



Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

ORIGINAL



TEMA

JUBILEUM

BAKOM KULISSERNA

*Följ med när en
Smakbox fylls*

JUBILEUMS-
PRODUKT
TILL ALLA!

*FESTLIGA SMAKER
& INSPIRATION*

21 RECEPT

*JUBILEUMSSPECIAL
8 EXTRA SIDOR*

Smakbox





20



13



23

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

Innehåll

Smaknytt

- 4 SMAKVERKSTAD året om
- 6 JUBILEUMSPRODUKTER i boxen

Utvalda recept

- 13 CITRÖNKYCKLINGSPETT med American Style Majonnäs från Kavli
- 23 GRILLMARINAD med Dansukkers muscovadorörsocker
- 33 ELVISPANNKAKA med KESO® Cottage Cheese



33

Smakhjältar i ORIGINAL!

Smakinspiration

- 11 EN BÄTTRE VÄRLD med varje köpt Kavli-produkt
- 20 LÄR DIG LAGA PIZZA med Mutti
- 24 LÄR KÄNNA kaffemakaren Kavira
- 38 DELA & VINN en gratis Smakbox med din #smakboxstund
- 39 SMAKINSPIRATÖR MARIE bjuder på toscakaka



Jubileum

Blås upp ballonger och håll upp i glaset! Mitt i dessa speciella tider har Smakbox 5-årskalas. Den 1:a Smakboxen såg dagens ljus våren 2016 och nu är det dags att fira. Det är JUBILEUM!

Boxen är fylld med smaker både till vardag och fest. Pizza är en given vinnare i alla sammanhang i oändliga varianter. Mutti bjuder på basen och lärorik pizzaskola, du väljer toppingen. Vad dricker du helst till? Välj och vraka bland passande drycker.

Vi har också packat ner några extra jubileumsprodukter i boxarna denna gång. Det är produkter som ligger oss varmt om hjärtat eller är lite extra festliga. Vad sägs om Salted Carameltårta eller krispigt fröknäcke som fått toppbetyg i Smakbox? Du får minst 1 jubileumsprodukt. Vilka de är hittar du i vårt jubileumsspecial på sidorna 4-10.

Visste du att en hel smakverkstad är involverad på resan innan din box hamnar hemma hos dig? Vi gläntar på dörren och låter dig kika in bakom kulisserna när en Smakbox blir till.

Kanske har du själv något festligt att fira i dessa märkliga tider? Stort som smått, vi hoppas att Smakbox kan pigga upp hos dig.

Slutligen – det är du som gör allt möjligt! Vi lovar att ge allt i minst 5 år till för att bjuda dig på nya smakupplevelser. Tack för att du är med oss!

Nu önskar vi dig ett fint JUBILEUM!

Varma hälsningar,
Vi på Smakbox



Tipsa om Smakbox - Ge och få 50 kr!

Vi firar med extra bra Tipsa-rabatt! Din unika rabattkod* ger 50 kr rabatt på 1:a boxen vid start av prenumeration, hela 25%! Du själv får dessutom 50 kr lägre pris på din nästa box för varje använd kod (ord. 10% / 20 kr).

*) Din unika kod finns i mejlet du fick när du startade din prenumeration el. på Mina Sidor på smakbox.se (välj din aktiva prenumeration, välj Tipsa vän i menyn). Erbjudandet gäller t.o.m. 15/5.

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.

Dela ut dina topp-betyg!

Om ca 3 veckor får du en recension via mejl. Fyller du i den gör du Smakbox ännu bättre. Dela ut dina toppbetyg och ge feedback. Till dess, dela ut stjärnor i tidningen när du provsmakar!

Mitt betyg:
☆☆☆☆



Ge bort Smakbox!

Ge bort Smakbox, en perfekt present till den som gillar överraskningar och mat. Skicka smidigt direkt hem till mottagaren. Du kan ge bort 1 box eller flera i följd. Rabattkod: JB20.

Köp på smakbox.se/ge-bort-smakbox



ORIGINAL
Bred mix av produkter och smaker till vardag och fest.



MÅLTID
Fler produkter som passar till måltid och matlagning.



NYFIKEN
Fler oväntade smaker och produktnyheter.



BALANS
Fler produkter med mindre tillsatt socker och mer växtbaserat.



Smakverkstad året om



Det stora maskineriet har rullat i 5 år tack vare att du som prenumerant upptäcker och vill inspireras av Smakbox gång på gång. Vilka är det då som håller smakverkstan igång och hur går det till att skapa en Smakbox? Vi tar dig med på resan!

Det plingar i telefonen att din Smakbox finns på utlämningsstället eller är på väg med hemleverans - hurra! Hur gick det till och vad hände på vägen? Många fantastiska personer är involverade, här får du träffa några av dem.

Det börjar förstås med vilka produkter som ska packas ner. Jenny, Alexandra och Anna håller kontakt med alla Sveriges varumärken och planerar innehållet. Tack vare våra fyra smakinriktningar och kombinationer av produkter finns det många varianter av varje boxupplaga. Per skapar ordning så att rätt prenumerant får rätt uppsättning produkter i sin box.

Under tiden förbereder Stefan och gänget på lagret hela packningen, som kan ta upp till 3 veckor. Produkter skickas från hela Sverige och ska packas upp och sorteras. Hur produkterna ska ligga i boxen är en viktig fråga. Kommer den inslagna pastasåsen i glasflaska skava mot korken på läskflaskan i hörnet? Vi stugar om och provskickar boxar för att minska risken att något ska gå sönder under transporten.

Att den här tidningen är fylld med härlig inspiration och information säkrar Elin, Daniel och Lotta. Det är en fröjd att tillsammans med varumärkena i boxen välja recept och härliga bilder.



*Vi älskar det vi gör
- nu kör vi minst 5 år till!*

När det är dags för utskick är det Kalle som ser till att alla adresslistor är rätt. Rätt kund får rätt box i rätt tid och med valt leveranssätt. Att alla uppgifter kommit med i listan är det IT-Daniel som säkrat, dvs att hemsidan och bakomliggande system fungerar som de ska.

När en box till slut packas rullar den på ett löpande band och smak efter smak läggs försiktigt ner. Stängda boxar får adresetikett och väntar in lastbilen som tar boxen ut i landet hem till dig.



480 000 BOXAR
har skickats genom tiderna

3 DAGAR
tog det att sälja slut Smakbox premiärbox

35 MILJONER
provsmakningar har ägt rum

1 000 OLIKA PRODUKTER
har skickats ut

400 RECEPT
har varit med i Smakbox tidning

De kylda och frysta kassarna då? De packas parallellt i kalla temperaturer och där håller Patrik i trådarna. Box och kassar möts på terminaler runt om i landet för att där packas tillsammans på kyl- och frys bilen som till slut stannar utanför din knut.

Har du hört av dig till vår kundtjänst någon gång? Då är det antagligen Emma eller Maria du pratat med. Deras passion är att hjälpa dig att svara på frågor och lösa problem när något blivit fel i maskineriet.

Och såklart händer det ännu mer saker än det här. Som att planera för framtiden, ta del av all spännande feedback som ni berättar för oss i recensionen och att i sin tur ta det vidare till alla varumärken.

Vi älskar det vi gör och hoppas att du vill fortsätta hitta nya favoriter tillsammans med oss - nu kör vi minst 5 år till!





Jubileums- produkter



Vi har packat ner några extra jubileumsprodukter i boxarna denna gång. Det är produkter som ligger oss varmt om hjärtat eller är lite extra festliga. Du får minst 1 jubileumsprodukt.

Vilken jubileumsprodukt fick du?



Ingredienser: MJÖLKchoklad 90% (socker, kakaosmör, MJÖLKpulver, kakaomassa, emulgeringsmedel: E322 (SOJA), aromämnen), krispig ris 10% (rismjöl, socker, salt), Kakaotorssubstans 25% minimum, MJÖLKtorssubstans 14% minimum.

HARRY POTTER GODIS / JELLY BELLY

Din biljett till det välkända tåget från Harry Potter filmerna, Hogwarts Express. Välkommen ombord på en resa med magisk choklad och riskrisp.

Ca pris 59 kr | #fromus2u #roligtgodis #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



DIJONSENAP / JOHNNY'S

En klassisk Dijonsenap med kraftfull smak i Johnny's stil och gjord av svarta senapsfrön från Frankrike. Den praktiska squeezerflaskan ger dig inget kladd och perfekt dosering. Perfekt också att smaksätta direkt i en gryta, sås eller dressing.

Ca pris 24 kr | #johnnys #johnnysdijon #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



FRÖKNÄCKE / GÖTEBORGS UTVALDA

Krispigt fröknäcke med 50% ugnsrostade fröer och bakat med råvaror av bästa kvalitet i bageriet i Kungälv. Njut av det naturligt goda fröknäcket som har utsetts till Årets bästa hälsosamt i MåBra-valet 2021 och som fått topp-betyg av er som provat i Smakbox! Finns i flera smaker, du får prova en av dem.

Ca pris 30 kr |
#göteborgsutvalda
#göteborgskex #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



KAFFE / ZOÉGA

Med varsam metod har Zoéga lyckats behålla den karaktäristiska smaken av traditionell Skånerost, nu som koffeinfri. För den som söker ett naturligt alternativ för att få i sig mer koffein finns nu Forte, med högre koffeinhalt. Du får prova en av dem.

