



Ulrika Davidsson

Hälsosamma frukostar

67 näringsrika recept för en hälsosam start på dagen.



Frukostrecept för bättre hälsa och välmående.



Innehållsförteckning

01 Frukost - Kalla baser

Allt från fräscha och krämiga skålar med yoghurt, chiapudding, keso och granola till enkla frukostar som ger både mättnad, energi och näring.

02 Bröd & Gröter

Upptäck allt från saftiga havre- och kesofrallor till krämiga gröter med olika smaker och toppings.

03 Ägg & Omelett

Proteinrika äggätter i alla former – från fluffiga omeletter och ugsnbakade ägg till äggöra och pocherade ägg.

04 Plättar & Pannkakor

Mjuka och naturligt söta favoriter som bananpannkakor, kesoplättar och fruktiga varianter med bär.

05 Smoothies

Snabba och näringstäta alternativ där frukt, bär och grönt mixas till allt från drickbara smoothies till mer mättande bowls med topping och textur.



Hälsosamma frukostar med lågkolhydratstänk

Frukosten är dagens första måltid och ger kroppen energi, näring och mättnad inför dagens aktiviteter. Med ett lågkolhydratstänk handlar frukosten inte om att undvika kolhydrater helt, utan om att välja livsmedel som bidrar till en jämnare blodsockerkurva och en längre mättnadskänsla.

Genom att prioritera protein, hälsosamma fetter och näringsrika råvaror får kroppen det stöd den behöver för att fungera optimalt. Protein från exempelvis ägg, yoghurt, keso eller fisk bidrar till ökad mättnad och hjälper till att bevara muskelmassan. Hälsosamma fetter från avokado, nötter, frön och olivolja ger både viktig näring och långvarig energi.

En balanserad frukost med fokus på kvalitet och näring hjälper dig att minska sötsug, hålla energin på en jämn nivå och ge kroppen de bästa förutsättningarna för en stark och hälsosam start på dagen.

Protein

Protein är ett av de viktigaste näringsämnena på morgonen. Det bidrar till att bygga och reparera kroppens vävnader, hjälper till att bevara muskelmassa och ger en långvarig mättnadskänsla. En proteinrik frukost kan dessutom minska sötsug och småätande senare under dagen.

Ägg

Ägg är en av de mest näringstäta råvarorna vi har. De innehåller högkvalitativt protein, vitaminer, mineraler och nyttiga fetter.

Några goda alternativ är:

- Äggröra med grönsaker och färska örter
- Omelett med ost, spenat eller svamp
- Stekta ägg med rökt lax eller kalkon

Ägg ger en stabil mättnad och passar perfekt för den som vill hålla blodsockret jämnare under dagen.

Bananpannkaka

Bananpannkaka gjord på ägg och banan är ett enkelt och uppskattat alternativ till traditionella pannkakor. Genom att tillsätta exempelvis keso eller proteinrikt yoghurtpålägg kan proteinhalten ökas ytterligare. Servera gärna med färska bär istället för söt sylt.



Grekisk yoghurt

Grekisk yoghurt innehåller mer protein än vanlig yoghurt och ger därför en bättre mättnad.

Den passar utmärkt tillsammans med:

- Färska bär
- Nötter och frön
- Hemgjord granola med låg sockerhalt
- Kanel eller kardemumma

Välj gärna naturell yoghurt för att undvika onödigt tillsatt socker.

Egen granola

Många färdiga granolor innehåller stora mängder socker. Genom att göra egen granola kan du själv välja ingredienser och skapa ett mer lågkolhydratvänligt alternativ.

En bra granola kan innehålla:

- Nötter
- Mandlar
- Pumpakärnor
- Solrosfrön
- Kokosflingor
- Kanel

Keso och bär

Keso är mycket proteinrikt och innehåller relativt lite kolhydrater. Tillsammans med bär blir det en näringsrik frukost som är snabb att förbereda.

Bär som blåbär, hallon och jordgubbar innehåller mindre socker än många andra frukter och bidrar samtidigt med antioxidanter, vitaminer och fibrer.





Chiafrögröt

Chiafrögröt är ett populärt alternativ för den som vill äta mer fiberrikt. När chiafrön blandas med vätska bildas en geléliknande konsistens som ger en lång mättnadskänsla.

Fördelar med chiafrögröt:

- Högt fiberinnehåll
- Innehåller omega-3-fetter
- Ger stabil energi
- Enkel att förbereda kvällen innan

Toppa gärna med bär, nötter eller kokosflingor.

Overnight Oats

Overnight oats görs genom att blötlägga havregryn över natten tillsammans med yoghurt eller mjölk. Det är ett praktiskt alternativ för stressiga morgnar.

För en mer proteinrik variant kan du tillsätta:

- Grekisk yoghurt
- Chiafrön
- Keso
- Nötter och frön

Resultatet blir en krämig och näringsrik frukost som håller dig mätt längre.

Havregrynsgröt

Trots att havre innehåller mer kolhydrater än exempelvis ägg eller keso är det fortfarande ett näringsrikt alternativ. Havre innehåller lösliga fibrer, särskilt betaglukaner, som kan bidra till en bättre mättnad och gynna hjärt- och kärlhälsan.

För att göra gröten mer balanserad kan du tillsätta:

- Keso
- Grekisk yoghurt
- Nötter och frön
- Äggvita under tillagningen

På så sätt ökar proteinhalten och mättnaden blir bättre.

Smoothies

En smoothie kan vara ett utmärkt frukostalternativ om den innehåller tillräckligt med protein och fibrer. För att undvika att smoothien blir för kolhydratrik är det bra att begränsa mängden frukt och istället fokusera på proteinrika ingredienser.

Bra ingredienser är:

- Grekisk yoghurt
- Keso
- Chiafrön
- Avokado
- Spenat
- Hallon eller blåbär

Det ger en krämig smoothie som både mättar och ger viktiga näringsämnen.

"En hälsosam frukost med lågkolhydratstänk bygger på protein, hälsosamma fetter och fiberrika råvaror som ger långvarig mättnad och stabil energi. Ägg, grekisk yoghurt, keso, nötter och frön är utmärkta val som hjälper dig att starta dagen på bästa sätt."

Ulrika Davidsson



Frukost - Kalla baser

Starta dagen med fräscha och näringsrika frukostar baserade på yoghurt, chiapudding, keso och granola. Här hittar du enkla recept och chiapuddingar med olika smaksättningar som kan varieras med frukt, bär, nötter och andra goda toppings för att skapa en balanserad måltid.





