ANTIINFLAMMATORISK FOR BEGYNDERE

OPSKRIFTER



Kostvejleder Rie Laursen
SUNDT OG NEMT

OPSKRIFTER

Opskrifterne i denne bog er ment som inspiration og behøves ikke følges slavisk. Det er vigtigt at du sætter dit eget præg på måltiderne, så du kan lide dem.

Du finder på side 7 en erstatningsliste, så du kan erstatte madvarer i opskrifterne. Hvis du ikke spiser fisk kan dette udskiftes med kød og omvendt.

Alle madvarer er købt i Rema1000 undtagen nøddesmør da jeg foretrækker det fra Bodylab. Peanut butter kan dog købes i almindelige supermarkeder. Køb det uden tilsat sukker og olie.

Indkøbslisten indeholder IKKE madvarerne til hyggeopskrifterne eller mellemmåltider.

Jeg har prøvet at holde mig til så få madvarer som muligt, og derfor findes f.eks. ikke alle kåltyper i opskrifterne. Er du vant til at spise mange grøntsager, kan du tilføje flere til måltiderne.

Der står ikke kalorier ved opskrifterne men følgende er overholdt:
Morgenmad: 300-360 kcal. undtagen weekendmorgenmad der er 390 kcal.
Frokost: 400-500 kcal.
Aftensmad: 400-550 kcal.

Alle opskrifter kan ganges op til et større antal portioner og der er også mulighed for at bruge rester til frokost osv. Mellemmåltider kan findes i arbejdsbogen og implementeres efter behov.



Denne bog, eller dele af den, må ikke reproduceres på nogen måde eller videresendes til anden part uden skriftlig samtykke fra forfatteren. Indholdet i denne bog er vejledende og indeholder generel information, der ikke skal erstatte medicinske råd eller medicin.

INDHOLD

01 kapitel **INDKØBSLISTE** *side 4*

02 kapitel **MADPLAN OG ERSTATNINGSLISTE** *side 5*

03 kapitel **MORGENMAD** *side 7*

04 kapitel **FROKOST** *side 15*

05 kapitel **AFTENSMAD** *side 23*

06 kapitel **HYGGE** *side 31*

INDKØBSLISTE

BASIS:

Olivenolie
Rapsolie
Sojasovs
Nøddesmør
Nødder
Chiafrø
Havregryn
Kakao
Paprika
Gurkemeje
Chili
Karry
Oregano
Grøntsags-bouillon
2 ds tomat-koncentrat
1 ds hk tomater
1 lille karton tomat passata
1 ps fuldkornsris
Tahin

MEJERI:

1 L plantedrik
0,5 L skyr
10 æg
100 gram hytteost 1,5%
1 pose revet parmesan
4 ds kokosmælk

GRØNTSAGER:

1 ingefær
1 broccoli
1 ps spinat
1 blomkål
2 spidskål
400 gram cherrytomater
1 ps gulerødder
1 avocado
2 kartofler
1 bakke champignon
1 ps edamame-bønner (frost)
600 gram søde kartofler
1 agurk
1 squash
2 peberfrugter
3 rødløg
1 hvidløg
1 bundt radiser
1 post grønne bønner
1 dild
1 pose frosne blomkålsris

FRUGT:

3 bananer
1 ps frosne blåbær
1 kiwi
1 appelsin
2 æbler
1 lime
Evt. 1 citron
1 bakke friske bær (blåbær el. hindbær)

PROTEIN:

1 ds kikærter
1 ds kidney-bønner
2 kyllingebryster
2 x 400 gram hk kyllingekød
1 lille pakke røget laks
2 laksefiletter
1 røget ørred
1 ps frosne vanamai rejer

FORSLAG

UGENTLIG MADPLAN

(Erstat evt. fisk med kød eller vegetarisk protein, hvis du ikke bryder dig om fisk)