Ca pris 40 kr | #zoegas #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



DURUMVETEPASTA / PASTA BERRUTO

En pasta typisk för Italien! När du tar en tugga av pastan tar dina smaklökar dig på en resa genom Italien. Den långsamma torkningen och bearbetningen av pastan gör att den upplevs som handgjord. Du får prova en av sorterna.

Ca pris 35 kr | #pastaberruto #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



SALTED CARAMEL CRUSH / ALMONDY

En perfekt kombination av salt och sött! Salted Caramel Crush har en mjuk mandelbotten i kombination med ett lager gyllene kräm och ett lager läcker saltkola, toppad med knapriga jordnötter och överdragen med mjölkchoklad.

Ca pris 50 kr | #almondy #saltedcaramelcrush #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



Knäckebrödspizza

En vegetarisk gobot, knaprig och lättlagat. Den perfekta snabb-lunchen, melliset, middagen eller buffé-tillbehöret.

INGREDIENSER

Leksands Ekologiska Trekantsknäcke
tomatsås
riven ost
pesto
babypenat
parmesan

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Bred ut tomatås på en knäckeskiva, lägg på riven ost och pesto. Grädda i 10 min.
3. När pizzan är klar, strör över babypenat och hyvlad parmesan.

Recept: Leksands Knäckebröd



EKO TREKANT / LEKSANDS KNÄCKEBRÖD

Leksands Knäckebröd blir än mer närproducerat. Lantbruket Dala Sörby, som ligger mindre än 10 mil från bageriet i Leksand kommer leverera all ekologisk råg till bageriet och först ut att innehålla 100% råg från åkrarna utanför Hedemora är det ekologiska Trekantsknäcket.

Ca pris 15 kr | #leksandsknäckebröd
#äktanjutning #ekologisk #krav #smakbox

Mitt betyg:
☆☆☆☆☆



Äppelpajsmilshake

med äppelkolasås och havre crunch

2 GLAS

Anders är Smakinspiratör hos oss och har tagit fram det här vansinnigt goda receptet med Årets skörd. Du hittar fler av hans goda recept på @ikoketmedanders på Instagram, på hans YouTube-kanal i Köket med Anders och på hans blogg ikoketmedanders.se.

INGREDIENSER

Äppelkolasås

5 dl Kiviks Musteri Årets skörd
2 dl grädde
2 dl socker
2 dl ljus sirap
0,5 tsk salt

Havre crunch

25 g smör
1 dl havre
1 msk honung

Milkshake

4 dl vaniljglass
2,5 dl Kiviks Musteri Årets skörd
1 tsk kanel
grädde till topping

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med äppelkolasåsen: Koka upp äppelmusten och reducera ner till hälften. Lägg i resten av ingredienserna och koka till 110°C. Rör ner saltet, låt svalna och häll upp på burk eller i flaska.
2. Gör havre crunchen: Sätt ugnen på 200°C. Smält smöret och blanda med havre och honung. Lägg i en ugnform och kör i ugnen 10 min. Ta ut, låt svalna och bryt isär till ett strössel.
3. Mixa glass, äppelmust och kanel i en blender. Häll upp på glas som du gärna har fipplat ko-lasås på insidan i, toppa med grädde, kolasås och crunch. Njut!

Recept: Anders Gustavsson



ÄPPELMUST ÅRETS SKÖRD / KIVIKS MUSTERI

Årets Skörd äppelmust är 100% äpple – inget annat! Som att äta ett äpple. Handplockade, svenska äpplen från Österlen som pressats och mustats för att bli till din goda frukostjuice! Finns både med och utan fruktkött. Du får prova den med fruktkött.

Ca pris 25 kr | #kiviksmusteri #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



4 PORTIONER

Arne är Smakinspiratör hos oss och även samarbetspartner till Khmer! Du hittar fler av hans smarriga recept på [@arnesmat](#) på Instagram eller på hans blogg på [arnesmat.se](#).

INGREDIENSER

1 st schalottenlök
3 st vitlöksklyftor
1 st oxbuljongtärning
2 msk smör
2 msk vetemjöl
2 msk konjak
4 dl vatten
2 dl grädde
3 msk hela korn KHMER Kampotpeppar
1 skvätt sojasås
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Mortla svartpepparn till grova bitar och lägg i en kastrull tillsammans med konjaken och 0,5 dl vatten. Koka upp och låt sjuda i ca 15 min så att pepparn blir mjuk. Ställ åt sidan.
2. Skala och hacka schalottenlök och vitlök. Värm smöret i en kastrull och lägg i löken och fräs ett par min tills den blir glansig. Lägg i vetemjölet, rör om och håll sedan i grädden och rör om så att mjölet löser sig. Ta av kastrullen från spisen.
3. Använd en stavmixer och mixa allt till en slät massa. Sätt tillbaka kastrullen på plattan, värm upp och tillsätt den kokta pepparn med kokspadet. Späd med vatten och vispa kraftigt tills du får önskad konsistens. Tillsätt sojasås och lägg i buljongtärningen och låt såsen sjuda på svag värme 10-15 min. Smaka av med salt.

Recept: Arne Mattison



Svartpepparsås med KHMER-peppar



KAMPOTPEPPAR / KHMER

Kampotpeppar anses av många vara världens bästa peppar. Den har en stark och delikat arom. KHMER är en av de 27 medlemmarna som har rätten att exportera och sälja detta premiumpeppar.

Använd kod **SMAKBOX** på [bestpepper.se](#) för 10% rabatt! Gäller t.o.m. 15/5 2021.

Ca pris 50 kr | [#khmer](#) [#bestpepper](#) [#smakbox](#)

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I VISSA



I VISSA

Rödbetshummus med camelinaolja



Servera gärna på fröknäcke, en magisk kombo!
Baka ditt egna eller köp ett färdigt.

INGREDIENSER

2 st stora rödbetor
1 st vitlöksklyfta
1 dl kikärtor, kokta
2 msk tahini
2 msk pressad citron
2 msk camelinaolja
1 krm mald spiskummin
0,5 krm cayennepeppar
flingsalt
några nypor camelinafrön

GÖR SÅ HÄR

1. Skär rödbetor i mindre bitar och blanda med övriga ingredienser.
2. Mosa till en härlig röra och krydda med flingsalt samt övriga kryddor.
3. Lägg upp på fröknäcke och toppa med det du gillar, t.ex ruccola, färskost, flingsalt och camelinafrön.

Recept: Camelina of Sweden



CAMELINAFRÖN & OLJA / CAMELINA OF SWEDEN

Camelina of Sweden är 100% ekologisk kallpressad olja och torrostade frön från kulturväxten oljedådra (Camelina sativa), kravodlad av familjeföretaget by Ranch i Sörmland. Båda har mild, rund och nötig smak och mängder av användningsområden i köket. Du får prova antingen oljan eller fröna.

Ca pris 55 kr och 109 kr | #camelinaofsweden #smakbox

Mitt betyg:





DELA MED
glädje

vi delar ut
hela vårt överskott
till goda ändamål



ANNONS FÖR KAVLI

Hela Kavlis överskott går till välgörenhet

Välgörenhet är hela grunden för vår verksamhet. Varje år sedan 1962 går nämligen Kavlikoncernens* överskott till välgörande ändamål.

Kavlifonden stödjer konstant runt 40 pågående projekt, som till exempel ger fattiga barn möjlighet att gå i skolan och hjälper till i forskningen kring svåra sjukdomar.

Varje år skänks ca 100 miljoner kronor till projekt och verksamheter både i Norden och i världen. Största delen av Kavlifondens medel delas ut till välgörande ändamål i de fyra länder där Kavlikoncernen har verksamhet; Norge, Sverige, Finland och Storbritannien. Resten av pengarna går till internationella biståndsprojekt.

Målet med Kavlifondens utdelningar är att skapa positiva ringar på vattnet i folks liv, både för enskilda människor, i lokalsamhället och globalt.

Vad menas med att överskottet går till välgörande ändamål?

Kavli är ett annorlunda företag. Kavli ägs av stiftelsen Kavlifonden vars enda syfte är att göra gott i världen genom att dela ut verksamhetens hela överskott till välgörande ändamål.



Vem får pengar av Kavli?

Kavlifonden vill att våra bidrag ska göra största möjliga nytta och har en tydligt definierad utdelningsstrategi. 60 % går till humanitära ändamål, 30 % till medicinsk forskning och resten till kultur som fördelas både i Norden och övriga världen.

Några av de organisationer som fick utdelning i Sverige 2020 var Maskrosbarn, Trygga Barnen, Min Stora Dag, MIND, Stadsmissionen och forskningsprojekt inom psykisk ohälsa.

Läs mer på kavlifonden.se

*Kavli Norge, Sverige, Finland och Storbritannien

Tortilla con pollo

En krämig wrap med färdiggrillad kyckling, krispiga tillbehör och fyllig smak från Tomat & Basilika.

