

Smakbox

INSPIRATIONSTIDNING FRÅN SMAKBOX

TEMA

Smakfest

DUKA UPP TILL FEST MED SENSOMMARENS SMAKER
BONUSPRODUKT TILL DIG SOM VARIT MED LÄNGE
LÄS SMAKRAPPORT FÖR 2023
32 SIDOR RECEPT OCH INSPIRATION



4
PICCATA
med brieost från Kavli



12
BLÅBÄRSDRYCK
med godisskallar från Bubs



8
KAKOR
med bakmix från Kungsörnen



22
PANNKAKOR
från OaYeah!



ALLTID I SMAKBOX

- 3 SÅ FUNKAR SMAKBOX** om innehållet, din åsikt och hur du inspirerar andra
- 30 #SMAKBOX** upptäck och dela med dig med 1000-tals andra
- 30 UPPTÄCK SMAKINSPIRATÖREN** möt @officialsimplymarta
- 31 TÄVLA OM SMAKBOX** dela din #smakboxstund

Smakbox

Smakbox AB
Evenemangsgatan 31
169 79 SOLNA
kontakt@smakbox.se
08 - 120 223 80
www.smakbox.se

Smakfest

Duka upp
till Smakfest!

Smakmaxa denna gyllene
tid med godsaker i boxen.

Vardagen må vara tillbaka men kvällarna är fortfarande ljusa och semesterminnena nära. Håll kvar sommarkänslan! Duka extra fint en vanlig tisdag och njut av sommarsmaker till helgen. Förläng sommaren med Smakbox SMAKFEST!

Med produkterna i den här boxen vill vi hjälpa dig smakmaxa denna gyllene tid. Du hittar gott till snacksbrickan, härliga smaksättare och en och annan uppiggande dryck. Några vardagsräddare både till middag och frukost har vi också packat ner.

I februari- och augustiboxen får trogna prenumeranter alltid en bonusprodukt! Får du din 3:e box eller mer som prenumerant hittar du en riktigt smaskig efterrätt i boxen. Följ receptet eller hitta på din egen twist!

Vi är så glada och tacksamma till dig som varit med oss länge. Har du just startat din smakresa med oss? Då ser vi fram emot att belöna dig extra framåt.

Under hela augustibox-perioden kan du som prenumererar ge bort något extra när du tipsar andra om att börja med Smakbox! Din unika rabattkod är laddad med hela 25% rabatt OCH 4 extra produkter som vi packar ner till den som använder din kod. De extra produkterna är godbitar som du redan fått smaka i tidigare boxar men som är nya för nytilkomna. Du själv får dessutom 20 kr lägre pris på din nästa box.

Du hittar din unika kod på Mina Sidor på smakbox.se eller i mejl från oss när du startade din prenumeration. Passa på att tipsa andra så länge vi har augustiboxen kvar! Varför inte bjuda in till smakfest och dela på det goda?

Nu dukar vi upp tillsammans och förlänger sommaren även när vardagen tar vid!

Varma hälsningar,
Vi på Smakbox



GE BORT SMAKBOX!

Perfekta presenten att överraska med till den som gillar mat och att prova nytt! Skicka direkt till mottagare över hela landet el. ge bort personligen. 1 box eller flera i följd (upp till 6 st). Rabattkod: GE20



smakbox.se/ge-bort-smakbox



TIPSA OM SMAKBOX!

Som prenumerant är din unika rabattkod nu laddad med 25% på 1:a boxen + 4 extra produkter. Dela den med dina vänner! Du själv får 20 kr lägre pris på nästa box för varje använd kod. Du hittar din kod på Mina sidor på smakbox.se.



VILKA PRODUKTER GER DU TOPPBETYG?

Om ca 3 veckor får du en recension via mejl. Där ger du betyg på produkter du smakat och delar din feedback. Det gör Smakbox ännu bättre!

VÅRA SMAKMIXAR

Smakbox finns i 4 smakmixar. Mycket av innehållet är samma men några produkter skiljer sig åt. Symbolen vid varje produkt förklarar i vilken smakmix den främst finns med. I din unika Smaklista, som du får via mejl när du fått Smakbox, ser du produkterna i just din box. Du kan när som helst byta Smakmix på Mina Sidor på smakbox.se.

ORIGINAL

Bred mix av produkter och smaker

FESTLIG

Mer sötsaker och snacks

MATIG

Mer matlagning och färre sötsaker

NYFIKEN

Mer oväntade och nya smaker

Visste du att Tic Tac skapades 1969?



PASTILLER TIC TAC

Tic Tac skapades 1969 i Italien och är en välsmakande liten pastill som friskar upp din mun på ett behagligt sätt. Utsidans söta smak och den uppfriskande insidan har gjort denna pastill ikonisk. Kombinationen av pastillerna och den unika asken har gjort Tic Tac till ett av världens mest välkända varumärken med distribution i över 120 länder. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 10 kr
#tictac #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA



FUNKTIONSDRYCK GOWELL

En svenskproducerad lätt kolsyrad funktionsdryck med hela 13 vitaminer, mineraler och antioxidanter! Koffein- och sockerfri, vilket gör att den är lämpad för både barn och vuxna. En enda burk ger 100% av rekommenderat dagligt intag av många viktiga vitaminer. Utmärkt för alla som vill välja ett hälsosammare alternativ till läsk. Finns i fyra olika smaker. Du får prova Ananas/Kaktus.

Ca pris 20 kr
#gowell #vitamindryck @gowelldrinks #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



SPICY KETCHUP HELA

Nyhet! En riktig smakeksplosion för dig som söker en hetare ketchup. Perfekt till sensommarens grillfester eller att addera för en kryddigare pasta.

Ca pris 22 kr
#marthabyhela #curryketchup
#smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA

Tips!

Servera gärna med en tomat sallad med basilika, rödlök och olivolja!