MANDAG

Morgenmad Blåbærgrød

Frokost: Kikærte-tunsalat

Aftensmad: Stegte ris med kylling og grønt

TIRSDAG

Morgenmad Smoothiebowl

Frokost: Thaisalat

Aftensmad: Mexi-bowl med krydret blomkål

ONSDAG

Morgenmad Køleskabsgrød med chokoladesmag

Frokost: Æggemuffins med røget laks

Aftensmad: Deller med spidskål

TORSDAG

Morgenmad Havregrød med æble

Frokost: Ørredfilet

Aftensmad: Kylling i karry

FREDAG

Morgenmad Bananpandekager med skyr

Frokost: Deller med kartoffelsalat

Aftensmad: Peanutgryde

LØRDAG

Morgenmad Æggekage med kartofler og kål

Frokost: Kyllingesalat

Aftensmad: Alt i et fad

SØNDAG

Morgenmad Weekend brunch

Frokost: Proteinbolle med laksesalat

Aftensmad: Vegansk stew med blomkålsmos



Erstatningsliste

Protein

- Fisk - kylling - kalkun - and - rejer - tun
- Edamamebønner - ærter - grønne bønner
- Kikærter - kidneybønner

Kulhydrater

- Boghvedemel - havremel - *speltmel - hvid hvede - fuldkornshvedemel (indeholder gluten og undgås kun, hvis du ikke tåler det)*
- Fuldkornsris - røde ris - vilde ris - quinoa

Fedt

- Nødder: Mandler - valnødder - hasselnødder - pekan - cashew
- Nøddesmør: Peanut butter - mandelsmør - cashewsmør - hasselnøddesmør eller 1 håndfuld nødder

Mejeri

- Skyr - Græsk Yoghurt - A38 - Kefir - Cultura - Alpro (plantebaseret)
- Plantedrik: Havremælk - Mandelmælk (Hvis du ikke reagerer på komælk og ikke lever striks AI kan du bruge minimælk eller skummemælk

MORGENMAD

En sund og nærende morgenmad giver masser af energi til at starte dagen med. Er du ikke sulten før senere så vent med at spise til 10-tiden. Spiser du frokost omkring kl. 12 så er en banan og en håndfuld nødder eller en smoothie godt at give kroppen.

Spiser du morgenmad, lige efter du er stået op, kan et mellemmåltid inden frokost være med til at holde blodsukkeret stabilt.

Forslag til morgenmåltider:

- Køleskabsgrød (nem at tage med på job)
- Varm havregrød med topping
- Smoothies eller smoothiebowls
- Knækbrød med kyllingpålæg, gnavegrønt og 1 æg
- A38/kefir eller skyr med bær og nødder
- Omelet med grønt og protein i form at kylling eller fisk

Du kan starte dit grøntindtag allerede fra morgenstunden:

- Spinat i greenies
- Broccoli i greenies
- Grønkål i greenies
- Blomkålsris i smoothies, greenies, havregrød

Vil du gerne have, at din smoothie eller grød holder dig mæt længere, kan du tilsætte 1-2 spsk. proteinpulver eller skyr. Du kan også tilsætte 1 rå æg i din grød lige inden servering.



Find mere inspiration her: Sundtognemt.dk/morgenmad eller Smoothies

Blåbærgrød

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 dl havregryn
2 dl vand
1 dl blomkålsris
1 dl frosne blåbær (evt. vilde)
Topping:
1 appelsin i skiver
2 spsk skyr
1 spsk nøddesmør
Lidt granola (opskrift link)

Fremgangsmåde:
Kog havregryn, vand, blomkål og blåbær nogle minutter til al væsken er absorberet. Dette kan gøres i en lille gryde eller i mikroovn.
Top med appelsinskiver, skyr, nøddesmør samt granola

Smoothiebowl

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 banan
1 håndfuld frosne blåbær
1 håndfuld frosne blomkålsris
½-1 dl plantedrik
Evt. 1 spsk proteinpulver
Topping:
1 spsk granola
1 kiwi
1 håndfuld bær
1 spsk nøddesmør

Fremgangsmåde:
Blend det hele sammen og justér mængden af væske til den tykkelse du ønsker på din smoothie. Top med fiberrig kiwi, bær samt sundt fedt i form af nøddesmør eller hakkede nødder

Køleskabsgrød med chokoladesmag

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 dl havregryn
1 spsk chiafrø
1 spsk kakao
1 dl plantedrik
1 lille banan
1 spsk skyr
Evt. 1 tsk vaniljepulver

Fremgangsmåde:
Bland det hele godt undtagen banan og skyr og sæt på køl 1 times tid eller natten over. Kom skyr i og den halve banan (most) Den anden halve skæres på langs og kommes i glasset eller serveres ovenpå i skiver. Kan toppes med hakkede hasselnødder

