

Müsli stänger

Ingredienser

Portioner: ca 10 bitar

1 dl fiberrika havregryn

1 dl solrosfrön

1 dl pumpakärnor

1/2 dl sesamfrön

1/2 dl russin

1/2 dl torkade svarta vinbär

2 tsk vaniljsocker

1 1/2 tsk kanel

1 msk kakao

2 msk flytande honung

2 st. äggvitor



Energibiten

1/2 dl mandlar

1/2 dl solroskärnor

100 g dadlar

1 dl havregryn

2-3 msk kakao

3-4 msk kaffe

2-3 mask rypsolja

Kokosflingor/sesamfrön

Så här gör du

Bra att veta när du ändrar antalet

portioner

Detta recept är gjort för ca 10 bitar

portioner. När du ändrar antalet portioner så ändras också mängden i ingredienserna. I vissa fall kan detta resultera i att tillagningstiden behöver justeras.

Sätt ugnen på 125°C.

Blanda alla torra ingredienser i en bunke och rör i honung och äggvitor.

Klä en avlång brödform, ca 1 1/2 liter, med plastfolie (för 10 st). Lägg ner smeten och pressa ned den riktigt ordentligt.

Grädda mitt i ugnen ca 10 minuter.

Låt kakan svalna av och kyl den innan den skärs i ca 10 bitar.

För alla: Innehåller ägg.

Fri från laktos och mjölkprotein.

Gör glutenfri: byt ut fiberrika havregryn mot ren havre

1. Mixa mandlarna och solrosfröna i en blender, stavmixer eller matberedare till ett grovt mjöl. Häll i en bunke.
2. Till sist mixas också dadlarna. Blanda ner i bunken.
3. Tillsätt havregryn och kakao och blanda
4. Forma bollar och rulla dem i kokosflingor/sesamfrön.
5. Förvara bollarna i kylen tills det är dags att bege sig på utflykt.



Hallonbollar –14 st

- 1 dl cashewnötter
- 1 dl kokosflingor
- 3 sttorkade aprikoser
- 1 dl frysta hallon
- 1 kryddmått vaniljpulver
- 1 dl lingonpulver att rulla bollarna i

Mixa allt i en matberedare tills det blir en massa. Forma bollar och rulla i lingonpulver. Kan förvaras i kyl eller frys.

Spirulinabollar–14 st

- 3 dl cashewnötter
- 1 dl pumpafrön
- 4 soltorkade fikon
- 2 msk spirulinapulver
- 2-3 msk vatten
- 1 dl hackade pumpakärnor och rulla bollarna i

Mixa allt utom 1 dl pumpakärnor i en matberedare tills det blir en massa. Tillsätt lite vatten och rör runt. Forma bollar och rulla i hackade pumpafrön. Kan förvaras i kyl eller frys.

Citrusbollar –14 st

- 3 dl mandlar
- $\frac{3}{4}$ dl pressad apelsinjuice
- $\frac{1}{2}$ dl pressad citron
- 9 torkade urkärnade dadlar
- 1 tsk vaniljpulver
- Zest från 2 apelsiner
- Zest från 3 citron

Mixa allt utom zesti en matberedare tills det blir en massa. Forma bollar och rulla citron och apelsinzest. Kan förvaras i kyl eller frys.

Chokladbollar



Smoothiebowl

- $\frac{3}{4}$ dl frysta blåbär
- $\frac{1}{2}$ dl frysta hallon
- 1 dl kokosgrädde
- 1 eko banan

Dekoration

- $\frac{1}{2}$ dl färska blåbär, $\frac{1}{2}$ kiwi, 1 msk kokosflingor, 1 tsk hampafrön, 4 physalis,

- $\frac{1}{4}$ nektarin

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa till en jämn smet. Lägg i en skål



Snickersbars, ca 10 stora bitar

- 1 dl pekannötter
- 12 torkade, urkärnade dadlar
- 1 msk kokosolja
- 2 msk lucumapulver
- 3 msk jordnötssmör
- 3 dl saltade jordnötter

Chokladtäcke

- 2 msk kokosolja
- 2 msk kakao
- 2 msk agavesirap
- En nypa salt

1. Lägg alla ingredienser till botten, utom jordnötterna, i en matberedare och mixa ihop till en jämn massa. Vänd ner jordnötterna.

2. Klä insidan av en brödform, ca. 20X10 cm, med bakplåtspapper och fördela massan jämnt i formen. Ställ in i kylan.

3. Smält kokosoljan till chokladtäcket i ett vattenbad. Tillsätt kakao, agavesirap och salt och rör ihop till en smet.

4. Fördela blandning över jordnötsskakan och låt stå i kylan ca. 2 h. Skär upp i jämnastora bitar och servera. Förvara i kylan.

Små amerikanska pannkakor, 10-12 stycken

3 dl Grahammjöl (alternativt: 2 dl Graham och 1 dl vetemjöl)

1 msk socker

1/2 tsk salt

1 tsk bakpulver

1/2 tsk matsoda

3 dl naturell yoghurt

1 msk rypsolja

1 ägg

2 st bananer eller valfria bär eller frukter.

Rypsolja till stekning



Blanda alla ingredienser i en skål. Blanda yoghurten, ägget och fett med de torra ingredienserna. Smeten är ganska tjock och kan transporteras i en tjock fryspåse.

Vid stekning är det lätt att klippa hål i ena hörnet av påsen och spritsa ut smeten till små pannkakor i stekpannan.

Skiva i bananen under stekningen och stek pannkakorna tills de är helt fasta.

Servera med färska bär.

Topping

2 msk keso eller kesella, blåbär, Hallon, Banan skivor, eller rivna äpplen

Kesoplättar

1 ägg

75 g keso

¾ msk fiberhusk

1 msk smör

Toppling

2 msk keso eller kesella

½ dl blåbär

½ dl hallon



Lägg ägg, keso och fiberhusk i en matberedare och mixa. Hetta upp en plättlagg med smör och fördela smeten. Grädda några minuter per sida på låg värme.

Blanda keso och kesella och lägg på de varma plättarna. Toppa med blåbär och hallon.

Solgul smoothies

2 dl frusna mangobitar

½ apelsin

Lite färsk mynta

2 dl sojayoghurt eller naturell yoghurt

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa till en jämn smoothies. Häll upp på glas



Chokladbollar –14 st

3 dl naturella mandlar

3 dl valnötter

6 torkade urkärnade dadlar

4 msk kakao

1 nypa salt

2-3 msk vatten

2 dl riven kokos

1 dl kakao och rulla bollarna i

Fröknäcke

2 dl majsmjöl

1 dl linfrön

3/4 dl solrosfrön

1/2 dl rypsolja

2 dl kokande vatten

1/2 dl sesamfrön + flingsalt att strö över

1. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
2. Häll på rypsolja och kokande vatten. Blanda väl.
3. Bred ut smeten på en plåt med bakplåtspapper. Strö över sesamfrön och flingsalt.
4. Grädda ca.45-50 minuter i 150 grader. Låt kallna på ett galler och bryt i bitar.

Broccolipesto

1 broccoli

1/2 –1 dl vatten

1/4-1/2 dl rypsolja

Salt och svartpeppar annan kryddblandning efter smak, ex vitlök, lime

1. Skär bort stammen av broccolin och dela huvudet i mindre buketter.
2. Mixa buketterna med vatten och olja till en slät pesto.
3. Smaka av med salt och peppar + eventuellt annan smaksättning
4. Använd peston som pålägg i tunnbrödsrullar, på smörgåsar, knäckebröd.