TROPISK CHIAPUDDING

INGREDIENSER

- 2 msk chiafrön
- 1,5 dl mandelmjök
- 0,5 tsk vaniljpulver
- 1 tsk honung

Tillbehör

- ¼ mango
- ½ kiwi
- 1 hallon

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienserna till chiapuddingen i en bunke på kvällen och låt stå i kylskåpet över natten. Rör om ordentlig innan servering. Skala och skiva kiwi. Skala och skär mango i tärningar. Lägg kiwiskivor på sidorna längst ner i ett glas. Lägg sedan i chiapudding och toppa med kiwi och mango. Dekorera med ett hallon på toppen.



PORTIONER

1



KALORIER

225 kcal



KESO MED MANGO OCH BJÖRNBÄR

INGREDIENSER

- ½ mango
- 4 färska björnbär
- 125 g keso 4%

GÖR SÅ HÄR

Klyfta mango. Spara 2 klyftor och skär bort skalet på resterande och skär sedan till tärningar. Dela björnbär på hälften. Lägg keso i en liten skål. Lägg mangoklyftor bredvid och toppa med tärnad mango och björnbär.



PORTIONER

1



KALORIER

180 kcal



KESO MED BÄR OCH GRANATÄPPLE

INGREDIENSER

- 2 msk granatäppelkärnor
- 2 msk blåbär
- 8 färska hallon
- 125 g keso 4%

GÖR SÅ HÄR

Gröp ur kärnor ur granatäpplet. Lägg blåbär och hallon i en liten skål.
Lägg på keso och toppa granatäppelkärnor.



PORTIONER

1



KALORIER

153 kcal



GRANOLA MED KOKOS OCH DADLAR

INGREDIENSER

- 2 dl mandelmjöl
- 1 tsk malen kanel
- ½ tsk malen kardemumma
- 1 + 1 krm salt
- 1 + 1 msk flytande honung
- 1 + 2 msk solrosolja
- ½ + 1 dl vatten
- 4 dl havregryn
- 3 dl havrekärnor
- ½ dl linfrön
- 1 dl solroskärnor
- 4 dl blandade hackade nötter
- (valnöt, sötmandel, hasselnöt och pistage)
- ½ tsk vaniljpulver
- 1 dl pumpafrön
- 1 dl kokosflakes
- 1 dl hackade torkade dadlar



PORTIONER

20



KALORIER

288 kcal

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ihop mandelmjöl, kanel, kardemumma, 1 krm salt, 1 msk honung, 1 msk olja och ½ dl vatten i en skål. Strö havregryn och havrekärnor på en plåt och lägg över mandelsmeten. Rör om med händerna. Tillsätt frön, nötter, 1 krm salt, vaniljpulver och 1 msk honung, 2 msk olja och 1 dl vatten. Rör om med händerna ytterligare en gång. Sätt in plåten i mitten av ugnen i 20 minuter. Rör om då och då så att inte granolan bränns. Ta ut plåten och blanda ner pumpafrön, kokos och dadlar. Låt kallna. Fyll en glasburk med granola

KESO MED GRANOLA OCH GRANATÄPPELKÄRNROR

INGREDIENSER

- 125 g keso, 4%
- ¾ dl granola med kokos och dadlar
- 1 dl granatäpplekärnor

GÖR SÅ HÄR

Lägg keso i en skål. Toppa med granola och granatäpplekärnor.



PORTIONER

1



KALORIER

440 kcal



PORTIONER

15



KALORIER

229 kcal



PORTIONER

1



KALORIER

330 kcal

BOVETEMÜSLI MED HAVRE, ÄPPLE OCH KANEL

INGREDIENSER

- 3 dl hel bovete
- 6 dl kokande vatten
- 2 dl havregryn
- 1 dl pekannötter
- 1 dl mandel
- 1 dl solrosfrön
- 2 röda äpplen
- 1 krm salt
- 1 msk vaniljsocker
- 1 dl kokosolja
- 3 msk honung
- 1,5 dl torkade hackade dadlar

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg bovete i en skål med kokande vatten i 10 min. Häll av vattnet och skölj bovetet. Låt bovetet torka ordentligt. Hacka nötter och mandel grovt. Lägg bovete, havregryn, nötter, frön och rivet äpple på en ugnsplåt. Strö på salt och vaniljsocker. Hetta upp kokosolja i en kastrull och tillsätt honung. Häll allt över plåten och blanda om ordentligt. Sätt in plåten i ugnen i 20–30 minuter. Rör om då och då så inget bränns. Grovhacka dadlar och blanda ner.

GREKISK YOGHURT MED ÄPPLE OCH BOVETEMÜSLI

INGREDIENSER

- 1 dl grekisk yoghurt, 6 %
- $\frac{3}{4}$ dl bovetemüsli
- $\frac{1}{2}$ äpple

Lägg yoghurt i en skål och strö på müsli.
Skiva äpplet och lägg över yoghurten.



GRANOLA MED TORKADE APRIKOSER

INGREDIENSER

- 5 dl havregryn
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl pumpafrön
- 2 dl mandel
- 2 dl cashewnötter
- 1 krm salt
- 2 tsk malen kanel
- 1 tsk malen kardemumma
- 2 msk rapsolja
- 1 msk fiberhonung, Nikks
- 0,5 dl vatten
- 1 dl torkade aprikoser
- 1 dl russin

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg havregryn och frön på en ugnsplåt. Hacka mandlar och lägg på plåten tillsammans med cashewnötter, salt, kanel och kardemumma. Ringla över olja och fiberhonung. Häll på vatten och rör om ordentligt. Rosta i ugnen i 20 min. Rör om då och då. Hacka aprikoser och blanda ner i granolan tillsammans med russinen. Förvara i en glasburk med lock.

1 portion = 1 dl granola



PORTIONER

13



KALORIER

429 kcal



ÄPPELGRANOLA

INGREDIENSER

- 2 grovt rivna äpplen
- 5 dl havregryn
- 1 dl solrosfrön
- ½ dl linfrön
- 1 dl paranötter
- 1 dl valnötter
- Lite salt
- 1 msk flytande honung
- ½ dl vatten
- 2 msk rapsolja

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Riv äpplena grovt. Lägg ut äpple, havregryn, solroskärnor och linfrön på en ugnsplåt. Hacka nötterna och blanda om med lite salt. Ringla över honung och blanda ner vatten och rapsolja. Rosta i ugnen i 20 minuter. Rör om då och då så inget bränns. Förvara i en glasburk.



PORTIONER

10



KALORIER

238 kcal



YOGHURT MED ÄPPELGRANOLA

INGREDIENSER

- 1 dl grekisk yoghurt, 6%
- ¾ dl äppelgranola
- ¼ äpple (valfritt)

Se recept på äppelgranola i s.15

GÖR SÅ HÄR

Lägg yoghurt i en skål och toppa med äppelgranola. Dekorera med skivat äpple.



