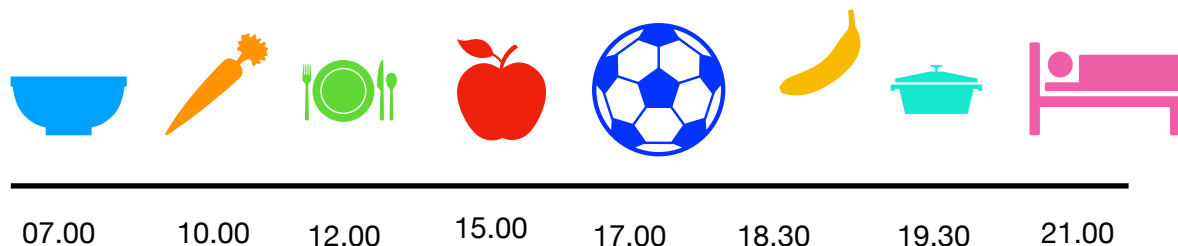


Måltidsplan



FRUKOST MELLANMÅL LUNCH MELLANMÅL TRÄNING ÅTERHÄMTNINGSMÅL MIDDAG

FRUKOST 20-35% av det dagliga intaget

En bra frukost är den bästa starten på dagen efter en god natts sömn och sätter ribban för resten av dagen. Det går inte att kompensera en utebliven frukost och det påverkar ofta att man gör sämre matval under dagen. Havregrynsgröt, en skivad banan, mjölk att ringla över och lite nötter att toppa med tillsammans med ett kokt ägg innehåller en bra balans av alla energikällor och viktiga näringsämnen som kroppen behöver samt ger en långvarig mättnadskänsla,

Naturell fil eller yoghurt, osockrad müsli eller fiberflingor som toppas med några favoritbär tillsammans med en grov smörgås med ost och skinka på och lite tomat och gurka på toppen är ett annat matnyttigt alternativ till gröten. Att lägga till en frukt efter frukosten ger dig vitaminer och antioxidanter som en grym start på dagen. Har man en morgonträning i schemat och då svårt att äta något större, välj då frukt eller en smörgås med ett glas mjölk, och ät sedan resten av frukosten efter avslutat träningspass.

LUNCH och MIDDAG 20-35% vardera av det dagliga intaget

Fyll tallriken med en variation av energikällor och färgglada råvaror för att optimera näringsintaget. Servera vatten eller mjölk till och avsluta gärna med en frukt som efterrätt. Om det är en lunch eller middag som följs av ett hårt träningspass kan det vara bra att komplettera med en eller två brödskevar för att öka kolhydratsinnehållet i måltiden.

MELLANMÅL 5-30% av det dagliga intaget

Mellanmål är ett avgörande måltid under dagen för de som är fysiskt aktiva och har ett högt energibehov för att komma tillbaka till målet, och hålla energibalans. Det är ofta målet som intas i samband med träningen och det blir därför extra viktigt att fylla med energi som också ger en lagom mättnad. Fokusera på någon mjölkprodukt, havregryn eller müsli samt någon frukt eller bär, eventuell någon smörgås för att höja energiintaget desto mer.

ÅTERHÄMTNINGSmål

Ett återhämtningsmål är framför allt viktigt om man har någon träning eller match igen inom det närmsta 24 h. Tränar man inte varje dag är det bättre att satsa på en väl sammansatt måltid när man kommer hem från träningen eller matchen. Men att ha en banan till hands ändå kan vara bra och hjälper till att starta återhämtningsprocessen inför nästa träningspass.

KVÄLLSMÅL

Kvällsmål kan vara den väl sammansatta måltiden som sker efter avslutad träning när man kommer hem, senast 2 timmar efter. Kroppen är nedbruten och behöver fyllas på med kolhydrater och protein. Det ska vara lättsmält och anpassas efter det totala energibehovet och kan efterlikna en frukost.