BRIE BAGEL

INGREDIENSER

1 st jerusalem bagel eller 4 st små bagels
125 g C'est la Brie
2 st persikor alternativt nektariner
100 g babyspenat
0,5 msk olivolja
2 tsk Sumak

GÖR SÅ HÄR

1. Dela och stek eller grilla nektariner i grova skivor.
2. Dela dina bagels på mitten, börja fylla med osten på båda insidorna.
3. Dressa spenaten med sumak och lägg på persikorna på dina bagels och sedan spenaten.



Recept: Kavli



BRIE MJUKOST KAVLI

C'est la Brie är en krämig mjukost med fransk Brie och mjuk Edamer. Passar lika bra på en nybakt fransk baguette, som clipp till ett krispigt fröknäcke eller på ostbricken. Nu är hårda ostkanter ett minne blott för i Kavlis tub finns bara det mjuka och lyxiga av osten kvar.

Ca pris 46 kr

@kavli_sverige #kavli_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

NÖTBAR

BE-KIND

Få saker är så goda som jordnötssmör, däremot är det krångligt att ta med sig en burk på språng. Som tur är finns det en jordnötssbar istället! BE-KIND nötbar innehåller inga hemliga ingredienser, konserveringsmedel, artificiella smaker eller sötningsmedel. Dessutom glutenfri och friberrik.

Ca pris 25 kr

#bekindlivekind @bekindsnacks_nordics #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

PASTA

1881

En pastasort med 100% italienskt ursprung. Gjord på durumvetegryn, långsamt torkad och dragen på traditionellt sätt. Resultatet blir en pasta med sträv och spänstig textur som hjälper pastan att bibehålla kryddor och binda såser.

Ca pris 40 kr

#pastayourway #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA

PASTA ITALPASTA

En tagliatelle med en mjuk och tjock textur som varit en favorit främst i norra Italien och som idag är omtyckt över hela världen. Tack vare den porösa och ojämna konsistensen binder den sig fint med tjocka såser och passar till de allra flesta pastarätter. Tillverkad i Italien.

Ca pris 40 kr
#pastayourway #pastaberruto
#smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

LINSBÅGAR ESTRELLA

Estrella Linsbågar Äkta Cheddar är en unik ostbåge och med smak som sätter spår. Linsor är en suverän ingrediens smakmässigt och naturligt rikt på protein. Dessa bågar innehåller därför hela 16% protein, men det är smaken som är Estrellas högsta prio. Det som gör dessa bågar riktigt speciella är den härliga texturen och fantastiska smaken!

Ca pris 22 kr
#gillaattdela @estrellasverige
#smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA



SMAKSATT ALKOHOLFRI ÖL PRIPPS

Pripps Radler 0,0% är en törstsläckande blandning av ljus alkoholfri lageröl och frisk lemonad från grapefruit. Njut av en fin balans mellan det friska och beska, för dig som vill ha ett läskande alkoholfritt alternativ som inte är för sött. En dryck som uppskattas av både öldrickare och de som hellre väljer andra alternativ. Dricks antingen nerkyld direkt ur burken eller ur ett glas med mycket is i. Utmärkt som sällskapsdryck med tilltugg, oavsett om det är vinter, vår eller sommar! Finns även med smak av lemonad citron.

Ca pris 15 kr
#prippsommars #radler @pripps.se #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA



SUPERBÅGAR ESTRELLA

En fräsigt sensation i superformat med smak av äkta cheddar. En gigant bland bågar, en supernova på smakhimlen och kanske en blivande storfavorit för både trogna och nyförälskade ostbågsfans?

Ca pris 15 kr
#gillaattdela @estrellasverige
#smakbox @smakbox



I VISSA



Recept: Heinz

FRITERAD KYCKLINGBURGARE

2 PORTIONER

INGREDIENSER

1 st ägg
1,5 dl mjölk
1 st lök
2 st kycklingbröstfiléer
2 st briochebuns
1 st morot
sallad
cheddarost
kryddat ströbröd
olivolja
Heinz MayoRacha sås

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ägg och mjölk i en skål. Häll upp ströbrödet separat i en annan skål.
2. Doppa kycklingen i äggblandningen och i ströbrödet så att filéerna paneras väl.
3. Hetta upp olivoljan i en stekpanna på mellanvärmegrad och lägg i den panerade kycklingen.
4. Flytta kycklingen från stekpannan när den är genomtillagad och gyllenbrun.
5. Bygg ihop din burgare med sallad, kyckling, en skiva cheddarost och morot samt lök. Vänta tills osten har smält.
6. Toppa med Heinz MayoRacha sås och njut!



MAYORACHA HEINZ

Upplev två favoritkombinationer! MayoRacha är en lækker kombination av den krämiga konsistensen av majonnäs och den kryddiga, söta och syrliga smaken av sriracha. Perfekt att toppa med på pizzor, hamburgare eller att använda som dipp till pommes frites och nuggets. Dessutom glutenfri och vegansk.

Ca pris 40 kr
#heinzmashup #mayoracha @heinz_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

HAVSSALT SALT ODYSSEY

Salt Odysseys grova havssalt med smak av naturligt rökt paprika och havssalt med doft av äkta boktrå. Intensivt aromatiskt och med rik smak. Mal det över kött eller tillsätt i dina maträtter för att addera en mild, subtil rökgig smak. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 60 kr
#saltodyssey @salt_odyssey
#smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

GRISSINI LA MOLE

Klassiska mini grissinis. Härligt krispiga och perfekta att servera till aperitif, avnjuta med patéer eller med ett glas alkoholfritt vin.

Ca pris 35 kr
#madeinitalyproduct #smakbox
@smakbox



I VISSA

I VISSA

I VISSA

I VISSA



**FLINGOR
PROPRUD**

Krispiga proteinflingor med smak av kanelbulle! Krispiga och välsmakande, fyllda med protein som passar bra tillsammans med mjölk, havre-, mandel- eller andra vego drycker. Perfekt att njuta av för en hälsosam frukost och/eller mellanmål, före eller efter träning.