PORTIONER

1



KALORIER

318 kcal



KESO MED BOVETEMÜSLI OCH GRAPEFRUKT

INGREDIENSER

- 1 dl keso, 4 %
- $\frac{3}{4}$ dl bovetemüsli
- 1 grapefrukt

Se recept på bovetemüsli s.13

GÖR SÅ HÄR

Lägg keso i en skål och strö på müslin. Skala och skär ut grapefruktfiléer. Lägg i skålen.



PORTIONER

1



KALORIER

429 kcal



YOGHURT, GRANOLA MED TORKADE APRIKOSER OCH BLÅBÄR

INGREDIENSER

- 1 dl grekisk yoghurt, 6%
- 1 dl granola
- 1 dl blåbär

Se recept på granola s.14

GÖR SÅ HÄR

Lägg yoghurt i en skål och toppa med granola och blåbär.



PORTIONER

1



KALORIER

370 kcal



YOGHURT, GRANOLA MED TORKADE APRIKOSER, MANGO OCH HALLON

INGREDIENSER

- 1 dl grekisk yoghurt, 6%
- 1 dl granola med torkad aprikos
- ¼ mango
- 1 dl hallon

Se recept på granola s.14

GÖR SÅ HÄR

Lägg yoghurt i en skål och toppa med granola Skär mango i bitar och lägg på yoghurten tillsammans med hallon.



PORTIONER

1



KALORIER

376 kcal



BANOFFEE MED KESO

INGREDIENSER

- 1 liten banan
- 2 dl keso 4%
- 1 dl granola med kokos och dadlar

Toppa med valfri granola

GÖR SÅ HÄR

Skala och skiva bananen och fördela hälften i 2 skålar eller glas. Lägg på keso och toppa med granola och resten av bananskivorna.



PORTIONER

2



KALORIER

295 kcal



CHIAFRÖGRÖT MED KIWI

INGREDIENSER

- 2 msk chiafrön
- 1 dl mandelmjölk
- En nypa vaniljpulver
- 1 kiwi

GÖR SÅ HÄR

Blanda chiafrön, mandelmjölk och vaniljpulver i en skål. Ställ i kylan över natten. Skär bort skalet på kiwin och skär i mindre bitar. Lägg på chiafrögröten och servera.



PORTIONER

1



KALORIER

166 kcal



KESO MED APELSIN OCH PHYSALIS

INGREDIENSER

- 1 apelsin
- 125 g keso, 4%
- 4 physalis
- 2 msk kokosflakes
- Färsk mynta

GÖR SÅ HÄR

Skär bort skalet på apelsinen med en vass kniv. Skär fina filéer utan hinna och lägg i en skål. Lägg på keso. Halvera physalis och lägg ovanpå. Toppa med kokosflakes och mynta.



PORTIONER

1



KALORIER

305 kcal



GREKISK YOGHURT MED GRANOLA OCH JORDGUBBAR

INGREDIENSER

- 1 dl grekisk yoghurt 6%
- 1/2 dl jordgubbar
- 1 dl granola

Toppa med valfri granola

GÖR SÅ HÄR

Lägg yoghurt i en skål. Skär jordgubbar i mindre bitar. Tillsätt granola.



PORTIONER

1



KALORIER

249 kcal



CHIAPUDDING MED KAKAO

INGREDIENSER

- 4 msk chiafrön
- 4 dl mandelmjölk
- 0,5 tsk vaniljpulver
- 1/2 msk honung
- 2 tsk kakao
- 1 msk riven kokos

Topping: 1 msk grekisk yoghurt, 1 hallon
och 1 tsk hampafrön

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienserna i en skål på kvällen och låt stå i kylskåpet över natten.
Häll upp i glas och toppa med en klick yoghurt, hallon och hampafrön.



PORTIONER

2



KALORIER

413 kcal



YOGHURT MED FRUKT OCH GRANOLA

INGREDIENSER

- 1 dl grekisk yoghurt, 6%
- 1 dl granola (valfri granola)
- ½ dl blåbär
- ½ persilka

GÖR SÅ HÄR

Häll yoghurt i en skål och toppa med granola och blåbär.
Skiva persika och lägg bredvid.



PORTIONER

1



KALORIER

239 kcal

Bröd och gröter

Här hittar du mättande frukostar med hembakat bröd, näringsrika gröter i olika varianter. Från klassisk havregrynsgröt till proteinrika och fiberrika alternativ som ger långvarig energi och håller blodsockret stabilt. Perfekta recept för dig som vill starta dagen med värme, mättnad och god näring.





FRUKOSTMUFFINS

INGREDIENSER

- 3 dl havregryn
- 3 dl mandelmjöl
- 1 dl pumpafrön
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 2 1/2 dl grekisk yoghurt 10%
- 1/2 dl rapsolja
- 1 dl mjölk
- 2 ägg

Topping

- 1/2 dl solrosfrön

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225 grader. Blanda havregryn, mandelmjöl, pumpafrön, bakpulver och salt i en bunke. Tillsätt grekisk yoghurt, rapsolja, mjölk och ägg och blanda ihop till en smet. Ställ 12 muffinsformar på en ugnsplåt och klicka i smet. Toppa muffins med solrosfrön. Ställ i ugnen i 10–15 minuter. Låt svalna och lägg in i frysen.



PORTIONER
12 stycken



KALORIER
238 kcal



FRUKOSTMUFFIN MED BRIE OCH SALAMI

INGREDIENSER

- 1 frukostmuffin
- 1 skiva brieost
- 2 skivor salami
- 4 cocktailtomater
- 10 g rucolasallad

Dela brödet och lägg på brieost och salami. Servera med tomater och rucolasallad.



PORTIONER
1



KALORIER
378 kcal



FRUKOSTMUFFIN MED OST OCH SKINKA

INGREDIENSER

- 1 frukostmuffin
- 1 skiva ost
- 1 skiva skinka
- 2 paprikaskivor
- 1 persiljekvist

Se recept på frukostmuffin s.21

GÖR SÅ HÄR

Dela brödet och lägg på ost, skinka och paprika. Dekorera med en persiljekvist.



PORTIONER

1



KALORIER

295 kcal



KESO- OCH HAVREFRALLOR MED TRANBÄR

INGREDIENSER

- 4 dl havregryn
- 2 dl keso 4%
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl torkade tranbär
- 1 tsk bakpulver
- 1 krm salt
- 2 ägg

Topping:

- 1/2 dl pumpafrön

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda alla ingredienser i en skål och forma till 5 bullar. Lägg på en bakplåtsklädd plåt och platta till bullarna lite. Strö på pumpafrön och grädda i ugnen i 20 minuter.