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

4 st stora tortillabröd
1 färdiggrillad kyckling
100 g spetskål
1 dl saltorkade tomater
1 liten påse bladspenat
1 kruka färsk basilika
1 tub Kavli di Mozzarella Tomat & Basilika

GÖR SÅ HÄR

1. Plocka isär den färdiggrillade kycklingen. Strimla spetskål och saltorkade tomater.
2. Lägg ut tortillabröden och ringla Kavli mjukost över mitten. Montera wrapen med alla ingredienser och vik ihop.
3. Om du vill värma: vik först in sidorna och rulla sedan ihop brödet. Stek wrapen runt om på medelhög värme så att den blir ljummen.

Recept: Kavli



Varje gång du köper något gott från Kavli gör du samtidigt en god gärning!

MJUKOST DI MOZZARELLA / KAVLI

Kavli di Mozzarella är en vidareutveckling av den traditionella mjukosten med en ny kombination av ostar och "grönare" smaker. Innehåller 10% Mozzarella och har en fetthalt på 14%. Smakerna är inspirerade av det italienska köket och innehåller synliga bitar av grönsaker, örter och kryddor. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 38 kr | #kavlimjukost #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA

KOREAN BBQ MAYO / JOHNNY'S

En spännande och mångsidig majonnäs inspirerad av det koreanska köket! Majonnäsen är smaksatt med Gochujang, som är en koreansk fermenterad chilipasta med stark och fruktig smak av chili, och är laddad med mycket umami och hetta. Prova till grillat, taco, mackor, burgare, pommes eller varför inte som dipp? Varje gång du köper något gott från Kavli gör du samtidigt en god gärning!

Ca pris 24 kr | #johnnymayo #smakbox



Varje gång du köper något gott från Kavli gör du samtidigt en god gärning!

Citronkycklingspett med grillad grönsaksmajonnäs

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

4 st träspett, 600 g kycklinglårfile, 4 port. ris, 1 st citron, 2 st vitlöksklyftor, 1 msk olivolja, 1 röd paprika, 1 grön paprika, salt och svartpeppar, 1 majscolv, 4 salladslökar, 2 dl Kavli American Style Majonnäs

GÖR SÅ HÄR

1. Tänd grillen och lägg spetten i vatten.
2. Dela varje kycklinglårfile i tre bitar. Dela citronen och pressa saft ur ena halvan. Skär den andra halvan i klyftor och spara till grillning. Skala och hacka vitlöksklyftorna.
3. Blanda vitlök, citronsaft, olivolja, salt och svartpeppar. Lägg kycklingbitarna i marinaden. Skär paprikorna i grova bitar och varva med kycklingbitarna på spetten.
4. Koka ris enligt förpackningen.
5. Grilla majscolv och salladslök tills de fått fin färg och lite grilllyta. Skär bort majscolven från kolven, skiva salladslöken och blanda med Kavli American Style Majonnäs. Smaka av med salt och peppar. Grilla därefter kycklingspetten och avsluta med att grilla citronklyftorna. Serveras spetten med ris, majonnäs och grillade citronklyftor.



Varje gång du köper något gott från Kavli gör du samtidigt en god gärning!



AMERICAN STYLE MAYO / KAVLI

Kavli American style majonnäs är en mild och krämig majonnäs. Den passar utmärkt till grillat men också som bas till såser, dressingar och mycket annat. Majonnäsen har den typiska milda amerikanska smaken men själva tillagningen sker i Sverige som all Kavlis majonnäs gjort ända sedan 1940-talet. Kavli Majonnäsen tillagas i Eslöv med nordisk rapsolja och ägg från frigående höns. Prova och njut!

Ca pris 25 kr | #kavlimajonnäs #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I VISSA



FUNKTIONSVATTEN / RAMLÖSA

Kolsyrat mineralvatten berikat med vitaminer, energi och antioxidanter från naturen. Den fräscha smaken och lätta sötman kommer från frukt. Fri från syntetiska sötningsmedel. Finns i tre olika varianter, särskilt framtagna för att hjälpa dig hitta rätt känsla vid rätt tillfälle. Du får prova en av dem.

Ca pris 20 kr | #ramlösa #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



LÄSK ZERO SUGAR / COCA-COLA

Med ett helt nytt, slående och elegant utseende och en utvecklad, uppfriskande och utsökt smak, erbjuder nya Coca-Cola Zero Sugar den bästa Coca-Cola-upplevelsen, fortfarande sockerfri och kalorifri.

Ca pris 15 kr | #cocacola #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



RÅSHOTS X 2 / RÅ

RÅ Granatäpple är en ekologisk juice gjord på 100% granatäpple. Granatäpple har en naturligt söt, syrlig och härligt fyllig smak. Perfekt att dricka som den är, eller utblandat med kolsyrat eller stilla vatten. Finns även i Bag-in-box och på flaska. Du får prova två shots.

Ca pris 20 kr x 2 | #jointheråvolution #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA



RIGI MINI / CANDY PEOPLE

RIGI Mini består av fyra stycken mjölkchokladsticks med en len och krämig mjölkcreme på insidan. Detta är den perfekta njutningen när du vill unna dig det där lilla extra, för såväl barn som vuxna eller tillsammans med vänner.

Ca pris 13 kr | #rigimini #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



SOCKERFRI PASTILL / LÄKEROL

Läkerol Red Orange Licorice är en sockerfri pastill med smak av sötsyrlig blodapelsin som blandas med toner av lakrits för att uppnå en perfekt balans. Något för dig som har svårt att välja mellan lakrits och frukt!

Ca pris 12 kr | #läkerol #redorangelicorice #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



KEX / LOTUS BISCOFF

Tre läckra nyheter från Lotus Biscoff! Den ikoniska Biscoff-kakan med sin unika karamelliserade smak kombineras nu med en krämig fyllning i en oemotståndlig kombo! Kommer i smakerna Kexkräm, Vanilj och Mjölkchoklad. Smakerna Vanilj och Kexkräm är veganska. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 17 kr | #lotusbiscoff #lotusbiscoffsandwich #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

Sesamlax & risbowl

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 2 st laxfiléer, med skinn
- 2 tsk soja
- 1 tsk honung
- 1 vitlöksklyfta
- 1 st lime
- 160 g spenat
- 2 st salladslökar
- 1 st avokado
- sesamfrön efter egen smak
- salt och peppar
- 1 pkt Uncle Ben's Express Ris Roasted Garlic

GÖR SÅ HÄR

- Värm ugnen till 200°C. Blanda soja, honung, sesam, krossad vitlök och lite pressad limejuice i en liten skål. Ta en bit folie, stor nog att packa in laxfiléerna, och lägg på en ugnsplåt.
- Lägg laxfiléernas skinsida nedåt mot folien. Ringla över sojsåsmixen. Vik in folien och vik kanterna för att packa in laxen - detta är din innovativa steamer! Sätt in i ugnen i 15-20 min.
- Hacka salladslöken. Stek spenaten i en panna på medium värme. När spenaten börjar mjukna, mixa med de hackade salladslökarna och salt och peppar efter smak.
- Värm riset efter instruktioner på paketet och placera i skålar. Toppa med spenaten, avokadoskivor och slutligen den ugnsbakade laxen. Ringla över den överblivna saften från laxen och en gnuttu lime.

Recept: Uncle Ben's



EXPRESSRIS / UNCLE BEN'S

Bra ris förtjänar något speciellt. Uncle Ben's har smakatt sitt autentiska ris med noggrant utvald vitlök och kryddor (och lite av Uncle Ben's know-how). Helt enkelt inget behov av konstgjorda smakämnen, konserveringsmedel eller färgämnen.

Ca pris 20 kr | #unclebens #expressris #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



LINSCHIPS / OLW

OLWs veganska linschips med smak av Ost & Jalapeño har en mycket god smak och en perfekt krispighet. Dessutom innehåller de hela 13% protein, 40% mindre fett än vanliga potatischips och kommer även i en mer miljövänlig påse av ISCC-certifierad plast för 50% lägre koldioxidutsläpp – hurra!

Ca pris 21 kr | #OLW #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



LEMONAD / KIVIKS MUSTERI

Ekologiska lemonader från Kiviks Musteri - en klassisk dryck med historia, tradition och genuinitet. Gjorda på noggrant utvalda råvaror och finns i fem läskande varianter, alla med en lite vuxnare smak. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 17 kr | #kiviksmusteri #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



EKO MÖRK CHOKLAD / GREEN & BLACKS

En lyxig ekologisk mörk choklad. Dark 70% är en len och smakrik choklad med 70% kakao och med toner av nötter, körsbär och söt vanilj. Dark Sea salt är en fyllig mörk choklad med delikata flingor av havssalt som skapar karaktär i denna klassiska kombination. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 30 kr | #greenandblacks #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



SOCKERFRITT GODIS / WELLBITES

Gelégodis helt fritt från socker, gluten och gelatin! Wellbites innehåller 40% färre kalorier än vanligt godis och med endast naturliga smaker och färger från frukt och grönt. Dessutom veganskt samt berikat med vitaminer! Du får prova en av smakerna.

Ca pris 25 kr | #wellbites #sockerfritt #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



OREO GOLDEN / OREO

OREO Golden cookies är krispiga och gyllene OREO-kex med den klassiska OREO vanilj-krämen du älskar!

Ca pris 20 kr | #OREO #oreogolden #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I VISSA



I ALLA



SMOKEY CHIPOTLE RUB / CAJ P.

Caj P. Rub Smokey Chipotle ger dig ett smakrikt kött vare sig du grillar nöt, fläsk, fågel eller fisk. Massera in köttet med kryddblandningen just innan du lägger köttet på grillen och du kommer att få fin färg och god smak på det du grillar.

