



Sjysta mellanmål

Enkla, näringsrika recept som går att preppa och ha i kyl och frys! Nötter går att ersättas med frön och laktosfria alternativ funkar om det behövs. Perfekt innan/efter träning och under cuper. De flesta recept passar även toppen till frukost också såklart.

Kesoplättar i ugnen

INGREDIENSER (10-12 PLÄTTAR)

250 g keso

2 ägg

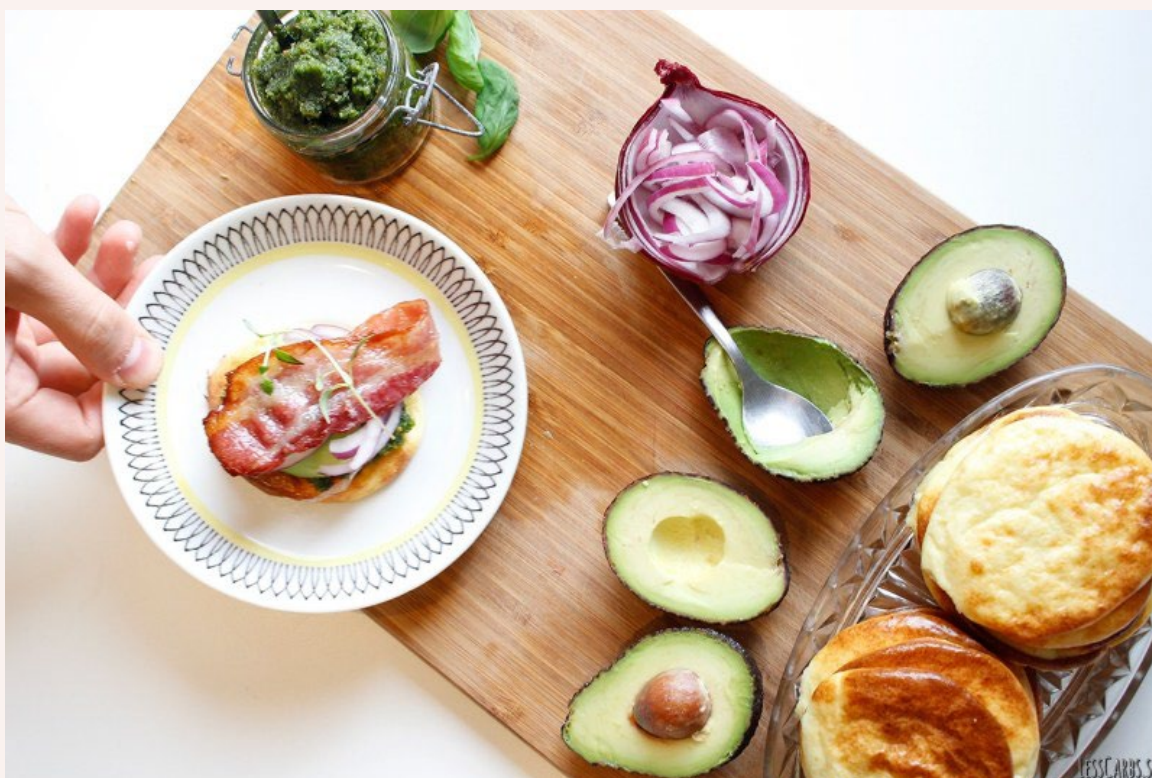
1/2 msk fiberhusk

1 km salt

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175 grader varmluft.
2. Mixa alla ingredienser med en stavmixer, låt svälla några minuter.
3. Klicka ut på bakplåtspapper
4. Grädda plättarna cirka 20 minuter.

Svårare än så är det inte. Detta klarar vem som helst, det lovar jag! Ha redo i kylan, värm på lite i mikron, toppa med yoghurt/grädde och hackad frukt eller tinade/färska bär. Eller kanske lite matigare topping som på bilden.



Bananplättar

INGREDIENSER

2 mogna bananer

4 ägg

2 msk havregryn

2 tsk kanel

Nypa salt

2 tsk rapsolja/smör (till stekning)

GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa banan, ägg, havregryn, kanel och en nypa salt.
2. Häll lite rapsolja/smör i en stekpanna och stek pannkakan gyllene på båda sidorna. Du kan också steka den i mindre klickar, så du får flera små bananpannkakor.
3. Servera med färska bär eller hackad frukt, eller en klick hallon-chiasylt och vispad grädde/turkisk yoghurt.