PORTIONER
5 stycken



KALORIER
322 kcal



MOROTSFRALLOR

INGREDIENSER

- 2 morötter
- 5 dl havregryn
- 3 ägg
- 1,5 msk grekisk yoghurt, 10%
- 2 tsk bakpulver
- 0,5 tsk salt
- 1 msk vallmofrön

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 250 grader. Skala och riv morötter. Lägg rivna morötter i en bunke tillsammans med havregryn, ägg, yoghurt, bakpulver och salt. Rör om till en deg. Forma 6 lika stora frallor av degen och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Toppa frallorna med vallmofrön. Grädda i ugnen i 15–20 minuter.



PORTIONER
6 stycken



KALORIER
186 kcal



MOROTSFRALLA MED FÄRSKOST, KALKON OCH TOMAT

INGREDIENSER

- 1 morotsfralla
- 0,25 tomat
- 1 tsk färsk gräslök
- 1 tsk philadelphiaost
- 15 g skivad rökt kalkon

GÖR SÅ HÄR

Dela morotsfrallan i två delar. Skiva tomat och hacka gräslök. Bred på philadelphiaostt. Lägg på skivor av kalkon och tomat. Toppa med hackad gräslök.



PORTIONER

1



KALORIER

231 kcal



MOROTSFRALLA MEN OST OCH PAPRIKA

INGREDIENSER

- 1 morotsfralla
- 1 tsk smör
- 1 skiva ost
- 2 paprikaringar
- 1 färsk basilikakvist

GÖR SÅ HÄR

Dela morotsfralla i två delar. Skiva ost och paprika. Bred på smör, lägg på ost och paprikaringar. Toppa färsk basilika.



PORTIONER

1



KALORIER

262 kcal



GLUTENFRIA FRALLOR MED SESAMFRÖN

INGREDIENSER

- 25 g jäst
- 8 dl ljummet vatten 38 grader
- 1,5 msk flytande honung
- 1,5 tsk salt
- 5 dl havremjöl
- 4 dl durrarmjöl
- 4 msk psylliumhusk
- 2 msk svarta eller vita sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

Smula ner jästen i en bunke och häll på vatten. Låt jästen lösa sig och tillsätt honung och salt. Blanda ner havremjöl, durrarmjöl. Nu är degen lös. Tillsätt psylliumhusk och blanda om. Låt stå och svälla 10 min. Blöt händerna och forma degen till bullar. Lägg på en bakplåtsklädd plåt. Strö på lite havremjöl och sesamfrön. Låt jäsa under duk i 1,5 timme. Sätt ugnen på 225 grader och grädda i 20 minuter. Låt svalna.



PORTIONER

12



KALORIER

179 kcal



KAVRING MED LINFRÖ OCH SOLROSKÄRNOR

INGREDIENSER

- 6 dl filmjöl
- 1 dl mörk sirap
- 3 $\frac{3}{4}$ dl bovetemjöl
- $\frac{3}{4}$ dl sojamjöl
- $\frac{1}{2}$ dl nyponmjöl (kan uteslutas)
- 1 dl linfrö
- 2 dl solroskärnor
- 2 msk psylliumfröskal
- 1 tsk bikarbonat

Till formen

- 1 tsk smör
- 1 tsk bovetemjöl
- 2 msk pumpafrön

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda ihop alla ingredienser i en bunke. Låt stå och svälla i några minuter. Smöra och mjöla en brödform, 1 $\frac{1}{2}$ – 2 liter. Fördela smeten jämnt i formen och strö över pumpafrön. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 50 minuter. Låt svalna på galler.



PORTIONER
1 limpa



KALORIER
188 kcal



BOVETELIMPA MED VALNÖTTER OCH TRANBÄR

INGREDIENSER

- 6 dl filmjöl
- ½ dl dadelsirap
- 3,5 dl bovetemjöl
- 1 dl havremjöl
- 1 dl krossat bovete
- ½ dl nyponskal
- 1 dl linfrö
- 2 dl valnötter
- 2 msk psylliumhusk
- 1 tsk bikarbonat
- 1 dl torkade tranbär

Till formen

- 1 tsk rapsolja
- 1 tsk bovetemjöl
- 2 msk pumpafrön
- 2 msk nyponskal

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda ihop alla ingredienser i en bunke. Låt stå och svälla i några minuter. Smöra och mjöla en brödform, 1 ½ – 2 liter. Fördela smeten jämnt i formen och strö över pumpafrön och nyponskal. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 50 minuter. Låt svalna på galler.

1 skiva bröd
+ 1 tsk smör
+ 2 skivor ost = 372 kcal



PORTIONER
1 limpa



KALORIER
262 kcal



OVERNIGHTOATS MED BANAN OCH BÄR

INGREDIENSER

- 1 dl havregryn
- 1/2 dl grekisk yoghurt, 6%
- 1,5 dl mjölk
- 1 msk solrosfrön
- 1/2 msk agave sirap
- 1 krm salt
- 1/2 tsk vaniljpulver

Tillbehör

- 1/4 banan
- 1/4 mango
- 2 jordgubbar
- 1/2 dl hallon
- 1/2 dl blåbär
- Färska myntablad

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienserna till gröten i en bunke. Sätt på ett lock och ställ in i kylan över natten. Ta ut gröten ur kylan och rör om väl. Skala och skär banan i slantar. Skala och skär mango i bitar. Dela jordgubbar i 4 delar. Lägg banan i botten på ett glas eller en liten skål. Tillsätt gröten och toppa med mango och bär. Dekorera med myntablad.



PORTIONER

1



KALORIER

479 kcal



PÄRONGRÖT

INGREDIENSER

- 1 päron
- 1 dl havregryn
- 1 dl vatten
- 1 dl havremjölk
- 1 krm salt
- 1 krm kanel

Tillbehör

- ¼ päron
- ½ dl mjölk
- ½ krm kanel

GÖR SÅ HÄR

Riv päron grovt. Blanda havregryn, rivet päron, vatten, havremjölk, salt och kanel i en kastrull och låt koka upp. Låt gröten sjuda i några minuter under omrörning till den fått en krämig konsistens. Lägg gröt i en skål. Skär päron i tunna skivor och lägg på gröten. Strö på lite kanel och häll på mjölk.



PORTIONER

1



KALORIER

272 kcal



HAVREGRÖT MED APRIKOSER OCH KANEL

INGREDIENSER

- 1 dl havrekärnor
- 2 msk solrosfrön
- 2 finhackade torkade aprikoser
- ½ tsk malen kanel
- Lite salt
- 2 dl vatten
- 2 dl mandelmjök

Topping:

- Malen kanel och 1 torkad aprikos

GÖR SÅ HÄR

Lägg havrekärnor, solrosfrön, aprikoser, kanel och salt i en kastrull. Häll på vatten och låt koka upp. Sjud på svag värme i 10 min. Rör om då och då. När gröten börjar bli tjock, tillsätt ½ dl mandelmjök och låt sjuda en stund till. Lägg upp i en skål och strö på malen kanel och en hackad aprikos. Häll på resten av mjölken.