GRÖNT är SKÖNT

Frukt och grönsaker innehåller lite energi i sig men blir en perfekt kombination till din måltid, din smörgås eller i din gröt eller yoghurt. De är fyllda med näring och ger oss både vitaminer, mineraler och antioxidanter som allt stärker vårt immunförsvar. Välj färgglada knytnävar frukt (2-3 frukter) och grönsaker (3-4 knytvävar) om dagen för att komma upp i rekommendationen på ett halv kilo. Grönsaker på smörgåsen på morgonen och toppa din gröt eller yoghurt med bär. Ta en frukt mellan frukost och lunchen som ett försä mellanmål. Grönsaksbom till lunchen som följs av en frukt som kan drickas ihop med ett glas mjölk för energi innan träningen. Toppa middagen med grönsaker och avsluta med en frukt som efterrätt.



TIMING

Att äta för att TRÄNA

Måltider behöver anpassas utifrån när man ska träna och ha rätt sammansättning och rätt mängd energi för att optimera träningen, återhämtningen och utveckling.

FÖRE träning

Man vill verkligen känna sig för hungrig eller för mätt inför en träning. Försök att planera så att det inte går mer än 4 timmar mellan intaget och träningen. Detta eftersom energin börjar ta slut och bidrar då till att träningen upplevs tyngre och återhämtningen försämras. Rekommendation är ca 2-3 timmar före träningen när det gäller lagad mat för att sedan fylla på men ett mindre mellanmål ca 1,5 timme till max 30 min före träningen, beroende vad som står på schemat.

UNDER träning

Vatten räcker generellt för barn och ungdomar under träningspassen. Mer eller mindre beroende på temperaturen. Att blanda ut vattnet med någon smak från bär eller citron kan få barnen och ungdomarna att lättare få i sig den mängd vatten som behövs utifrån träningsbelastningen.

EFTER träning

Det är alltid viktigt att äta efter träningen och det är något vi tidigt ska lära barnen. Intaget varierar beroende på träningsmängd och energibehovet därefter. För de som tränar ofta eller har ett högt energibehov kan man underlätta återhämtningen genom att äta eller dricka något i direkt anslutning till avslutad aktivitet. Ett glas mjölk med en banan eller drickyoghurt. Två timmar efter avslutad aktivitet bör en väl sammansatt måltid ätas. Pasta med någon sås och grönsaker, eller gröt och macka om det är senare på kvällen och närmare läggdags.

Att äta vid MATCH

När man är nervös och spänd som man kan vara under matchdagar kan matsmältningen gå lite långsammare och det är därför bra att äta något mer lättsmält vid dessa tillfällen.

FÖRE match

Här ska man inta lättsmält mat som kroppen är van vid. Undvik därför mat som innehåller mycket fiber, fett och protein eftersom dessa kan förstärka besvären av en kanske redan orolig och nervös mage samt förlänga magsäckstömningen. 2-4 timmar innan start bör man inta en kolhydratrik måltid och eventuellt komplettera med ett kolhydratsladdat mellanmål 30-90 minuter innan matchen börjar.

UNDER match & cuper/träningsläger

Det viktigaste under tävlingsdagar är att fylla på med lagom mängd energi för att hålla uppe energinivåerna samt fylla på med vätska. Sen beror allt på om det är en heldag med matcher eller träningsläger som man är på, eller längre träningspass än vanligt. Tidsanpassade, lättillgängliga och energifyllda tips ser ni nedan.

TID TILLS NÄSTA MATCH/TRÄNING	Att inta
20-30 min	Vatten - sportdryck - fruktsoppa - mjölk - russin - ljust bröd
1 timme	Vatten - sportdryck - blåbärssoppa - nyponsoppa - yoghurt med flingor/müsli - mjölk - ljust bröd
2 timmar	Vatten - sportdryck - gröt med sylt och mjölk - pannkaka med sylt - müsli med mjölk eller yoghurt - kokt ris med kokt fisk - ljust bröd - frukt
3 timmar eller fler	Samma som ovan, men mängden varierar beroende på paus

EFTER match

Efter matchen/matcherna är det viktigt med bra återhämtning redan i omklädningsrummet och ca två timmar efter avslutad aktivitet inta en riktig måltid med ris, pasta eller potatismos som huvudfokus.