Ca pris 10 kr
#propud @propudsverige #smakbox @smakbox



I VISSA



**MARIEKEX
GÖTEBORGS KEX**

Göteborgs Kex klassiska mariekex, Guld Marie, har bakats ända sedan Göteborgs Kex startades år 1888 vilket också är deras äldsta produkt och länge också den största. Än idag har Guld Marie en speciell plats i mångas hjärtan. Möra, spröda och underbart goda mördegskex bakade av vetemjöl. Perfekt till utflykten eller fikapausen!

Ca pris 13 kr
#guldmarie @goteborgskex #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



**KAFFE PROVPÅSE
CAFÉGO**

Volcanic Blend är ett extra mörkrostat höghöjdskafe med en hög andel Arabica-bönor från Östafrika. Minst 50% av kaffebönorna är plockade på över 1500 meters höjd –främst från de vulkaniska jordarna kring Mount Kenya. På denna höjd skapar syrehalten i luften i kombination med den bördiga jorden perfekta förutsättningar för kaffeodling i världsklass. Resultatet blir en kraftfull mörkrost med elegant rundhet och lång behaglig eftersmak. Finns i 3 olika smaker, du får en provpåse av smaken Volcanic Blend.

Ca pris 15 kr
#cafego #smakapåhöjden @cafego.se #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



**FRUKOSTBARS
FITNESS**

Fitness frukostbars är ett toppenbra sätt att starta din dag på! Dessa bars har näringsrik energi och innehåller både fiber och fullkorn, likväl som vitaminer och mineraler. Hitta din egen favorit bland smakerna choklad, karamell eller röda bär.

Ca pris 10 kr
#fitness #breakfast @nestlecerealsnordics #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



**FRUKTGODIS
GOTT & BLANDAT**

Malaco Gott & Blandat Äkta Fruktgodis Fruktmix innehåller hela 50% frukt som kommer från fruktpuré och fruktjuicer, vilket ger godiset en naturligt fräsch och fruktig smak. Produkten är vegansk och innehåller endast naturliga färgämnen och smaker.

Ca pris 35 kr
#gott&blandat #malaco @malaco_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



Recept: Kungsörnen

KAKOR MED CHOKLADBITAR

10 ST KAKOR

INGREDIENSER

1 frp Kungsörnen Chocolate Chip Cookies
75 g smör eller margarin
0,5 msk vatten



GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mixen med 75 g smält avsvanat smör och 0,5 msk vatten, ordentligt med en slickepott. (justera med 0,5 msk vatten om smeten känns lite för torr).
2. Forma sen runda bollar med händerna. Det blir ca 10 st bollar.
3. Placera ut 5 bollar på varje plåt med bakplåtspapper. Lägg bollarna med de synliga chokladbitarna uppåt, då kommer chokladbitarna synas ordentligt när kakorna är gräddade. Grädda mitt i ugnen, 175°C (över & undervärme) i ca 10-12 min beroende på ugn.
4. Låt svalna helt på plåten, då de är väldigt mjuka när man tar ut dem. Förvara gärna i kylskåp för att behålla kakorna sega och mjuka.

BAKMIX

KUNGSÖRNEN

Härligt sega, proppfulla med smak och 20% mörk choklad! Dessa Chocolate Chip Cookies är lika enkla att baka som att tycka om. Inga krångliga recept - addera bara vatten och smör. Smidigt, enkelt och otroligt gott! En förpackning ger 10 cookies.

Ca pris 29 kr

#kungsörnen #cookies @kungsörnen #smakbox @smakbox

I VISSA



ISKAFFE LATTE

ARLA

Arla Iskaffe är en utsökt blandning av kaffe och kall mjölk. Kaffet är Rainforest Alliance certifierat och mjölken kommer direkt från Arla gårdar. Avnjut Arla Iskaffe till frukost, fika eller när du behöver lite energi. Smakar bäst väl kyld.

Ca pris 29 kr

#arlaiskaffe #iskaffe @arlasverige #smakbox @smakbox

I VISSA



ALKOHOLFRI ÖL STAROPRAMEN

Staropramen non alcoholic har en maltig smak med inslag av knäckebröd, pomerans, kryddor och honung med en uppfriskande avslutning. Passar utmärkt till husmanskost och sallader eller som sällskapsdryck. Omdömet "Excellent beer. Excellent indeed" som skrevs i gästboken av Kejsar Franz Joseph I av Österrike år 1880 ledde snabbt till att Staropramen blev Prags mest populära öl.

Ca pris 14 kr

#staropramen @staropramen.beer #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



KEXBITAR BALLERINA

Ballerina Mash-Ups är en blandning av det bästa från två världar: kakor och godis! Ballerina Mash-Ups Crunchy Corn & Choko Joy är krispiga kexbitar, puffad majs och chokladlinser täckt med len, härlig mjölkchoklad. Ballerina Mash-Ups Popping Rocky Road ger dig den goda och välkända kombination av krispigt kex och choklad tillsammans med marshmallows och popping candy täckt med len mjölkchoklad. Krämligt, segt, krispigt och syndigt gott för hela familjen! Bakade utan palmoja. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 35 kr

#ballerinakex @ballerina_kex #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



FRAPPÉ PROPUD

Propud Coffee Shake Frappé Chocolate Mocha kombinerar kaffe och gräddig mjölk med utsökt söt chokladsmak. Skaka flaskan hårt i 9 sekunder för att utveckla ett härligt tjockt skum och håll sedan upp och njut!

Ca pris 22 kr

#propud @propudsverige #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA



POTATISSNACKS OLW

Rostade Potatisnacks Tasty Onion & Sourcream är OLW's senaste nyhet. Snacksen är rostade till maxad krispighet och kryddade med en lökigt god kombo och smak av sourcream. Dessutom är de veganska, innehåller hela 60% mindre fett än vanliga potatisschips och 100% smarrig smak!