PORTIONER

1



KALORIER

351 kcal



PROTEINGRÖT MED ÄPPLE

INGREDIENSER

- 1 dl havregryn
- 2 dl vatten
- 1 krm salt
- 1 krm kanel
- 1 krm kardemumma
- 1/2 msk pumpafrön
- 1/2 msk russin
- 1 ägg

Topping

- 1/4 rött äpple
- 1 tsk russin
- 1 tsk pumpafrön
- 1/2 dl mellanmjölk

GÖR SÅ HÄR

Blanda havregryn, vatten, salt, kanel, kardemumma, pumpafrön och russin i en kastrull och låt koka upp. Låt gröten sjuda i några minuter och rör om då och då. Knäck ner ägg i gröten och rör om. Låt sjuda ytterligare några minuter tills gröten blivit krämig. Strimla äpple i tunna skivor. Lägg gröt i en skål. Toppa gröten med äpple, russin och pumpafrön och häll på mjölken.



PORTIONER

1



KALORIER

368 kcal



HAVREGRYNSGRÖT MED BÄR OCH KOKOS

INGREDIENSER

- 1 dl havregryn
- 2 dl vatten
- ½ krm salt
- 1 dl frysta bär
- 2 msk kokosflingor
- 1 dl mjölk

GÖR SÅ HÄR

Lägg havregryn i en kastrull. Tillsätt vatten och salt. Lägg i de frysta bären. Låt koka i 2 minuter. Servera gröten i en skål med kokosflingor och mjölk.



PORTIONER

1



KALORIER

278 kcal

Ägg & omelett

Proteinrika äggrätter i alla former – från fluffiga omeletter och krämig ägggröra till pocherade, kokta och ugnsbakade ägg. Här hittar du smakrika kombinationer med lax, champinjoner, spenat, grönsaker, örter och ost som gör frukosten både mättande och näringsrik. Perfekta recept för dig som vill starta dagen med stabil energi och en rejäl dos protein.





OMELETT MED JORDGUBBAR OCH PISTAGENÖTTER

INGREDIENSER

- 2 ägg
- Salt och peppar
- 1 tsk smör

Topping

- 3 jordgubbar
- 1 msk hackade pistagenötter
- Myntablad

GÖR SÅ HÄR

Knäck äggen i en skål och vispa upp ihop. Strö på salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med smör och häll i smeten. Låt steka i cirka 2-3 minuter. Lägg upp omeletten på en tallrik. Skiva jordgubbarna och lägg på omeletten. Toppa med pistagenötter och myntablad.



PORTIONER

1



KALORIER

297 kcal



OMELETT MED BLÅBÄR OCH MYNTA

INGREDIENSER

- 2 ägg
- Salt
- ½ krm vaniljpulver
- 1 tsk smör
- 1 dl blåbär
- 1 msk grekisk yoghurt, 6%
- 1 myntakvist

GÖR SÅ HÄR

Knäck ägg i en skål och vispa ihop med salt och vaniljpulver. Hetta upp en stekpanna med smör och håll ner smeten. Lägg på blåbär och stek omeletten till den är fast. Lägg upp på ett fat och lägg på en klick yoghurt. Dekorera med mynta.



PORTIONER

1



KALORIER

231 kcal



ÄGGRÖRA I PAPRIKA

INGREDIENSER

- 2 ägg
- 1 msk mjölk
- Salt och svartpeppar
- 1 tsk smör
- 1 grön paprika
- ½ tomat
- ½ tsk persilja
- 1 persiljekvist

GÖR SÅ HÄR

Knäck ägg i en skål och vispa ihop med mjölk, salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med smör och håll ner äggröran. Rör om med en träsked i ca: 30 sek. Dela paprikan och gröp ur kärnhuset. Lägg på en tallrik och lägg äggröran i paprikahalvorna. Dela tomater och lägg vid sidan om. Hacka persilja och strö över och dekorera med en persiljekvist.



PORTIONER

1



KALORIER

266 kcal



OMELETT MED BLODAPELSIN

INGREDIENSER

- 2 ägg
- Salt och svartpeppar
- 1 tsk smör
- 1 blodapelsin
- 1 myntakvist

GÖR SÅ HÄR

Blanda ägg med salt och peppar i en skål. Hetta upp en stekpanna med smör. Häll i omelettsmeten i stekpannan och stek ena sidan på svag värme tills den fått en fin färg. Vik omeletten på mitten två gånger så den blir till en trekant. Skala och skär blodapelsin i skivor. Lägg omelett på en tallrik tillsammans med blodapelsinskivor. Dekorera med en myntakvist.



PORTIONER

1



KALORIER

284 kcal



ÄGGRÖRA MED AVOKADO OCH GRANATÄPPLE

INGREDIENSER

- 2 ägg
- Salt och svartpeppar
- 1 tsk smör
- ½ avokado
- ½ dl granatäppelkärnor

Dekoration:

Myntakvist

GÖR SÅ HÄR

Blanda ägg, salt och peppar i en skål. Hetta upp en stekpanna med smör och häll ner äggen. Rör om i 30 sek och lägg upp på en tallrik. Skiva avokado och lägg vid sidan om. Lägg på granatäppelkärnor och dekorera med en myntakvist.



PORTIONER

1



KALORIER

345 kcal



ÄGGRÖRA MED TONFISK

INGREDIENSER

- 2 ägg
- 1 msk mjölk
- Salt och svartpeppar
- 1 tsk smör
- ¼ röd paprika
- 70 g tonfisk i vatten
- 1 tsk persilja
- 1 tsk sötstark senap
- 1 persiljekvist

GÖR SÅ HÄR

Knäck ägg i en skål och vispa ihop med mjölk, salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med smör och häll ner äggröran. Rör om med en träsked i ca: 30 sek. Skiva paprikan och lägg på en tallrik och lägg på äggröran. Häll av vattnet från tonfisken och lägg vid sidan om. Hacka persilja och strö över och dekorera med en kvist. Servera med sötstark senap.



PORTIONER

1



KALORIER

318 kcal



POCHERAT ÄGG MED SPENAT OCH HOLLANDAISESÅS

INGREDIENSER

- 1 dl vatten
- ½ dl ättiksprit, 12 %
- 2 ägg
- 1 liter vatten
- en nypa salt
- 2 dl spenat
- 1 tsk olivolja
- 1 msk hollandaisesås

Dekoration:

- Färsk dill och citronklyfta

GÖR SÅ HÄR

Blanda vatten och ättika i en skål. Knäck ner äggen med ½ minuts mellanrum. Låt stå 5 minuter. Koka upp vatten och salt. Lägg ner äggen i kastrullen och låt sjuda 3 minuter. Lyft upp äggen med en hålslev och lägg på en tallrik. Stek spenat i olja i 2 minuter. Servera äggen med spenat och hollandaisesås. Dekorera med dill och citron.



