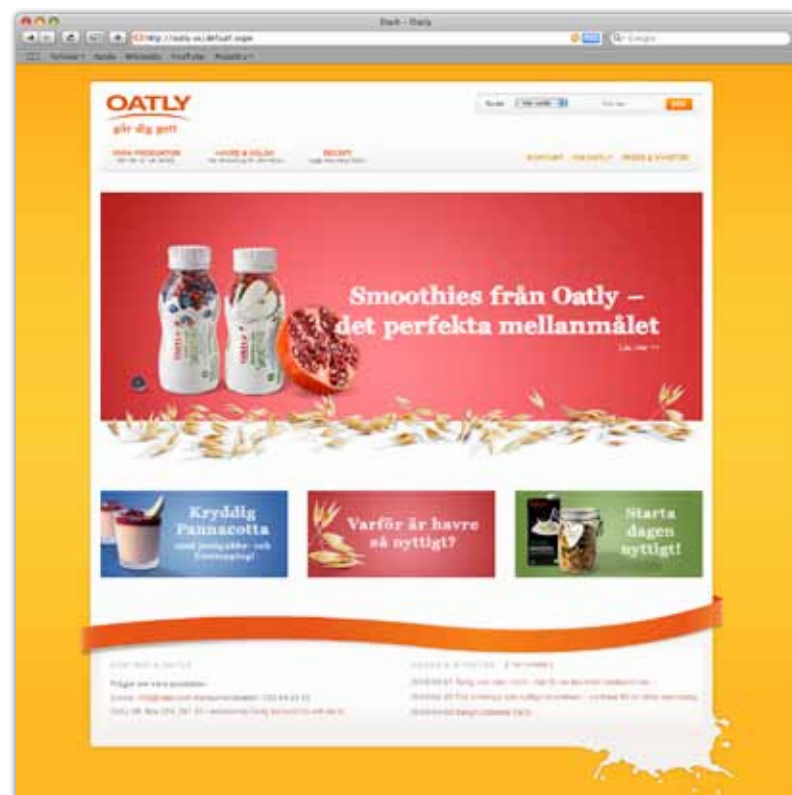


Läs mer på vår nya webbsajt!

Här hittar du allt du behöver veta om havre och om Oatly. Läs om alla våra produkter, om varför havre är nyttigt och hur du kan göra för att äta ännu nyttigare. Och så massor av goda recept, förstås!

Välkommen till www.oatly.se.



OATLY

Konsumentkontakt: 020-84 28 43 | www.oatly.se

MCCANN MALMÖ Produktion: McCann Malmö, Foto: Ulrika Ekblom, Juni 2009

Lätt att laga lite nyttigare!

10 goda middagstips från Oatly.



OATLY
gör dig gott

Nyttigt blir gott - gott blir nyttigt!

Här kommer ett enkelt knep för dig som vill börja äta lite nyttigare:

Testa havre i din matlagning!

Havre är ett beprövat svenskt livsmedel som innehåller massor av fibrer. Här finns också protein, kolhydrater och vegetabiliska fetter i balanserade mängder. Och tack vare Oatlys sortiment är det lätt att laga lite nyttigare.

I den här broschyren hittar du tio enkla recept på hur du kan börja äta lite nyttigare.

Alla recepten har en bra balans av det som din kropp behöver. De ger en lång mättnadskänsla.

De innehåller inga tomma kalorier. De har en lagom balans mellan mättat och omättat fett.

Och så är det väldigt, väldigt gott!

Det är viktigast av allt, tycker vi på Oatly.



Några tips när du vill laga nyttigt:

- Använd lagom mycket fett samt matfetter med större andel omättat fett.
- Laga i ugn och koka.
- Välj grönsaker och frukt efter säsong.
- Servera alltid en grönsallad eller rårivna rotfrukter till måltiden.
- Samla familj och vänner. Umgås med mat och prat. Koppla av och njut.



Kallrökt lax med dillpotatis och rostade färska rödbetor

Rostade färska rödbetor, spännande tillbehör till kallrökt lax med dillpotatis. Lyxig vardag!

