

# Recept & Inspiration

## Frukostar

Nedan är några olika alternativ på frukostar som håller ditt blodsocker på en jämn nivå och ser till att du får i dig viktiga näringsämnen. Bovetegröten tar lite tid att göra, men sen har du gröt för flera dagar framåt. Chiapuddingen eller smoothies är perfekt om du behöver ta med frukosten och äta på jobbet tex. Gör minst två portioner och spara i en glasburk i kylan.

## Morgonsmoothie

Snabbt och lätt att ta med sig. Bara mixa alla ingredienserna i en blender. Klart! Ha i en hel avokado och anpassa mängden vätska för en krämigare variant som du kan ha som en smoothie bowl. Toppa gärna med nötter, kokoschips och bär/frukt.

Bas: 1/2 avokado och en halv banan (gärna grön)

Vätska: 1-3 dl mandelmjolk, kokosmjolk eller kokosgrädde + vatten.

Bär: Blåbär eller hallon eller både och efter smak, och kanske 1/2 kiwi.

1 msk proteinpulver (till exempel hampa eller kollagen)

1 tsk Maca (valfritt)

1 näve bladgrönt eller 1-2 tsk greenspulver

Valfritt: 1 krm vaniljpulver



## Grön morgonomelett

1 portion

2 ägg

1 msk kallt vatten

Lite örtsalt

Lite peppar

¼ tsk spirulina

2 dl gröna blad t.ex. grönkål och spenat

3 cm purjolök

Gärna lite färska örter som persilja, oregano etc. Eller torkade.

Knäck äggen, blanda i vatten, kryddor och spirulina och vispa ihop ordentligt. Skölj och finhacka de gröna bladen samt purjon. Blanda tillsammans med äggen. Stek på låg värme en bra stund, innan du vänder och steker några minuter på andra sidan.

Servera tillsammans med en halv avokado och en sked surkål.

# Kryddig Chiapudding

2 portioner  
4 dl kokosmjölk  
4-6 msk chiafrön  
2 tsk kanel  
2 krm kardemumma  
1 krm vaniljpulver

Blanda allt väl i en bunke och låt stå i 10 minuter för att fröna ska tjockna. Fördela i 2 st glasburkar med lock. Lägg i lite frysta bär, tex hallon och blåbär. Ställ i kylan över natten. På morgonen är den klar att äta. Toppa med färska bär eller kiwi, kokosflingor, frön eller hackade nötter. Du kan byta ut kokosmjölken mot mandelmjolk och anpassa kryddorna efter din smak.

## Bovetegröt

5-6 portioner  
4 dl helt bovete  
1dl quinoa  
1/2 dl solrosfrön  
1/2 dl pumpafrön  
1/2 dl linfrön  
1/2 dl chiafrön  
havssalt  
kokosolja



Kvällen före: Lägg bovete och quinoa i en kastrull med 5 dl vatten. Koka upp och håll av vattnet. Tillsätt fröna och 5 dl nytt vatten. Låt stå till nästa morgon.

På morgonen: Tillsätt 2 dl vatten och 1/4 tsk havssalt till gryn och fröblandningen. Koka upp och sjud på svag värme i 5-10 minuter för lös eller lite torrare gröt. Rör i en stor klick kokosolja.

Servera med färska bär eller färsk frukt tex kiwi, hackade nötter, samt valfri mjölk tex mandelmjolk eller kokosmjolk.

# Kryddig kokosgranola

5 dl blandade nötter t.ex. mandel, cashew, pecan, valnöt, hasselnötter  
1 dl pumpafrön & solrosfrön  
2 dl kokoschips  
2 msk chiafrön  
0,5 dl smält kokosolja  
2 msk rismaltsirap eller honung (kan uteslutas)  
1 tsk kanel  
Valfritt: 1-2 dl glutenfria havregryn



Sätt på ugnen på 120 grader. Smält kokosoljan i ett vattenbad. Hacka upp nöterna grovt. Blanda alla ingredienser i en skål. Sprid ut på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugn 15-20 min beroende hur knaprig du vill ha den. Låt dem svalna och förvara dem torrt i en glasburk. Servera med färska/ tinade bär och smoothiebowl, kokosyoghurt eller naturell, ekologisk, naturlig fet yoghurt.