Ugnspannkaka

En nyttigare ugnspannkaka med lite mjöl, keso och riven potatis/morötter i smeten. Servera med lingonsylt, grädde eller keso. Om ni vill få upp proteinhalten ännu mer så kan ni smyga ned en förpackning vita bönor. Blir ingen smak av det men mättar och ger mer!

INGREDIENSER EN PLÅT

5 dl mjölk/ha vremjök
2 dl siktad dinkelmjöl (helt ok med vetemjöl)
1 tsk salt
3 ägg
250 g keso
2 potatisar eller 1 morot
25 g baksmör

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200° eller 180° varmluft.
2. Vispa/mixa ihop hälften av mjölken med mjöl och salt till en slät smet. Vispa ner resten av mjölken, ägg och 2 dl keso.
3. Skala och grovriv potatis/morot och mixa ned dem i smeten. Om du har kokt potatis över så kan du bara skala och mixa ned dem.
4. Lägg smöret på en plåt med ugnsplåtspapper, smält det i ugnen först och sedan tar du ut plåten och häller i smeten. Grädda i mitten av ugnen i 30–35 min (eller tills den inte är kladdig i mitten)
5. Servera med lingonsylt, grädde eller en klick keso.

Perfekt att skära upp och ha redo i kylen till frukost och mellanmål.



Hallon-chiasylt

INGREDIENSER TILL EN LITEN BURK

ca 250 g hallon

1 dl vatten

1/2 tsk vaniljpulver

ca 1/2 dl honung

1/2 dl chiafrön

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg hallon och vatten i en kastrull och låt koka upp. Tillsätt vaniljpulvret och honung.
2. Rör om och låt småkoka i cirka 5 minuter. Tillsätt chiafrön och rör om väl så de inte klumpar ihop sig.
3. Smaka av och tillsätt eventuellt mer sötma om du tycker din sylt blir för sur.
4. Häll upp i en ren burk. Håller ca 1-1,5 vecka i kylan då den är fri från ”skräp”, gör därför mindre omgångar eller frys in i kuber och värm på när det är dags.



Omelett-muffins

INGREDIENSER FÖR MUFFINSFORMSPLÅT 12ST

12 ägg (tänk ett ägg per muffins)

6tsk mjölk/grädde

Salt och peppar

Valfritt innehåll:

Gör det enkelt och ha i lite god riven ost och kanske hackad skinka. Annars kan ni blanda i rester som ni har i kylan, kanske rivna morötter, ärtor, rödlök, tomat, fetaost, spenat, röd paprika.. You name it.

GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa upp basen, sätt i muffinspappersformar i plåtformen och häll upp i dem.
2. Toppa sedan med valfritt innehåll.



Nötbar med kanel och vanilj

INGREDIENSER (16 BITAR)

5 dl havregryn

½ tsk salt

2 tsk malen kanel

1 tsk vaniljpulver

1 dl kokos fett

4 tsk honung

200 g mörk choklad 70%

2 dl jordnötssmör eller annat nötsmör

Garnering:

1 näve hackade salta jordnötter/andra nötter

GÖR SÅ HÄR:

1. Rosta havregrynen i en torr stekpanna. Mixa 2 dl av de rostade grynen till ett fint mjöl i en matberedare.
2. Blanda mjölet med allt havregryn, salt, kanel och vaniljpulver i en skål.
3. Smält kokosfettet och häften av honungen och blanda med alla torra ingredienser. Häll ut 2/3 av havremixen i en bakpappersklädd form, ca 15x10cm. Ställ kallt ca 15 minuter. Under tiden så smälter du chokladen, se nedan.
4. Lägg choklad i bitar tillsammans med 2 tsk honung och jordnötssmör i en ugnssäker form. Smält över vattenbad eller i mikrovågsugn under omrörning.
5. Häll chokladsmeten över havremixen. Avsluta med resten av havremixen. Strö jordnötterna över och tryck till. Ställ kallt några timmar och skär upp i små bitar.