4 portioner

Ingredienser

Ca 350 g	Kallrökt skivad lax
	Dillpotatis
1 kg	Fast potatis (eller rester av kokt)
2,5 dl	iMat, 7% eller 13 %
1 - 2 dl	Grönsaksbuljong (1/2 buljongtärning + 2 dl vatten)
2 tsk	Potatismjöl eller majsstärkelse
1 dl	Dill, finhackad
1 st	Citron eller lime
	Rostade rödbetor
Ca 500 g	Rödbetor, färska
2 st	Rödlök
1 tsk	Rapsolja
	Flingsalt
	Ev pepparot, grovriven

Dillpotatis:

Skala potatisen, rödbetor och lök. Skär potatisen i tärningar. Lägg dem i kokande lättsaltat vatten. Koka i ca 5 minuter. Häll av vattnet. Alternativt skär restpotatis i tärningar.

Blanda iMat, buljongtärning + vatten och potatismjöl i en kastrull. Koka upp under omrörning.

Lägg i potatis, låt koka upp. Rör försiktigt. Strö över dill – vänd om.

Rostade rödbetor:

Skär rödbetor och lök i klyftor. Lägg dem på en bakpappersklädd plåt.

Droppta över oljan, vänd om. Rosta i het ugn, ca 250° C, 10 - 15 minuter. Strö över flingsalt och lite pepparot.

Servera laxen med dillpotatis och rostade rödbetor samt sallad.



Ugnsbakad gös i örtsås, pressad potatis och höstprimörer

Närfångad fisk är bäst både för smak och klimat. God örtsås och nyskördade höstprimörer lyfter smaken till höjderna.

4 portioner	Ingredienser
Ca 500 g	Gös, Abborre eller Sej, <i>filé</i>
1 tsk	Salt
2 krm	Vitpeppar, <i>mald</i>
4 dl	Blandrade örter, <i>ex. färsk dragon, persilja, gräslök</i>
2,5 dl	iMat, 7% eller 13 %
2 tsk	Rivet skal av citron, <i>väl tvättad</i>
2 tsk	Dijonsenap
1 kg	Potatis, <i>mjöligen</i>
	Primörer
8 st	Knippmorötter eller körsbärstomater
300 g	Sockerärtter eller haricots vert
1 tsk	Rapsolja
1 st	Citron

Ugnsbakad gös:
Strö 2 dl av örter, kryddorna i en ugnsäker form. Strö över salt och peppar.
Lägg gösfileerna på bädden. Strö över resterande örter, kryddor.
Blanda citronrasp, senap, lite salt och iMat. Häll det över fisken.
Laga i ugn vid 150° C, tills fiskfileerna är delbara, ca 15 minuter.
Skala potatisen, skär den i skivor. Koka i lättsaltat vatten ca 10 minuter. Häll av vattnet. Pressa potatisen direkt i en skål.
Höstprimörer:
Skölj grönsakerna, skala ev. morötterna och skär i stavar.
Förväll dem i ca 3 minuter i lättsaltat vatten med några droppar rapsolja i.
Tomaterna serveras naturella.
Servera fisken med pressad potatis och grönsaksprimörer samt sallad.



Biff Stroganoff med paprikaris

Mustig Stroganoff utan stekos. Lägg ner det strimlade köttet direkt i stark buljong och koka. Några droppar sherry i grytan sätter pricken över i.

4 portioner	Ingredienser
Ca 500 g	Nötkött av <i>rostas, innanlår, eller rostbiff</i>
2 st	Gul lök
3 msk	Tomatpuré
0,5 tsk	Salt
1 krm	Svartpeppar, <i>mald</i>
0,5 tsk	Sockerkulör
3 dl	Köttbuljong, <i>1 tärning och 3 dl vatten</i>
2,5 dl	iMat, 7% eller 13 %
1 msk	Ev Sherry
400 g	Brysselkål, <i>färsk eller fryst</i>
1 tsk	Fänkål, <i>hela frön</i>
	Paprikaris
3 dl	Fullkornsris
6 dl	Grönsaksbuljong, <i>1 tärning + 6 dl vatten</i>
2 st	Paprika, <i>röd eller grön</i>

