

## **COOK ALONG – samla teamet och laga mat tillsammans online**

Kicka igång & håll kontakt med teamet genom roliga matlagningsaktiviteter online, där alla träffas tillsammans, i sina egna kök. Kocken Annica leder aktiviteten, vi diskuterar smaker och tekniker med varandra.

Kanske ses ni varje vecka och lagar lunch tillsammans, se "lunchpaketet" nedan. Eller så kör vi arbetsdagens alla måltider ihop eller bara en schön & kul middag tillsammans.

Annica skapar en matupplevelse efter era önskemål. Hon skickar en lista på råvaror som ska inhandlas och en köksverktygslista. Sedan ses vi med skärmarna uppkopplade (via Teams eller Zoom eller vad som passar er) och lagar mat ihop. Annica lovar att dela med sig en hel del "kitchen hacks" också.

Välj ett av paketen på nästa sida, eller låt oss tillsammans bolla fram en skräddarsydd lösning för just ert företag.

### **SÅ HÄR GÅR DET TILL:**

- Du som har beställt en "cook along"-aktivitet skickar inbjudan till alla deltagare och till kocken.
- Beroende på hur många deltagare ni blir, så är det bra att låta 1-3 personer vara "insiders" som kan peppa kollegerna och få igång snacket och samarbetet.
- Ni kan vara obegränsat antal deltagare, det är tekniken och logistiken som avgör.

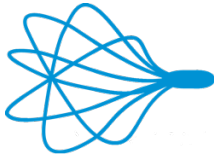
### **Förberedelser för samtliga deltagare:**

- Sätt upp din laddade mobil, dator, padda i köket på ett "kladdfritt" ställe.
- Plocka fram råvarorna. Antingen har deltagarna köpt dessa innan, eller så kan vi ombesörja med leverans direkt till kontoret eller respektive hem.
- Plocka fram köksredskapen.
- Ta fram receptet.

### **Under cook along-eventet:**

- Fråga mycket.
- Säg till om det går för fort!
- Smaka av och dela med er av hur ni upplever maten och smakerna.

**För frågor och bokning**, kontakta Annica Karlsson på 0708-95 84 22 eller [annica@sante.nu](mailto:annica@sante.nu)



## Förslag på upplägg

### LUNCHPAKET

Det är viktigt att inte slarva med lunchen när man jobbar hemma. I denna cook-along lagar vi en lunch tillsammans som inte tar så lång tid eller känns för tung, vi vill ju orka jobba efteråt med ny energi.

- Vi ses kl 11.30 och lagar en lunch tillsammans under 30-40 minuter.

### HELDAGSPAKETET

Många glömmer hur viktigt det är att äta regelbundet. Under en hel arbetsdag möter vi kocken, först för en förmiddagsfika med en mättande smoothie, därefter lagar vi lunch tillsammans för att avsluta med ett energirikt mellanmål. Däremellan jobbar ni som vanligt. Ett kul sätt att mötas under dagen.

- Vi ses kl 10.00 för 20 minuters cook along. Vi mixar en smoothie tillsammans och kocken ger tips och tricks på flera varianter som ni förstås får recepten på.
- Därefter ses vi på nytt kl 11.30 för att laga lunch tillsammans. Den aktiviteten tar ungefär 30-40 minuter.
- Slutligen ses vi kl 15.00 för att stilla eftermiddagssuget. Då skapar vi under ca 20 minuter ett energirikt mellanmål.

### KVÄLLSPAKETET

Vi avslutar arbetsdagen med en catch up online med kollegerna och lagar mat tillsammans - varför inte göra lite extra så att det räcker till hela familjen.

- Vi kopplar upp oss kl 16.30 för att under ca 30-40 minuter laga en middag tillsammans.
- Maten lagas för två portioner, alternativt för hela familjen.