Mat vid BORTAMATCH

Äta en måltid strax innan avförd. Planera en matpaus ca 3 timmar innan matchstart och eventuellt ha med sig en matsäck som intas ca 1-30 min innan start för att hålla energin uppe genom hela matchen.

Lathud Frukost, Mellanmål och Kvällsmål/Återhämningsmål

Frukost

Smoothie

Kan ätas ur en skål som du toppar med pumpa- och solrosfrön och kokosflingor.

Ingredienser

- 1 banan
- 1,5 dl frysta blåbär (valfria bär)
- 1 dl laktosfri lätt kvarg
- 2 tsk nötsmör
- 2 tsk chiafrön
- 1/2 tsk agavesirap

Bananpannkaka i ugn med bär och nötsmör. Du gör en stor ugnform med antalet portioner som önskas för veckan. När den är klar delar du upp den i rätt antal bitar och lägger ner i en burk, toppar med frysa bär och kvarg som du kan bre på och låta bären smälta över. Bären kan hållas på en dag för alla veckans lådor eller så vet du att du blir utan tillgång till kyl ett antal timmar och kan då toppa pannkakan med bären samma morgon som du tar den så håller bären den frisk och kall tills den är dags att intas:) Är god varm som kall med eller utan tillbehör!

Ingredienser

- 1 banan
- 2 ägg
- 1 nypa vaniljpulver

<https://www.mathem.se/varor/vaniljpulver/bourbon-vaniljpulver-eko-10g-khoisan-tea>

- 2 tsk linfrön
- Kokosflingor
- 1 msk lätt laktosfri kvarg (kan blanda med lite vaniljpulver för en smakrik touch)
- 1 handfull valfria bär

Gör såhär för hela vecka - addera antalet portioner med receptet ovan!

1. Skala och dela bananen i bitar i en bunke, knäck i äggen, strö i vaniljpulver.
2. Mixa med en stavmixer till en slät smet.
3. Blanda nu ner linfrön och rör om, (inte mixa! vi vill ha hela linfrön).
4. Ta fram en större ugnform som du smörjer in i kokosolja och håller över smeten i.
5. Strö nu över ett lager med kokosflingor som topping innan du sätter in den i ugnen.
6. Låt stå i ugnen tills den fått färg. Kan sticka ner en gaffel för att känna så den inte är för kletig innan du tar ut den. Tiden beror på hur tjock du gör den, alltså beroende på hur stor formen är

till mängden smet. Detta är valfritt på hur stora/tjocka/smala/små bitar du önskar när den ska ätas.

Chiapudding - ENERGI OCH NÄRINGSBOMB!

Chiafröet innehåller massivs med bra omega-3-fetter. Omega3 är viktigt för den hormonella balansen i kroppen och verkar antiinflammatoriskt. De är dessutom rika på mineraler som magnesium, kalium och zink. Som alla tre smörjer våra leder och är bra för att optimera återhämtningen i kroppen. Förutom detta så är föret proppat med protein och innehåller 18 av de 20 aminosyror som vi behöver få i oss. Alltså lika mycket som i nötkött. 90% av kolhydraterna i föret är fiber som hjälper till att jämna ut blodsockret och förbättrar tarmfunktionen.

Så detta superfrö vill jag givetvis inte att ni ska missa. Därför inleder vi ert möte med två olika smakupplevelser med detta frö, testa båda eller välj den som faller er i smaken:)

Kokos och vanilj

Ingredienser

- 3 msk chiafrön
- 2 dl kokosdryck
- 1 tsk vaniljpulver
- 1/2 dl kokosflingor

Topping

- 1 handfull blåbär
- 1/2 banan (kan välja att skiva eller mosa den och lägga som ett lager dirket på puddingen)
- 1 tsk Solrosfrön

Kanel & kardemumma

Ingredienser

- 3 msk chiafrön
- 2 dl havredryck
- 1/2 tsk kanel
- 1/2 kardemumma

Topping

- 1/2 äpple (skriva i små bitar för att få med en på varje tugga:))
- 1 tsk jordnötsmör
- 1 tsk solroskärnor

Gör såhär för hela vecka - addera antalet portioner med receptet ovan!

