

RECEPT



Mugcake 1 stor eller två mindre

1 dl havregryn

1 ägg

½-1 banan

2-3 dadlar

½ tsk bakpulver

Smaksättning:

2 tsk kakao och/eller 2 tsk riven kokos. Eller 2 tsk kanel och 2 tsk kardemumma

kokosfett 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 eller grekisk yoghurt.

Smoothie 1 stort glas 1 två mindre

1 dl yoghurt

1 dl mjölk

1 banan

1 dl jordgubbar

Mixa ingredienserna med stavmixer eller matberedare.

Smoothien går att variera i det oändliga med olika frukter, bär och grönsaker. För lite matigare smoothie kan man tillsätta havregryn och för lite mer protein kan man använda keso eller kvarg istället för yoghurt. Mjölken och yoghurten går att byta ut mot t ex soja- havreprodukter.

Nöt chokladbollar ca 10 st

10 mjuka dadlar

1 dl nötter

1-2 msk kakao

1 krm salt

Kokos att doppa bollarna i

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa till en smet. Rulla till bollar och doppa i kokos.

Nöt och chokladbollarna kan varieras med olika nötter och frön samt med t ex fikon istället för dadlar.



Bananpannkakor 2 st

1 mogen banan
1 dl havregryn
1 ägg
1 krm salt

Rör ihop alla ingredienser och stek på svag värme i smör och/eller rapsolja. Servera med keso eller grekisk yoghurt och bär. Är bären för sura smaka av med lite honung.

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.

Proteinbollar ca 30 beroende på storlek

250 g keso
200 g kvarg med chokladsmak
1-2 dl havregryn
1 msk kakao
eventuellt lite flytande honung

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 ev. 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.

Banan och chokladglass 2-3 port.

2 frysta bananer i skivor

1 dl frysta bär

1½ dl vaniljkvarg

20 gram mörk choklad, 70%

Kör kvargen, bären och bananen till en slät massa i en mixer. Hacka chokladen och rör ner i massan. Servera genast.