

Glöm inte mellanmålen

Mellanmål är viktiga som komplement till huvudmåltiderna och kan för idrottande ungdomar med ett högt energibehov vara det som avgör om hon/han kommer i energibalans, det vill säga att energiintaget motsvarar energiförbrukningen. De flesta ungdomar får huvudmålen lagade hemma och i skolan, medan mellanmål är något man tar större ansvar för själv. Här är ett recept på goda och energirika bollar som klarar sig i kylskåpet i flera dagar:



Energibollar, ca 20 st

50 g smör

4 msk kakao

1 dl finhackade nötter (ex. mandel, valnötter)

½ dl kokos

1 dl pumpafrön

½ dl solrosfrön

1½ dl russin eller dadlar

½ dl Gojibär

2 dl havregryn

2-3 msk flytande honung

2 msk kallt kaffe

Kokosflingor att rulla i

Mixa allt i matberedare, rulla till bollar och doppa i kokos. Energibollarna kan förvaras i kylskåp ca 1 vecka eller frysas.