Ca pris 12 kr | #cajp #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

Piadina

med fetaost och Pesto Piccante

Piadina är ett klassiskt italienskt bröd som bakas på olivolja. Denna variant är med het pesto, fetaost och oliver. Utmärkt att servera till lunch eller mellanmål.

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 frp Piadina Romagnola IGP alla Riminese
- 1 frp Pesto Piccante
- 1 frp fetaost
- 1 frp Cerignolaoliver, urkärnade
- 1 kruka basilika
- 1 kruka timjan
- Extra jungfruolivolja Classico

GÖR SÅ HÄR

- Smula fetaosten med en gaffel på en assiett.
- Bred Zeta Pesto Piccante på en piadina. Lägg piadinan i en het stekpanna med lite olivolja.
- Fördela smulad fetaost, oliver och timjan på brödet.
- Vik till en halvmåne och värm på båda sidor.
- Ta upp ur pannan när brödet blivit ljummet och fått färg. Dekorera med basilika. Servera!

Recept: Zeta



PESTO PICCANTE / ZETA

Zeta Pesto Piccante är en fyllig, krämig pesto med sting av röd chili och karaktär från lagrad Grana Padano och mandel. Passar till nykokt pasta, som dip eller bas i en dressing, på pizza eller i köttfärsås eller gryta.

Ca pris 30 kr | #zetarecept #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I VISSA



SUSHI & SASHIMI SOJASÅS / KIKKOMAN

Kikkoman Sushi & Sashimi sojasås är speciellt utformad för att passa till just sushi och sashimi. Med sina otroliga egenskaper tar den fram den goda smaken i rå fisk. Den är något mildare och lättare i smaken, har mindre sötta och lite högre syra än Kikkoman Original.

Ca pris 42 kr | #taframdetbästa #smakbox

Mitt betyg:



ÖLKORV / HÄRRYDA KARLSSON

Härryda Karlssons härliga ölkorvar är gjorda på 100% svenskt kött. De finns i sju olika varianter, från klassiskt mild till riktigt het. Alla kan hitta sin favorit bland dessa smaker! Du får prova en av varianterna.

Ca pris 35 kr | #karlssonschark #härrydakarlsso #smakbox

Mitt betyg:



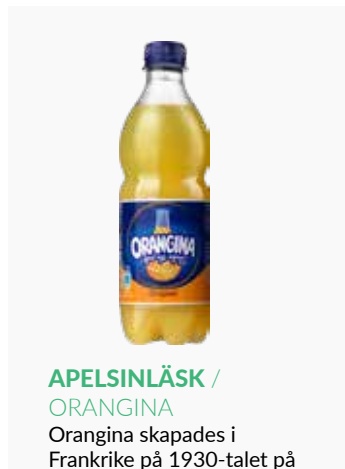
TÄVLING PÅ INSTAGRAM
håll utkik på
@smakbox

SMAKSATT VATTEN / ECOWTR

Passionerade vattennördar har tillverkat världens bästa smaksatta vatten. Här i smak av smultron. Ekologiskt, hållbart och fantastiskt gott. Smaka skillnaden du också!

Ca pris 20 kr | #ecowtr #vattennörd

Mitt betyg:



APELSINLÄSK / ORANGINA

Orangina skapades i Frankrike på 1930-talet på uppdrag av Jean Claude Beton som ville kunna njuta av apelsiner året runt. Orangina görs på naturliga ingredienser, är försiktigt kolsyrad och innehåller 12% juice och fruktkött. För att få fram den bästa smaken bör flaskan skakas innan du dricker den!

Ca pris 17 kr | #orangina #smakbox

Mitt betyg:



HAVREKUDDAR PROTEIN / FREBACO KVARN

Krispiga havrekuddar med extra hög proteinhalt och utan tillsatt socker. Gjorda av havre som vuxit på åkrar i närheten av Frebacos kvarn i Lidköping. Det extra tillsatta proteinet är bra för dig som tränar och som bonus håller du dig också mätt längre.

Ca pris 33 kr | #frebaco #havrekuddarprotein #smakbox

Mitt betyg:



TORTILLA CRISPS / FRANKFUL

Riktigt goda och klimatsmarta Tortilla Crisps gjorda på delvis räddade tortilla-wraps som annars skulle blivit matsvinn i fabriken. Gott för både smaklökarna och miljön! Tillverkade med 100% förnyelsebar energi och förpackade i en påse perfekt för att återvinnas. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 18 kr | #frankful #smakbox

Mitt betyg:



Drinktips

Gin Lemon

INGREDIENSER:

5 cl Gin eller alkoholfritt alternativ
10 cl Thomas Henry Bitter Lemon
0,5 st lime

GÖR SÅ HÄR

1. Pressa i lime i ett favoritglas. Fyll upp med is, addera gin och Thomas Henry Bitter Lemon. Rör om och njut! P.S. För en alkoholfri drink, uteslut gin och stoppa i ett par jordgubbar som bryter av färgen och piffar upp!

Recept: Thomas Henry

Alkoholfri drink Zero Bramble

INGREDIENSER

4-6 st björnbär
2 cl färskpressad citronjuice
1 tsk strösocker
10 cl Thomas Henry Bitter Lemon

GÖR SÅ HÄR

1. Mosa björnbären i botten på ett glas. Pressa i citronjuice och tillsätt socker. Rör ihop ingredienserna och fyll sedan glaset med is.
2. Toppa upp med Thomas Henry Bitter Lemon och garnera med en citronskiva eller ett björnbär.

Recept: Thomas Henry



BITTER LEMON / THOMAS HENRY

Thomas Henry Bitter Lemon är gjord med noga utvalda ingredienser och bjuder på en unik smakupplevelse: behagligt bitter och intensiv på samma gång. År 1773 lyckades Thomas Henry för allra första gången med att berika vatten med koldioxid i sitt labb i Manchester. Resten är historia. Skål!

Ca pris 20 kr | #thomashenryofficial #smakbox

Mitt betyg:



INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

Vatten, socker, citronjuice (från koncentrat), koldioxid, citronextrakt, antioxidant askorbinsyra), naturliga aromer (bl.a. citrus), surgörande medel (citronsyra), arom (kinin), stabil-iseringsmedel (fruktkärnmjöl).
Näringsvärde per 100 ml: Energivärde 183 kJ (43 kcal) Kolhydrater 10 g - varav sockerarter 10 g Fett < 0,1 g - varav mättat < 0,1 g Protein < 0,1 g Salt < 0,1 g.



I ALLA

Hemligheten bakom den perfekta pizzen

Alla har en åsikt om hemgjord pizza, alltifrån vilken deg som ger det bästa resultatet till vilken topping som används. Men oavsett hur man vill ha sin pizza är det en sak som avgör: det handlar om smak.

Något som får alltför lite uppmärksamhet men som bidrar till en stor del av pizzans smak och karaktär är tomatsåsen. När du väljer en pizzasås gjord av noga utvalda solmogna italienska tomater har du en bra bas att stå på för att lyckas som pizzakock hemma.

Hur du väljer rätt typ av tomatsås

Att välja rätt pizzasås är viktigt för att få perfekt smak och konsistens på pizzen. Valet av pizzasås beror på degens tjocklek, tillagningstid, tillagningstemperatur och naturligtvis dina egna smakpreferenser. Till en riktigt tunn pizzabotten ska du inte använda en för tunn och flytande tomatsås, då blir degen fuktig om du gräddar den hemma i ugnen. Men om du däremot använder en riktig pizzaugn med riktigt hög tillagningstemperatur behöver även en tunn pizza mycket vätska i tomatsåsen för att inte bli torr.

En typisk hemgjord, ganska tjock, pizza i en vanlig ugn behöver en pizzasås med perfekt konsistens utformad för att klara långa tillagningstider, som Pizzasås Classica från Mutti. Upptäck hur italienare väljer sin tomatsås, region för region:



Emilia-Romagna

- Pizzaegenskaper: i norra Italien vill man ha sin pizza tunn och krispig. Där använder man tomatsås främst för att ge färg åt pizzen snarare än smak.
- Mutti rekommenderar: Mutti Passata. Passata, passerade tomater, har en sammetslen konsistens som är perfekt för korta tillagningstider, vilket gör den till ett utmärkt val för en mycket tunn och krispig av pizza.



Kampanien

- Pizzaegenskaper: Napolitansk pizza är tunn i mitten men mjuk och hög i kanterna.
- Mutti rekommenderar: I södra Italien är Pizza Napolitana en traditionell rätt där man använder hela skalade tomater

på pizzen. Du krossar helt enkelt hela konserverade tomater för hand och lägger dem ovanpå pizzen tillsammans med tomatsåsen som omslöt dem i förpackningen. Om du vill prova detta på en tunn napolitansk pizzabotten behöver du ha möjlighet att grädda pizzen i hög temperatur, helst i pizzaugn eller på en pizzasten. Prova gärna den söta och intensivt smakande San Marzanotomaten som växer på Vesuvius slätter nära Neapel.