Havregrød med æble

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 dl havregryn
2 dl vand
2 spsk æblemos (side 37)
Topping:
Skiver af ½ æble
1 spsk nøddesmør
1 spsk granola

Fremgangsmåde:
Kog havregrød i en lille gryde eller i mikroovn ca. 2 minutter. Kommes i en skål og toppes med æblemos, frisk æble, granola og nøddesmør

Bananpandekage med skyr

8 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:
2 modne bananer
3 æg
1 dl havregryn
1 dl boghvedemel
1 tsk bagepulver
Lidt salt
1 spsk olie
Topping:
2 spsk skyr
1 spsk hakkede nødder
1 håndfuld blåbær

Fremgangsmåde:
Blend havregryn i en blender til det er blevet til mel. Tilsæt resten af ingredienserne og blend til det lige er blandet. Bag 8 pandekager på en varm pande i lidt olie. Kan opbevares på køl 2-3 dage eller fryser. Kan også bruges som mellemmåltid,

Æggekage med kartofler og kål

1-2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:
2 kolde kogte kartofler i tern
2 æg
½ dl plantedrik
5 cherrytomater i halve
1 håndfuld frisk spinat
2 håndfulde spidskål
Evt. 1 håndfuld kerner (her solsikke)
Tip: Kom ikke salt i æg da det får dem til at løbe. Drys med salt efter bagning.

Fremgangsmåde:
Smør et ovnfast fad med lidt olivenolie. Læg kartofler i bunden og hæld den piskede æg med plantedrik over. Fordel spinat og tomater og bland let. Bages ca. 20-25 i ovn ved 200 grader og serveres med spidskål og evt. kerner. Portionen kan deles i 2 afhængig af sult.

Weekend brunch

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
Røræg på 2 æg pr. person
og 2 spsk plantedrik
Lidt fedtstof (f.eks. rapsolie)
½ tsk gurkemeje og lidt peber
Ca. 100-150 gram frisk
frugt/bær pr. person
Blåbærsmoothie:
1 lille banan
1 håndfuld frosne blåbær
1 håndfuld frosne blomkålsris
½ dl plantedrik
1 tsk nøddesmør

Fremgangsmåde:
Pisk æg og plantedrik samt gurkemeje og peber. (Vent med salt til røræg er færdige så æg ikke løber) Kom æg på varm pande med fedtstof og lad den stivne. Rør rundt.
Blend alt til smoothie godt.
Server den varme røræg med smoothie og frisk frugt.

FROKOST

Frokost er for mange noget, der enten spises på job med kolleger, på farten eller hjemme.

Ofte bliver frokost ikke prioriteret højt på listen, når ugen skal planlægges og det kan give nogle ret uinteressante madpakker.

En rugbrødsmad med fiskepålæg, ½ avocado og gnavegrønt kan være et super ernæringsrigtigt måltid, men det kan selvfølgelig blive kedeligt i længden.

Aftensmadsrester kan ofte omklædes til en lækker frokost og det er der nogle eksempler på i de næste par sider.

Spiser du i en kantine, kan det være en god ide at bruge tallerkenmodellen og fylde 50% grønt, 25% kød, 20% kulhydrat/fuldkorn og 5% sundt fedt på tallerkenen (Se billede under aftensmad).

Salater i glas er også en god måde at lave frokost til flere dage, da madvarerne holder sig godt i et tætsluttet glas. Holdbarheden er ca. 4 dage, hvis du bruger nedenstående model.



Kikærte-tunsalat

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 skive fuldkornsbrød (evt. glutenfrit)
½ dåse kogte kikærter
½ rødløg
2 spsk tahin
Saft fra ½ lime
1 håndfuld spidskål
6 agurkeskiver
4 cherrytomater i skiver
1 spsk mayonnaise

Fremgangsmåde:
Kom kikærter, rødløg, tahin og limesaft i en food-processor. Blend til det er en samlet masse.
Smør en skive brød med mayonnaise og kom kikærter og grøntsager på. Skær over og kom det ene stykke over det andet som en sandwich

Thaisalat

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:
200 gram hk. kylling
1 spsk frisk revet ingefær
1 fed hvidløg finthakket
1 spsk tomatkoncentrat
Evt lidt chili, salt og peber
1/4 fintsnittet spidskål
2 gulerødder revne
1 rød peberfrugt
2 håndfulde edamame bønner
2 spsk peanutbutter
4 spsk kokosmælk
Lidt stødt chili
Evt, lidt peanuts