Ca pris 26 kr

#olw #livetmedennypasalt @olw_se #smakbox @smakbox

I VISSA



Recept: Podravka

AJVARGRYTA

En mustig och smakrik gryta som blir som allra bäst om den får stå och puttra på spisen ett tag!

4 PORTIONER

INGREDIENSER

800 g lövbiff
2 st gula lökar
2 st vitlöksklyftor
2 dl äppelcidervinäger
50 g smör
1 Podravka Ajvar 190 g
7 dl vatten
100 g selleri
30 g färsk bladpersilja
1 tsk Vegeta allkrydda
1 tsk paprikapulver söt

GÖR SÅ HÄR

1. Skär köttet tunt.
2. Skala och mixa lök och vitlök i en mixer.
3. Bryn köttet med löken och tillsätt paprikapulver och äppelcidervinäger. Koka tills det återstår ca 0,5 dl äppelcidervinäger.
4. Tillsätt den finhackade sellerin samt Podravka ajvar. Häll på vatten, salta och peppra.
6. Låt smäkoka tills grytan är krämig, ca 1h-1.30 h.
7. Avsluta med bladpersilja och servera tillsammans med potatismos!



AJVAR PODRAVKA

Ajvar är en paprikaröra som är gjord av ca 80% röda paprikor. Ajvar innehåller även aubergine, ättika och olja. Utmärkt till grillat, som sidorätt, på en skiva bröd eller att använda som smaksättning i olika maträtter.

Ca pris 21 kr

#podravka #balkanmat #paprika #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA



MINERALVATTEN

RAMLÖSA

Ramlösa har fått ett nytt utseende! Den nya designen är både snygg och tydlig i smakerna. Välj bland många goda smaker med naturliga smaksättningar och naturligt mineralvatten från Ramlösa Hälsobrunn. Läs mer om alla smaker på ramlosa.se. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 13 kr

#ramlosa @ramlosa #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



VEGANSK CHOKLADBAR

KITKAT

Njut av KITKATs första växtbaserade paus. En chokladbar gjord med risdryck, ett krispigt rån och täckt med vegansk choklad. Have a break, have a KITKAT!

Ca pris 14 kr

#veganbreak #haveabreak @kitkat #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA



ISKAFFE

SPROUD

Sproud to-go med en dubbelshot Fairtrade-espresso. Vegansk, fri från gluten, nötter, soja och laktos. 30% mindre socker än övrig iskafe på marknaden. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 22 kr

#sproud #besproud @besproud #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



GRÄDDKOLA

WERTHER'S

Sockerfria mjuka kolar, gjorda på äkta smör och gräddor som tillsammans skapar den unika smaken av Werther's karamell. I flera generationer har Werther's Original stått för en oförglömlig smak och söta minnen från barndomen. Noggrant tillverkade med kärlek från de bästa ingredienserna. Härligt lena, mjuka och krämiga gräddkolar som skapar gyllene ögonblick för dig och din familj, så goda att varje kola är individuellt inslagen i guld.

Ca pris 20 kr

#gylleneögonblick #sockerfritt #whertersoriginal #smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA

Tips!

Gör drycken vegansk genom att använda ett plantbaserat alternativ till mjölken.

COOL BLÅBÄRSKALLEDRYCK

INGREDIENSER

2 dl frysta blåbär
1,5 dl kondenserad mjölk
3 dl kall mjölk
en handfull isbitar
Ca 4-5 matskedar
limejuice (eller efter smak)

TOPPING

2,5-3 dl grädde
Ca 1 dl Bubs Cool Blåbärs
Skalle Skum

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med att förbereda Blåbärskalle-toppingen genom att värma grädde och hackade Cool Blåbärs Skallar under omrörning. Det får inte koka upp! Eventuellt kan du behöva sila av om inte alla skallar smälter helt.
2. Häll upp godisgrädden i en skål och sätt in den i kylan. Den ska bli helt kall.
3. Vispa den kalla godisgrädden till en spritsbar konsistens. Smaka av och tillsätt ev mer grädde och vispa upp.
4. Mixa frysta blåbär, kondenserad mjölk, och is till en slät konsistens. Tillsätt mjölk.
5. Smaka av och tillsätt limejuice för en syrligare smak som balans mot den söta kondenserade mjölken.
6. Fyll upp den kalla Cool Blåbärskalledrycken i två höga, eller fyra mindre glas.
7. Spritsa godisgrädden ovanpå varje glas och addera en Cool Blåbär Skalle på toppen. Njut!



SKUMGODIS

BUBS

BUBS Cool Blåbär Skalle Skum smakar sommar och lata dagar i skuggan. Med lätt syrlighet i kombination med lagom seghet är den en av Bubs mest populära skumgodisar. Blåbärsskallarna är förstärkt veganska och innehåller dessutom Fairtrade-certifierat socker.

Ca pris 17 kr

#bubsgodis #bubs @bubsgodis #smakbox @smakbox

I VISSA

I VISSA

I VISSA

KAFFE

LAVAZZA

Tierra! for Planet är ett urval av handplockade ekologiska bönor. Upptäck denna premiumkvalitetsblandning med delikata och fruktiga toner. Finns att köpa i butik om 1000 g förpackning för ca 189 kr. Du får prova bönor om 100 g förpackning eller bryggmalet kaffe om 2 x 50 g förpackningar.

Ca pris 19 kr

#lavazza #lavazzacoffee @lavazzasverige #smakbox @smakbox



I VISSA

I VISSA

I VISSA

GODIS

GOTTMIX BITEZ

Dina favoriter från lösvikten - nu samlad i påse! Bitez är en mix av godisbitar i fyra olika smaker: Jordgubb, Kola samt Söt- och Saltlakrits. Svensktillverkade, palmoljafria lösgodisfavoriter i en och samma påse.