Puglia

- Pizzaegenskaper: I Puglia kan pizza faktiskt kallas Focaccia. Dejen är tjock och du tillagar den vanligtvis i ugnen i cirka 20 minuter. Pugliapizzen är den som ligger närmast den traditionella hemgjorda pizzen i Sverige.
- Mutti rekommenderar: Pizzasås Classica är perfekt för känslan av äkta italiensk pizza. Varje 400 g burk är tillverkad av 700 g färsk tomat och bara en nypa salt. Det ger dig ett fräscht slutresultat och perfekt konsistens även efter lång tillagningstid. Prova också Mutti Pizzasås Aromatica med samma goda egenskaper och en fyllig smak av oregano.

Fullkornspizza med parmaskinka och ruccola

INGREDIENSER:

250 g fullkornsmjöl
250 g vetemjöl
5 g torrjäst
3 dl rumstempererat vatten
2 msk extra jungfruolivolja
1,5 tsk salt
1,5 tsk honung
250 g Mutti pizzasås Classica
200 g mozzarella
3 msk extra jungfruolivolja
rucola
150 g tunt skivad lufttorkad skinka
50 g pinjenötter

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg i fullkornsmjöl, jäst och honung i köksmaskinen och mixa samtidigt som du tillsätter vatten i en tunn stråle. Degen är först mycket lös.
2. Täck degen med plastfolie och låt den stå på en varm plats i en timme.
3. Tillsätt sedan vetemjöl, olja och salt. Knåda i köksmaskin i 15 min tills degen är slät. Ta ut degen från köksmaskinen och knåda kraftigt för hand i 10 min. Lägg degen i en skål och täck med plastfolie. Låt degen stå på en varm plats (eller i ugn på 40°C) i två timmar – volymen ska fördubblas.
4. Dela degen i tre lika stora delar. Smörj tre plåtar med olja. Kavla ut degen på plåtarna (diameter ca 30 cm). Pensla med olja och låt jäsas i 30 min.
5. Grädda degen i 220°C i 15 min. Bred ut pizzasås Classica på pizzabottenarna och grädda ytterligare 10 min.
6. Lägg på tärnad mozzarella och grädda i 5–6 min. När pizzan är färdigräddad, toppa den med lufttorkad skinka, pinjenötter och rucola och servera.

Recept: Mutti



PIZZASÅS CLASSICA / MUTTI

Med Muttis klassiska pizzasås kan du laga pizza med autentisk italiensk smak hemma i ditt eget kök! Såsen innehåller färska, perfekt solmogna och naturligtvis till 100% italienska tomater och bara naturliga smaker. Den här såsen skulle en italienare välja på sin pizza.

Ca pris 20 kr | #muttipomodoro #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



YUP CRISPY / LÄKEROL

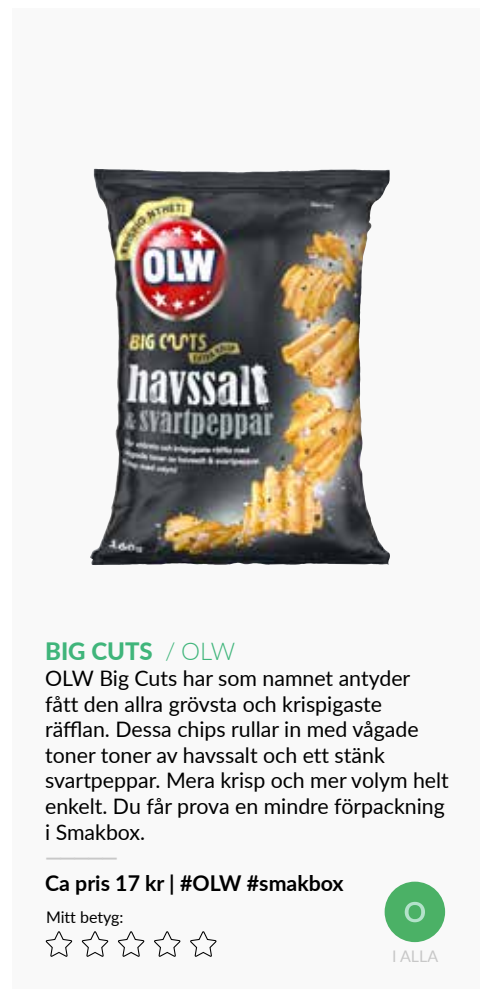
Läkerol YUP Crispy bjuder på flera oväntade upplevelser i samma pastill, både vad gäller smak och konsistens. Det krispiga skalet och den mjuka kärnan har olika smaker, som kombinerats till perfektion. Sockerfria, veganska och med vitamin C. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 17 kr | #läkerol #läkerolyupcrispy #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA I ALLA I ALLA I ALLA



BIG CUTS / OLW

OLW Big Cuts har som namnet antyder fått den allra grövsta och krispigaste räfflan. Dessa chips rullar in med vågade toner av havssalt och ett stänk svartpeppar. Mera krisp och mer volym helt enkelt. Du får prova en mindre förpackning i Smakbox.

Ca pris 17 kr | #OLW #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



CRUNCHY CARAMEL BAR / FITNESS

De goda Fitness-barsen finns nu i ytterligare en smakvariant, karamell. Njut till kaffet eller när du är på språng.

Ca pris 8 kr | #nestlecerealsnordics #keepgoing #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



PESTO BASILIKA & RUCCOLA / BARILLA

En pesto gjord på den allra finaste italienska basilikan och ruccolan. Passar lika bra som smaksättare och tillbehör, som pastasås. Välsmakande ricottaost gör dessutom peston krämig och sammetslen. Peston är glutenfri.

Ca pris 30 kr | #barillapesto #pestoruccola #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

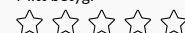


KAFFE MED EXTRA KOFFEIN / ZOÉGA

Zoégas Forte har en naturligt högre koffeinhalt. En produkt för dig som söker ett naturligt alternativ för att få i dig mer koffein! Du får prova en propåse.

Ca pris 15 kr | #zoegas #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



TACO SAUCE HOT / FRANKFUL

Taco Sauce Hot är en smakrik mexikansk sås med smak av tomat och chili. Den är inte bara riktigt god, utan är också snäll mot planeten! Denna smarriga tacosås är nämligen kokad på klimatsmarta tomater och tomatås som räddats från att gå till spillo.

Ca pris 16 kr | #frankful #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

Muscovado- marinad

CA 1 KG MARINERADE RÅVAROR

Muscovadomarinad är en marinad som passar till det mesta. Testa att göra din egen marinad och pensla på fisken, köttet eller det vegetariska innan grillen. Om du grillar grönsaker är det bättre att pensla på marinaden i efterhand, för att undvika att det droppar ner i grillen.

INGREDIENSER:

2 msk Dansukker Mörkt Muscovadorörsocker
2 msk balsamvinäger
1-2 msk olivolja
1 kvist rosmarin
2 tsk fänkålsfrön
2 st krossade vitlöksklyftor
flingsalt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda samman samtliga ingredienser till marinaden i en skål. Lägg kött/ fisk i dubbla fryspåsar och håll på marinaden. Skaka om så att marinaden täcker ordentligt. Låt ligga i kylskåp ett par timmar och ta ut för att skaka om då och då.

Fler recept som passar till vårens grill som såser, marinader, rubs och tillbehör finns på dansukker.se

Recept: Dansukker



MUSCOVADORÖRSOCKER / DANSUKKER

Dansukker Ljust och Mörkt Muscovadorörsocker har sitt ursprung på Mauritius och utvinns ur sockerrör. Sockret behandlats så lite som möjligt för att aromen och färgen ska bevaras. Sockret är fuktigt och finkornigt, och förutom sin sötma har även det ljusa muscovadosockret en ton av smörkola och det mörka har ett drag av lakrits. Du får prova en av sorterna.

Ca pris 26 kr | #dansukkersverige #muscovado #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

Russin & äppel-Granola

CA 14 FRUKOSTPORTIONER

INGREDIENSER

2,4 dl farinsocker
6 msk smör eller margarin
0,7 dl honung
9,5 dl havregryn
4,8 dl risflingor
4 tsk malen kanel
4,8 dl skivade blancherade mandlar
4,8 dl Sun-Maid ekologiska russin
2,4 dl äpplen

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 170°C. Lägg bakplåtspapper eller folie på två bakplåtar.
2. Värm socker, smör och honung i en medelstor kastrull på medelhög värme i cirka 5 min tills smöret är smält och sockret är upplöst.
3. Blanda havregryn, risflingor, kanel och mandel i en stor skål. Häll smörblandningen över havreblandningen och rör om. Dela och sprid ut blandningen på de två förberedda bakplåtarna. Låt grädda i mitten eller i övre delen av ugnen i 20-25 min, rör om varje 10 minut tills granolan är rostad.
5. Låt granolan svalna på bakplåtarna i 5 min, håll sedan över granolan i en stor skål. Tillsätt Sun-Maid ekologiska russin och äpplen, rör om och låt granolan svalna. Klart!



EKO RUSSIN / SUN-MAID

Soltorkade ekologiska russin från Sun-Maid. Saftiga russin med en fyllig smak med lagom sötna. Inget tillsatt socker och producerade utan kemiska bekämpningsmedel. Nyttigt, gott och hälsosamt - ett perfekt snack när du är på språng och behöver en extra energi-boost! Du får prova en förpackning, men du hittar dem i butik som 6-pack.

