Recept som inspiration!

Gröt med frukt och bär

1 port fiberhavregryn
1 skivat äpple
0,5 tsk kanel/kardemumma
0,5 tsk ingefära
1,5 dl mjölk 2%

1. Koka gröten enligt anvisning och tillsätt äpple och kryddorna.
2. Toppa med ex. valfria bär, skivade dadlar, pumpafrön eller nötter.

Bärsmoothie

1 port
1 dl mild yoghurt
1 dl vatten
1 tsk flytande honung eller dadlar
2 dl blåbär, hallon eller jordgubbar
Krossad is

1. Mixa samtliga ingredienser. Tillsätt den krossade isen.
2. Servera gärna med några mandlar eller valfria nötter.

Kryddad linssoppa med kokosmjölk

4 port
1 msk olivolja
2 gula lökar
2 pressade vitlöksklyftor
1 lagerblad
2 tsk färsk riven ingefära eller 1 tsk mald
2 tsk gurkmeja
0,5 tsk mald spiskummin
0,5 tsk mald koriander
250 g röda linser
8 dl vatten
1 dl kokosmjölk
4 msk kokosflingor
2 tsk citronsaft
0,5-1 tsk salt
0,5-1 tsk svartpeppar

ev. chiliflakes

1. Skala och hacka löken. Värm oljan i en kastrull och bryn löken på svag värme någon minut. Tillsätt vitlök, lagerblad, ingefära, gurkmeja, spiskummin och koriander. Fräs under omrörning ytterligare någon minut.
2. Tillsätt linser, vatten och kokosmjölk. Låt det småkoka i femton min.
3. Rör ner kokosflingor, citronsaft, salt, svartpeppar och ev. chiliflakes efter smak, koka ytterligare någon min.

Broccolisoppa med parmesan

4 port
1 tsk olivolja
2 skivade gula lökar
2 skivade vitlöksklyftor
500 g broccolibuketter
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 msk citronjuice
1 msk torkad timjan
1 msk torkad oregano
4 msk crèmefraiche
salt och svartpeppar efter smak
4 msk parmesan serveras till
Att servera till
4 fullkornsbröd
4 msk philadelphiaost

1. Hetta upp oljan i en gryta och låt lök och vitlök svettas några minuter. Tillsätt samtliga ingredienser och låt soppan koka 20 min.

2. Mixa soppan och garnera ev med lite solrosfrön. Servera bröd med philadelphiaost. Strö över parmesanosten över brödet eller soppan.

Fylld rotfruktsrulle

2 msk olivolja
200 g potatis, riven
200 g morot, fint riven
200 g palsternacka, fint riven
100 g gula lökar, fint hackade
2 pressade vitlöksklyftor
1 krm vitpeppar
1 tsk salt
1 ägg
1 dl crème fraiche

Valfri Fyllning
60 g chevréost
Färska timjanblad

60 g Philadelphia ost
Färska Basilikablad

100 g ruccolasallad eller machésallad

1. Sätt ugnen på 225 grader. Blanda samtliga ingredienser till rullen. Lägg ett bakplåtspapper i en ugnsfast form cirka 30x40 cm. Fördela rotfruktssmeten och grädda cirka 20-25 min.
2. Tag ut plåten och lyft upp rotfrukts kakan med bakplåtspappret på en fuktad handduk.
   Låt kakan svalna något.
3. Smula chevréost över kakan och strö över timjansblad eller bred philadelphia över kakan och strö över basilikablad.
4. Rulla till en rulle och skär lagom stora skivor. Serveras med sallad.

Rödbetsbiffar med örtsås

4 port

Rödbetsbiffar

2 dl kokt och pressad potatis
3 dl finriven rå rödbeta
1 tsk salt
3 msk bovetemjöl eller vetemjöl

Örtsås

2 dl Grekisk Yoghurt
1 röd lök, fint hackad
0,5 liten chilifrukt, urkärnad och fint hackad
0,5 dl persilja, fint hackad
salt och svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Koka potatisen.
3. Blanda samtliga ingredienser och forma till runda biffar direkt på en oljad plåt och ugnsgrädda dem ca 15 minuter.
4. Blanda ingredienserna till örtsåsen och smaka av med salt och peppar.

Energibollar

100 g dadlar urkärnade (ca. 10st stora dadlar)
1 dl havregryn
2 msk kokosfett, kallpressad
2 msk kallt kaffe el. vatten
2 msk kakao
1 nypa flingsalt
För extra energi, mixa i valfria nötter, pumpa eller solrosfrön
Förslag att rulla i: kokosflingor, torkade hallon, sesamfrön, lakritspulver

1. Mixa dadlarna.
2. Mixa resterande ingredienser till en kladdig chokladsmet.
3. Rulla ca 10 bollar i något av förslagen ex. kokosflingor.
4. Ställ in i kylen en stund.

Recept på ”Husets müsli”

2 dl fiberhavreflingor *
2 dl rågflingor *
2 dl dinkelflingor
2 dl hirsflingor *
2 dl boveteflingor *
1 dl vetekli
2 msk sesamfrön
0,5 dl pumpakärnor
0,5 dl solroskärnor *
0,5 dl valnötskärnor *
1 – 2 msk mald kanel *
1 msk mald ingefära *
eventuellt 2 dl torkad frukt (russin, aprikosbitar)

Obs! Alla ingredienserna ovan är inte nödvändiga men blir naturligtvis lite extra näringstät. De ingredienser som har markerats med en stjärna är en annan kombination som också är god och mycket nyttig.

Gör så här:
Förslag 1: Blanda samtliga ingredienser och häll upp muslin i en burk med tättslutande lock.
Förslag 2: Sätt ugnen på 100°. Häll ut hela blandningen på en plåt och rosta alltsammans ca 1 timma, eller tills blandningen känns lagom knaprig.
Förslag 3: gör som förslag 2 men ringla över lite honung.