Koka upp buljongtärning och vatten. Lägg i riset, koktid se paket.
Biff Stroganoff:
Skär köttet i strimlor. Skala och skiva löken.
Koka upp lök, tomatpuré, salt, peppar, sockerkulör och buljong i en gryta. Lägg ner köttet i omgångar. Rör om. Låt koka tills köttet känns mört, 10 – 30 minuter.
Tillsätt iMat och sherry, låt koka ytterligare 5 minuter.
Tillbehör:
Skölj och rensa den färska brysselkålen. Koka den i lättsaltat vatten med fänkålsfrön några minuter.
Skölj och kärna ur paprikorna. Skär i små tärningar.
Rör ner dem i det kokta riset.
Servera Stroganoff med brysselkål och paprikaris samt sallad.



Kassler med rotmos och kaprissås

Traditionell kassler med nygamla tillbehör, rotmos och kaprissås. En riktigt god kombination. Klassiskt potatismos är också gott till kasslern.

4 portioner	Ingredienser
Ca 400 g	Kassler
1 msk	Persilja eller färsk dragon, <i>hackad</i>
	Rotmos
600 g	Potatis, <i>mjöligen sort</i>
600 g	Morötter eller kålrot
1 - 2 dl	Kokspad
	Kaprissås
4 st	Schalottenlökar
2 dl	Grönsaksbuljong
1 tsk	Majsstärkelse eller potatismjöl
2,5 dl	iMat, 7% eller 13 %
4 msk	Kapris
	Grönt
300 - 400 g	Broccoli, <i>färsk eller fryst</i>

Skiva kasslern, lägg skivorna på fat, värm i mikrovågsugnen strax före servering. Strö över persilja.

Rotmos: Skala potatis och rötter. Skär potatisen i stora tärningar, rötterna i små.

Koka upp vatten och salt. Lägg i alltsammans och låt koka tills rötterna är väl mjuka, 20 – 30 minuter. Häll av och ta vara på kokspadet. Mosa allt med en potatismosstöt, det ska vara grovstött. Rör ev. ner lite kokspad om moset känns kompakt.

Kaprissås: Skala och finhacka löken. Koka den i buljongen. Tillsätt iMat och majsstärkelse under omrörning. Koka några minuter. Lägg i kapris. Hetta upp igen.

Koka brocolibuketterna i lättsaltat vatten eller i mikrovågsugnen direkt i serveringsskålen.

Servera kasslern med rotmos, kaprissås och broccoli samt sallad.



Potatis- och jordärtskocksgratäng med rostbiff och fräst rödlök

Gratängen får extra fyllig smak med jordärtskockorna. Naturligtvis kan man göra gratängen utan dem eller byta dem mot palsternacka eller rotselleri.

4 portioner	Ingredienser
	Gratäng
700 g	Potatis, <i>mjöligen sort</i>
400 g	Jordärtskocka, palsternacka eller potatis
1 tsk	Salt
2 krm	Vitpeppar, <i>mald</i>
3 - 4 dl	iMat, <i>gärna 7 %</i>
	Rödlöksfräs
400 g	Rödlök
1 tsk	Rapsolja
0,5 tsk	Timjan, <i>torkad</i>
3 - 4 msk	Balsamvinäger
400 g	Rostbiff, <i>stekt, skivad</i>
400 g	Gröna bönor, <i>färska eller frysta</i>

Gratäng: Skala och skiva potatis och jordärtskocka tunt. Varva skivorna med lite salt i en rapsoljesmord ugnssäker form. Häll över iMat.

Grädda i ugn vid 200° C, ca 40 minuter.

Rödlöksfräs: Skala och skiva löken. Fräs den på svag värme i rapsolja i ca 5 minuter. Strö över timjan och tillsätt balsamvinäger.

Koka bönona i lättsaltat vatten några minuter eller värm i mikrovågsugn.

Servera rostbiffen med gratäng, rödlök och bönor samt sallad.



Lammfärsbiffar med svampsås och rostade rotfrukter

Nästan året om kan man köpa lamm, säkrast är hösten. Lammfärs är mild och smakrik. Här bryts smaken med salvia och soltorkade tomater, serverad med en fyllig svampsås.