7. Ta en burk eller skål med lock till.
8. Blanda alla ingredienser och rör om.

9. Sätt in i kylan i ca 15 min, och rör om igen. Låt den sedan stå i kylan under natten.
 10. Fyll på med önskad topping till att inta hemma eller on the go.
 11. Känns hur du gör kroppen en tjänst det första du gör på morgonen! Nu kan dagen bara bli bra.)
-

Smoothie

- 1/2 avokado (köp frysta bitar som varar länge i frysen och som ger smoothien en god konsistens) 1/2 banan
 - 1/2 grönt äpple
 - 1 hand färsk bladspenat
 - Saft från citron och fryst mynta efter smak:)
 - Blanda ut med havremjök till önskad konsistens.
-

Kanel & Kardemummagröt

Ingredienser:

- 1,5 dl havregryn
- 0,5 msk chiafrön
- 3 dl mandelmjök
- 1 tsk kanel (efter smak)
- 1 tsk kardemumma (efter smak)

Topping:

- 4 katrinplommon (klipp dem i mindre bitar så att varje tugga får sig ett smakprov av plommonet:)
- 1 msk pumpakärnor
- 1 dl frysta blåbär

Gör såhär:

1. Blanda alla ingredienser och rör runt.
 2. Varm i micron och toppa med din topping efter upphettning.
 3. Om du ska äta den on the go så kan du lägga i toppingen direkt, skaka din låda och ställa in i kylan.
-

Banangröt

Ingredienser:

- 1,5 dl havregryn
- 1,5 dl havredryck
- 1,5 dl vatten
- 1 tsk kanel (efter smak)

- 1 tsk kardemumma (efter smak)
- Lite salt
- 0,5 banan

Topping:

- 1 tsk jordnötssmör
- 0,75 dl blåbär
- 0,5 banan
- 1 tsk chiafrön

Gör såhär:

1. Blanda alla ingredienser och rör runt.
 2. Varm i micron eller skaka om i en låda och ställ i kylan till over night oats.
 3. Toppa med nötsmör, blåbär, banan och chiafrön.
-

Grön smoothie is all you need

Ingredienser:

- 2 bananer (1 i smoothien och 1 som topping)
- 150 g fryst mango
- 1 stor näve spenat (kan vara fryst)
- 4 bitar fryst avokado (finns i frysdysken)
- Vatten, mängd efter önskad konsistens
- Mynta efter smak https://handla.ica.se/handla/produkt/mynta-hackad-fryst-50g-picard-id_p_3270160128082

Topping:

- 0,3 dl havregryn
- 1 msk pumpakärnor
- 1 banan

Gör såhär:

4. Mixa alla ingredienser i en mixer till en jämn smet. Toppa med toppingen i en bowl eller häll den direkt i en shaker on the go.
-

AntioxidantBOOST for the energy

Ingredienser:

- 125 g blåbär
- 1 banan
- 1 dl yoghurt <https://larsafoods.se/products/grekisk-yoghurt/> • 1 stor näve spenat
- 3 bitar fryst avokado

- 1 dl havregryn
- Vatten för utfyllnad till önskad konsistens

Gör såhär:

1. Mixa alla ingredienser i en mixer till en jämn smet. Håll den direkt i en shaker on the go.
-

Smoothie

25 g cashewnötter
1 dl larsa yoghurt
60 g broccoli
Färskpressad citron, vaniljpulver och kanel efter smak
Vatten efter önskad konsistens (ca 1,5 dl)

Gör såhär:

MIXA ALLT!

