



RECEPT

Havrebars

Ca 3 dl havregryn

1 pkt avsköljda kikärter

1dl solroskärnor, ska mixas till ”smör”, eller använd jordnötssmör.

2 msk honung eller ljus sirap)

½ tsk salt

50 g mörk choklad, hackad

1 dl russin

Gör så här

Mixa solroskärnorna till ett smör eller använd jordnötssmör.

Mixa havregrynen till ett grovt mjöl i en matberedare. Häll i en separat skål och sätt åt sidan.

Lägg kikärter, solroskärnsmöret, honung/sirap och salt i matberedaren och mixa slätt. Tillsätt havregrynen och rör ihop blandningen. Om smeten känns torr, tillsätt lite vatten. Rör ner den hackade chokladen och russin.

Häll över smeten i en form med bakplåtspapper och platta ut den.

Äppelbars

1 rött äpple

1 dl russin

1 msk ljus sirap

½ dl naturella cashewnötter

1 dl havregryn

1 tsk kanel

En nypa salt

Gör så här:

Sätt ugnen på 180 grader. Kärna ur äpplet och skär det i bitar. Mixa alla ingredienser till en tjock smet i en matberedare. Bred ut smeten i en brödform klädd med bakplåtspapper. Baka i mitten av ugnen i 15-20 minuter. Låt svalna och ställ i kylan i 45 minuter.

Flapjacks

1 dl proteinpulver

Ca 2 dl havregryn

1 dl rent jordnötssmör med salt

ev. lite honung eller sirap för smaksättning

0,5-1 dl havremjolk eller mjölk

50 g mörk choklad

Gör så här:

Blanda först ihop havregryn, proteinpulver och jordnötssmöret. Fyll sedan på med lite vätska och ev. lite mer havregryn tills blandningen känns lagom kladdig. Om du vill ha flapjacksen sötare smaka av med lite honung eller sirap. Tryck sedan ut blandningen i en form med gladpack eller bakplåtspapper. Smält chokladen och ringla den över smeten. Ställ in i kyl eller frys.

Proteinbars

4 majskakor

1 dl proteinpulver

Ca 0,5 dl havremjolk eller mjölk

0,5 dl nötsmör

50-100 g mörk choklad

Gör så här:

Blanda alla ingredienser förutom chokladen. Platta ut smeten på ett bakplåtspapper. Smält chokladen och ringla den över smeten. Ställ in i kyl eller frys.

Energibollar ca 15 st

2 dl havregryn

1 dl torkade tranbär eller russin

1 dl torkade blåbär eller russin

50 g torkad mango

1 msk kakao

4 tsk kokosolja

3 msk kallt kaffe

Gör så här:

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.

Nöt chokladbollar ca 10 st

10 mjuka dadlar

1 dl havregryn

1 dl nötter eller frön

1-2 msk kakao

1 krm salt

Kokos att rulla bollarna i

Gör så här:

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa till en smet, känns smeten torr tillsätt några droppar vatten. 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 2-3 pannkakor

1 stor banan

1 dl havregryn

1 ägg

½ krm salt

2 krm bakpulver

Gör så här:

Mosa bananerna i en skål. Tillsätt äggen, havregrynen, salt, bakpulver och blanda ordentligt.

Stek små pannkakor i smör och rapsolja.

Servera med hemmagjord sylt och vaniljkvarg.

Hemmagjord sylt

250 gram frysta blåbär

250 gram frysta hallon

3 msk chiafrön

2-3 msk honung/ljus sirap

½ dl kallt vatten

Gör så här:

Koka upp bären med vattnet i en kastrull och låt koka några minuter, rör om då och då.

Ta av kastrullen och sätt den i ett kallt vattenbad. Rör i chiafrön och honung/sirap.

Sportdryck

1 liter vatten

1 krm salt

50 g dextropure

2-3 msk pressad citron

Gör så här:

Vispa samman alla ingredienser i en tillbringare så dextropure och saltet löser sig ordentligt.

Återhämningsdryck

200 g fryst ananas

100 g fryst mango

2 dl apelsinjuice

300 g lättkvarg

Gör så här:

Mixa alla ingredienser.

Smoothie 1 stort glas 1 två mindre

1 dl yoghurt

1 dl mjölk

1 banan

1 dl jordgubbar

Gör så här:

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 berikade soja- havreprodukter.

Mugcake 1 stor eller 2 mindre

1 dl havregryn

1 ägg 1 banan

½ tsk bakpulver

2 msk solrosfrön eller 1 msk jordnötssmör

1 krm kanel fett till att smörja muggen.

Gör så här:

Mixa alla ingredienser utom solrosfröna. Smörj en stor mugg eller två mindre och tillsätt smeten samt solrosfröna. Kör i mikron på full effekt ca 60 sekunder (den ska vara lite kladdig i mitten). Servera med bär, nötter och kvarg/keso eller grekisk yoghurt. Du kan ändra smaksättningen med exempelvis kakao, bär osv.

Havrepannkakor ca 10 pannkakor

6 dl mjölk

3 dl havregryn

3 ägg

Ev. ½ dl fullkornsdinkel eller grahamsmjöl

1 krm salt

fett till stekning

Gör så här:

Mixa havregrynen till ett mjöl. Tillsätt ägg, salt och ev. mjöl och vispa ihop. Stek tunna pannkakor i t ex smör och/eller rapsolja. Servera med bär och keso, kvarg eller grekisk yoghurt.

Havrefrallor 10 st

1 liter havregryn

4 ägg

1½ tsk bakpulver

1 tsk salt

2½ dl 3% naturell yoghurt

Gör så här:

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.

Mangoglass 2 port.

150 g fryst mango

150 g vaniljkvarg

Gör så här:

Kör kvargen och mangon till en slät massa i mixern. Servera genast.

Glass med chokladrippel 2 port.

1 fryst banan i skivor

1½ dl frysta bär

2 dl vaniljkvarg

20 gram mörk choklad, 70%

Gör så här:

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