PORTIONER

1



KALORIER

303 kcal



STEKT ÄGG I PAPRIKA

INGREDIENSER

- 2 ägg
- 2 skivor paprika
- 1 tsk smör
- salt och svartpeppar
- 2 dl färsk spenat

Topping: Lite krasse

GÖR SÅ HÄR

Hetta upp en stekpanna och lägg ner paprikaringarna. Klicka ner smöret i ringarna och knäck ner ett ägg i varje ring. Strö på salt och peppar. Servera med färsk spenat och toppa med lite krasse.



PORTIONER

1



KALORIER

215 kcal



STEKT ÄGG MED KALKON OCH SENAPSMAJONNÄS

INGREDIENSER

- ½ tsk olivolja
- 2 ägg
- 30 g skivad rökt kalkon

Senapsmajonnäs

- ½ tsk gräslök
- 1 msk majonnäs
- 1 tsk sötstark senap
- Salt och svartpeppar

Topping

- 1 msk gräslök

GÖR SÅ HÄR

Hetta upp en stekpanna med olivolja. Knäck ner ägg försiktigt så äggulan inte spricker. Stek på låg värme tills äggvitan är genomstekt. Finhacka gräslök. Blanda majonnäs, senap och gräslök i en liten skål. Smaka av med salt och peppar. Lägg upp ägg och kalkon på en tallrik. Lägg på en klick senapsmajonnäs och toppa med hackad gräslök.



PORTIONER

1



KALORIER

361 kcal



OMELETT MED GRANATÄPPLE

INGREDIENSER

- 2 ägg
- salt och svartpeppar
- 1 tsk olivolja
- 1 dl fryst broccoliris
- 5 g bladspenat
- 2 msk granatäppelkärnor

GÖR SÅ HÄR

Blanda ägg med salt och peppar i en skål. Hetta upp en stekpanna med olivolja. Häll äggsmeten i stekpannan. Tillsätt broccoliris och bladspenat. Bryn ca 2-3 min. Ta av från plattan och toppa med granatäppelkärnor.



PORTIONER

1



KALORIER

238 kcal



UGNSBAKADE ÄGG MED SPENAT

INGREDIENSER

- 1 tsk smör
- 4 ägg
- 20 g spenat
- 1/2 dl mjölk
- 2 msk parmesanost
- Salt och svartpeppar

Topping

- 1 tsk hackad gräslök

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smörj en liten ugnform med smör. Knäck i äggen försiktigt i formen så att äggulan är intakt. Rör försiktigt ner mjölk och spenat. Riv över parmesan och strö på salt och peppar. Grädda i ugnen i cirka 10 min. Toppa de bakade äggen med gräslök.



PORTIONER

2



KALORIER

235 kcal



ÄGGRÖRA MED KALKON OCH GRANATÄPPLE

INGREDIENSER

- ¼ granatäpple
- 2 ägg
- 1/2 msk grädde
- 1 tsk smör
- Salt och svartpeppar
- 20 g bladspenat
- 30 g skivad rökt kalkon

Topping:

- 1 persiljekvist

GÖR SÅ HÄR

Kärna ur granatäpplet och lägg kärnorna i en liten skål. Blanda ägg och grädde i en skål. Strö på salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med smör. Häll i äggröran i pannan och rör om på svag värme tills äggröran blivit mjuk och krämig. Lägg en bädd av bladspenat i en skål. Lägg på äggröra och kalkonskivor. Toppa kalkonskivor med granatäppelkärnor och dekorera med en persiljekvist.



PORTIONER

1



KALORIER

292 kcal



POCHERAT ÄGG MED RÖKT SKINKA

INGREDIENSER

- 2 msk ättika 12%
- 2 ägg
- 1 liter vatten
- Salt och svartpeppar
- 30 g rökt skinka

Dekoration

- Persiljekvist

GÖR SÅ HÄR

Häll ättika i en skål. Knäck försiktigt ner äggen i ättikan och låt stå i 5 min. Koka upp vatten och salt i en kastrull. Rör om i vattnet och skapa en virvel. Häll försiktigt ner äggen och ättikan i vattnet och låt sjuda i 4 min. Lyft upp äggen ur vattnet med en hålslev. Lägg upp äggen på en tallrik och strö på salt och peppar. Lägg upp skinkan vid sidan av och dekorera med persiljekvist.



PORTIONER

1



KALORIER

215 kcal



ÄGGHACK MED SKINKA OCH ÄPPL

INGREDIENSER

- 2 kokta ägg
- 30 g skinka
- 1 msk majonnäs
- Salt och svartpeppar
- 1/2 äpple
- 10 g rucolasallad

GÖR SÅ HÄR

Hacka äggen och strimla skinkan. Lägg i en skål och blanda ner majonnäs, salt och peppar. Skiva äpplet i tunna skivor. Servera ägghacket med rucolasallad och skivat äpple.



PORTIONER

1



KALORIER

377 kcal



OMELETTTRULLE

INGREDIENSER

- 4 ägg
- Salt och svartpeppar
- 1 tsk smör
- 1/2 röd paprika
- 4 skivor kalkon
- 2 skivor cheddarost
- 30 g bladspenat

Tillbehör

- Basilikakvistar

GÖR SÅ HÄR

Vispa upp ägg i en skål. Strö på salt och peppar. Hetta upp en stekpanna med smör. Häll i omelettsmet och stek ena sidan på svag värme tills den fått en fin färg. Strimla paprika. Lägg kalkon, cheddarost, paprika och bladspenat på omeletten. Rulla ihop omeletten till en rulle och dela den i två delar. Ställ omelettrollen i en skål och dekorera med basilikakvistar.



PORTIONER

2



KALORIER

268 kcal



ÄGGHACK MED RÖKT LAX

INGREDIENSER

- 2 ägg
- ½ msk majonnäs
- Salt och svartpeppar
- 30 g rökt lax
- 2 cocktailtomater
- En örtkvist

GÖR SÅ HÄR

Koka äggen och skölj i kallt vatten. Skala och hacka äggen och lägg i en skål. Blanda ner majonnäs, salt och peppar. Servera med rökt lax och tomat. Dekorera med en örtkvist.



PORTIONER

1



KALORIER

295 kcal



OMELETT MED SKOGS- CHAMPINJONER

INGREDIENSER

- 4 skogschampinjoner
- 1 tsk smör
- salt och svartpeppar
- 2 ägg
- 1 tsk smör
- 1 cocktailtomat
- hackad färsk gräslök

GÖR SÅ HÄR

Skiva champinjoner och stek i smör i några minuter. Strö på salt och svartpeppar. Vispa ihop ägg i en skål. Krydda med salt och svartpeppar. Hetta upp en stekpanna med smör och stek omeletten på medelstark värme i någon minut. Vik ihop omeletten på en tallrik och toppa med stekta champinjoner, tomat och gräslök.



