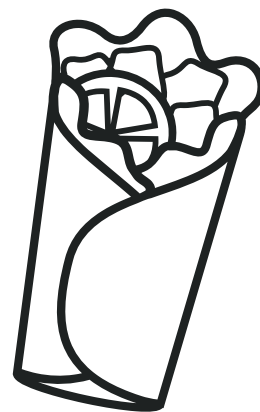


Tacos



Fredagsmysklassikern med oändliga kombinationsmöjligheter utifrån matpreferenser och vad som finns till hands.

Skalen har väldigt lång hållbarhet och förvaras i rumstemperatur. Tacos kräver inget vatten. Mat som går att äta utan varken kylning eller uppvärmning.

Kolhydrater:

Tacoskal/tortillabröd

Går även att göra egna med svensk majs/vete.

Protein:

Bönor, linser, ärtfärs eller viltkött

Sås:

Tomatsås kryddad med något ur din köksträdgård eller vilda örter.

Sallad:

Kers/kirskål, bokblad, lindblad, björkblad, maskrosblad, machésallad.

Färska kryddor vid säsong:

Mynta, gräslök, oregano, timjan

Gillade du receptet? Ta gärna en bild och lägg ut på sociala medier.
Tagga **#ModernKrismat** och **#lottakåren**.

Fler recept och tips finns på www.svenskalottakaren.se/modernkrismat

Vill du lära dig mer om hur du stärker din hemberedskap?
Gå en kostnadsfri utbildning: www.skötdigjälv.nu