MELLANMÅL

- Medför en effektivitet i skolan och ork för din träning.
- Håller humöret på topp och låter kreativiteten, fokusen och koncentrationen stå sig starka under dagen.
- Behöver inte vara något stort eller komplicerat.
- Kan vara något on-the-go som inte kräver kyl.
- Bra fetter mättar. Nötter, avokado eller ägg är ett perfekt mellanmål. Frukt som är fullt av fiber i kombination med något favoritnötsmör är ett gott och nyttigt mellanmålstips.

2 kokta ägg. Skala och lägg i en burk, krydda med lite chiliflakes om så önskas.

- Koka ägg för hela veckan, de klarar sig i kylan. Koka några extra eftersom ägg kan stilla sötsug som kan infalla mot eftermiddag och kväll.
-

1 frukt och 1 handfull mandlar.

- Ha en burk med nötter med till skolan som du lätt kan ta en handfull i från varje eftermiddag när blodsockret börjar dala och välj ut vilken frukt som önskas ätas till/dag. Att äta kolhydrater i kombination med fett (nötter i detta fall) stabiliserar blodsockret mer jämfört med om du bara skulle äta frukten.
-

2 friggskakor med nötsmör och banan.

<https://www.mathem.se/varor/lins--och-majskakor/riskakor-chiafrohavssalt-130g-friggs>

Gör såhär:

Bred på nötsmöret och skriva bananen på. Kan strö lite flingsalt ovanpå för ytterligare en smakhöjare. Och njut av två goda, knapriga mellanmålskakor som ger dig energi fram till lunch.

Morots- och paprikastavar med hummus

Ingredienser

- 1 morot
- 1 paprika
- 2 msk hummus

Gör såhär:

Skriva grönsakerna i smala stavar och lägg i en låda tillsammans med den hemmagjorda hummusen. Hummus klarar sig länge i kylan! Och även utanför ett tag så du är inte direkt behov av kyl för dagens intag!

Hemmagjord proteinrik hummus - 8 portioner

Ingredienser

- 1 burk kokta kikärter
- 3 msk olivolja
- 2 pressade vitlöksklyftor
- 2 msk tahini

<https://www.mathem.se/varor/sesampasta/tahini-utan-salt-eko-350g-urtekram>

- 1 tsk spiskummin
- Saften av 1 citron

Gör såhär:

1. Häll av kikärterna i ett durkslag och spola dem under kallt vatten.
 2. Mixa dem tillsammans med olivoljan och blanda i vitlök, spiskummin och tahini.
 3. Smaka av med lite citronsaft i taget.
-

Valfri frukt och valfri handfull nötter

För att hålla blodsockerkurva jämn är det bra att kombinera frukten med nyttigt fett såsom nötter.

Keso med frysta bär och hasselnötter

- 125 g keso
- 1 dl frysta bär (blåbär och mango)
- 1/2 hand hasselnötter

Gör såhär:

1. Dela upp en keso med 125 g/låda och toppa med frusna blåbär, mango och hackade hasselnötter.
 2. Rör om och låt bären smälta för en tid och krämig röra.
-

3 friggs kakor med smak chia havssalt

Jordnötssmör och 1 banan som pålägg

Gör såhär:

1. Koka te och lägg i din favoritsmak.
2. Bre tre kakor med jordnötssmör.
3. Skiva bananen i tunna skivor och fördela över kakorna.

<https://www.mathem.se/varor/lins--och-majskakor/riskakor-chiafrohavssalt-130g-friggs>

Krämig bowl

Ingredienser:

- 200 g lätt naturell laktosfri kvarg med
- 1 handfull valnötter
- 1 dl fasta hallon
- Agavesirap

Gör såhär:

Lägg upp allt i en platsburk, ta med dig till jobb och låt bären tina lagom tills det är dags att inta.