Fremgangsmåde:
Brun kylling i en gryde med lidt fedtstof, ingefær, hvidløg, salt og peber. Tilsæt tomat-koncentrat samt chili.
Spidskålen steges på en pande med lidt olivenolie og salt i nogle minutter til det er blankt.
Blend eller rør peanutbutter og kokosmælk til en cremet sovs. Tilsæt chili efter smag.
Lag: Peanutcreme, ½ spidskål, gulerod, peberfrugt, bønner, kylling, ½ spidskål, peanuts
Tip: Brug kyllingerester fra aftensmad side 24

Røget ørred med spinat

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
2 håndfulde frisk spinat
1 ørredfilet (60 gram)
3-4 radiser
1 stor tomat eller 4 små
1 blødkogt æg
1 spsk pesto (eller mayonnaise)

Tip: Kan spises med 1 stk. rugbrød

Fremgangsmåde:
Anret ørredfilet på den vaskede spinat og kom æg, tomater, radiser og pesto ved. Kan serveres med citron.

Æggemuffins med røget laks

1 PORTION (6 MUFFINS)



OPSKRIFT

Ingredienser:

Æggemuffins:
3 æg
100 gram hytteost 1,5%
1/4 broccoli
Lidt peber
1 spsk parmesan
2 skiver røget laks

1 stor gulerod
5 cherrytomater
1 spsk pesto (fra arbejdsbog side 12)

Tip: Brug den anden halvdel af avocado fra aftensmaden

Fremgangsmåde:

Pisk eller rør æg og hytteost sammen og bland broccoli i små buketter. Fyld 6 muffin-forme (smør evt. med lidt olie) og drys parmesan over. Bages ved 200 grader ca. 20 minutter.
Opbevares på køl. Kan spises til morgenmad eller her i madpakken med røget laks, gnavegrønt og pesto.

Deller med kartoffelsalat

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
3 kyllingedeller (side 19)
50 gram kogt broccoli
1 håndfuld valgfri grønt (her radiser)
2 kogte, kolde kartofler (medium str.)
1 håndfuld edamamme-bønner
½ spsk mayonnaise
1 spsk skyr
1 spsk krydderurt (her dild)

Fremgangsmåde:
Bland skyr og mayonnaise med dild og smag til med salt og peber. Lidt citronsaft kan også tilsættes. Bland med kartofler skåret i tern og edamammebønner. Anret kartoffelsalat med kyllingedeller, broccoli og 1 håndfuld valgfrit grønt.

Kyllingesalat

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 lille stegt kyllingebryst i tern
1 spsk skyr
1 spsk mayonnaise
6 cherrytomater i halve
4 champignon i skiver
1 håndfuld snittet spidskål
1 revet gulerod
2 håndfulde frisk spinat

Fremgangsmåde:
Bland skyr og mayonnaise og smag til med salt og peber. Kom kylling og grøntsater i undtagen spinat og bland godt. Champignon kan bruges rå eller svitset kort på en tør pande. Anret spinat på en tallerken og kom kyllingesalaten ovenpå. Kan spises med 1 skive fuldkornsbrød eller rugbrød

Proteinbolle med laksesalat

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 proteinbolle (fra arbejdsbog side 15)
1 lille laksefilet (rest fra side 29)
1 spsk skyr
1 spsk mayonnaise
2 cherrytomater
1 stor gulerod
2 små eller 1 stor peberfrugt
1 håndfuld snittet spidskål
1 håndfuld spinat

Fremgangsmåde:
Bland skyr og mayonnaise og kom laksen i og bland godt. Smag til med salt og peber og evt. lidt citron. Anrettes i en proteinbolle med spidskål, spinat, tomater. Servér gnavegrønt ved siden af.