4 portioner	Ingredienser
500 g	Lammfärs, <i>mager - 10 %</i>
1 tsk	Salt
2 krm	Svartpeppar, <i>mald</i>
1 tsk	Potatismjöl
1 - 2 msk 1 tsk	Färsk salvia <i>eller torkad</i>
1 - 2 msk	Soltorkade tomater
1 dl	Havredryck eller iMat 7 %
1 msk	Rapsolja till stekning
Svampsås	
3 dl	Köttbuljong 1 / 2 tärning och 3 dl vatten
0,5 dl	Torkad svamp, gärna Karl-Johan
1 msk	Färsk salvia
2,5 dl	iMat, 7% eller 13 %
Rostade rotfrukter	
600 g	Potatis
1 kg	Rotfrukter/lök, t ex. <i>palsternacka, persiljerot, morot, selleri, smålök</i>
1 msk	Rapsolja
	Timjankvistar och flingsalt

Rostade rotfrukter:

Skölj och skala dem. Skär i klyftor. Fördela allt i en långpanna, vänd dem i sparsamt med olja. Stek i ugn vid 250°C, 10 – 15 minuter.

Lammfärsbiffar:

Hacka salvia och tomater. Blanda färsen väl med alla ingredienser, rör till smidig konsistens. Forma till biffar och stek i stekpanna ca 2 minuter per sida.

Svampsås:

Koka upp buljong. Hacka eller smula ner den torkade svampen. Låt koka ca 5 minuter.

Tillsätt salvia och iMat. Koka upp och vispa såsen lite skummig innan den serveras.

Lägg upp rotfrukterna, strö över flingsalt och timjankvistar. Servera med sallad.



Gott till: Blandad sallad av rivna rötter och dressing.

Citruskyckling och gult ris

En kryddig kycklingrätt som lätt blir en favorit. Lagad på lårfilén som är extra saftigt, smakrikt kött.

4 portioner	Ingredienser
Ca 500 g	Kycklinglårfilé
1 stor	Purjolök
1 tsk	Paprikapulver
2 krm	Chilipeppar, <i>mald</i>
1 tsk	Spiskummin
0,5 tsk	Koriander
1 tsk	Salt
2 krm	Svartpeppar, <i>mald</i>
1 st	Rivet skal av citron, <i>väl tvättad</i>
1 st	Saft från apelsin
2,5 dl	iMat, 7% eller 13 %
Gult ris	
3 dl	Basmatiris eller fullkornsrís
6 dl	Grönsaksbuljong
1 tsk	Gurkmeja
1 tsk	Färskriven ingefära
0,5 tsk	<i>eller torkad, mald</i>
3 dl	Gröna linser, <i>kokta</i>
1 st	Röd paprika, <i>tärnad</i>
	Ev. lite myntablåd

Citruskyckling:

Skölj och finstrimla purjolöken. Lägg den i botten på en ugnssäker form.

Blanda alla kryddor, salt och citronskal. Lägg kycklinglårfiléerna upp och ner på purjolöken. Strö över halva mängden kryddor. Vänd kycklingen, strö över resten av kryddorna.

Häll över apelsinsaft och iMat. Stek i ugn vid 175° C, till 70° C innetemperatur i kycklingen, ca 15 minuter.

Gult ris:

Koka upp buljong, gurkmeja och ingefära. Lägg i riset och koka enligt anvisningar på förpackningen. Rör ner linser, paprikatärningar och ev. grovhackad mynta i det kokta riset. Hetta upp.

Servera kycklingen med ris och sallad.



Tips! Strö 1 dl frysta tranbär eller lingon över den varma salladen vid servering!

Potatiskaka med varm bön- och squashsallad

4 portioner **Ingredienser**

Potatiskaka	
1 kg	Potatis, mjölig
1 tsk	Örtkrydda
1 tsk	Salt
2,5 dl	iMat, gärna 7 %
Varm sallad	
400 - 500 g	Blandade bönor, kokta
200 g / 2,5 dl	eller okokta bönor
2 st	Morötter
1 stor	Squash
2 st	Äpplen
1 tsk	Rapsolja
2,5 dl	iMat, gärna 7 %
2 msk	Äppeljuice, koncentrerad
1 msk	Senap
0,5 dl	Timjan, färsk, hackad

Potatiskaka:

Skala och skiva potatisen. Varva den med kryddor och salt i en ugnssäker form. Häll över iMat. Grädda i ugn vid 200° C, ca 40 minuter.