PORTIONER

1



KALORIER

273 kcal

Plättar & pannkakor

Här hittar du söta frukostfavoriter som bananpannkakor, kesoplättar och fruktiga varianter med bär, choklad och nötter. Recept som är både enkla och näringsrika. Med naturliga råvaror får du en frukost som känns både lyxig och balanserad.





BANANPANNKAKOR MED MELON OCH ANANAS

INGREDIENSER

- 1 mogen banan
- 3 ägg
- 1 krm vaniljpulver
- 1 tsk smör

Tillbehör

- 70 g vattenmelon
- 70 g melon piel de sapo
- 70 g ananas
- Myntakvist

GÖR SÅ HÄR

Mosa banan i en skål. Knäck i ägg och vispa ihop. Tillsätt vaniljpulver och blanda till en jämn smet. Hetta upp en stekpanna med smör. Häll ut smet till små pannkakor i pannan. Stek på medelvärme cirka 1–2 minuter per sida eller tills de fått en fin färg och går att vända lätt. Tärna melon och ananas. Lägg upp pannkakor på tallrikar. Toppa med melon och ananas. Dekorera med myntakvist.



PORTIONER

2



KALORIER

253 kcal



KESOPLÄTTAR MED BÄR OCH YOGHURT

INGREDIENSER

- 1 ägg
- 125 g keso 4%
- ½ dl havregryn
- 1 msk mandelmjöl
- 1 krm salt
- 1 msk rapsolja

Tillbehör

- ½ dl grekisk yoghurt 6%
- 4 klyftade jordgubbar
- ½ dl blåbär
- 1,5 msk grovhackade valnötter
- 2 tsk flytande honung
- Myntakvistar

GÖR SÅ HÄR

Vispa ihop ägg och keso i en skål. Tillsätt havregryn, mandelmjöl och salt. Vispa ihop till en smet. Hetta upp en stekpanna med rapsolja och stek plättar på medelvärme några minuter på varje sida tills de får en fin färg. Lägg upp kesoplättar på tallrikar och toppa med grekisk yoghurt, bär och valnötter. Ringa över honung. Dekorera med myntakvistar.



PORTIONER

2



KALORIER

343 kcal



BANANPLÄTTAR MED JORDGUBBAR OCH KOKOS

INGREDIENSER

- 1 mogen banan
- 2 ägg
- ½ dl havregryn
- 1 krm vaniljpulver
- 2 tsk smör

Tillbehör

- 4 jordgubbar
- ½ dl kokosskivor
- 3 msk grekisk yoghurt 6%
- 1 myntakvist

GÖR SÅ HÄR

Mixa banan, ägg och havregryn med en stavmixer eller i en matberedare. Blanda ner vaniljpulver. Hetta upp en stekpanna med smör. Klicka i smet i stekpannan och stek på båda sidorna till de har fått fin färg. Skär jordgubbar i bitar. Lägg plättar på en tallrik och toppa med jordgubbar, grekisk yoghurt och kokosskivor. Dekorera med myntakvist.



PORTIONER

2



KALORIER

321 kcal



AVOKADOFRITTERS

INGREDIENSER

- 1 avokado
- 2 ägg
- 1 dl parmesan
- salt och svartpeppar
- 1 tsk smör
- 4 st cocktailtomater
- ½ avokado
- 25 g bacon

Dekoration:

- persiljekvist

GÖR SÅ HÄR

Skala och mosa avokado i en skål. Tillsätt ägg och riven parmesan. Salta och peppra. Hetta upp en stekpanna med smör. Klicka ut lite smet och stek ett par minuter. Lägg upp avokadofritters på ett fat tillsammans med cocktailtomater och tärnad avokado. Stek bacontärningar ett par min. Toppa med bacontärningar och persiljekvist.



PORTIONER

2



KALORIER

420 kcal



BANANPLÄTTAR MED BÄR

INGREDIENSER

- ½ mogen banan
- 1 ägg
- ½ krm vaniljpulver
- 1 tsk smör
- 2 msk yoghurt, 6%
- 1/2 dl blåbär
- ½ dl hallon

GÖR SÅ HÄR

Mosa banan i en skål. Knäck ner ägg och tillsätt vaniljpulver. Vispa till en slät smet. Hetta upp en stekpanna med smör. Stek plättar 2 min på varje sida. Lägg upp på en tallrik och lägg på yoghurt och bär.



PORTIONER

1



KALORIER

226 kcal



BANANPANNKAKA MED FRUKT OCH BÄR

INGREDIENSER

- ½ mogen banan
- 1 ägg
- ½ krm vaniljpulver
- 1 tsk smör
- 2 msk grekisk yoghurt 6%
- 1/2 dl blåbär
- 1 msk granatäppelkärnor
- ½ banan

GÖR SÅ HÄR

Mosa banan i en skål. Knäck ner ägg och tillsätt vaniljpulver. Vispa till en slät smet. Hetta upp en stekpanna med smör. Stek pannkakan i 2-3 minuter på varje sida. Skiva banan. Lägg upp på en tallrik och dekorera med yoghurt, blåbär, granatäppelkärnor och banan.



PORTIONER

1



KALORIER

296 kcal



BANAN- OCH PÄRONPLÄTTAR

INGREDIENSER

- ½ mogen banan
- ½ päron
- 1 ägg
- 1 krm salt
- 1 krm kanel
- 1 tsk smör

Tillbehör

- ¼ päron
- 1 msk grekisk yoghurt, 6%
- ½ tsk jordnötssmör

GÖR SÅ HÄR

Riv päron grovt. Lägg päron, banan och ägg i en bunke och mixa till en slät smet med en stavmixer. Hetta upp en stekpanna med smör.. Häll ut smet till små plättar i pannan. Stek på medelvärme cirka 1–2 minuter per sida eller till de fått en fin färg och går att vända lätt. Lägg upp plättar på en tallrik. Skär päron i tunna skivor och placera bredvid plättarna. Toppa med grekisk yoghurt och jordnötssmör.



PORTIONER

1



KALORIER

268 kcal



KESOKAKA MED KARDEMUMMA OCH HALLON

INGREDIENSER

- 1/2 tsk olivolja
- 2 1/2 dl keso 4%
- 1/2 dl grekisk yoghurt, 6%
- 2 stora ägg
- 2 msk honung
- 1/4 msk vaniljsocker
- 1 tsk kardemumma
- 1 dl havregryn
- 1 tsk bakpulver
- 1,5 dl färska hallon

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 180 grader. Smörj en mindre ugnform med olivolja. Lägg keso, yoghurt, ägg, honung, vaniljsocker, kardemumma, havregryn och bakpulver i en bunke. Mixa smeten slät med en stavmixer. Häll smeten i ugnformen och lägg på hallon. Grädda i ugnen i cirka 40 min. Låt svala något innan servering.