Ca pris 14 kr

#bitezgottmix @gottmix_privab #smakbox @smakbox



I VISSA

ISKAFFE STARBUCKS

Starbucks nyhet Daily Brew är kylt kaffe med mindre innehåll av socker. Nyheterna innehåller 30% mindre socker än jämförbara mjölkprodukter med kaffe. Finns i två olika smaker; Daily Brew coffee with milk och Daily Brew coffee with milk + vanilla flavour. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 25 kr
#starbucksiskaffe @starbuckschilledcoffee
#smakbox @smakbox



I VISSA I VISSA I VISSA I VISSA

CHIPS SVENSKA LANTCHIPS

En helt ny smak som lanseras (nästan) först i Smakbox. En klassisk klassiker av folkära chipstillverkaren: LantChips Grill med Räfflade chips. Prova och bli kär på nytt i denna traditionella smak.

Ca pris 31 kr
#lantchips #lantchipsgrill
@svenskalantchips #smakbox
@smakbox



I VISSA



KEX NUTELLA® B-READY

Ett läckert, knaprigt väffelskal fyllt med krämig Nutella® och puffad vetekrisp. Knaprig på utsidan och krämig på insidan. Nutella B-ready är det mest praktiska sättet att njuta av den unika smaken av Nutella®!

Ca pris 10 kr
#nutella #b-ready #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA



ISTE PFANNER

Pfanner Ice Tea är gjord på den finaste sorten färskbryggt svart te. Med smak av nypon och hibiskusblomma får vi en harmoni som leder till Pfanners iste. Med den varsamma beredningsmetoden tillsätts riktig juice för att få fram den karakteristiska fylliga iste-smaken.

Ca pris 11 kr
#nevergiveupsummer #pfannericetea @pfanner_sverige #smakbox @smakbox

I VISSA I VISSA I VISSA

PANNACOTTA MED KOLASÅS

6 PORTIONER

INGREDIENSER

60 g pannacotta-mix (finns i förpackningen)
30 g kolasås (finns i förpackningen)
3 dl mjölk
2 dl grädde



GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp mjölk och grädde i en kastrull. Ta bort kastrullen från plattan och tillsätt pannacotta-mixen under omrörning. Rör runt noggrant med en sked för att undvika klumpar.
2. Koka upp gräddblandningen och låt koka 2 minuter på medelhög värme. Fortsätt röra tills blandningen blir jämn.
3. Häll upp i en stor form eller i 6 portionsglas. Låt svalna och ställ i kylen i minst 4-5 h, tills pannacottan har stelnat.
4. Bred ut kolasåsen på toppen och servera.

PANNACOTTA MIX

IL MOLINO CHIAVAZZA

En pannacotta-mix som gör det enkelt för dig avnjuta en italiensk efterrätt i vardagen. Tillsammans med den medföljande karamellsåsen får du en klassisk dessert som är värd att minnas!

Ca pris 30 kr

@molino_chiavazza #smakbox @smakbox

Recept: Il Molino Chiaiazza

BONUS



CITRON INGEFÄRA SHOT

RÅ

Boosta dig själv i höst med törstsläckande RÅ Frisk shot med 25% citron och 2.1% ingefära - fylld med näringsämnen och antioxidanter.

Ca pris 20 kr

#jointheråvolution @drickra #smakbox @smakbox

I VISSA

Vilka svarade?

Frågorna till Smakrapporten skickades 10/2 till de som svarat på Smakbox senaste recension.

20 Smakrapport

Att nosa upp nyheter på butikshyllorna och vara tidig på trender är något som du säkert känner igen dig i. Som prenumerant på Smakbox tillhör du de hem i Sverige som är först med det nya inom mat, smaker och produktnyheter.

Vad just Sveriges mest mat-engagerade hushåll tycker och tänker om mat och trender tycker vi är så spännande att ta reda på – och även förmedla tillbaka till dig! I våras svarade ca 2000 prenumeranter på frågor om matlagning, smaker, hållbarhet och miljö. Nu delar vi med oss av svaren!

Tid i köket

Hur lång tid spenderar man i köket till vardags? Den största gruppen av våra respondernter (32%) tycker att 30-40 min är lagom tid att spendera på att laga till vardagsmiddagen. Ni är fler (30%) som gärna spenderar runt timmen i köket än de som gärna håller sig till max 30 minuter (19%). Majoriteten (55%) lagar mat efter recept minst någon gång i veckan.

Hållbarhet & miljö

Att äta växtbaserat är en alltmer ökande trend. Bland de svarande Smakbox-hushållen är det 7% som uppger att växtbaserat & vegetariskt är den vanligaste proteinkällan till lunch och middag. Inom hemlagad växtbaserad mat är det bönor & baljväxter som är den proteinkälla som ökar mest. Fågel, fisk och växtbaserat kommer man äta mer av framöver. Allt fler köper fryst mat, eller handlar oftare i mindre mängd, för att minska matsvinnet. 2 av 3 uppger att man slänger mindre jämfört med för 3 år sedan. 70% återvinner allt inom matförpackningar som går att återvinna och 94% pantar allt som går att panta.



**30-40
min**

**Lagom tid för att laga
vardagsmiddagen**

2023 ten



Asiatiskt

Mest i ropet just nu

Olika kök och trender

Det kök som är mest i ropet just nu är det asiatiska – det uppger hela 49% av de som svarat. Tätt efter kommer det svenska (45%) och det italienska (33%). De kök man gärna vill upptäcka mer av är det italienska (40%), asiatiska (37%) och det grekiska (34%). Vad förknippar ni då mest med svenska mat? Jo! Köttbullar och Falukorv delar på 1:a-platsen, där hela 88% uppger dessa nationalrätter när ni tänker på svenska mat. De klassiska kåldolmarna kommer först på 10:e plats.

Mer och mindre av

Choklad, citron och hallon är smaker som är älskade av många. Smaker som ni anser kommer trenda mer är apelsin, annans och nötter. Men vilka smaker gillas inte? Koriander (10%) och lakrits (7%) tillhör de smaker som flest inte tycker om. Socker (65%) och e-ämnen & konstgjorda tillsatser (42%) är de vanligaste innehållet i produkter som många vill dra ner på. Det som man däremot gärna vill äta mer av är frukt & grönt, fisk & skaldjur och kyckling.

Känner du igen dig? Nästa år gör vi en ny Smakrapport och vi ser fram emot att få ta del av fler spännande svar då!

Lakrits?

Nej, tack!





SÅ FUNKAR KALLT TILLÄGG:
 Ett tillägg till din prenumeration
 Ca 15 kalla smaker
 Både kylta & frysta produkter
 Värde ca 400 kr
 Pris 169 kr (+50 kr hemleverans)

Kalla smaker till varje box

Vill du ha mer av det goda? Lägg till Smakbox Kallt tillägg till din prenumeration. Din Smakbox och kassar med både kylta och frysta produkterna levereras direkt hem till dörren. Vi kan skicka till stora delar av södra och mellersta Sverige upp t.o.m. Hudiksvall i dagsläget!

På smakbox.se/levereransalternativ ser du om vi kan leverera till ditt postnummer. Gör vi det kan du enkelt toppa upp på Mina sidor på smakbox.se. På följande sidor ser du alla kylta och frysta produkter som följde med augustiboxen.



PROTEINYOGHURT LINDAHL'S

Lindahls Yoghurt Vanilj är en härligt krämig och god vaniljyoghurt som passar perfekt till frukost, lunch eller mellanmål. Eftersom den innehåller hela 5 g protein och inget tillsatt socker kan du njuta av den med gott samvete. Tillverkad i Sverige av svensk mjölk. Den är dessutom laktosfri.

Ca pris 31 kr
 #lindahlsverige #lindahls
 @lindahlsverige #smakbox
 @smakbox

I VISSA



SOPPA FELIX

Felix Panang Thaicurry är en mustig vegetarisk soppa med frisk smak av lime, citrongräs och thailändska örter i en krämig kokosmjölk. Tillagad i Sverige och är matig och mättande med innehåll av 50% grönsaker!

Ca pris 46 kr
 #felixverige @felix_sverige
 #smakbox @smakbox

I VISSA



YOGHURT BÄRRY

Bärry Persika är en frisk och syrlig yoghurt gjord på svensk mjölk med solmogen frukt i botten. Njut av din Bärry till frukost, mellanmål eller dessert - yoghurten och sylten var för sig eller varsamt omrörd.

Ca pris 13 kr
 #barrysverige @barrysverige #smakbox @smakbox

I VISSA



HAVREBRÖD

HATTING

Produkten är unik i sitt slag – Ett mjukt och fiberrikt bröd med hela 28% fullkorn, hög proteinhalt och låg sockerhalt. Bakat med Havre och vegetoroddar. Bäst-före datum 7 dgr efter upptining.

Ca pris 32 kr

#hatting #havregod @hattingsverige #smakbox @smakbox



I VISSA



VEGO BOLOGNESE & VEGOPYTT

FINDUS GREEN CUISINE

Vego Bolognese från Findus Green Cuisine är gjord på Italiensk penne pasta och har samma goda recept som originalet Pasta Bolognese, fast utan kött. Gjord på ärtprotein som fått koka i Findus klassiska bolognesesås med smak av basilika, chili och oregano. Vego Pytt från Findus Green Cuisine är gjord efter samma goda recept som originalet Oxpytt, fast helt utan kött. Gjord på saftiga och smakrika vegobitar gjorda av veteprotein, som kombineras med Findus generöst tillagda bitar av lök och potatis för en hemlagad känsla. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 85 kr och 60 kr

#frystatärgodmat #findusgreencuisine @findus_se #smakbox @smakbox

I VISSA



HAVREBARISTA

ALPRO

Alpro havrebarista coffee är den perfekta kaffekombinationen. En havredryck med mild smak och himmelsk krämighet. Häll upp, mixa, skumma och njut. Dessutom utan tillsatt socker. Perfekt i kaffet!

Ca pris 27 kr

#alproi3coffee #alprosverige #smakbox @smakbox

I VISSA



PROTEINYOGURTDRYCK

YOPRO

YoPRO fulladdad med protein och fulladdad med smak. Återhämta dig efter träningen med YoPRO yogurtdryck eller YoPRO pudding. Rik på vassleprotein, 9 aminosyror och inklusive BCAA. En fräsch och mindre söt smak utan tillsatt socker* eller fett. **Innehåller naturligt förekommande sockerarter. Innehåller sötningsmedel.

Ca pris 22 kr

#yoprosverige #smakbox @smakbox

I VISSA

FISH NUGGETS

FINDUS

Fish & Crisp Fish Nuggets har en extra krispig panering! Fish Nuggets är fisk som hela familjen uppskattar och ger variation i veckans fiskmeny. Perfekt i sallad, poké bowl och fish tacos.

Ca pris 68 kr

#findus #frystmatärsmartmat
@findus_se #smakbox
@smakbox



I VISSA

Tips!

Det blir extra gott att steka äppelblandningen i smör innan du adderar den på ostkakan.

OSTKAKA MED ÄPPLE & KANEL

2 PORTIONER

INGREDIENSER

600 g Frödinge Ostkaka
2 st stora röda äpplen
1 msk socker
1,5 msk kanel

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga ostkakan enligt förpackningen
2. Skiva dina äpplen tunt
3. Blanda äpplet med socker och kanel
4. Servera din ostkaka varm och toppa med äppelblandningen



OSTKAKA FRÖDINGE

Frödinge Ostkaka är en klassiker som passar perfekt när du är sugen på ett riktigt gott och proteinrikt mellanmål. Den bakas alltid med smäländsk kärlek, äkta mandel och färsk svensk mjölk och gräddes från gårdar i hjärtat av Frödinge.

Ca pris 39 kr

#frödinge @frodingemejeri #smakbox @smakbox

Recept: Frödinge

I VISSA

KRISPSALLAD & MIXSALLAD

LJUSGÅRDA

Supernormal Greens odlar sin sallad i Sverige, inomhus, året runt, helt utan bekämpningsmedel i ett cirkulärt odlingsystem. Extra krispig, väldigt god och redo att ätas direkt! En helt normal sallad, odlad the Supernormal way. Du får prova en av smakerna.

Ca pris 29 kr

#närodlad @ljusgarda #smakbox @smakbox



I VISSA



MANGO PANNKAKOR

INGREDIENSER

2 st stora pannkakor från OaYeah!
 1 msk kokosyoghurt
 1 st mango
 1 st kvist färsk mynta
 lönnsirap
 1 msk kokosflingor

GÖR SÅ HÄR

1. Värm pannkakorna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skala och rensa mangon och skär den sedan i skivor.
3. Strimla de färska myntabladen. Bred lite kokosyoghurt på varje pannkaka och lägg mangoskivorna och de färska myntabladen ovanpå.
4. Vik ihop pannkakorna till en triangel och håll på lite lönnsirap.
5. Avsluta med kokosflingor och färska myntablad. Voilà!



Recept: OaYeah!

ENERGIBOOSTANDE PANNKAKOR

1 PORTION

INGREDIENSER

2 stora OaYeah pannkakor
en handfull blåbär
1 st banan
1 msk pekannötter
1 msk lönsirap
en nypa kanel

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj blåbären och torka dem. Skiva bananen.
2. Värm pannkakorna enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Hacka pekannötterna och rosta dem kort i en torr stekpanna.
4. Toppa med bananskivor, blåbär och en del av de rostade pekannötterna på varje pannkaka och rulla ihop dem. Ringla över lönsirap efter smak och strö över lite kanel och resten av nötterna som sista touch.



HAVREPANNKAKOR

OAYEAH!

Nyhet! Pannkakor gjorda på havredryck, vilket gör dem fluffiga, goda och naturligt sötade med innehåll av mindre socker och mättat fett. I jämförelse med vanliga pannkakor minskar dessa havrepannkakor CO2-utsläppen med upp till 30%.

Ca pris 40 kr

#oatdrink #pancakes @oayeah.pancakes #smakbox @smakbox

Recept: OaYeah!

I VISSA







KLASSISK KORV MED TILLBEHÖR

4 PORTIONER

INGREDIENSER

400 g Scan Varmkorv eller Wienerkorv
6-8 st korvbröd

OLIKA SORTERS TOPPING

200 g skagenröra
surkål med gräslök
gurkchutney (fint hackad gurka med
mango chutney)
rostad lök

ÄPPELTZATSIKI

1 st grönt syrligt äpple, t.ex. Granny Smith
2-3 msk grekisk yoghurt
1 klyfta vitlök
salt
peppar

GÖR SÅ HÄR

Äppezatziki

1. Strimla äpplet, låt det stå ett tag och krama ur så mycket saft du kan.
2. Blanda äpple, yoghurt och pressad vitlök.
3. Salta och peppra efter smak.

Klassisk korv

1. Stek, grilla eller koka din wienerkorv. Väljer du varmkorv kokas den med fördel.
2. Toppa med dina favorittillbehör!



VARMKORV & WIENERKORV

SCAN

Två goda korvnyheter från Scan Korvmakarna! En varmkorv med 75% kötthalt som har en klassisk smaksättning och fin balans mellan sötta, syra och rökighet. God att koka.

En Wienerkorv traditionellt kryddad med 80% kötthalt och väl avvägd syra, sötta och rökighet. Lika god att grilla och steka som att koka. Du får prova en av korvarna.

Ca pris 40 kr och 47 kr

#scankorvmakarna #scanvarmkorv @scan_sverige #smakbox @smakbox

Recept: Scan

I VISSA



KRÄMIG PASTA MED SPENAT & ÄRTOR

Perfekt alla dagar i veckan, med endast ett fåtal ingredienser och ett perfekt krämigt resultat varje gång!

4 PORTIONER

INGREDIENSER

250 g penne pasta
120 g färsk babyspenat
1 dl frysta ärtor, tinade i nyss kokat vatten
1 st vitlöksklyfta, skalad och finhackad
1 st citron, skalad havssalt
svartpeppar
1 st färsk röd chili, tunt skivad
0,5 rödlök, tunt skivad
handfull rucola
1 burk Nurishh Vitlök och örter

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp en kastrull med saltat vatten och koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Häll olivoljan i en stekpanna. Tillsätt rödlöken, vitlöken och en nypa salt och fräs några minuter på medelvärme tills löken har mjuknat och börjar karamelliseras.
3. Lägg i de tinade ärtorna, de flesta chiliskivorna, citronskalet och Nurishh vitlök och örtspridning och stäng omedelbart av värmen. Rör om väl för att blanda ordentligt.
4. När pastan är al dente, häll av den över ett durkslag fyllt med färsk spenat, för sedan över till stekpannan och blanda ihop.
5. Se till att pastan är väl överdragen i såsen, smaka av med peppar och salt.
6. Servera sedan i fyra skålar och toppa med en näve rucola och några skivor av den resterande chilin.



Recept: Nurishh



VEGANSK FÄRSKOST

NURISHH

Nurishh växtbaserade bredbara pålägg gjord med solrosfrön kan förvandla vilken macka, kex eller mat som helst till något riktigt läckert! Njut av en intensiv smak av vitlök och örter.

Ca pris 23 kr

#nurishh #eatunited @nurishsverige #smakbox @smakbox



Klimatresan

En naturlig källa till protein, kalcium och vitamin B12. Protein bidrar till muskeluppbyggnad och kalcium behövs för att bibehålla en normal benstomme. Varumärket Arla Ko® garanterar 100% svensk mjölk. Läs mer på: arla.se/klimatresa

HALLONSMOOTHIE

1 PORTION

INGREDIENSER

1 dl frysta hallon
0,5 msk flytande honung
1 dl Arla Ko mellanmjölk
1 dl Arla Ko mild yoghurt

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa de otinade hallonen, honung, yoghurt och mjölk tills allt är blandat.
2. Häll upp i glas och toppa gärna med bär.
3. Servera och njut!



MELLANMJÖLK

ARLA KO

Mellanmjölk med lite längre hållbarhet, levererad av Arlabönder som är fast beslutna att göra det med mer omsorg om djuren och hänsyn till klimatet. Mellanmjölken har en fyllig mjölksmak och är populärt till frukostflingorna, gröten eller som måltidsdryck.

Ca pris 22 kr

#mjölk #arlako @arlasverige #smakbox @smakbox

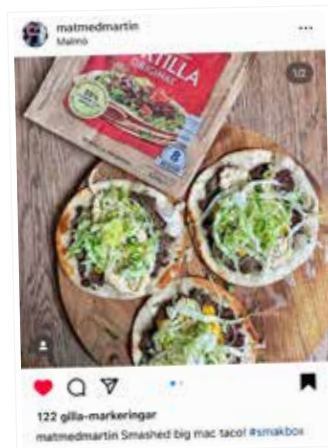
Recept: Arla Ko

I VISSA

#SMAKBOX

Under #smakbox finns nu över 55.800 inlägg skapade 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!

Här ser ni några härliga exempel från er.



SMAKINSPIRATÖREN



MARTA LUKASIEWICZ

BOR: Veberöd

GÖR: Teamledare på ett laboratorium

FAMILJ: Man, två barn och katt

FÖLJ: @officialsimplymarta på Instagram och TikTok

SMAKINSPIRATÖR @OFFICIALSIMPLYMARTA

Marta Lukaszewicz är 45 år gammal och bor i Veberöd i Skåne.

"Jag startade min instagramprofil i februari 2021 och med min kanal vill jag sprida glädjen av att laga mat, presentera den fint och inspirera andra att experimentera mer i köket. Mitt favoritkök är det italienska och asiatiska. På fritiden umgås jag främst med min familj, odlar grönsaker och frukt i min trädgård och reser så mycket jag bara kan. Det som driver mig främst är mina följare som uppskattar det jag gör och att jag får dem att hitta inspiration från min matlagning."

TORTELLINI MED PESTO ROSSO

2 PORTIONER

INGREDIENSER

1 frp tortellini med tomat och basilika
1 burk Pesto Rosso från Barilla
150 g strimlad savojkål
1 st fänkålshuvud, tunt skivad
olivolja
salt, peppar
riven parmesan

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olivolja i en stekpanna och fräs fänkål så att den mjuknar.
2. Tillsätt savojkål och koka i ytterligare 3-4 minuter.
3. Koka tortellini enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Spara ca 100 ml av pastavatten.
5. Lägg till tortellinin i stekpannan och rör ner 3-4 msk pesto rosso.
6. Häll i pastavatten och koka tills vattnet reducerar.
7. Smaka av med salt och peppar.
8. Servera med riven parmesan och ringla över olivolja.



PESTO BARILLA

Var med i Smakbox VÅRBUFFÉ, april 2023.

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. Tänk på att du måste ha en öppen profil för att kunna tävla.

Tävlingen pågår fram till 15:e oktober och vinnarna presenteras på @smakbox senast 31:a oktober*.

LYCKA TILL!



Evas vinnande tävlingsbidrag!

* Vinnare meddelas på Smakbox Instagram i separat tävlingsinlägg. För fullständiga tävlingsvillkor se: www.smakbox.se/sv/allmanna-villkor-personuppgiftspolicy §114.

Är det din tur?

Nästa gång kanske det är din tur att vinna? Dela din stund med oss!



EVA FORSHÄLLEN

BOR: Täby
GÖR: Jag har precis lämnat arbetslivet och provar på att vara pensionär

Prenumerant sedan juni 2022.
Prenumererar på MATIG.

Hej Eva, en av vinnarna från tävlingen #smakboxstund för VÅRPIRR-boxen i april!

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGT MED SMAKBOX?

- Jag tycker om mat och måltider, men det är lätt att fastna i inövade mönster. Smakbox är ett spännande paket som ger mig info om produkter jag förmodligen inte upptäckt annars. Det bästa är att jag i samma ögonblick får möjligheten att smaka och använda dem. Innehållet i Smakbox är oftast både brett och varierat.

HUR GÅR DET TILL HEMMA HOS DIG NÄR SMAKBOX ÖPPNAS?

- Det blir lite som julafton. Paketet öppnas med stor nyfikenhet och produkterna granskas nogsamt samtidigt som de radas upp på köksbänken för beskådan innan de slutligen landar i speceriskåpet eller i kyl och frys.

VILKEN ÄR DIN FAVORITPRODUKT DU UPPTÄCKT I SMAKBOX?

- Det är Lönnebergas bakade leverpastej som är både mild och smakrik. Den hamnade direkt på inköpslistan och jag har gjort flera återköp därefter.



Följ oss!

@SMAKBOX, #SMAKBOX

FACEBOOK.COM/SMAKBOXSE

Tipsa om Smakbox

Känner du någon som skulle gilla Smakbox? De du tipsar att starta en prenumeration får just nu 25% rabatt på 1:a boxen och 4* överraskningsprodukter i sin box.

Rabattkod: TIPSA

Köp på smakbox.se/prenumerera

Psst! Tipsar du med din unika rabattkod får du själv dessutom 20 kr lägre pris på din nästa box för varje gång koden använts. Du hittar din kod på Mina Sidor på www.smakbox.se.

Gäller så länge lagret räcker eller t.o.m. 17/9.

* Som tidigare mottagare redan fått prova.

NÄSTA SMAKBOX SKICKAS TILL PRENUMERANTER 18 OKT-3 NOV
OCH DÄREFTER LÖPANDE TILL NYA KUNDER SÅ LÄNGE LAGRET RÄCKER