Ca pris 8 kr | #sunmaid #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA

Att njuta av det bästa med gott samvete

Rutasoka är ett ungt premiumkaffeföretag skapat med ett cirkulärt arbetssätt i grunden. Rutasoka importerar ett smakrikt och dubbelcertifierat kaffe från Kongo och återinvesterar en del av omsättningen i hälsa och jordbruk där kaffet odlas.

Lär känna en av kaffemakarna

25 minuter från hemmet ligger Kaviras kaffeplantage, tillsammans med 25 anställda handplockar dem bären och genom kooperativet säljer hon 4200 kilo kaffe per säsong. Kavira är uppvuxen i byn Kamande som ligger i Luberoregionen i Kongo. Familjen har i historier odlat och skördat kongolesiskt kaffe. Att försörja sig på kaffet har inte alltid varit självklart. Att upprätthålla en yrkes stolthet har varit förenat med risker.



När 90-talets konflikter förstörde plantagerna förlorade familjen sin primära inkomstkälla. Hon har saknat det arbete som står i förhållande till hennes identitet. Sedan 2005 får Kavira utbildning och vägledning av en agronom på det kaffekooperativ Rutasoka samarbetar med. Det är genom en kvinna som Kavira den kongolesiska kaffeindustrin kan återupplivas på riktigt och kaffemakarna kan sätta sitt genuina hantverk och det kongolesiska kaffet på kartan. För så länge en människa har ett gott förhållande, kan vi njuta av en högkvalitativ böna. En kopp kaffe i taget.

”

Vi hoppas att vårt mörkrostade kaffe Kasenga, med smak av röda bär och toner av mörk choklad, faller dig i smaken. För när du väljer Rutasoka får människor i Kongo bättre villkor och högre livskvalitet.

- REBU BURUBWA
RUTASOKAS VD OCH MEDGRUNDARE



MÖRKROSTAT KAFFE / RUTASOKA

Ekologiskt mörkrostat fylligt kaffe med smak av röda bär och toner av mörk choklad. 100% Arabica från ekologiska och rättvisa plantager i Kongo. Rutasoka återinvesterar dessutom inom hälsovård och jordbruk där kaffe kommer ifrån. Du får prova en provförpackning.

Ca pris 30 kr | #rutasokacoffee #smakbox





RADIOBILAR / AHLGREN'S BILAR

Ahlgrens bilar Radiobilar bjuder på ett riktigt nöjesåk! Radiobilarna har en festlig blandning av goda tivolisaker som popcorn, cola och spunnet socker. Något för hela familjen! Fria från palmolja och innehåller inga artificiella färgämnen. Produkten är en limited edition under 2021.

Ca pris 15 kr | #ahlgrensbilar #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



HÖGHÖJDSKAFFE / CAFÉGO

Cafégo är resultatet av mångårig kaffekompetens samlad i ett litet paket. Fylligt och smakrikt med en lång och elegant eftersmak tack vare den mörka rostningen och de högvuxna noga utvalda bönorna. Du får prova en av sorterna.

Ca pris 15 kr | #cafego #höghöjdscaffe #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I VISSA



SOCKERFRITT TUGGUMMI / ZINQ

Ett nytt sockerfritt tuggummi med smak av Melon Mint som motverkar dålig andedräkt och inte bara maskerar den. Detta tack vare ämnet zink som motverkar bildandet av svavelgaser, orsaken till dålig andedräkt. Finns i flera goda smaker.

Ca pris 16 kr | #zinqgum #badbreathbegone #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



KVARGSHAKE / PROPUD

ProPod KvargShake passar perfekt när man har lite bröttom, missat frukosten eller bara är sugen på ett riktigt gott mellanmål! Finns i två fräscha och fruktiga smaker, Mandarin Madness och Pink Lemonade. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 17 kr | #propud #kvargshake #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA



I ALLA



CHOCOLATE WAFER / NICK'S

NICK'S Chocolate Wafer är en krispig kexchoklad doppad i mjölkchoklad. No added sugar, no palm oil, no gluten, just joy.

Ca pris 13 kr | #nicks #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



ALKOHOLFRI ÖL / PRIPPS

Pripps Radler 0,0% är en törstsläckande blandning av ljus alkoholfri öl och frisk citronlemonad. En dryck för avkoppling, gemenskap och de blå stunderna.

Ca pris 13 kr | #prippsradler #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



I ALLA



I ALLA



I ALLA



PIGOUT / OUTSTANDING FOODS

Från skaparna av succén Beyond Meat burger finns nu PigOut snacks, ett grisfritt fläksvål! Ett krispigt snack med fantastisk konsistens och mycket smak, helt klart beroendeframkallande goda. Finns att köpa hos AgentVegan.com. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 23 kr | #agentvegan #pigout

Mitt betyg:



I VISSA

Färskost med citron, fänkål och forellrom

4 ST KNÄCKEN

INGREDIENSER:

75 g naturell färskost
1,5 tsk crème fraiche
1 tsk citronsaft
1 st salladslök
1/3 st fänkål
2 msk forellrom
salt och nymalen svartpeppar
4 skivor Pyramidbageriets
Delikatessknäcke Fänkål

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ihop färskost, crème fraiche och citronsaft, smaka av med salt.
2. Skiva salladslöken och fänkålen i tunna skivor med hjälp av en mandolin. Bred färskosten på knäckebröden, toppa med salladslök, fänkål, nymalen svartpeppar samt forellromen.
3. Servera gärna tillsammans med ett glas champagne eller mousserande vin.

Bild och recept: Elin Rosqvist,
@stylistarkivet



DELIKATESSKNÄCKE / PYRAMIDBAGERIET

Pyramidbageriets Delikatessknäcke bakas med svenska råvaror i en vedeldad ugn i hjärtat av Dalarna. Nu kommer två nyheter som baserar sig på bageriets syn på att kryddor har positiva hälsoegenskaper: Delikatessknäcke med Fänkål och Delikatessknäcke med Svartkummin. Ett exklusivt knäckebröd för alla tillfällen. Du får prova smaken fänkål å 500 g men du hittar dem i butik som 135 g.

Ca pris 45 kr | #pyramidbageriet #smakbox

Mitt betyg:



I VISSA

KALLT TILLÄGG

Så funkar Kallt Tillägg:

- ett tillägg till din prenumeration
- ca 12 kalla smaker
- pris 150 kr (+50 kr hemleverans)
- kylda eller både kylda & frysta produkter
- värde ca 300 kr

På smakbox.se/leveransalternativ ser du om vi levererar till ditt postnummer!

Kalla smaker till varje box



Smakbox
Kallt Tillägg

Nytt namn 2021

Sedan 2019 har vi kunnat skicka kylda och frysta produkter med Smakbox i större städer. Förra året gjorde vi lite färre utskick med paus i februari och augusti. Nytt för 2021 är att vi skalar upp igen! Du kan nu få kalla smaker med varje box, dvs 6 ggr / år.

Kylda smaker skickar vi nu med varje box. Eftersom frysta produkter ställer högre krav på leveransen skickas det bara vid utskicken i april, juni, oktober och december. Denna gång får du alltså både kylda och frysta produkter hem till dig!



MILD MINI-YOGHURT / ARLA KO

Nu lanserar Arla en ny naturell Mini-yoghurt som har riktigt låg fetthalt, bara 0.1% fett. Utan att kompromissa med vare sig smak eller krämighet. Produkten görs enbart på mjölk från svenska gårdar precis som alla andra produkter från Arla Ko.

Ca pris 14 kr | #ariako #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



GLASS / BEN & JERRY'S

Rain-dough Cookie Dough Twist är fylld med söta överraskningar! Krämig vaniljgräddglass, bitar av vit choklad, tjock kakdegsgyllning med chokladbitar och strössel i regnbågens färger. Glassen är gjord på Fairtrade-ingredienser och förpackningen är ansvarsfullt utvecklad av växtbaserat material.

Ca pris 59 kr | #benandjerrys
#raindough #cookiedough30
#smakbox

Mitt betyg:



I ALLA



TÄVLING PÅ
INSTAGRAM
håll utkik på
@smakbox

ÄPPELDRÖM / RISIFRUTTI

Det svenska originalmellanmålet som smakar gott och ger positiv energi! RISIFRUTTI innehåller svensk mjölk och grädde och tillverkas i Örebro. Äppeldröm med kanel är ett tillfälligt besök.

Ca pris 13 kr | #risifrutti
#barapositivenergi #smakboxst

Mitt betyg:



I ALLA

Vego Big Bangers med ölfräst surkål & senap

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

0,5 st rödlök
 olivolja
 100 g surkål
 50 ml öl efter eget val
 0,5 tsk lönsirap
 5 g persilja
 0,5 tsk nymald peppar
 2 st Big Bangers
 2 st korvbröd
 30 ml Hellmann's Yellow Mustard

GÖR SÅ HÄR

1. Värm grillen.
2. Finhacka rödlöken och hacka persiljan.
3. Stek rödlöken i olivolja i en stekpanna, tillsatt surkålen och deglacera med öl. Tillsätt lönsirap, persilja och peppar och låt sjuda i 5 min.
4. Pensla Big Bangers med olivolja och grilla dem enligt instruktionerna på förpackningen. Rosta korvbröden under tiden.
5. Fyll korvbröden med surkål och Big Bangers. Toppa med senapen.

