

Praktiska tips

- ✓ Oatlys produkter används på samma sätt som traditionella mjölkprodukter i matlagning och bakning.
- ✓ Släpp in lite luft i förpackningen och skaka den väl innan du häller upp havredrycken. Eftersom vi inte använder stabiliseringsmedel skittar den sig annars.
- ✓ Havredrycken går att koka.
- ✓ iMat används som matlagingsgrädd.
- ✓ Havregurten passar bra både till frukost och mellanmål.
- ✓ Vaniljsåsen är klar att använda men kan också vispas fluffig.
- ✓ Lukt och doft påverkar aptiten men avtar med åldern. Var därför frikostig med kryddor och var inte rädd för att experimentera.

*Oatlys produkter innehåller max 100 ppm gluten, vilket är under gränsen för mycket låg glutenhalt. Därmed kan de användas i kosten till personer med celiaki.

Att börja dagen med

Havregrynsgröt på ren havre

1 portion

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Blanda 1 dl havregryn på ren havre (specialprodukt) med 2 dl vatten och 0,5 krm salt. Tillaga på full effekt i mikron. Rör om och servera med rivet äpple, kanel och Oatly Havredryck.

Risgrynsgröt

1 portion

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Koka risgrynsgröt med Oatly Havredryck. Extra gott blir det om en kanelstång får koka med. Servera med Oatly Havredryck och kanel.

Mannagrynsgröt

1 portion

Utan laktos, mjölk, soja, ägg. Innehåller gluten.

Koka upp 2 dl Oatly Havredryck och 0,5 krm salt i en kastrull. Vispa ner 2 msk mannagryn, koka upp under omrörning och koka sedan på svag värme i cirka 4 minuter. Servera med Oatly Havredryck. Blåbär är gott till.

Tips! Vispa ned 1-2 tsk rapsolja i den färdiga gröten så ökar energiinnehållet med 45 respektive 90 kalorier.

Café au Lait

1 kopp

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Värm 1 dl Oatly Havredryck och häll i en kopp med 1 dl nybryggt kaffe, gärna mörkrostat.

Mellanmål gör gott

Varm chokladdryck

1 kopp

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Värm 2 dl Oatly Chokladdryck och blanda i 1 tsk socker, gärna råsocker. Häll upp i en kopp, toppa med uppvispad Oatly iMat och pudra över lite kakaopulver.

Varm honungsdryck

1 kopp

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Värm 2 dl Oatly Havredryck Plus med 1 msk honung till lagom temperatur.

Tips! Oatlys havredrycker kan sötas med 1 tsk vaniljsocker, farinsocker eller katrinplommonpuré.

Bärdrink med glass

1 glas

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Blanda 2 dl kall Oatly Havredryck med 0,5 dl frysta jordgubbar och 1 kula Oatly jordgubbsglass. Mixa i en matberedare eller mixer. Servera genast!

Mocka-shot

1 glas

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Häll 0,5 dl Oatly Vaniljsås, 1 dl kall espresso och 1 msk sirap i en matberedare eller mixer. Mixa, häll upp i glas med is och servera.

Något gott och sött

Kaffepannacotta

2 portioner

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Blanda 3,5 msk gelésocker med 2 dl Oatly Havredryck, 1 tsk vaniljsocker och 1 tsk snabbkaffepulver i en gryta. Koka upp blandningen. Skölj två portionsformar med kallt vatten och fyll dem med pannacottablandningen. Låt stelna i kylskåp i cirka 4 timmar eller till nästa dag. Servera pannacottan med frukt, bär eller bärås.

iMat som vispad grädd

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Använd snabbgelatinmix för att få Oatly iMat som vispad grädd. Den behöver varken blötläggas eller värmas så det går enkelt och snabbt. Gör så här: Häll 2,5 dl Oatly iMat i en skål och tillsätt en påse snabbgelatinmix (20g). Vispa med elvisp i cirka 3-4 minuter. Ställ i kylan en stund.

Ingefärsgrädd

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Smaksätt 1,5 dl uppvispad Oatly iMat med 2 msk råsocker och 2 tsk riven ingefära. Smakar gott till frukt-kompott, förslagsvis jordgubbskompott.

Kanelgrädd

Utan laktos, mjölk, soja, gluten*, ägg

Smaksätt 1,5 dl uppvispad Oatly iMat med 1 msk farinsocker och 2-3 tsk kanel. Servera till stekta äppelskivor eller fruktsoppa, gärna nyponsoppa.

Förvaring och hållbarhet

- ✓ Oatlys flytande produkter förvaras i kylan, vid högst +8°C.
- ✓ Datumstämpel gäller öppnad förpackning. Öppnad förpackning håller 4-6 dagar i kylskåp.
- ✓ Glassen är frysvara och förvaras i -18°C.

✓ Det går bra att frysa våra havredrycker, iMat och vaniljsåsen, men infrysningen gör att de blir gryniga när de tinas. iMat återfår konsistensen om den används i varm matlagning. Även havredryckerna får tillbaka en slät fin konsistens om de efter upptiningen kokas upp och sedan mixas med en mixer.

- ✓ Havregurten passar inte att frysa.

Sängfösare

- ✓ Ett mellanmål som ger extra energi inför natten, utan laktos, mjölk, soja, gluten* eller ägg: Blanda 1 dl Oatly Havredryck Plus med 0,5 dl mixade bär, konserverad eller färsk frukt. Tillsätt 2 tsk socker och 2 tsk rapsolja. Eventuellt kan 2 tsk majsställingpulver röras i för att öka innehållet av energi (kcal) och protein.