Flapjacks med äpple, kanel och hasselnötter

INGREDIENSER (8 ST)

- 1 1/2 dl rostade hasselnötter
- 1/2 dl solros frön
- 2 dl havregryn
- 1 tsk chia frön
- 2 tsk kanel
- 1 tsk kardemumma
- 2 dl hackade torkade äppelskivor
- 1 dl saltat jordnötssmör/annat nötsmör
- 1/2 dl ljus agavesirap/honung
- 1-2 tsk vatten

GÖR SÅ HÄR:

1. Grovhacka sedan nöterna och lägg i en medelstor skål. Tillsätt havregryn, kanel och hackade torkade äppelbitar. Blanda väl.
2. Rör samman sirap/honung och jordnötssmör i en separat mindre skål. Om det är svårt att röra löser 30 sek i mikron förmodligen problemet.
3. Tillsätt sirapsblandningen till skålen med torra ingredienser. Rör om ordentligt så att allt blandas väl (vi använder ofta händerna). Tillsätt 1–2 tsk vatten om massan känns för torr och inte riktigt går ihop.
4. Häll ut smeten i en brödform med bakplåtspapper, och se till att trycka till så att det bildas en kompakt "kaka" av alltihop.
5. Låt stå i kylan minst ett par timmar innan du skär upp bitar. De kan sedan förvaras i kylan i upp till en vecka och i frysen i flera månader.

För att ta med på utflykt eller i väskan – slå in bitarna i bakplåts/smörgåspapper och vrid om ändarna (tänk en karamell) och packa ner.



Quinoapowerpuffar

INGREDIENSER

- 1,2 dl kokosolja, smält
- 4 msk honung
- 4 msk kakao
- 1 tsk vaniljextrakt/pulver
- 3,6 dl puffad quinoa (högt på protein, finns att köpa på nätet eller hälsokostaffärer)

GÖR SÅ HÄR:

1. Vispa ihop smält kokosolja, honung, kakao och vaniljextrakt/pulver i en bunke tills smeten är jämn.
2. Blanda sedan ner puffad quinoa.
3. Skeda upp åtta högar i en form med bakplåtspapper på. Om blandningen är kall kommer den att härda och vara svår att skopa. Värm den i så fall lite lätt i en kastrull.
4. Använd fingrarna för att försiktigt trycka på topparna för att plana ut dem. Stoppa sedan in dem i kylan eller frysen i en timme eller tills de har härdats. Sedan är de redo att serveras.

PS. Gör en dubbel sats på en gång. DS.

Tips! Om du inte gillar kokossmaken så kan du köpa en kokosolja med neutral smak eller välja en mörk choklad och blanda med istället.



Nötsrutor med riskakor

INGREDIENSER FÖR BOTTEN

- 100 gram creamy jordnötssmör eller annat nötsmör
- 30 gram agavesirap
- 20 gram smält kokosolja
- 5-6 majskakor chia havssalt (eller fler om blandningen blir för lös)

INGREDIENSER FÖR TOPPEN

- 50 g mörk choklad
- 20 gram creamy jordnötssmör eller annat nötsmör

GÖR SÅ HÄR MED BOTTEN:

1. Smält kokosoljan och blanda med agavesirap och jordnötssmör i en bunke och rör om till en slät smet.
2. Krossa majskakorna och rör ner dem i jordnöttsblandningen. Blanda väl.
3. Tryck ut smeten i en bakplåtsklädd form. Ställ i kylan medan ni gör toppen.

GÖR SÅ HÄR MED TOPPEN:

5. Smält choklad och nötsmöret.
6. Häll över botten och ställ in i frysen för att stelna. Den behöver lite tid för att gå ihop sig. Skär sedan upp i bitar.



Frysta bananbitar med nötssmör doppade i choklad

INGREDIENSER FÖR NÅGRA STYCKEN:

1 banan

2 msk jordnötssmör crunchy eller annat nötssmör

50 gram smält mörk choklad

Flingsalt

GÖR SÅ HÄR:

1. Skiva bananen och bred en klick jordnötssmör och lite flingsalt mellan två skivor.
2. Smält den mörka chokladen över ett vattenbad eller i mikron (om du smälter i mikron, var försiktig så den inte bränns. Ta 20 sek i taget och rör om emellan)
3. Doppa banan- och jordnötsbitarna i mörk choklad och ställ in i frysen minst 20 minuter tills chokladen stelnat och bananen blivit fryst.
4. Ta fram precis innan servering då de smälter snabbt. Njut!



Dipp till grönsaker

Skär upp morot och gurka i stavar. Det är även gott att dippa färsk blomkål, ärtskidor och på helgen kan du lyxa till med chips.

