**Mugcake 1 stor eller två mindre**

1 dl havregryn

1 ägg

½-1 banan

1 dadel (kan uteslutas)

½ tsk bakpulver

Smaksättning: 2 tsk kakao och/eller 2 tsk riven kokos. Eller 2 tsk kanel och 2 tsk kardemumma kokosfett till att smörja muggen

Mixa alla ingredienser. Smörj en stor mugg eller två mindre och tillsätt smeten. Kör i micron på full effekt ca 60 sekunder. Servera med bär, nötter och keso eller grekisk yoghurt.

 **Smoothie 1 stort glas /1 två mindre**

1 dl yoghurt

1 dl mjölk

1 banan

1 dl jordgubbar

Mixa ingredienserna med stavmixer eller matberedare. Smoothien går att variera i det oändliga med olika frukter, bär och grönsaker. För lite matigare smoothie kan man tillsätta havregryn och för lite mer protein kan man använda keso eller kvarg istället för yoghurt. Mjölken och yoghurten går att byta ut mot t ex soja- havreprodukter.

**Bananpannkakor 2 st**

1 mogen banan

1 dl havregryn

1 ägg

1 krm salt

Rör ihop alla ingredienser och stek på svag värme i smör och/eller rapsolja. Servera med keso eller grekisk yoghurt och bär. Går att utesluta havregrynen ur smeten men blir det färre kolhydrater.

**Havrepannkakor ca 10 pannkakor**

6 dl mjölk

3 dl havregryn

3 ägg

½ dl fullkornsdinkel eller grahamsmjöl eller teffmjöl = glutenfritt

1 krm salt fett till stekning

Blanda havregrynen med mjölken. Låt stå ca 10 min, mixa ihop med stavmixer. Tillsätt ägg, salt och mjöl och vispa ihop. Stek tunna pannkakor i t ex smör och/eller rapsolja.

Servera med bär och keso eller grekisk yoghurt.

**Proteinbollar ca 30 beroende på storlek**

250 g keso

200 g kvarg med chokladsmak

1-2 dl havregryn

1 msk kakao

eventuellt lite flytande honung

Mixa 250 g keso med 200 gram kvarg med chokladsmak och 1-2 msk kakao, rör i 1-2 dl havregryn (prova dig fram med konsistensen) och smaka ev. av med lite flytande honung. Gör bollar och rulla i kokos. Testa även att rulla bollarna i annat än kokos. T ex pumpakärnor, lingonpulver, kakaonibs, rostade sesamfrön osv. Håller ca 1 vecka i kylen.

**Energibollar ca 15 st**

2 dl havregryn

1 dl torkade tranbär

1 dl torkade blåbär 5

0 g torkad mango

1 msk kakao

4 tsk kokosolja

3 msk kallt kaffe

Mixa alla ingredienserna. Tillsätt eventuellt lite vatten för att få rätt konsistens. Forma bollar och rulla i kokos. Testa även att rulla bollarna i annat än kokos.

Tex pumpakärnor, lingonpulver, kakaonibs, rostade sesamfrön osv. Håller i kylen ca 3 dagar, kan frysas.

**Powerbars ca 10 st**

1 dl havregryn

2 dl solrosfrön

1½ dl russin

1 msk florsocker

1 tsk vaniljpulver

1 msk kakao

2 äggvitor

Sätt ugnen på 100 grader. Mixa alla ingredienser till en smet. Tryck ut på ett bakplåtspapper (ca 5 cm bred och 1 cm hög). Grädda i ugnen ca 15-20 minuter.

**Overnight oats**

Bas:

1 dl havregryn

1 msk chia frön

Ca 1,5 dl valfri mjölk

En nypa salt

Valfri smaksättning: Mosa en halv banan, klipp en dadel, aprikos eller ha i russin, krydda med kanel och kardemumma, ha i blåbär, hallon, solrosfrön, pumpa kärnor, mandel, kokosflingor… Blanda ihop basen och ha i valfri smaksättning. Ställ i kylen över natten. Toppa med bär, nötter, rivet äpple med kanel…

**Havreplättar**

1 dl havregryn

3 ägg

1 dl mjölk

1-2 tsk fiberhusk

Salt

Vispa ihop alla ingredienser. Låt stå och svälla. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso...

**MELLANMÅLS-PAJ**

Räcker till 2 personer

ca 100 gram valfria bär (tex ett halvt paket frysta blåbär)
1 skivad banan
kanel
lite sirap (kan uteslutas)
1 1/2 dl havregryn
1 ägg
0.5 tsk vaniljpulver

Lägg bären och skivad banan i botten på en ugnsfast form. Strö över kanel och ringla på sirap. Blanda havregryn med ett ägg och vaniljpulver. Bred havregrynsblandningen som ett täcke över bären och pudra lite kanel på toppen.

Grädda i ugn på 200 grader i 10-12 minuter.

**Havrefrallor 10 st**

1 liter havregryn

4 ägg

1½ tsk bakpulver

1 tsk salt

2½ dl 3% naturell yoghurt

Sätt ugnen på 225 grader. Mixa havregrynenen med stavmixer eller i matberedare. Blanda havregrynen tillsammans med bakpulvret och salt i en bunke. Vispa äggen för hand och rör ner dem i bunken tillsammans med yoghurten. Klicka ut 10 frallor på ett bakplåtspapper och in i ugnen ca 10-15 minuter.

**Bananbröd (äts utan pålägg)**

6 ägg

3 dl havregryn

150 gram lättkvarg

3 bananer

1 msk kanel

2 tsk kardemumma

2 msk bakpulver

1 nypa salt

Mixa samman allt och grädda i en mindre plåt. 175 grader ca 65 minuter

**Äppellimpa**

7 dl havregryn (mixas till mjöl)

2 tsk bikarbonat

1 tsk salt

2 ägg

3 ½ dl filmjölk

1 stort äpple

Sätt ugnen på 180 grader

Mixa havregrynen till mjöl

Blanda mixade havregryn med bikarbonat och salt

Vispa äggen fluffiga

Skala och riv äpplet

Blanda ihop alla ingredienser

Häll smeten i en limpform ca 1 ½ liter

Grädda 55-60 min

Det går att byta äpplet mot en riven morot också.