Recept: The Vegetarian Butcher

BIG BANGERS & CHICKENED OUT CHUNKS / THE VEGETARIAN BUTCHER

Gillar du att tänka stort? Perfekt! Då kommer du att älska Big Bangers. Dessa härligheter är lika saftiga och smakrika som den animaliska versionen och de passar utmärkt på grillen. Chickened Out Chunks är för dig som älskar kyckling(ar)! De är 100% veganska, men trots detta tycker vissa att dessa chunks smakar mer som kyckling än originalet självt. De funkade perfekt i grytor, sallader eller varför inte fajitas? Du får prova antingen Big Bangers eller Chickened out Chunks.

Ca pris 27 kr | #thevegetarianbutcher @thevegetarianbutcher_se #smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Ost & broccolisoppa med räktopping

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

0,5 st purjolök
1 st vitlöksklyfta
1,5 st broccoli
7 dl grönsaksbuljong
4 dl matlagingsgrädde
150 g Allerum Skotsk cheddar, riven
1 msk hackad basilika
salt och peppar

TOPPNING:

250 g skalade räkor
1 st röd chili
1 msk rostade pumpafrön
1 msk rostade solrosfrön
citron

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla purjolöken och fräs i olja. Hacka vitlöken grovt och lägg i. Skär broccoli i bitar och lägg ner i kastrullen. Häll i buljongen och låt broccolin koka tills den är mjuk.
2. Häll i grädde, ost och basilika.
3. Mixa soppan slät med en stavmixer. Smaka av soppan med salt och peppar.
4. Häll upp soppan i skålar. Toppa med räkor, finhackad chili, frön och citrongest.

Recept: Allerum



SKOTSK CHEDDAR / ALLERUM

Allerums äkta skotska Cheddar nu i rivet format! Hantverk och traditioner ger Allerum Cheddar dess kraftfulla smak. Den är fyllig och aromrik och har den karaktäristiska sältan och syrligheten. Ger smak och krämighet både till soppan, på pizzan, i pajen och i gratängen.

Ca pris 28 kr | #allerumost #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

KALLT TILLÄGG

Pizza Bianco med salsicciafärs

1 SATS PIZZA

INGREDIENSER

25 g jäst
2,5 dl ljummet vatten
2 msk olivolja
0,5 tsk salt
6 dl vetemjöl

TOPPING

2-3 pkt mozzarella
3-4 dl Scan salsicciafärs
ca 25 st trattkantareller el annan svamp
1 st silverlök
olivolja
färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen i en bunke. Tillsätt vatten, olja, salt och mjöl.
2. Arbeta till en smidig deg. Läs jäsa övertäckt ca 30 min. Sätt ugnen på 225°C.
3. Stjälp upp degen på bakplåtspapper och kavla ut.
4. Riv mozzarellan i grova bitar. Skiva silverlöken. Lägg på tillsammans med resten av toppingen på degen.
5. Grädda i mitten av ugnen i ca 15 min. Ringla över olivolja och strössla på färsk timjan innan servering.

Recept: Scan



SALSICCIAFÄRS / SCAN

Scans Salsicciafärs är en pannfärdig svensk fläskfärs, finmald och färdigkryddad med bl.a. rosmarin, vitlök och fänkål. Perfekt till pastasåsen, pajen, eller som topping på pizzan. Italiensk comfort food på svenska!

Ca pris 99 kr | #scansverige #smakbox

Mitt betyg:



KALLT TILLÄGG

Pad Thai med grillost

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

150 g risnudlar
200 g Falköpings Mejeri grillost
4 msk matolja
180 g böngroddar
125 g salladslök
0,5 dl jordnötter
1 lime

PAD THAI-SÅS:

0,5 dl tamarindpasta
1 dl vatten
2 msk palmsocker (kan ersättas med sirap)
2 msk matolja
1 schalottenlök
2 msk fisksås
4 msk ostronsås

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg nudlarna i varmt vatten i 10–15 min tills de mjuknat.
2. Dela grillosten i små tärningar. Skär salladslöken grovt skuren i bitar och strimla schalottenlöken i tunna strimlor.
2. Börja med såsen: Hetta upp olja i en kastrull och fräs schalottenlök hastigt. Addera vatten, palmsocker, tamarindpasta, ostronsås och fisksås. Låt koka ihop 3–4 min. Ställ åt sidan.
3. Hetta upp olja i en wokpanna och stek grillosten till den fått lite färg. Addera salladslök, hälften av böngroddarna och risnudlar och woka i 2 min. Häll därefter i tamarindblandningen och vänd runt i 3–4 min eller tills nudlarna är mjuka.
4. Toppa med grovhackade jordnötter och resten av böngroddarna. Pressa över lime.

Recept: Falköpings Mejeri



EKO GRILLOST / FALKÖPINGS MEJERI

En svensk ekologisk grillost som fungerar lika bra att grilla, fritera eller steka. Den går också att tärna ner i en fräsch sallad som den är.

Ca pris 37 kr | #falköpingsmejeri #smakbox

Mitt betyg:



K

I ALLA

Vego-nuggets

med gräslöksmajo, gröna ärtor & tomat

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 pkt Ugglarps Vego-nuggets
50 g vegansk majonnäs
1 msk finhackad gräslök
60 g gröna ärtor
2 st små kvisttomater
0,5 msk olivolja
0,5 msk vitvinsvinäger
salt och svartpeppar
2 prt matvete & quinoa

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 190°C.
2. Baka av nuggetsen i ugnen i 10 min.
3. Vispa ihop majonnäsen och gräslöken. Vill man få den helt grön, mixa gräslöken med 2 msk rapsolja, vispa ner gräslöksoljan försiktigt i majonnäsen.
4. Blanda rapsolja och vitvinsvinäger. Smaka av med salt och peppar.
5. Klyfta tomaterna. Häll över oljeblandningen på de gröna ärtorna och tomaterna. Rör om.
6. Servera gärna med en matig sallad på matvete och quinoa.

Recept: Ugglarps



VEGO-NUGGETS / UGGLARPS

Pannfärdiga krispiga vegetariska nuggets, gjord på svenska ärtor med svensk produktion och helt vegansk! Oavsett om du är vegetarian, vegan eller köttätare så tycker Ugglarps att det ska finnas ett gott och enkelt val för alla som vill äta mer vegetariskt.

Ca pris 30 kr | #ugglarps #smakbox

Mitt betyg:



TÄVLING PÅ
INSTAGRAM
håll utkik på
@smakbox





Läs mer om
Kavlifonden på
sidan 11

SOYGURT JORDGUBB / PLANTI

Plantis växtbaserade soygurt är en ljuvlig jordgubbsdröm som för tankarna till sommar och härlig jordgubbsglass. Ät den till frukost eller mellanmål, som den är eller med en god müsli, precis som en vanlig yoghurt.

Ca pris 31 kr | #planti #smakbox

Mitt betyg:



*Varje gång du
köper något gott
från Kavli gör du
samtidigt en
god gärning!*

K

I ALLA



RÖDBETSSALLAD / RYDBERGS

Ingen köttbullesmörgås utan rödbetssallad! Rydbergs Rödbetssallad är gjord på fina Gotlandsrödbetor och passar lika bra till kallskuret kött som till fisk.

Ca pris 17 kr | #rydbergs #smakbox

Mitt betyg:



K

I ALLA



BRIEOST GOURMET / PRÉSIDENT

Lyxigt gott på ostbrickan! Président le Brie Gourmet erbjuder nu två nya krämiga och aromatiska brie med härlig smaksatt fyllning och i ett lyxigt format. Välj mellan en delikat fyllning av tryffelsmör från sommartryffel eller en härligt söt fyllning av mandel och honung. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 38 kr | #presidentsverige #smakbox

Mitt betyg:



K

I ALLA



LÄTTRÖKT PORCHETTA / JAKOBSDALDALS

En svensk variant av porchetta! Kryddad med en blandning av fänkålsfrön, rosmarin, vitlök, citron och svartpeppar. Porchettan är en riktig klassiker och populär världen över. Tillagad på svensk fläskside som rullats för hand och rökts lätt, så att kryddningen framhävs utan att röksmaken tar över.

Ca pris 28 kr | #jakobsdalscharkuteri
#smakbox

Mitt betyg:



K

I VISSA



VEGEBIFFAR & BOLLAR / KUNGMARKATTA

Smakrika vegetariska biffar och bollar med ekologiska ingredienser gjorda på hela fröer och bajväxter från Sveriges Grönaste varumärke! Du får prova en av produkterna.

Ca pris 34 kr | #kungmarkatta #smakbox

K

I ALLA

KALLT TILLÄGG

Elvispannkakor med jordnötssmör

En modernare och betydligt nyttigare variant av den kanske lite ökända Elvismackan. Här i form av proteinrik jordgubbspannkaka med jordnötssmör och banan. Så gott!