AFTENSMAD

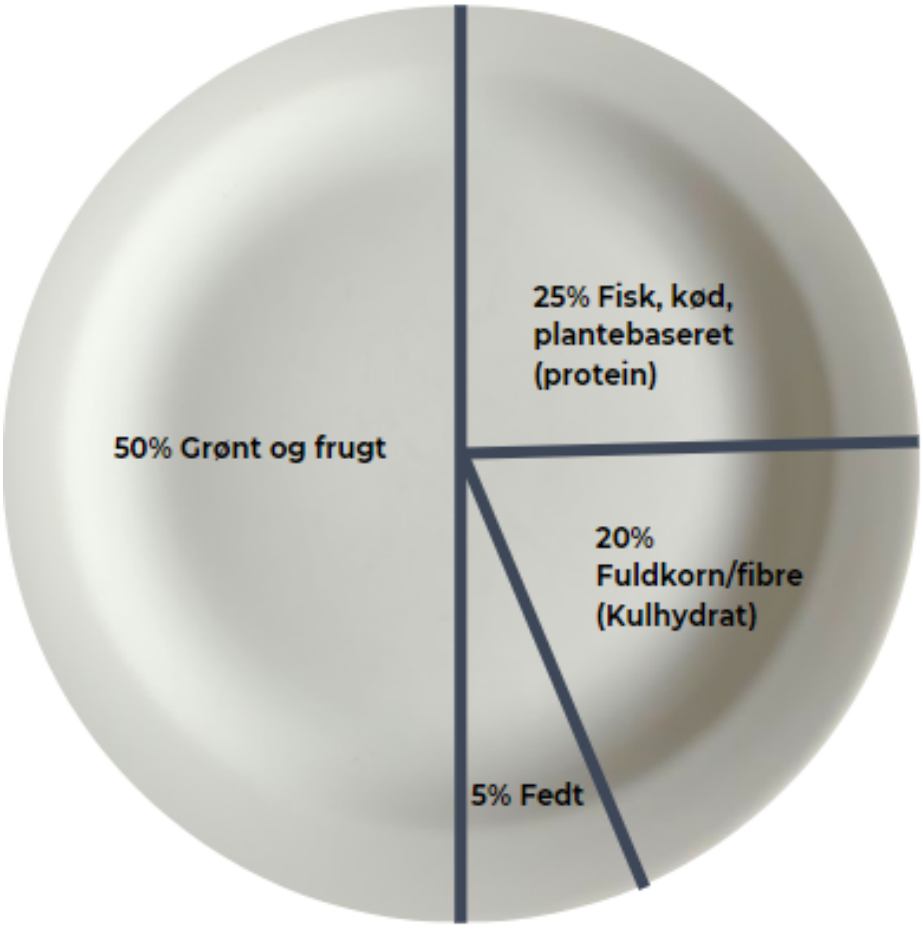
Tallerken-modellen bruges til at sammensætte et måltid. Lav din tallerken og spis kun den. Pak rester væk eller lad være med at have skåle med mad stående fremme. Gnavegrønt er undtaget!

Portionsstørrelserne i opskrifterne kan ganges op så der er mad til flere. Hvis du har børn, der spiser med, så er der gemt grøntsager i kyllingefrikadellerne og i karrysovsen,

Kulhydrater
Langsomme kulhydrater er fuldkornspasta, fuldkornsris, quinoa og kolde kogte kartofler, der er guf for tarmbakterierne.

Protein
Kylling, kalkun, and, fed fisk såsom laks, ørred, makrel eller plantebaseret protein

Fedt
Humus, pesto, avocado, nødder, kokosmælk, olie eller hårde oste



Stegte ris med kylling og grønt

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 spsk olivenolie
½ tsk stødt chili
1 spsk revet ingefær
1 fed hakket hvidløg
100 gram hakket kylling
50 gram kogt fuldkornsris
1/4 squash i tern
½ rød peberfrugt i tern
1 håndfuld snittet spidskål
1 æg
1 spsk sojasovs

Tip: Steg kylling til frokostglas

Fremgangsmåde:

Svits kylling med hvidløg, ingefær og chili i oliven på en stegepande. Når kylling er brunet tilsættes ris, grøntsager og sojasovs. Bland godt. Skub det ud til siden og slå ægget ud på panden. Lad det stivne lidt og bland det hele sammen.

Mexi-bowl med krydret blomkål

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 spsk olivenolie
2 tsk taco krydderi eller paprika og stødt chili
100 gram blomkål
8 cherrytomater
½ avocado
2 spsk kogte kidneybønner
8 vanamai rejer
½ lime
Tip: Bønner kan erstattes af ekstra rejer eller andet grønt

Fremgangsmåde:
Bland blomkålsbuketter med olie i en skål og fordel krydderi over. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i 20 minutter ved 200 grader. I de sidste 5 minutter bages rejerne med. Fjern skallen fra rejerne og anret med blomkål, bønner, avocado, tomater og kom limesaft over.