Varm sallad:

Spola av bönorna. Skala morötterna. Kärna ur äpplena. Skär morötter, äpple och squash i tärningar, ca 1 x 1 cm. Fräs morot och squash i lite rapsolja i en stekpanna några minuter. Lägg i äppeltärningarna, låt fräsa ytterligare någon minut.

Blanda iMat, äppeljuice, senap och timjan. Häll blandningen över och låt småkoka 1 minut.

Servera med potatiskakan.



Kikärtsbiffar på salladsbädd, rostad potatis

4 portioner **Ingredienser**

Kikärtsbiffar	
400 - 500 g	Kikärtor, kokta
200 g, 2,5 dl	eller okokta
2 krm	Chilipeppar, mald
1 tsk	Spiskummin
1 krm	Ingefära, mald
0,5 tsk	Koriander, mald
0,5 tsk	Salt
1 krm	Svartpeppar, mald
1 st	Ägg
2 msk	Potatismjöl
2 msk	Persilja eller koriander, hackad färsk
ev. 1 msk	Chili, finhackad färsk
2 msk	Olivolja
Sallad	
2 st	Morot, grovriven
1 st	Paprika, finstrimlad, urkärnad
1 st	Apelsin, skalad, klyftor i bitar
100 g	Ruccolasallad / spenat, färsk
från 1 äpple	Granatäppelkärnor
1 - 2 msk	Solroskärnor

4 portioner **Ingredienser forts.**

Dressing

2,5 dl	iMat, 7 % eller 13 %
1 st	Vitlösklyfta, pressad
1 msk	Rivet skal av citron, väl tvättad

Rostad potatis

800 g	Potatis, i klyftor
-------	--------------------

Förbered sallad och potatis:

Skölj och skär potatisen i klyftor. Lägg dem på en plåt. Vänd dem i 2 tsk olivolja. Rosta potatisen samtidigt som biffarna steks. Rosta i ugn i 250° C, 10 - 15 minuter. Strö över lite salt.

Varva salladsingredienserna i en skål. Strö över kärnor från granatäpple och solroskärnor.

Blanda iMat med vitlök och citronrasp, lite salt och peppar. Låt sallad och dressing stå kallt.

Kikärtsbiffar:

Mixa alla ingredienser till biffarna utom persilja och färsk chili till en slät smet.

Rör ner hackad persilja och chili.

Klicka ut och stek biffarna i olivolja i en stekpanna, 2 minuter per sida.

Servera kikärtsbiffarna med nyrostad potatis och sallad. Ringla dressing över.



Kryddstarka grönsaker med quinoa

4 portioner	Ingredienser
	Grönsaker
400 - 500 g	Vita bönor, <i>stora</i>
200 g / 2,5 dl	eller okokta bönor
200 g, ca 0,5 liter	Vitkål
strimlad	
1 st	Gul lök
3 st	Morötter
150 g	Sockerärter, <i>frysta eller färska</i>
1 st	Paprika, <i>grön</i>
1 msk	Curry, <i>het</i>
2 tsk	Rapsolja
1 dl	Tomatpuré
2,5 dl	iMat, 7 % eller 13 %
0,5 dl	Persilja eller koriander, <i>finhackad</i>

Skölj quinoan väl. Koka upp buljongen. Lägg i quinoan. Koka på svag värme under lock, ca 15 minuter.

Spola av bönorna. Strimla vitkålen. Skala lök och morötter. Grovhacka löken, skär morötterna i slantar. Skölj paprika och sockerärter. Kärna ur paprikan. Skär den i bitar, dela sockerärterna.

Fräs curryn i oljan. Lägg i grönsakerna. Fräs allt 3 - 4 minuter. Rör ner bönor, tomatpuré och iMat. Låt småkoka någon minut. Servera med quinoa och limeklyftor. Eller koka iMat, tomatpuré och persilja för sig och servera den till grönsakerna.