4 PORTIONER

INGREDIENSER PANNKAKOR

125 g KESO® cottage cheese jordgubb
2 st ägg
1 dl vetemjöl
1 dl Arla® mjölk
2 krm salt
1 msk Arla Köket® Smör-&rapsoolja, till stekning

FYLLNING

0,5 dl kokosflingor
2 st bananer
125 g KESO® cottage cheese jordgubb
2 msk jordnötssmör
ev 2 msk lönsirap

GÖR SÅ HÄR

1. Häll samtliga ingredienser till pannkakorna i en bunke. Mixa slätt med en stavmixer.
2. Hetta upp lite smör-&rapsoolja i en stekpanna. Stek 4 pannkakor av smeten lite längre än vanligt, tills de är helt fasta och fått krispiga kanter.
3. Rosta kokosen i en torr stekpanna tills den fått fin färg. Skiva bananen. Fyll pannkakorna med cottage cheese, banan, kokos, jordnötssmör och ev lönsirap.

Recept: Arla®



COTTAGE CHEESE JORDGUBB / KESO®

Prova den nya härliga KESO® Cottage Cheese fylld med jordgubbar som passar både stor och liten. Krämig, proteinrik och med smak och färg helt naturligt från bär. Proteinerna håller dig mätt länge. Njut som den är eller tillsammans med det du gillar bäst. Till frukost, lunch eller mitternall!

Ca pris 29 kr | #KESO #KESOsverige #smakbox

Mitt betyg:



Ugnsrostade grönsakstarteletter med hummus

De här små vegetariska tarteletterna passar bra som förrätt eller som tillbehör till en mustig grönsakssoppa. Lite pilliga att laga – men ack så vackra!

4-8 PORTIONER

INGREDIENSER:

1-2 frp Pop! Bakery Pajdeg eller Smördeg
140 g hummus
4 st morötter
2 st paprika
0,5 st vitlök
2 tsk timjan
2 tsk oregano
1 msk citronsaft
rivet skal från en halv citron
3 msk ströbröd
salt och peppar
1 st zucchini
4 st morötter
olivolja
1 st ägg till pensling

GÖR SÅ HÄR

1. Klä och nagga 8 små tartelette- eller pajformar med pajdegen. Kyl 1 timme i kylskåp.
2. Värm ugnen till 200°C. Skala och skiva morötterna. Skölj och skär paprikan i grövre bitar. Halvera vitlöken och lägg alltsammans på en plåt. Ringla olivolja över. Salta och peppra. Baka grönsakerna i 20-25 min och låt sedan svalna.
3. Mixa de bakade grönsakerna i matberedare. Tillsätt hummus, oregano, timjan, citronsaft, rivet citrusskal och 2 msk ströbröd. Salta, peppra och mixa tills väl blandat.
4. Bröa botten på varje tarteletteform med en halv tesked ströbröd. Fyll formarna med hummusröran. Skala remsor av zucchini och morot. Placera i ett spiralmönster på toppen av tarteletten, börja utifrån. Pensla med olivolja och kanterna av pajdegen med uppvispat ägg.
5. Grädda långt ner i ugnen i 40-45 min. Om tarteletterna får mycket färg under gräddningen går det bra att sätta in en plåt på ett rack över, tills de gräddat klart. Låt svalna och servera med lite färsk timjan ovanpå.

Recept: Pop! Bakery



Fler recept finns på popbakery.se.
Missa inte kanelbullepajen!



SMÖRDEG & PAJDEG / POP! BAKERY

Smördeg och pajdeg med riktigt smör! Pop! Bakery smördeg och pajdeg görs på 100% riktigt smör. Inget margarin. Ingen palmolja. Inga tillsatser. Bara ett jättegott och härligt frasigt resultat! Du får prova antingen smördeg eller pajdeg.

Ca pris 24 kr | #popbakerysverige #riktigtsmör #smakbox

Mitt betyg:



Hummus bowl med grekisk sallad

Den här hummusbowlen är jättegod att servera som den är, som en dipp, som ett tillbehör till din måltid eller på en buffé. Prova att dippa Leksands fröknäcksnacks, ett gott möte mellan det svenska och grekiska köket!

INGREDIENSER

1 pkt Fontana Hummus Originalet
0,25 st rödlök
0,25 st paprika, blandade färger
0,25 st gurka
0,25 pkt Fontana fetaost
0,5 frp Fontana kalamataoliver
olivolja
torkad oregano

Gott tillbehör: 1 frp Tre Kullor
fröknäcksnacks Ramslök & Havssalt

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva rödlöken. Skär gurkan i små bitar. Hacka paprikan i små munsbitar.
2. Bred ut hummusen i en skål. Toppa ena halvan av skålen med grönsakerna och kalamataoliver. Smula över fetaost och torkad oregano. Ringla över olivolja.

Recept: Fontana

HUMMUS / FONTANA

Sätt smak på vardagen med Fontanas goda och lena hummus! Hummusen är full av kikärter (hela 70%), helt fri från konserveringsmedel och finns i tre smaker: Originalet, Chili samt Citron & Koriander. På Fontana tycker man att det ska vara enkelt att dela det goda. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 26 kr | #fontanafood #deladetagoda #smakbox

Mitt betyg:



I ALLA

#smakbox

Under #smakbox finns nu över 37 000 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?

Dela din stund med #smakboxstund!



164 gilla-markeringar
interior.by.mariam Det är verkligen så kul att få hem en valfylld box varannan månad! Vi tycker... #smakbox



68 gilla-markeringar
nattismat Hittade ett fantastiskt recept på frallor som var så enkla så jag inte kunde stå emot att... #smakbox



22 gilla-markeringar
tina.hbom.hson Lördagsfrukost! Riktigt goda fingrar med smak av apple och kanel... #smakbox



52 gilla-markeringar
joi1977 Till fika bestämde Olivia kladdkaka och vad passar bättre än att prova den kladd... #smakboxstund

Johannas vinnande tävlingsbidrag!



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. Du måste ha en öppen profil för att kunna tävla. Tävlingen pågår fram till 31:a maj och vinnarna presenteras på @smakbox senast 13:e juni*.

LYCKA TILL!

JOHANNA ANDERSSON

BOR: Väse, strax utanför Karlstad

FAMILJ: Mannen Andreas, barnen Olivia och Petter, 3 katter och 3 nyfödda kattungar

GÖR: Jobbar som handläggare på en a-kassa

PRENUMERANT SEDAN: mars 2019

PRENUMERERAR PÅ: Smakbox Nyfiken

Hej Johanna, en av vinnarna från Smakbox HELGTIDS #smakboxstund!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Det är att man aldrig vet vad man får. Som Forrest Gump sa "Life is a box of chocolate, you never know what you are going to get". Så är det med Smakbox, men det är alltid något för alla i familjen.

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Barnen är som tokiga när Smakboxen kommer. De är dem som öppnar, lyfter på saker, kommenterar, paxar och tjoar när de plockar upp alla härligheter. Så himla roligt. Som ett jätte-Kinderägg, ett Kinder-Smakbox!

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Linsbågar med jordnötssmör. O.M.G. Så beroendeframkallande. Köper dessa varje helg nu. Så tack för den!

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

Maries toscakaka

med kokoskanderade
nötter

Prova Smakinspiratörens recept!

I början av februari röstade ni fram att ni ville ha recept på detta goda i tidningen! Här kommer det, Maries toscakaka med de kokoskanderade nötterna från Estrella.

INGREDIENSER:

Kaka:
150 g smör
3 st ägg
2,25 dl strösocker
3 dl vetemjöl
1,5 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
0,75 dl mjölk

Glasyr:
100 gram smör
0,5 dl socker
1,5 msk vetemjöl
1,5 msk mjölk
3 dl Estrella Nötmix Kokos & Salt

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa ägg och socker till en ljus och fluffig smet. Blanda mjöl, bakpulver och vaniljsocker och sikta ner i smeten. Blanda. Tillsätt mjölken och smöret och rör till en smidig smet. Häll upp i en smord och bröad form med löstagbar kant.
2. Grädda i mitten av ugnen i 175°C 20-25 min.
3. Gör toscaglasyn medan kakan står i ugnen: Smält smöret och blanda ner socker, mjöl och mjölk. Låt koka upp under omrörning så att det tjocknar.
4. Ta av kastrullen från värmen och blanda ner nötterna. Ta ut kakan när tiden är inne. Bred ut toscaglasyn på kakan och ställ in i ugnen igen i ca 10 min tills glasyren börjar få färg. Ta ut kakan och låt svalna.



SMAKINSPIRATÖR MARIE LYANDER

Marie har ett stort intresse för matlagning, och gärna vegetarisk och vegansk matlagning. Inne hos Marie bjuds du på billiga, nyttiga recept med naturen och miljön i åtanke. Söta desserter blandas med goda tillbehör och gröna middagar. Välkommen att ta del av Maries gröna kök, med vegetarisk matlagning på hennes sätt!

BOR: Visby, Gotland
GÖR: Sjukpensionär
FAMILJ: Man, dotter med sambo, 3 katter och 1 hund
FÖLJ: @marielyander på Instagram och nouw.com/marielyander



NÖTMIX KOKOS & SALT / ESTRELLA

Var med i Smakbox HELGTID, december 2020.

Smakbox i present!

Smakbox är perfekt att ge bort till den som gillar mat och överraskningar! Vår och försommar har många gåvotillfällen. Anpassa din gåva och ge bort upp till 6 boxar i följd.

Köp på www.smakbox.se/ge-bort-smakbox Rabattkod: JB20

20%
rabatt



NÄSTA SMAKBOX SKICKAS
TILL PRENUMERANTER

1 - 13 JUNI

OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA
KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER