

# En kokbok helt dedikerad till mellanmålet

Med recept som majs- och jalapeñobars, rostade baljväxtnacks och äpple- och saffranscookies vill **Hanna Olvenmark** inspirera till bra mellanmål som passar dig som både vill spara pengar, äta bra och vara klimatsmart. Med enkla recept och inspirerande bilder ger *Mellanmålen* dig recepten för en smidigare vardag.

**Hanna Olvenmark är dietist** och författare som sedan 2015 driver bloggen och instagramkontot [Portionen under tian](#) – båda väldigt populära. Hon har tidigare gett ut flera kokböcker, alla med samma överrubrik: *Portionen under tian*. Teman har sedan varit: *Bra mat för dig, din plånbok och planeten, Äta ute* (alltså i naturen reds anm) och *Billiga veckoplaneringar efter säsong*

**Portionen under tian**

**Mellanmålen – recept och tips för en enklare vardag**

Hanna Olvenmark

Ordfront

Portionen  
under  
**tian**

HANNA  
OLVENMARK

# MELLAN MÅLEN

RECEPT OCH TIPS  
FÖR EN ENKLARE  
VARDAG

ORDFRONT