Holiday

INGREDIENSER FÖR EGEN HOLIDAY-DIPP

3 dl gräddfil

1 msk tomatpuré

0,5–1 tsk salt

1,5 tsk lökpulver

1 tsk flytande honung

1 tsk paprikapulver

0,5 tsk torkad persilja som du mortlar till fint pulver

1 krm vitlökspulver

1 krm gurkmeja

1 krm cayennepeppar

1 krm vitpeppar

1 krm citronjuice

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda samman alla torra kryddor i en skål.
2. Tillsätt gräddfilen och blanda tills den är helt fri från klumpar.
3. Tillsätt tomatpuré, honung och citronjuice
4. Blanda runt ordentligt och låt stå i kylan ett tag innan.
5. Klar!



Hummus

INGREDIENSER FÖR 1 SKÅL HUMMUS

500 g kokta kikärter

4 msk ljus tahina (sesampasta, håller länge i kylan och du kan ha det i bakning och måltider)

1 vitlöksklyfta

1-2 citron (justera syra efter smak)

1 tsk salt

Ca 0,5-1 dl vatten (beroende på hur lös du vill ha din hummus)

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg tahina, salt, citronsaft och pressad vitlök i en matberedare eller använd en stavmixer. Mixa i ca 1 min tills tahinan blir en fast och vit massa. Hoppa inte över detta moment, när du mixar tahinan får den en mild och god smak och den ger dig en extra krämig hummus.
2. Efter att du har mixat i ca 1 min kommer tahinan bli ganska fast konsistensen, späd ut med lite vatten och mixa lite till.
3. När den känns krämig tillsätter du kikärtorna. Mixa i ca 2 min, öppna upp matberedarens lock och skrapa ner kanterna med jämna mellanrum.
4. Smaka av hummusen och tillsätt eventuellt mer salt, citron eller vitlök. Gillar du spiskummin kan du tillsätta en nypa.
5. När kikärtorna är helt finfördelade börjar du sakta späda ut hummusen med vatten, samtidigt som mixern är igång. Fortsätt mixa tills kikärtsröran är helt len och krämig.

Hummusen ska varken vara torr eller för lös i konsistensen. Servera hummusen direkt eller täck väl och förvara i kylan fram till servering. Den klarar sig fint i kylan upp i ca 4 dagar. Ringla över olivolja och servera som en god dipa med grillat, pitabröd, wrapen eller grönsaksstavar.



Bröd

Sätt barnen på att baka! Och hinns det inte med så rekommenderar jag att välja butiks-bröd med låg sockerhalt (helst osötat) och så få ingredienser som möjligt! Passa på att jämföra några bröd, gör det 1–2 ggr och sen har du koll. Ett fullkornsbröd ska tex inte innehålla vetemjöl och ett surdegsbröd ska inte innehålla jäst.

Det finns också sätt att göra din macka till ett riktigt supermellanmål. Försök tänka att du alltid ska ha något protein på (ost, kalkon, keso, ägg..) och någon grönsak (gurka, paprika, avokado..)

Rostbröd

INGREDIENSER

- 3 dl mandelmjöl
- 4 msk sesamfrön
- 4 msk fiberhusk
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 4 ägg
- 4 msk smält kokosfett (med eller utan smak)
- 2 dl crème fraiche

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200 grader och rör ihop alla torra ingredienser.
2. Lägg sedan i ägg och crème fraiche och rör runt. Avsluta med det smälta kokosfettet.
3. Klä en avlång brödform, 1,5 liter, med bakplåtspapper.
4. Häll i smeten. Grädda i mitten av ugnen i ca 25–30 minuter.

Låt svalna, skiva upp och förvara antingen i kylen under några dagar eller in i frysen och plocka fram en skiva när du är sugen. Det här brödet är väldigt gott att rosta!



Fröknäcke (glutenfritt)

INGREDIENSER TILL 2 PLÅTAR FRÖKNÄCKE:

1 dl linfrön
2,5 dl solroskärnor
2 dl sesamfrön
1 dl mandelmjöl
1 tsk salt
1,5 msk fiberhusk
5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 100 grader.
2. Blanda samman alla ingredienser och låt gärna svälla ett bra tag. Tips är att låta det stå över natten, men minst 30 minuter om du har bråttom.
3. Bred ut massan på två bakplåtsbeklädda plåtar, och ställ in i ugnen ca 2 timmar (beror lite på ugn så testa dig fram, vi har varmluftsugn).
4. Sedan brukar vi vända på hela "fröstycket" och lägga in på eftervärme tills de torkat helt. Om du har "vanlig ugn" kan du byta plats på plåtarna efter halva tiden. Vörd tiden att göra dessa, även om de försvinner rätt snabbt!