175 g, 2,5 dl	Quinoa
5 dl	Grönsaksbuljong
1 st	Lime, <i>klyftor</i>

Kom ihåg det gröna till maten!

Variera grönsakstillbehören till alla veckans middagar.

Supersallad

Grovriv lika delar morot, kålrot och vit- eller savoy kål. Skala och tärna apelsiner eller andra citrusfrukter. Varva allt i en skål. Strö över solroskärnor och hackad persilja.

Blandat bönfat

Lägg upp olika sorter, bruna, svarta och vita bönor, stora smörbönor och små BlackEyebönor. Kikärter, linser och majs passar också bra. Strimlor av blekselleri, rättika, purjolök och äpplen kan strös över som smakbrytare. Olivdressing är gott till.

Lätta dressingar med iMat

Beräkna 2 msk - 0,5 dl dressing per portion

4 - 6 portioner	Ingredienser
1,5 - 2,5 dl	iMat
2 krm	Salt och lite grovmald peppar
	Smaksätt med:
	Vitlöksdressing
1 st	Vitlöksklyfta, <i>pressad</i>
0,5 dl	Persilja, <i>hackad</i>
1 tsk	Pressad citronsaft
	Pepparotsdressing
1 msk	Pepparrot, <i>riven</i>
0,5 dl	Persilja, <i>hackad</i>
0,5 tsk	Honung
	Olivdressing
1 msk	Olivolja
1 msk	Vittvinsvinäger
	Senapsdressing
0,5 dl	Svensk senap, <i>söt</i>
0,5 dl	Äppeljuice
1 tsk	Äppelvinäger
0,5 dl	Dill, <i>hackad</i>
	Tomatdressing
0,5 dl	Tomatketchup
1 msk	Tomatpuré
1 tsk	Oregano

Välj dressing.

Vispa ihop iMat, salt och peppar samt smaksättning. Låt gärna stå i kyl en stund före servering. Gott till grönt.

Blommig kålsallad

4 - 6 portioner	Ingredienser
400 g	Broccoli och blomkål, <i>lättkokt</i>
1 st	Röd paprika, <i>urkärnad, tärnad</i>
1 dl	iMat
1 tsk	Äppelbalsamvinäger
1 tsk	Curry
2 krm	Salt och lite grovmald peppar

Förbered kål och paprika.

Blanda iMat med vinäger och kryddor.

Blanda allt väl och låt stå en stund i kyl före servering.

Bönsallad med saffran

4 - 6 portioner	Ingredienser
0,5 liter	Stora vita bönor, <i>kokta</i>
1 dl	iMat
0,5 - 1 paket	Saffran
0,5 dl	Persilja, <i>finhackad</i>
1 tsk	Äppelcidervinäger
1 tsk	Honung
2 krm	Salt och lite grovmalen peppar

Förbered bönorna. Spola burkbönor väl.

Blanda iMat, saffran, persilja, vinäger, honung, salt och peppar.

Rör ner bönorna. Låt salladen stå i kyl en stund före servering.

Quinoasallad

4 - 6 portioner	Ingredienser
2 dl	Quinoa
4 dl	Buljong
0,5 liter	Grönsallad, <i>strimlad</i>
1 dm	Färsk grurka, <i>tärnad</i>
1 st	Paprika, <i>urkärnad, tärnad</i>
1,5 dl	iMat
1 st	Avocado, <i>mogen</i>
1 tsk	Rivet skal av väl tvättad lime
1 msk	Guacamolekrydda
10 - 12 st	Körbsärstomater

Skölj quinoan och koka den i buljong. Låt kallna.

Förbered grönsakerna.

Mixa iMat, avocadofruktkött, lime och krydda. Låt stå kallt en stund.

Varva quinoa, grönsallad och grönsakerna i en skål. Häll såsen över salladen och strö över tomaterna. Servera.

Nya förpackningar. Ny plats i butiken. Samma fina havrehälsa!

Alla Oatlys produkter är gjorda av finaste svensk havre, som ger protein, kolhydrater och nyttiga fetter i balanserade mängder. Alla våra produkter är förstärkt också fria från mjölkprotein, laktos och soja. Dessutom innehåller havre massvis med fibrer.

