

Frukostar

En mättande frukost som håller blodsockret på en jämn och låg nivå är en bra början på kickstartsdagen.

GREKISK OMELETT

493 KCAL/PORT. - 1 PORTION

2 ägg
salt och svartpeppar
1 tsk smör
25 g fetaost
¼ röd paprika
¼ gul paprika
½ avokado
1 msk granatäppelkärnor
1 msk hackade valnötter
färsk bladpersilja att
garnera med

1. Vispa ihop ägg, salt och peppar i en skål.
2. Hetta upp en stekpanna med smör och håll i smeten. Stek omeletten i någon minut på medelvärme och smula sedan över fetaosten.
3. Skär paprika och avokado i tunna skivor och lägg dem ovanpå fetaosten. Toppa med granatäppelkärnor och valnötter. Garnera med persilja.

LYXIG GI-GRÖT

240 KCAL/PORT. - CA 10 PORTIONER

5 dl fiberhavregryn
5 dl dinkelfingor
½ dl linfrö
1 dl solroskärnor
½ dl pumpakärnor
½ dl kokosflakes
2 msk malen kanel
1 dl torkade äppelbitar
½ dl torkade blåbär
1 dl hackade torkade aprikoser
½ dl torkade gojibär
1 ½ dl havre-, mandel- eller sojamjolk till servering

1. Blanda alla ingredienser och förvara i en burk med tätslutande lock.
2. För 1 portion: Lägg 1 ½ dl grynblandning i en kastrull med 3 deciliter vatten. Låt koka på medelvärme i 5 minuter under omrörning. Servera med mjölk.

GRANOLA PÅ HAVREKORN

(CA 30 PORTIONER)

131 KCAL/PORT. (1 PORT. = ½ DL)

6 dl hela havrekorn
2 dl kokosflingor
1 dl solroskärnor
1 dl pumpakärnor
½ dl linfrö
1 dl grovhackade hasselnötter
1 dl grovhackade valnötter
1 msk malen kardemumma
1 msk malen kanel
1 dl vatten
2 msk rapsolja
2 msk flytande honung
1 ½ dl torkad frukt- och bärblandning, t.ex. aprikos, fikon, tranbär, gojibär

1. Sätt ugnen på 200 grader. Blanda havre, kokos, kärnor, frön, nötter och kryddor i en bunke. Rör ner vatten och olja.
2. Sprid ut blandningen i en långpanna och ringla över honung. Rosta i ugnen i cirka 20 minuter. Rör om flera gånger så att inte granolan bränns.
3. Låt svalna helt. Rör ner torkad frukt- och bärblandning och förvara i en burk med lock.