Frö- & nötbröd (glutenfritt)

INGREDIENSER

- 3 dl solroskärnor
- 1,5 dl sesamfrön
- 1,5 dl linfrön
- 1,5 dl mandel
- 1,5 dl hasselnötter
- 4 ägg
- 1 dl olja (tex olivolja eller raps)
- 1–2 tsk havssalt
- 1 tsk anisfrön (valfritt)

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Klä en brödform med bakplåtspapper.
3. Hacka nötter och blanda ihop med fröer och kryddor.
4. Vispa ihop ägg och blanda ihop det med nöt- och fröblandningen tillsammans med oljan.
5. Bred ut i formen och grädda i ca 70 minuter.

Låt svalna, skiva upp och förvara antingen i kylan under några dagar (i och med att det är ägg i den) eller in i frysen och plocka fram en skiva när du är sugen.



Morotsbröd i långpanna

INGREDIENSER (20 ST)

25 g jäst

5 dl vatten eller mjölk, fingervarmt

1/2 dl rapsolja

2 dl havregryn

3 dl rågmjöl eller grahamsmjöl

2 tsk salt

150 g morötter, rivna

ca 8 dl vetemjöl

GÖR SÅ HÄR:

1. Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt mjölken och blanda tills jästen lösts upp. Blanda ner havregryn och rågmjöl och låt blandningen stå i ca 5 min.
2. Tillsätt rapsolja, salt, rivna morötter och vetemjöl, lite i taget. Blanda ihop allt till en smidig deg och knåda den kraftigt i några minuter så glutentrådarna blir starka.
3. Låt degen jäsa under bakduk i 45–60 min.
4. Tryck ut degen med mjölade händer i en ugnsplåt, klädd med bakplåtspapper.
5. Skär degen i rutor, 5 x 4 stycken.
6. Nagga rutorna med en gaffel. Låt degen jäsa under bakduk i ca 30 min. Sätt ugnen på 230 grader.
7. Grädda brödet mitt i ugnen i 18–20 min. Låt det svalna på ett galler under bakduk. Funkar fint att frysa in.



Ha vregryns frallor (glutenfritt)

INGREDIENSER (8 ST)

4 dl havregryn

2 ägg

2 dl yoghurt, filmjolk eller kvarg

2 tsk bakpulver

3/4 tsk salt

Garnering

havregryn

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda ihop alla ingredienser i en skål till en deg. Låt degen stå och dra åt sig vätska i 10 min.
3. Klicka ut degen med en sked i 8 högar på en plåt med bakplåtspapper. Strö över lite havregryn
4. Grädda bröden mitt i ugnen i ca 15 min.
5. Ät direkt eller frys in. Gillar du dem? Gör dubbel sats nästa gång!



Proteinmuffins med Chokladsmak

INGREDIENSER (1 OST)

- 2 dl havregryn
- 4 ägg
- 1 dl kakao
- 1 nypa salt
- ½ tsk bakpulver
- ½ dl honung eller agave
- 2 msk kokosfett
- 1 mosad banan (se till att den är mogen så du får sötman)
- 1 dl mjölk
- 1 dl kokosflingor

Dessa muffins får sin sötma från bananerna och honung/agaven så den är inte lika söt som en vanlig muffins och det kan vara lite ovanligt i början! Ät som den är eller med lite grädde och kanske en klick sylt!

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200 grader. Mixa havregrynen till mjöl.
2. Vispa ägg och honung. Tillsätt havremjöl, kakao, salt, kokos och bakpulver.
3. Blanda ner en mosad banan och mjölk.
4. Häll upp smeten i muffinsformar. Grädda i ugnen i ca 15 minuter eller tills de känns färdiga.
5. Njut!



