recept.



213 Likes
zofias_kok Vilket underbart väder vi har... #smakbox #accasili #kvitble #kviksmusteri #schar #kexsands

BOR: Utanför Stockholm.
FAMILJ: Man och 2 barn på 9 och 12 år.
GÖR: Jobbar på Lab/Provtagnings och skapar recept och fotograferar på fritiden.
FÖLJ: @zofias_kok på Instagram, bloggen zofiaskok.se och Zofias Kök på Youtube.

Hej Sofia! Vad är ditt bästa tips för att förnya sig i köket?

- Att våga testa sig fram, att tänka utanför boxen! Att göra egna tolkningar av olika maträtter och bakverk. Det ska vara enkelt och gott! Och släng inte rester, låt dem bli hela eller delar av en annan måltid.

EAT N LIVE

Hedvig Littorin inspirerar under namnet Eat n Live på Instagram där hon delar med sig av hälsosam mat, och gärna bakverk och frukost! Hedvig vill bjuda in alla i köket och visa på att matlagning inte behöver vara så svårt, och att hälsosamt kan vara både enkelt och gott. Inspirationen finner Hedvig mycket på Instagram hos andra konton, i mattidningar och kokböcker. Men mest inspirerad blir hon när hon får göra om klassiska recept till hälsosammare versioner med sin egen prägel på det! Med Smakbox får Hedvig chansen att experimentera med nya smaker och varor hon kanske inte skulle provat annars, och i Smakbox Balans har Hedvig funnit sitt motto - balans i vardagen!

Hej Hedvig! Vad är dina bästa tips för att förnya sig i köket?

- Våga testa nya produkter och våga experimentera i köket. Var kreativ och byt ut kryddorna och bären för att få ett helt nytt recept.

ZOFIAS KÖK

Sofia Selimi delar med sig av allt från lättlagad vardagsmat till nyttiga sallader, lyxiga bakverk och enkla fikabröd under kontot Zofias Kök på Instagram. För Sofia är balans i livet viktigt, och hon blandar gärna upp vardagen med både gott och nyttigt! Mycket fokus inne hos Sofia ligger på att laga mat från grunden på fina råvaror. Inspirationen får Sofia från att komma på nya recept och fotografera. Matlagning och bakning är en stor passion hos Sofia och hon vill gärna inspirera fler till att laga god mat från grunden med en stor dos matglädje. Bästa med Smakbox enligt Sofia är överraskningen, att hon får chansen att prova nya produkter innan de kommit ut till hela marknaden, och inspiration i mängder från recepten i det här inspirationsmagasinet!

Hej Sofia! Vad är ditt bästa tips för att förnya sig i köket?

- Att våga testa sig fram, att tänka utanför boxen! Att göra egna tolkningar av olika maträtter och bakverk. Det ska vara enkelt och gott! Och släng inte rester, låt dem bli hela eller delar av en annan måltid.



MARINA ASPLUND

BOR: Visby, Gotland.
FAMILJ: Sambon Micke och babyen Hermione.
GÖR: Mammaledig och egenföretagare.
PRENUMERANT SEDAN: Sedan oktober 2018.
SMAKINRIKTNING: Smakbox Måltid.
FÖLJ: @marinaffyinghigh

Dubbel tipsa-rabatt till dig!

Tipsa om Smakbox!

Just nu ger du bort tidigare favoriter från Smakbox (värde 120 kr extra!) + 10% rabatt på 1:a boxen när du tipsar om Smakbox med din unika rabattkod! Du själv får dubbel tipsa-rabatt = 40 kr (ord. rabatt 20 kr) lägre pris på din nästa box för varje prenumerant som provar Smakbox.

Din kod hittar du på smakbox.se/logga-in eller i mejlet du fick när du startade din prenumeration.*

- Ge bort extra favoriter värde ca 120 kr + 10% rabatt

- Få dubbel tipsa-rabatt värde 40 kr

*Gäller t.o.m. 26/9 eller så länge lagret räcker.
Extra favoriter skickas ej vid kyl & fryst leverans,
då gäller istället fri hemleverans värde 50 kr.

**BONUS-
PRODUKT**

TILL DIG SOM
FÅR DIN 3:E BOX
ELLER MER

**NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER**

18 – 28 OKTOBER
OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL
NYA KUNDER