



Smarta recept!

Här kommer lite smarta tips för att byta ut onyttigt till nyttigare, men som alltid kan man ju inte överäta någonting och samtidigt lyckas nå sina mål. Det här gäller: **En portion - En person**. Lycka till och ha så kul!

Smoothie, ca 3 glas

2 dl vatten, 1 dl naturell yoghurt, 1 banan, 2 dl bär (blåbär, jordgubbe, hallon, mango, ananas...) Gärna: 1 msk havregryn, 1 tsk linfrö/psyllium/solros, persilja
Blanda allt i mixer och drick!

Testa dig fram med din favoritfrukt/bär.

Sockerfri choklad

Smält 0,5 dl ekologiskt kokosfett, tillsätt 0,5 dl ekologisk kakao och ev. 1 tsk ekologiskt lakritspulver. Rör ihop och fyll i knäckformar. Sätt in i kylan och låt stelna. Mums!

Hallondryck

Lägg några frysta hallon och några basilika blad i en kanna med vatten och is. Låt stå några minuter innan du dricker. Drick så mycket du vill! Går lika bra med blåbär, jordgubbar, ananas...

Glass

Blanda 1 pkt hallon, 1 dl kokosflingor en ¼ dels banan och 3 msk kvarg. Mixa hårt i mixer och lägg i skålar och in i frysen. Toppa med bär och kokosflarn. Smarrigt!

BananGlass

Dela en banan i skivor och lägg i påse i frysen. När den är frusen mixar du den med frysta jordgubbar, hallon eller blåbär. Smaksätt gärna med kokos. Klar att äta!

Fruktsallad

Skär 5 olika frukter i bitar och blanda ihop i en skål. Servera med hackad mandel.

Fruktspett, 4 port

4 grillspett
1 banan (ej övermogen)
2 päron
2 apelsiner

Skala och skär i trekanter. Trä på grillspetten. Servera eventuellt tillsammans med en kula yoghurtglass.

Frukt- och nötbollar

- 1 dl solrosfrön
- 1 dl pumpafrön
- 1 dl naturella cashewnötter
- 2 dadlar
- 5 torkade aprikoser
- ½ dl sesamfrön

Mixa alla ingredienser i en matberedare till en massa. Gör 15 bollar. Rulla dem i sesamfrön. Förvara i kyl eller frys.

Nöt- och hallonbollar

- 1 dl hasselnötter
- 1 dl mandel
- 1 dl frysta hallon
- 1 dl kokosflingor

Mixa alla ingredienser i en matberedare till en massa. Gör till 15 bollar. Rulla dem i kokosflingor. Förvara i kylan eller i frysen.

Nyttobollar

Mixa cashewnötter med torkad frukt och kakao i en matberedare. Rulla bollar och vänd dem i kokos. Underbara godsaker till tekoppen. Kan med fördel frysas

Raw Nutella

Mixa först 2,5dl solrosfrön så att de blir finkorniga i din matberedare. Vill du ha nötter i? Ta då 2 dl hasselnötter eller nöt som du gillar/tål. Mixa nöterna i 3-4 minuter tills du får ett "nötsmör".

Mixa sedan

- 1 avokado
- 3-5 msk kakao (ta lite i taget och smaka av)
- en nypa havssalt
- 2 tsk naturlig sötning så som kokossocker, agavesirap eller liknande. Du kan du ha i 2-3 stora urkärnade dadlar istället eller välja att ha i 2 tsk raw vaniljpulver eller 1 urkärnad vaniljstång. Här får du smaka av vad du gillar – gällande sötning. SMAKA av och testa dig fram.
- Ev lite kokosmjölk (som du har i lite i taget, ev behöver du mer kokosmjölk, ev mindre)

Låt stå i ca 15 minuter så att smakerna sätter sig – nu klar att avnjutas!

Fluffig chokladmousse, 2 port

En mousse av det lite fastare slaget.

1 dl cashewnötter

½ dl pinjenötter

1 dl mandlar

3 dadlar

2 msk vatten

3 msk carob eller kakao

1 avokado

Till servering: honung, kokosflingor

Gör så här:

1. Kör nötter och mandel i matberedaren tills de har finfördelats
2. Tillsätt dadlar, vatten, carob och kör igen.
3. Kör med avokado, den gör moussen mer krämig
4. Ställ in moussen cirka en timme i kylan och servera sedan.
5. Ringa honung över och toppa med kokosflingor

Ketchup

Ingredienser:

-3 dl tomatpuré

-4 tsk honung

-1 tsk lökpulver

-1/2 tsk salt

-2,5 msk vitvinsvinäger

-2,5 msk vatten

Gör så här:

1. Blanda ihop samtliga ingredienser i en kastrull och låt puttra i ca 20 minuter under omrörning med jämna mellanrum.
2. Låt ketchupen svalna innan du serverar den. Förvara ketchupen i en tät försluten behållare i kylan så håller den sig i några veckor.

Knäckebröd, 1 plåt

Ingredienser:

¾ dl mandelmjöl, ¾ dl solrosfrön, ¾ dl sesamfrön, ¾ dl pumpafrön, ¾ dl linfrön, 1 msk fiberhusk, ½ tsk salt, ½ dl rapsolja, 2 dl kokande vatten, flingsalt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 160g
2. Blanda alla torra ingredienser i bunke.
3. Tillsätt olja och kokheta vattnet, rör om tills degen blir geléaktig.
4. Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper på en plåt.
5. Ta bort det övre pappret och strö flingsalt över degen
6. Grädda 60-75 min, låt brödet svalna.

Granola (krispig musli) Portioner: Ger 1,5 liter

Ingredienser:

- 5 dl fiberberikade havregryn
- 5 dl kokosflingor eller riven kokos
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl solrosfrön
- 2 dl grovhackade nötter (t ex hasselnötter)
- 3 tsk malen kanel
- 2 tsk malen kardemumma
- 1/2 tsk salt
- 2 dl flytande honung
- 1 msk vatten

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Blanda alla ingredienser noga, förutom torkad frukt, tills grynen fäster ihop lite.
3. Fördela blandningen på 2 bakpappersklädda plåtar. Rosta i mitten av ugnen 15–20 minuter. Rör om efter halva tiden.
4. Skär frukten i mindre bitar. Blanda med granolan när den svalnat. Förvara i en burk med tätt slutande lock.