Smoothies

GRUNDRECEPT FÖR 2-3 GLAS:

1 banan (fryst eller vanlig)

Valfri mängd vätska beroende på om ni vill ha en tjockare eller tunnare smoothie (vatten, havremjolk, vanlig mjölk eller yoghurt)

1 tsk vaniljpulver

½-1 dl havregryn

OLIKA SMAKSÄTTNING ATT MIXA NER:

- En näve frysta bär
- En näve fryst mango och kokos
- Äpple/apelsin, kanel och kardemumma (kräver en bra mixer för att få den slät. Använd fryst banan eller is för att få den kall direkt.

EXTRA BOOST SOM MAN KAN HA I SMOOTHIES:

- 1 avokado (mixa endast ned med ljusa frukter som mango, äpple – med mörka bär så blir den i och för sig fortfarande god men den blir brun i utseende)
- Lite pressad lime/citron
- 1 msk MCT-olja (för att få upp energimängden, finns att köpa på nätet eller hälsokostaffärer)
- 1 msk chiafrön
- 1 ägg för att få upp proteinhalten
- En skvätt honung för lite sötma



Chokladglass

INGREDIENSER

En klump hackade frysta bananer (ca 2–3 bananer)
0,5 dl havremjök (alt. vanlig mjök, grädde eller vatten)
4 msk kakaopulver
1 tsk vaniljpulver

GÖR SÅ HÄR:

Släng allt i en kraftig mixer eller i matberedaren. Vill ni ha kraftigare chokladsmak, i med mer kakao. Har ni kokos flingor och en skvätt kaffe så smakar det chokladboll!

Hallonglass

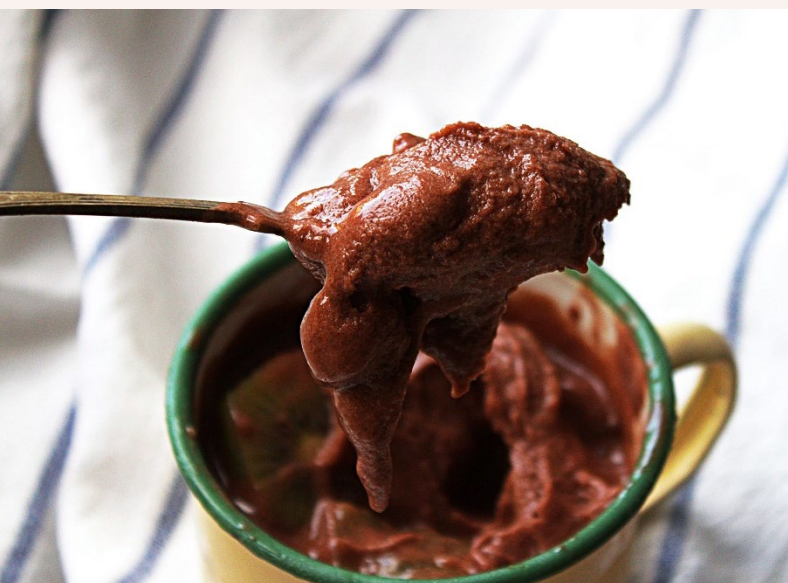
INGREDIENSER

En näve hackade frysta bananer (ca 2–3 bananer)
1–2 dl havremjök (alt. vanlig mjök, grädde eller vatten)
250 g frysta hallon (eller mer för mer hallonsmak)
1 tsk vaniljpulver

GÖR SÅ HÄR:

Släng allt i en kraftig mixer eller i matberedaren. Vätskan kan ni hålla i allt eftersom, så börja med 1 dl och håll i om det behövs mer.

Servera direkt, toppa med granola eller bär/frukt. Går också fint att hålla upp i det i glass-formar eller mindre portioner och ha i frysen. Enkelt att ta fram och låta tina lite.



Overnight Oats

Overnight oats är egentligen havregrynsgröt som inte behöver kokas. Istället får havren dra åt sig alla ingredienser i kylskåpet över natten. Riktigt gott och väldigt praktiskt för dig som vill ha något snabbt, mättande och näringsrikt på morgonen.

Genom att havregrynen och eventuella frön får gosa till sig över natten så aktiveras ännu fler nyttiga ämnen i dem, så det här är ett riktigt hälsotipp!

INGREDIENSER FÖR BASEN (CA 4-5 PORT)

4 dl havregryn

6 dl vanlig mjölk/havremjök/mandelmjök

1 dl yoghurt naturell

3 msk chia frön

1 tsk vaniljpulver

Valfritt:

1 dl solros frön

2 tsk agavesyrup/honung alternativt 1 mosad banan för sötma

SMAKÄTTNINGAR:

Äppelkaka – Blanda basen ovan med 1 tsk kanel, 1 tsk kardemumma. Låt stå över natten och toppa sedan med hackade äpplen.

