



Örebro län

# RECEIPT

[erik.hellmen@rfsisu.se](mailto:erik.hellmen@rfsisu.se)

## **Sportdryck**

1 liter vatten  
3 msk druvsocker  
1 krm salt  
Smaksätt med lite pressad citron eller apelsin

## **Mugcake 1 stor eller 2 mindre**

1 dl havregryn  
1 ägg  
1 banan  
½ tsk bakpulver  
2 msk solrosfrön  
1 krm kanel  
fett till att smörja muggen.

Mixa alla ingredienser utom solrosfröna. Smörj en stor mugg eller två mindre och tillsätt smeten samt solrosfröna. Kör i mikron på full effekt ca 60 sekunder (den ska vara lite kladdig i mitten). Servera med bär, nötter och kvarg/keso eller grekisk yoghurt. Du kan ändra smaksättningen med exempelvis kakao, bär osv.

## **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, kvarg eller grekisk yoghurt och bär. Är bären för sura smaka av med lite honung.

## **Havrepannkakor ca 10 pannkakor**

6 dl mjölk  
3 dl havregryn  
3 ägg  
½ dl fullkornsdinkel eller grahamsmjöl  
1 krm salt  
fett till stekning

Mixa havregrynen till ett mjöl. Tillsätt ägg, salt och mjöl och vispa ihop. Stek tunna pannkakor i t ex smör och/eller rapsolja. Servera med bär och keso, kvarg 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 berikade soja- havreprodukter.

### **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 havregrynen 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.

### **Powerbars ca 10 st**

1 dl havregryn  
1 dl solrosfrön  
1 dl pumpafrön  
1½ dl russin  
1 msk florsocker  
1 tsk vaniljsocker  
1 msk kakao  
2 äggvitor

Sätt ugnen på 100 grader. Blanda 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.

### **Granolabars**

30 gram choklad  
1,5 dl solrosfrön  
1,5 dl pumpafrön  
1 dl pinjenötter  
5 dl havregryn  
½ dl torkade tranbär  
100 g smör  
1 dl sirap  
2 äggvitor

Sätt ugnen på 150 grader. Hacka chokladen och blanda med havregrynen, fröna och tranbären. Smält smöret och rör ner sirapen. Blanda smörsirapen med övriga ingredienserna och rör ner äggvitorna. Pressa ut smeten på ett bakplåtspapper och grädda i ugnen ca 20 minuter. Håller i kylan ca 1 vecka, kan också frysas.

### **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 kylan.

### **Nöt chokladbollar ca 10 st**

10 mjuka dadlar  
½ dl havregryn  
1 dl nötter  
1-2 msk kakao  
1 krm salt  
Kokos att rulla bollarna i

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa till en smet, känns smeten torr tillsätt några droppar vatten. Rulla till bollar och doppa i kokos. Nöt och chokladbollarna kan varieras med olika nötter och frön samt med t ex fikon istället för dadlar.

### **Energibollar ca 15 st**

2 dl havregryn  
1 dl torkade tranbär  
1 dl torkade blåbär  
50 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. T ex pumpakärnor, lingonpulver, kakaonibs, rostade sesamfrön osv. Håller i kylan ca 3 dagar, kan frysas.

### **Knäckepizza**

Knäckebröd  
Tomatpuré  
Mozzarella  
Parmaskinka  
Parmesanost  
Rucola

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg knäckebrödet på ett bakplåtspapper. Bred tomatpuré över hela brödet. Skiva mozzarellan tunt och fördela över tomatpurén. Baka pizzen mitt i ugnen ca 10 minuter. Ta ut och lägg på parmaskinkan, riven parmesanost och rucolan.

Knäckepizzan går att variera precis som du vill. Bara fantasin som sätter gränser. Byt ut tomatpurén mot creme fraiche, kanske finns det lite tacofärs kvar från tacokvällen eller kyckling, skinka osv. Riven ost samt valfria grönsaker.

**Mackrecept. Välj ett bröd med nyckelhål, då innehåller det mer näringsämnen i form av fullkorn. Eller gör dina egna havrefrallor utifrån recept i häftet.**

### **Macka 1**

1 burk makrill  
Valfritt. 1-2-stark tacosås eller lite chillikrydda  
½-1 banan  
1 tunnbröd eller annat bröd

Blanda ca 1-2 tsk stark tacosås eller chilikrydda med en burk makrill i tomatsås.  
Bred ut på ett mjukt tunnbröd eller annat bröd. Skiva över bananen.

## **Macka 2**

Nyckelhålsmärkt bröd  
3-4 msk keso  
½-1 banan  
kanel

Blanda keso med kanel. Skiva bananen på brödet. Klicka över kesoblandningen.

## **Macka 3**

Nyckelhålsmärkt bröd  
Senap  
Fint strimlad purjolök eller rikligt med finskuren gräslök  
3 skivor skinka eller kalkon  
Tomat  
Svartpeppar  
Bregott

Bred ett tunt lager Bregott och ett tunt lager senap på brödet. Strö över purjolök eller gräslök. Lägg på skink-/kalkon skivor och tomatskivor.

## **Macka 4**

Nyckelhålsmärkt bröd  
ca ½ dl keso  
1-2 msk Kaviar  
1 hård kokt hackat ägg  
Lite hackad gräslök eller finhackad röd lök

Blanda alla ingredienser till en fast röra. Bred äggröran på brödet.

## **Macka 5**

Nyckelhålsmärkt bröd  
2 msk leverpastej  
2 paprikaringar  
Finklippt persilja eller smörgåskrasse.

Bred leverpastej på brödet. Lägg på paprika och strö över persiljan eller smörgåskrassen.

## **Macka 6**

Nyckelhålsmärkt bröd  
1-2 msk jordnötssmör  
½-1 banan

Bred jordnötssmöret på brödet. Skiva över bananen.

## **Flera fyllningar till smörgåsar**

Keso, banan, skinka/kalkon, och curry

Skinka, tärnat äpple, lätt creme fraiche, curry

Kesella, krossad ananas, riven morot, örtsalt

Keso, persilja och strimlat hamburgerkött

Keso och riven morot

Hummus med groddar och skivad tomat

Linsröra, persilja och skivad gurka

**Tips! Lägga skurna grönsaker (ex gurkbitar, rädisor, paprikastrimlor, morotsstavar) i en burk och servera till smörgåsarna.**

## **Mangoglass 2 port.**

150 g fryst mango

150 g vaniljkvarg

Kör kvargen och mangon till en slät massa i mixern. Servera genast.

## **Glass med chokladrippel 2-3 port.**

1 fryst banan i skivor

1½ dl frysta bär

2 dl vaniljkvarg

20 gram mörk choklad, 70%

Kör kvargen, bären och bananen till en slät massa i en mixer. Hacka chokladen och rör ner i massan. Servera genast.