2 figgs riskakor

0,5 avokado

Chiliflakes & Salt

Gör såhär:

1. Koka te och lägg i din favoritsmak.
2. Mosa avokadon och bre på dina riskakor och krydda med salt och chili

<https://www.mathem.se/varor/lins--och-majskakor/riskakor-chiafrohavssalt-130g-friggs>

Krispiga kikärter -

FUN FACTS;

"kikärter räddar dig från sötsuget, när dina cravings är på väg att ta över. Kikärter är väldigt mättande och man har i studier kunnat se att personer som äter kikärter äter mindre skräpmat. Denna baljväxt är också en bra källa för fiber och kan förbättra blodvärdet, men också insulinkänsligheten. Perfekt som ett nyttigt snack med andra ord!"

Ingredienser:

- 80 g kikärter, färdigkokt avrunnen vikt
- 10 g olivolja
- Rökt paprikapulver
- Salt och peppar

Gör såhär:

1. Häll av spadet från kikärtorna och skölj dom.
2. Rosta kikärtorna på en het stekpanna.
3. Låt merparten av vätskan avdunsta.
4. Krydda med rökt paprikapulver, salt och peppar.
5. Blanda ordentligt så kryddorna fördelas jämnt.
6. Ringa över olivolja och rosta i ett par minuter till.
7. Kikärtorna blir knapriga på utsidan och sega i mitten.

1 morot &

- 3 friggskakor <https://www.mathem.se/varor/lins--och-majskakor/riskakor-chiafrohavssalt-130g-friggs>
- Stort glas vatten!!

1 avokado med salt och chiliflakes.

Är det **träning** som gäller efter detta mellanmål? Lägg till 2 linskakor att mosa avokadon på.

Varför? För du behöver kolhydrater som **laddning** inför träningen!

• 4 friggskakor havsalt chia

• 1 banan

2 ägg och 1 grönsak (ex. paprika eller morot)

3 friggkakor med pesto och skivade plommotomater.

Havreyoghurt med banan och hemmagjort müsli

- 2 dl havreyoghurt
- 1 banan
- 3 msk müsli

Müsli gör för hela veckan:

- 750 g torr valfri müsli
- 1 dl jordnötssmör
- 1 dl kokosolja
- 1/2 dl agavesirap
- salt

Gör såhär:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Koka jordnötssmör, kokosolja och agavesirap till en slät sås.
3. Ta av från plattan och blanda i müsli och rör om ordentligt så allt blir täckt.
4. Fördela ut över en plåt och låt gå i ugnen i ca 12-15 min.
5. Servera till krämig naturell havreyoghurt och skivad banan.

KVÄLLSMÅL

- Bra återhämningsmål efter träningen som skett mot kvällen efter er middag.
- Målet efter träningen bör intas senast 1 h efter avslutat träningspass.
- Om du har ett träningspass inom de närmsta 24h innan så se till att få i dig både protein och kolhydrater inom 30 min efter avslutad träning. Kan vara en frukt och en yoghurt för fylla på med kolhydrater och protein som är viktigt efter träningen för en bra återhämtning.
- Om träning uteblivit för en vilodag så avgör själv hur du känner dig efter din middag. Det ska helst inte gå mer än 4 h från det att du ätit middag tills det att du lägger dig. Då kan du behöva något litet innan läggdags, speciellt om det väntas träning dagen efter igen!!

Finn crisp och tonfiskröra

Ingredienser:

- 2 finn crisp

Röran:

- 0,5 burk tonfisk
- 1 ägg
- Valfritt mycket rödlök
- salt och citronpeppar (dijonsenap för den som önskar), gräslök (frost)

Gör så här:

1. Rör om alla ingredienser ovan och servera på två finn crisp.
-

Kesoplättar

Ingredienser:

- 125 g lätt naturell laktosfri keso
- 1 ägg
- 0,5 msk fiberhusk
- salt, vaniljpulver
- Kokosolja till stekning

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser och stek i en stekpanna med kokosolja.
2. **Tränat?** Servera tillsammans med en skivad banan. **Varför?** För efter ett träningspass har du tömt dig på kolhydrater och behöver ett tillägg av detta för att kunna **återhämtas optimalt!**

1 dl laktosfri lätt kvarg

1 dl hallon (valfria bär)

1 msk pumpafrön

Ringa över lite agavesirap

Keso med äpple och kanel.