Blåbärskaka - Blanda basen ovan med 1 tsk kardemumma och 2-3 dl frysta blåbär och låt stå över natten. Toppa med upptinade blåbär.

Hallon & Kokos – Blanda basen ovan med ½ dl kokosflingor och 2-3 dl frysta hallon och låt stå över natten. Toppa med upptinade hallon eller hallonchiasylt.

Chokladboll – Blanda basen ovan med ½ dl kokos, 3 msk kakao (välj mer om du vill ha mer chokladsmaak) och sötning (se förslag under valfritt) och låt stå över natten. Toppa med skivad banan och tex nötsmör.

Om overnightoatsen blir för torr så kan du bara hälla i mer valfri mjök eller toppa med lite yoghurt!



Övriga bra prepp-recept

Veckosallad

Veckosallad, enkelt, gott och håller minst 1,5 vecka. Ät den som den är, eller blanda i andra sallader som du lagar under kommande veckor. Du kan egentligen ha i lite allt möjligt i dressingen, tar med några förslag nedan.

INGREDIENSER

Till ungefär 800 gram grönsaker (ex vitkål, rödkål, rödlök, morot, paprika, kanske slattar från blomkålsblast, broccolistammarna osv) behöver du:

- 1 dl olivolja
- 1 dl vinäger, vitvins eller äppelcider blir gott
- 1 msk valfri sötning (honung eller socker)
- Ca 1 tsk salt eller efter smak
- totalt 2 msk örter (tex oregano, dragon, basilika, mejram)

GÖR SÅ HÄR:

Mandolina, riv eller swirla grönsakerna tunt och lägg i en stor skål. Värm ingredienserna till dressingen i kastrull tills sötningen löst sig, blanda runt den + grönsaker noga i skålen och häll upp i RENA burkar. Låt gärna stå en dag före servering. Var noga att även använda rena redskap när du tar av salladen.

Rödkålsallad med citron och persilja

Hacka 1 kilo rödkål fint. Tillsätt saften från 2 citroner, salt efter smak och vill du inte höfta så föreslår jag 1,5 tsk och en skvätt olivolja. Krama ihop! Tillsätt sedan ungefär 1,5–2 dl finhackad persilja.



Andra dressingar till goda veckosallader:

CITRONDRESSING 🍊

ca 4 portioner

1 citron

1,5 msk dijonsenap

0,75 msk torkad timjan

1,5 msk honung

0,5 dl olivolja

salt och peppar

Pressa juicen från citronen och blanda med resten av ingredienserna.

INGEFÄRADRESSING 🌿

ca 4 portioner

3 cm ingefära

1 klyfta vitlök

0,5 dl pressad apelsin eller apelsinjuice

3 msk risvinäger

3 msk japansk soja

1,5 msk sesamolja

1 tsk sambal oelek

Skala ingefära och vitlök och mixa med citronjuice och resten av ingredienserna.

Ingefärashots

INGREDIENSER (GRUNDEN)

En stor klase ingefära (behöver ej skalas)
1–2 citroner beroende på hur surt ni vill ha det
1–2 msk honung
1 liter vatten

VALFRITT TILLÄGG:

Svartpeppar (boostar upp ingefäran), färsk gurkmeja (färgar så var försiktig), fänkål (lakritssmak), kardekummakärnor (jul-känsla), lingon, blåbär eller ja, testa er fram 😊

GÖR SÅ HÄR:

Om ni har en bra mixer (minst 1200 watt) så kan ni slänga ned alla ingredienser, mixa en kort stund (behöver inte var helt slätt, det är ok att det är bitar kvar), sedan låta det gosa till sig i ca 15 min och därefter silar ni blandningen. Om ni har eko citroner så kan ni ha med skalet, om inte, ta bort det innan.

Om ni inte vill mixa så kan ni hacka upp ingefäran i mindre bitar, alternativt riva den och lägga den, vatten, honung, pressad citron i en större kastrull. Koka upp det lite lätt, stäng sedan av plattan och låt stå i 30 min innan ni silar bort och häller upp i RENA flaskor. Klarar sig 7–10 dagar i kylan eller om ni fryser in det i iskuber.