Deller med grønt

1 PORTION (10-12 FRIKADELLER)



OPSKRIFT

Ingredienser:
Kyllingedeller:
400 g hakket kyllingekød
Stokken af 1 broccoli
1 tsk paprika
1 tsk stødt chili
1 spsk tomatkoncentrat
1/2 tsk salt og lidt peber
Olivenolie til stegning
2 store håndfulde spidskål
½ æble i tern
½ squash i tern
1 spsk peanut butter
½ dl kokosmælk

Fremgangsmåde:
Riv broccolli stokken og bland den i kyllingen med krydderierne. Form små boller og steg dem i olie på en middelvarm stegepande ca. 5 minutter på hver side. Tag dellerne af varmen og kom spidskål og squash på panden. Steg nogle minutter ved høj varme og server med 4 deller og æble i tern. Blend peanut butter med kokosmælk og hæld over.

Kylling i karry

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 kyllingebryst
1 dl kogte fuldkornsris
4 broccoli buketter
2 spsk olivenolie
2 spsk karry
1 tsk gurkemeje
1 lille rødløg i tern
2 gulerødder i små tern
2 håndfulde blomkålsris
1 dåse kokosmælk
Salt og peber
Tips: Steg et ekstra kyllinge-bryst til frokost side 21

Fremgangsmåde:
Varm 1 spsk olie med karry i en gryde og svits løg og gulerødder nogle minutter. Tilsæt kokos-mælk, gurkemeje og blomkål og lad det simre. Imens krydres kyllingebrystet med salt og peber. Steg kylling på en stegepande ca. 6-7 minutter på hver side i lidt olie. Blend sovsen og server ca. 5 skefulde med kylling, ris, broccoli og evt. ekstra grønt. Gem resten af sovsen på køl eller frys.

Peanutgryde

4 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 spsk olivenolie
1 rødløg i skiver
2 fed hvidløg i tynde skiver
1 tsk paprika
1 spsk tomatkoncentrat
4 spsk peanut butter
1 ds hakkede tomater
1 ds kokosmælk
1 ds/400 gr kogte kikærter
500 gram søde kartofler i tern
2 dl grøntsagsboullion
2 håndfulde frisk spinat

Tip: Brug rester til frokost
Peanut butter kan undlades

Fremgangsmåde:

I en gryde svitses rødløg og krydderier i lidt olivenolie
Tilføj peanut butter og tomat-puré. Tilsæt hakkede tomater, kokosmælk kikærter, søde kartofler og grøntsagsboullion sammen med lidt salt og peber.
Lad det koge op og reducer varmen til middel og lad det simre ca. 15 minutter til kartoflerne er møre.
Lige før servering kommes spinat i og gryden tages af varmen, når spinaten er faldet lidt sammen

Alt i et fad - Laks

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1 spsk olivenolie
1 laksefilet
1 sød kartoffel i tern (100 gram)
4 broccoli buketter
1 håndfuld grønne bønner
Ca. 5 cherrytomater i halve
1 spsk revet parmesanost

Tip: Steg en ekstra laksefilet til frokost side 22

Fremgangsmåde:
Kom alle grøntsager i et lille ovnfast fad eller på bagepapir og dryp olivenolie og salt og peber over. Bages 20 minutter ved 200 grader, hvorefter laksen tilsættes og bages med i 10 minutter afhængig af størrelse på laksen. Kan serveres med 4 spsk skyr tilsat lidt revet citronskal og salt.

Vegansk stew med blomkålsmos

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 spsk olivenolie
1 lille rødløg i tern
1 fed hvidløg i tern
1 gulerod i tern
4 champignon i skiver
2 håndfulde kidneybønner
1 tsk oregano
½ dl grøntsagsbouillon
1 dl tomat passata
1 spsk soja
Salt, peber og krydderier efter smag
1/4 blomkålshoved
1 spsk parmesan

Tip: For ekstra protein kan grønne bønner eller kød tilsættes

Fremgangsmåde:

Sæt blomkålsbuketter i kogende vand med bouillonterning. Svits løg og hvidløg i ½ spsk olivenolie nogle minutter. Tilsæt gulerødder og champignon samt oregano og svits yderligere 5 minutter. Tilsæt bouillon fra blomkålen, tomatsovs samt soja. Lad det simre ca. 10 minutter og smag til med krydderier. Når blomkål er mør blendes den med en stavblender sammen med ½ spsk olivenolie. Drys med parmesan.

