

Energibollar

100 g dadlar

1,5 dl havregryn

2 msk kokosolja

2 msk vatten (du kan också ta kaffe)

1 msk kakao (ha i mer om du vill ha mycket kakaosmak)

1 krm vaniljpulver

1 msk agavesirap eller flytande honung

kokos till rullning

Nypa salt

Gör såhär:

1) Kärna ur dadlarna, eller köp kärnfria (ha i det i matberedaren. Ha i havregryn, kokosolja, vatten, kakao, sirap eller honung, vaniljpulver och en nypa salt.

2) Kör matberedaren tills du har en smet. Är den för lös så ställ den i kylan i ca 20 min innan du rullar dem till bollar i valfri storlek.

3) Rulla dem i kokosflingor eller i nedanstående ingredienser.

- Hackade solrosfrön/pumpafrön
- Hackade mandlar/hasselnötter/valnötter
- Frystorkade hallon, lingon, blåbär eller jordgubbar.
- Hackade torkade aprikoser, tranbär eller russin.

. Förvara i en tätslutande burk i kylan. Går även utmärkt att frysa. Tina 5 min i rumstemp sedan är de väldigt goda att äta.

Energibars ca 8st

1 dl solrosfrön
1 dl pumpafrön
2 dl havregryn (glutenfria om du vill ha glutenfritt)
1 dl russin (eller aprikoser, kiwi, torkad frukt, det du känner för)
1 helt ägg
1 äggvita
1 msk honung
50 gr 70% ig choklad

Gör såhär:

- 1) Mixa alla torra ingredienser i en mixer eller med en stavmixer. Allt ska få en mjölig konsistens. Lite större "bitar" som havregryn t ex är helt ok.
- 2) Värm honungen så den blir rinnande om du inte har rinnande honung. Häll i det i mjölblandningen och rör om.
- 3) Knäck i ett helt ägg. Ta sedan det andra ägget och skilj vitan ifrån gulan. Använd bara vitan på det andra ägget. Blanda ihop alltsammans. Detta blir en rätt stabbig "deg" som sedan ska plattas ut.
- 4) Lägg i bakplåtspapper i en brödform. Tryck ut smeten jämnt på botten i brödformen.
- 5) Grädda i ugnen på 175 grader i ca 15 minuter. Låt svalna lite.
- 6) Smält chokladen i vattenbad eller i micro. Häll sedan över hela "kakan". Låt kyla av så chokladen stelnar ordentligt. Gärna i kylan.
- 7) När den sedan svalnat av och stelnat i choklad tar en vass kniv och delar upp till 8 bars.
- 8) För att förvara dessa bars lindar du in dem i plastfolie och förvarar i kylan. Går även utmärkt att frysa

Förslag på mellanmål:

- Smoothies; naturell mejeri, frukt, bär, frön, havre, honung
- Bananpannkaka; En banan, 2 ägg, 1 krm salt, 1 tsk honung. (Går att tillsätta 1 tsk kakao om man gillar det eller vill variera sig.) Stek! Bär/frukt/keso till. (är smeten något lös tillsätt lite potatismjöl)
- Osötat bröd med ägg, makrill, skinka, grönsaker
- Fruksallad med keso och nötter
- Sallad på gårdagens rester
- Pitabröd med skinka, ost, grönsaker och dressing
- Stekta ägg med tomater och knäcke
- Tunnbrödsrulle med pålägg och grönsaker
- Naturell fil/yoghurt med typ havrefras, nötter och frukt
- Kokt ägg och frukt
- Keso med (hemgjord) Granola och frukt
- Omelett eller scrambled eggs med tomat och ost.
- Egengjorda energibars.

Återhämtningsmål: (Snabbt efter träning)

1. Någon typ av mejeri (mjölk, fil, yoghurt, keso, kvarg + någon typ av frukt (färsk eller osötad torkad).
2. Bröd (något ljusare) med skinka och keso eller ägg.
3. Nyponsoppa med naturell kvarg.
4. Riskakor och drickkvarg/yoghurt.