Nu hittar du Oatlys produkter i mejerikylen.



nyhet!

Smoothie Blåbär/Tranbär, 300 ml

Världens nyttigaste mellanmål? En ny god smoothie, gjord på svensk havre, blåbär och tranbär. Med alla havrens goda egenskaper och bär som innehåller nyttiga antioxidanter. Ett mellanmål som ger dig fortsatt näring, ork och koncentrationsförmåga. Nyckelhälsamärkt. Kylvara.



nyhet!

Smoothie Granatäpple/Päron, 300 ml

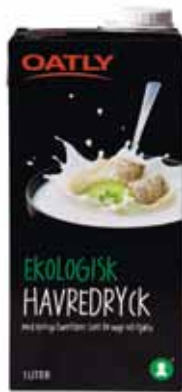
Ännu en ny god smoothie. Laddad med havre, granatäpple och päron. Ett mellanmål som ger havrens alla nyttiga egenskaper och lagom med energi till nästa måltid. Nyckelhälsamärkt. Kylvara.



nyhet!

iMat 7%, 250 ml

En ny lite lättare iMat med bara 7% fett. Den är förstärkt gjord på havre och utmärkt i både varm och kall matlagning. Nya iMat innehåller endast 0,8% mättat fett. Naturligtvis är även nya iMat helt vegetabilisk. Kylvara.



Havredryck Ekologisk, 1 liter

Med rund och mjuk smak, av ren svensk havre. Helt vegetabilisk och med bara 0,7% fett. Ett nyttigt val som måltidsdryck, tillsammans med frukostflingorna och i all matlagning. KRAV och nyckelhälsamärkt. Kylvara.



Havredryck Plus, 1 liter

Berikad med kalcium och extra vitaminer, för den som vill ha extra tillskott i kosten. Precis som den ekologiska havredrycken gör den sig lika bra i glaset som i matlagningen. Nyckelhälsamärkt. Kylvara.



Havredryck Jordgubb&Hallon, 1 liter

Med fräsch smak av svenska bär. Gott och nyttigt i en underbar kombination. God till frukost, lunch, mellanmål och kvällsmat. Och vid alla andra tillfällen då du vill erbjuda något riktigt gott. Och nyttigt. Kylvara.



iMat 250 ml

Så gott som gräddet. Fast gjord på havre och helt vegetabilisk. Ger god konsistens och smak åt maten utan att man behöver tumma på hälsan. Fettet hämtar vi från rapsolja och mängden: 13% - gör att du med gott samvete kan ge säsen eller grytan lite extra krämighet. Kylvara.



Havredryck Choklad, 1 liter

En god chokladdryck berikad med kalcium och vitaminer. Till havrens naturliga sötna har vi adderat kakao och resultatet är en chokladdryck med mjuk och rund smak. Lika god kall som varm. Kylvara.



Vaniljsås, 250 ml

En god vaniljsås gjord på havre med fin balans mellan sötna och vanilj. Klar att användas som den är, eller vispas fluffig. Kylvara.



Pannkakssmet, 750 ml

Barnens favorit i en nyttigare version. Färdigblandad smet som gör att du bara behöver öppna och skaka om innan du gräddar. Ger 12 goda pannkakor på ett klick. Kylvara.



Portionsförpackningar Plus och Choklad med sugrör, 250 ml

Oatly Havredryck Plus och Choklad finns också som praktiska portionsförpackningar. Berikade med kalcium och vitaminer. Perfekta för utflykten eller som lättare mellanmål. Kan förvaras i rumstemperatur.



Havredryck i flaskor, med smak av frukt och bär, 300 ml

En serie smaker i smart förpackning. Passar bra som mellanmål i sig, eller som ett gott komplement till annan mat. Finns i smakerna Äpple&Grönt te, Jordgubb&Skogsbär och Apelsin&Havtorn. Alla nyckelhälsamärkta, den sista är ekologisk. Kylvara.



Oatly Glass

Lagom stora paket med helt vegetabilisk glass i tre smaker: jordgubb, kola och vanilj. Lika god som annan glass. Jordgubbsglassen finns också som pingglass.