

Mugcake en stor eller två mindre

1 dl havregryn

1 ägg

½-1 banan

1-2 dadlar (kan uteslutas)

½ tsk bakpulver

Smaksättning: 2 tsk kakao och/eller 2 tsk riven kokos, 2 tsk kanel, 2 tsk kardemumma

Kokosfett att smörja muggen med

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, ett stort glas

2 dl naturell yoghurt eller mjölk

½-1 banan

1 dl fryst frukt eller bär

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/mjölk. Mjölken och yoghurten går att byta ut mot t ex soja- havreprodukter.

Bananpannkakor 2st

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.

Energibollar ca 15st

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.

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 med bakplåtspapper.

175 grader i ca 65-70 minuter.

Bananbröd (äts med pålägg)

2 mogna bananer
2 dl fil
2 dl havregryn
4 dl vetemjöl eller nåt mjöl med mer fibrer
2 tsk bikarbonat
1 tsk salt

Sätt ugnen på 200 grader. Smörj och bröa en limpform. Mosa bananerna. Blanda alla torra ingredienser. Blanda allt torrt med banan och filen och rör till en smet. Häll i formen och grädda i 45-50 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 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.

Bananmuffins med hallon

2 bananer
2 ägg
Hallon

Mosa bananerna med gaffel och blanda i äggen
Lägg 2-3 hallon i varje silikonmuffinsform
Slå på smeten
Grädda ca 14 min i 225 grader

Äppellimpa

7 dl havregryn (mixas till mjöl)
2 tsk bikarbonat
1 tsk salt
2 ägg
3 ½ dl filmjök
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.

Nyttiga mellanmåls muffins ca 9 st

2 st mogna bananer
1 dl keso
2 ägg
1 dl havregryn
2 dl mandelmjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk kanel
½ tsk vaniljpulver
1 nypa salt
Topping: Kokos om man vill

Sätt ugnen på 200 grader. Mosa bananerna med gaffel och blanda med keso och ägg. Rör ihop de torra ingredienserna och blanda med banansmeten. Fördela smeten i muffinsformar. Strö över lite kokos om du vill.
Grädda ca 15-20 minuter

Mellanmåls-paj, 2 portioner

Ca 100 gram valfria bär

1 skivad banan

Kanel 1-2 tsk

Lite sirap

1 1/2 dl havregryn

1 ägg

1 tsk vaniljpulver

Lägg bären och skivad banan i botten på en ugnsfast form. Strö över kanel och ringla på lite sirap (kan uteslutas). Blanda havregryn med ett ägg och vaniljpulver. Bred havregrynsblandningen som ett täcke över bären och pudra lite kanel på toppen. Grädda i ugnen på 200 grader i 10-12 minuter. Ät gärna med keso.

Bananplättar en portion

1 mogen banan

1 ägg

En nypa salt



Mosa bananen med gaffel och blanda i ägget samt salta. Stek i smör på medelhög temperatur. Servera gärna med keso och bär.