PORTIONER

3



KALORIER

268 kcal

Smoothies

Här hittar du snabba, näringsrika alternativ där frukt, bär och gröna ingredienser mixas till allt från lätta smoothies till mer mättande bowls med krämig bas och smakrika toppings. Perfekt för dagar då det ska gå snabbt, men ändå vara balanserat och mättande.

Komplettera med hemgjord granola eller müsli, som exempelvis bovetemusli med havre, äpple och kanel – en kombination som ger både crunch, fibrer och naturlig sötma för en stabil och energirik start på dagen.





SMOOTHIE MED JORDGUBBAR OCH MANGO

INGREDIENSER

- 2 dl grekisk yoghurt, 6%
- ½ citron
- 1 dl frysta jordgubbar
- 1 dl fryst mango
- ½ dl proteinpulver vanilj
- 4-5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Lägg yoghurt i en blender och pressa ner juice från citronen. Lägg ner jordgubbar, mango och proteinpulver. Mixa och späd med vatten till en jämn konsistens.



PORTIONER

2



KALORIER

160 kcal



TROPISK SMOOTHIE

INGREDIENSER

- 200 g ananas
- 1 mogen banan
- 2 cm ingefära
- 2 dl kokosmjölk, light
- Juice från ½ lime

GÖR SÅ HÄR

Skala och skär ananas och banan i bitar. Skala och riv ingefära. Lägg ananas, banan, ingefära, kokosmjölk och limesaft i en blender. Mixa på hög hastighet tills den är helt slät och krämig. Tillsätt vatten till en bra konsistens. Häll upp i glas. Smoothien kan förvaras i en tät, stängd flaska i kylan i upp till 2 dagar



PORTIONER

2



KALORIER

200 kcal



HALLON- OCH BLÅBÄRSSMOOTHIE

INGREDIENSER

- 1 clementin eller 1 apelsin
- 1 banan
- 2 dl frysta blåbär
- 2 dl frysta hallon
- 1-2 dl vatten
- 1 dl yoghurt, 6%

GÖR SÅ HÄR

Skala clementin och banan och lägg ner i en blender tillsammans med blåbär och hallon. Lägg ner yoghurt och mixa till en jämn smoothie. Häll upp på glas och förvara rester i kylan.



PORTIONER

2



KALORIER

160 kcal



JORDGUBB- OCH PAPAYASMOOTHIE

INGREDIENSER

- 200 g jordgubbar
- ¼ papaya
- 1 avokado
- 1 clementin eller 1 apelsin
- Ev istärningar

GÖR SÅ HÄR

Lägg jordgubbar i en blender. Skala och skär papaya, avokado och clementin och lägg i blendern tillsammans med istärningar. Mixa till en jämn smoothie och tillsätt vatten till en lagom konsistens. Häll upp på glas och servera.



PORTIONER

2



KALORIER

216 kcal



GRÖN BOOZT

INGREDIENSER

- 1 gurka
- 2 stjälkselleri
- 1 kiwi
- 2 clementiner
- 1 cm ingefära
- ½ lime
- 3 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Skär gurka och selleri i bitar. Skala och skär kiwi, clementiner och ingefära i bitar. Lägg alla ingredienser i en blender tillsammans med isbitar. Pressa ner limejuice. Mixa och späd med vatten till en bra konsistens. Häll upp på glas.



PORTIONER

1



KALORIER

170 kcal



BLÅBÄRSMOOTHIE

INGREDIENSER

- ½ banan
- 200 g fryst mango i tärningar
- 2 dl frysta blåbär
- 2 dl mandelmjölk
- Ev lite vatten

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en blender och mixa till en jämn smoothie. Späd med vatten om det behövs. Häll upp på glas.



PORTIONER

2



KALORIER

170 kcal



MANGOSMOOTHIE MED SPENAT OCH MYNTA

INGREDIENSER

- 1 msk ingefära
- 1 banan
- 1 kiwi
- 2 kvistar färsk mynta
- 150 g fryst mango
- 50 g färsk spenat
- 4 dl vatten
- ½ lime

GÖR SÅ HÄR

Skala och skär ingefära i små bitar. Skala banan och kiwi. Lägg i en blender tillsammans med mynta, mango, spenat och vatten. Mixa till en smoothie. Pressa i lime och mixa till en jämn smoothie. Häll upp i en kanna och servera



PORTIONER

2



KALORIER

150 kcal



SMOOTHIEBOWL MED BÄR

INGREDIENSER

- 1 dl hallon
- 1 dl blåbär
- 1/2 cantaloup melon
- 1/2 banan

Topping:

- 1/2 dl jordgubbar
- 1/2 dl kokosskivor
- Färska myntakvistar

GÖR SÅ HÄR

Mixa ingredienserna. Häll i en skål. Skiva jordgubbar. Dekorera med jordgubbar, kokosskivor och mynta.



PORTIONER

1



KALORIER

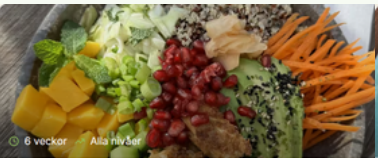
342 kcal



Lugen på mer?

Hos Functional Foods hittar du kurser som stärker ditt välmående – inifrån och ut.

Gå in på vår hemsida och boka din kurs !

 6 veckor Nybörjare	 6 veckor Fortsättning	 6 veckor Alla nivåer	 6 veckor Alla nivåer
Functional Basics Lär dig grunderna i Functional Foods och bygg hållbara vanor som ger energi och balans. - Grunderna i functional foods - Veckomenyer och recept - Praktiska verktyg och mål Läs mer →	Functional Gut Health/Flow Fördjupning med fokus på maghälsa, antiinflammation och naturligt flöde i vardagen. - Maghälsa & mikrobiom - Antiinflammatorisk kost - Vanor som håller över tid Läs mer →	Functional Insulin balance/Energy För dig som vill stabilisera blodsockret och få jämn energi. Perfekt vid prediabetes eller energidippar. - Stabilt blodsocker - Jämn energi hela dagen - Minska sötsug och trötthet Läs mer →	Hormonell Balans För dig som vill få koll på dina hormoner. Kombinera rätt kost och coaching för hormonell balans. - Hormonell balans - Antiinflammatorisk kost - Styrketräning & coaching Läs mer →

[Klicka här och välj din kurs idag!](#)



Glöm inte att följa oss på våra sociala medier

 [@functionalfoods.se](https://www.instagram.com/@functionalfoods.se)

 www.functionalfoods.se/



KONTAKT

ulrikadavidsson.se
info@ulrikadavidsson.se

functionalfoods.se
info@functionalfoods.se

INKÖPSLISTA