Ingredienser

- 125 g keso
- Kanel och vaniljpulver efter smak.
- 1 msk Solrosfrön

Gör så här:

1. Fördela upp keson från sin förpackning till en skål/burk. Strö över kanel och vaniljpulver och rör om.
2. Skiva sedan äpple i små bitar och häll över, och toppa med solrosfrön och njut av som ett grymt kvällsmål som energigivande mellanmål.

Lyxvariant?

Stek äppelbitarna i kokosolja och kokossocker, kanel och vaniljpulver tills de blivit mjuka. Lägg i en burk och ha som topping hela veckan tillsammans med solrosfrön som en crunch i det hela.

<https://www.mathem.se/varor/kokossocker/kokossocker-eko-280g-urtekram>

Simpel omelett med babyspenat och paprika

Ingredienser

3 ägg

1 handfull babyspenat

1/2 paprika

Gör så här:

Dela paprikan i små bitar. Stek på tillsammans med babyspenaten i rapsolja tills de mjuknat lite. Kläck i äggen och rör om tills det gått ihop lite, krydda med lite salt och svartpeppar.

2 majs-/linskakor med pesto, tomater och stekt ägg

Ingredienser

- 2 ägg
- 6 plommontomater
- Pesto

Gör så här:

1. Stek ägget på ena sidan och hacka sönder gulan. Vänd ägget och stek det på andra sidan med.
 2. Bre på pesto på dina majs-/linskakor, skiva tomaterna i skivor och lägg på.
 3. Toppa nu sina kakor med goda knaperstekta ägg.
 4. Krydda med salt och chilifalkes för extra smak.
-

Mangosmoothie

Ingredienser:

- 200 lätt naturell laktosfri kvarg
- 1,5 dl mandeldryck

- 125-150 g fryst mango
- Agavesirap

Gör såhär:

Mixa alla ingredienser till en krämig gul vitaminboost innan läggdags.

Toppa med chiafrön och rör om, drick/ät och njut av denna gula skönhet.

Finn Crisp & Kvarg

Ingredienser:

- 2 finn crisp
- Tomater
- 1,5 dl laktosfri naturell lättkvarg
- 1 dl valfria bär

Gör såhär:

1. Skiva tomaterna och lägg på dina finn crisp och krydda med örtsalt.
 2. Varm dina utvalda bär och blanda med den naturella kvargen.
 3. Önskas fler tomater som snacks, skiva upp och ät på!
-

• Stekt svart-/grönkål med sötpotatis, tomater och smulad fetaost

- (minst) 3 kvistar kål
- Sötpotatis
- Plommotomater
- 1/5 smulad fetaost

Gör såhär:

1. Skiva sötpotatisen i tunna skivor.
 2. Häll på rapsolja i en stekpanna på hög värme.
 3. Lägg ner sötpotatisen och sänk värmen så de blir genom mjuka men ändå får en krispig yta tack vare oljan.
 4. Krydda med rosmarin och salt.
 5. Riv sedan ner kålen från sina kvistar i mindre bitar och stek i olja och salt.
 6. Servera med färska plommotomater, och smulad fetaost.
-

Ugnsbakad havre med äpple och honung - gör för hela veckan så det bara kan värmas och kombineras med olika tillbehör om variation på smaker önskas!

- 1 äpple
- 1,5 dl havregryn
- 1 krm bakpulver
- 1 ägg
- 1 dl vatten
- 1 näve pumpakärnor
- Kokosolja
- Kanel och vaniljpulver efter smak
- Honung/agavesirap

Gör såhär:

7. Sätt ugnen på 175 grader och smörj en form med kokosolja.
 8. Blanda rivet äpple, kanel, vaniljpulver, havregryn och bakpulver.
 9. Knäck i ägget och vatten i en skål. rör om och blanda i de hackade nötterna.
 10. Fördela i formen och ringla över honung/agavesirap för en knäckig yta.
 11. Servera till kall som varm, med valfri topping och lite nötmjök.
-