HYGGE

Det er vigtigt at finde alternativer til opskrifter uden raffineret sukker, så du ikke føler, at du går glip af noget. Disse opskrifter kan nydes af hele familien og mine børn spørger oftere efter frugtfadet med chokoladedip end slik!

Hvis du har planlagt, at der skal hygges med sødt efter aftensmaden, så kan du vælge at spise en mindre portion, så der også kaloriemæssigt er mere plads.

Nogle af opskrifterne kan også spises som et mellemmåltid.

Selvom dadler indeholder en del frugtsukker, så er de også fyldt med fibre og mineraler. De skal dog spises med måde. 1-2 dadler fyldt med en mandel eller lidt nøddesmør kan være en god erstatning og tager den værste sukkertrang.

Forslag til sukkerfri hygge:

- 1 banan med 1 spsk peanut butter
- Frugtsalat
- Dadelkugler
- Frugt smoothie
- En skål blandede nødder og bær
- Nicecream: Blendede, frosne bananer
- Tropisk is: 1 post frosne mangotern blendes med ½ dåse kokosmælk
- Citrussalat med skiver af appelsin, grape, blodappelsin, mandarin drysset med hakkede nødder og dadler
- Skyr med bær og granola



Chokodip

4 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:
50 gram mandler eller 1 spsk nøddesmør
3 store bløde dadler/5 små
1/2 dl plantedrik
1/2 tsk vaniljepulver eller ekstrakt (kan undlades)
3 tsk kakao

Fremgangsmåde:
Blend chokodippen til den er helt cremet og server med frisk udskåret frugt.
(Bruger du mandler så blend dem først til de er helt findelt og derefter tilsættes resten)

Kaffekugler

CA. 12 KUGLER



OPSKRIFT

Ingredienser:
8 store eller 10 små dadler
1,5 dl havregryn
1/2 dl mandler
3 tsk kakao
1 tsk nescafe-pulver
3 tsk vand
Kokosmel eller hakkede nødder

Fremgangsmåde:
Blend mandler og havregryn i en blender til det er blevet til mel. Tilsæt resten af ingredienserne og blend til det bliver en samlet masse. Tril kugler og rul dem i kokosmel og eller hakkede nødder (her hasselnød). Sættes på køl i en lukket beholder.
Holder sig på køl i ca. 7 dage

Havrecrepes med nicecream

1 PORTIONER (6 PANDEKAGER)



OPSKRIFT

Ingredienser:
2 dl havregryn
2 dl mandelmælk
2 æg
1 tsk vaniljeekstrakt (kan undlades)
Lidt salt
1 spsk rapsolie til stegning
Topping:
1 frossen banan i skiver pr. person og 1 spsk plantedrik

Fremgangsmåde:
Blend først havregryn til fint mel og tilsæt resten. Blend og lad det derefter stå i 10 min så havren kan suge væsken. Bag ca. 6 pandekager på en mellemstor stegepande i lidt rapsolie.
Blend den frosne banan med 1 spsk mandelmælk til den bliver til is. Server 1 crepe med is samt friske bær.

Chokoladesmoothie

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:
1/2 stor banan (eller 1 lille)
1 håndfuld frossen mango
1 tsk peanut butter
1 spsk kakao
2 dl plantedrik

Fremgangsmåde:
Blend det hele til cremet.

Nutella bowl

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:
2 frosne bananer
½ dl plantedrik
1 spsk kakao
1 tsk nøddesmør
1 håndfuld ristede hasselnødder

Fremgangsmåde:
Blendes til det er cremet. Kan fryses til senere brug.

Æbletrifli

3-4 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:
Æblemos:
5 søde røde æbler (f.eks. gala)
1,3 dl vand

Lag:
Granola (opskrift link)
Skyr

Fremgangsmåde:
Fjern skræl og kernehus og skær æbler i mindre tern. Koges med vand i gryde ved middelvarme. Lad det simre ca. 10-12 minutter indtil æblerne er møre. Kom dem i en blender og blend til de er pureredе. Lad æblesaucen afkøle 10 minutter. Kom mosen i en lufttæt beholder og stil den på køl, hvor den kan holde sig op til en uge. Kom æblemos og granola lagvis i et glas og top med skyr