

# RECEPT

## Smoothie 1

100 gram fryst mango i bitar  
2 dl A-fil eller filmjök  
1/2 tsk färsk riven ingefära  
1/2 krm kanel  
1/2 krm spiskummin (valfritt)  
2 dl vatten

Mät upp allt i en stor kanna och mixa till en smoothie med en stavmixer eller i en blender.

## Smoothie 2

100 gram fryst mango i bitar  
1,5 dl kall havremjök  
½ dl kokosmjök  
½ dl vatten  
½ krm vaniljpulver

Mät upp allt i en stor kanna och mixa till en smoothie med en stavmixer eller i en blender. Vill du ha den iskall direkt så mixa med lite isbitar.

## Smoothie 3

1 dl färska eller frysta blåbär  
½ banan  
1 dl tärnade jordgubbar  
1 dl naturell yoghurt  
1 dl apelsinjuice

Mät upp alla ingredienserna i en stor kanna och mixa slät med en stavmixer eller i en blender.

#### **Smoothie 4**

0,5 frusen banan i bitar

50 gram frysta blåbär, hallon, jordgubbar eller björnbär

1½ dl juice som ananas eller apelsin

Tina den frusna banan något. Mät sedan upp alla ingredienserna i en stor kanna och mixa slät med en stavmixer eller i en blender.

#### **Smoothie 5**

1 msk chiafrön

1/2 päron

1/4 avokado

25 gram babyspenat

½ dl kokosmjölk

½ dl gröna ärtor

2 dl havremjölk

½ tsk citronsaft

½ krm vaniljpulver

Mät upp alla ingredienserna i en stor kanna och mixa slät med en stavmixer eller i en blender.

#### **Smoothie 6**

½ dl frysta röda eller svarta vinbär

2 dl kall filmjölk

1 tsk florsocker

1½ msk grekisk eller turkisk yoghurt

½ banan

3 isbitar

Mät upp alla ingredienserna i en stor kanna och mixa slät med en stavmixer eller i en blender.

## Smoothie 7

100 gram vaniljkvarg

1½ dl apelsinjuice

50 gram mango i bitar

50 gram jordgubbar

½ banan

½ tsk torkad ingefära

½ krm kanel

Mät upp alla ingredienserna i en stor kanna och mixa slät med en stavmixer eller i en blender.

## Tips!

Smoothien går att variera i det oändliga med olika frukter, bär och grönsaker. Mjölken och yoghurten går att byta ut mot t ex soja och havreprodukter. För lite mer protein kan man använda keso eller kvarg. För att öka energi- och näringsinnehållet i recepten kan man mixa med lite jordnötssmör eller nötter/frön och havregryn.

## Mugcake

½ dl havregryn

1 ägg

½ banan

½ tsk bakpulver

Smaksättning:

1 tsk kakao och/eller 1 tsk riven kokos. Eller 1 tsk kanel och 1 tsk kardemumma

kokosfett eller olja till att smörja muggen

Mixa alla ingredienser. Smörj en stor mugg eller två mindre och tillsätt smeten. Kör i micron på full effekt ca 60 sekunder. Servera med bär, nötter och keso, kvarg eller grekisk yoghurt.

### **Proteinbollar ca 30 beroende på storlek**

250 g keso

200 g kvarg med chokladsmak

1–2 dl havregryn

1-2 msk kakao

Mixa 250 g keso med 200 gram kvarg med chokladsmak och 1-2 msk kakao, rör i 1-2 dl havregryn (prova dig fram med konsistensen) och smaka av med lite flytande honung. Gör bollar och rulla i kokos. Testa även att rulla bollarna i annat än kokos. T ex pumpakärnor, lingonpulver, kakaonibs, rostade sesamfrön osv. Håller ca 1 vecka i kylan.

### **Energibollar ca 15 st**

2 dl havregryn

1 dl torkade tranbär

1 dl torkade blåbär

50 g torkad mango

1 msk kakao

4 tsk kokosolja

3 msk kallt kaffe

Mixa alla ingredienserna. Tillsätt eventuellt lite vatten för att få rätt konsistens. Forma bollar och rulla i kokos. Testa även att rulla bollarna i annat än kokos. T ex pumpakärnor, lingonpulver, kakaonibs, rostade sesamfrön osv. Håller i kylan ca 3 dagar, kan frysas.

### **Granolabars**

30 gram choklad

1,5 dl solrosfrön

1,5 dl pumpafrön

1 dl pinjenötter

5 dl havregryn

½ dl torkade tranbär

100 g smör

1 dl sirap

2 äggvitor

Sätt ugnen på 150 grader. Hacka chokladen och blanda med havregrynen, fröna och tranbären. Smält smöret och rör ner sirapen. Blanda smörsirapen med övriga ingredienserna och rör ner äggvitorna. Pressa ut smeten på ett bakplåtspapper och grädda i ugnen ca 20 minuter. Håller i kylan ca 1 vecka, kan också frysas.

### **Powerbars ca 10 st**

1 dl havregryn

2 dl solrosfrön

1½ dl russin

1 msk florsocker

1 tsk vaniljsocker

1 msk kakao

2 äggvitor

Sätt ugnen på 100 grader. Mixa alla ingredienser till en smet. Tryck ut på ett bakplåtspapper (ca 5 cm bred och 1 cm hög). Grädda i ugnen ca 15-20 minuter.

### **Havrefrallor 10 st**

1 liter havregryn

4 ägg

1½ tsk bakpulver

1 tsk salt

2½ dl 3% naturell yoghurt

Sätt ugnen på 225 grader. Mixa havregrynen med stavmixer eller i matberedare. Blanda havregrynen tillsammans med bakpulvret och salt i en bunke. Vispa äggen för hand och rör ner dem i bunken tillsammans med yoghurten. Klicka ut 10 frallor på ett bakplåtspapper och in i ugnen ca 10-15 minuter.

### **Havrepannkakor ca 10 pannkakor**

6 dl mjölk

3 dl havregryn

3 ägg

½ dl fullkornsdinkel eller grahamsmjöl

1 krm salt

fett till stekning

Blanda havregrynen med mjölken. Låt stå ca 10 min, mixa ihop med stavmixer. Tillsätt ägg, salt och mjöl och vispa ihop. Stek tunna pannkakor i t ex smör och/eller rapsolja. Servera med bär och keso eller grekisk yoghurt.

### **Bananpannkakor 2 st**

½ dl havregryn

½ banan

1 ägg

½ krm salt

Rör ihop alla ingredienser och stek till 2 pannkakor i smör eller kokosolja. Servera med keso eller grekisk yoghurt och bär.