## Kokosyoghurt

2 portioner

1 burk rumstempererad fet kokosmjölk (ca 4 dl)

2 kapslar probiotika

Topping: smaksätt med superfoodpulver av t.ex. blåbär, hallon, granatäpple, vanilj eller lakrits.

Servera med bär. (valfritt)

Blanda kokosmjölken till en slät konsistens i en glasburk med lock.

Öppna probiotikakapslarna och häll i innehållet i kokosmjölken och blanda runt ordentligt.

Lägg på locket men skruva inte åt helt då yoghurten behöver kunna få lite luft.

Ställ i rumstemperatur och låt jäsa i 24-48 timmar.

Yoghurten är klar när den luktar och smakar lätt syrligt.

Blanda i smaksättningen. Yoghurten smakar även ljuvligt även naturell.

# Morgonsallad

Detta är en perfekt start på dagen. Avokado och ägg innehåller fina fetter, vitaminer och aminosyror. Du kan byta ut till den ingrediens som finns hemma, tex marinerade bönor, rödbeta, broccoli, nötter, alger, gårdagens fisk, kalkon, tempeh, vitlök eller kålsallad.

1 riven morot	frön, solros- eller pumpafrön
1 cm färsk ingefära	1 kokt ägg
1/2 grapefrukt	syrade grönsaker
1/2 - 1 avokado	olivolja
bladgrönt	citronsaft
groddar, mungbön- eller linsgroddar	havssalt om så önskas

## Leverpastej med kapris

Leverpastej är ett riktigt superfood för fertiliteten och fullproppad med massor av näring, bland annat A-vitamin, järn, zink och B-vitaminer bland mycket annat.

8-10 portioner	1 morot
400 g ekologisk kycklinglever	2 tsk kapris
200 g ekologisk kycklingfärs	1 tsk oregano
1 gul lök	1 tsk timjan
1 äpple	1-2 tsk salt
½ dl olivolja	kokosolja att steka i
2 vitlöksklyftor	



Skala och hacka äpple, lök och vitlök. Tvätta och riv moroten. Stek på medelvärme i lite kokosolja tills de är mjuka. Lägg över i matberedare eller skål för stavmixer.

Skär levern i mindre bitar och stek i kokosolja tills de är genomstekta. Lägg över i matberedaren eller skålen.

Stek kycklingsfärsen i kokosolja och lägg över i matberedaren.

Tillsätt olivolja, oregano, timjan, salt och kapris och mixa tills smeten är helt slät.

Bred ut pastejen i rena burkar med lock eller klicka i muffinsformar som du fryser in.

Pastejen håller några dagar i kylan och några månader i frysen.

Serveras kall med tex morotstavar, frökex, bred på ett vit- eller rödkålsblad och toppa med lite persilja eller andra färska kryddor.

# Pumpaplättar

Du behöver för en portion:

1-2 dl pumpapuré (se recept s 17)

1 msk kokosmjöl

1/2 tsk kanel

2 lätt vispade ägg

Smör eller kokosolja till stekning



Blanda alla ingredienser i en skål. Hetta upp smör eller olja i en plättlagg eller stekpanna och droppa i ca 2 msk plättsmet till varje plätt. Bryn i några minuter eller tills de är gyllengula.

Servera med rivet äpple, valnötter, kanel och några droppar lönsirap eller kokossmör. Eller varför inte lite smulad fetaost..



# Lunch & Middag

## Lax med zoodles och avokadopesto

Zucchini är fullproppad med nyttigheter som tex. C-vitamin, flera B-vitaminer, mineraler och fibrer. Avokado har gott om nyttiga fettsyror, A-vitamin, C-vitamin, K-vitamin och folsyra.

Lax innehåller viktiga omega-3-fettsyror, vitaminer och antioxidanten astaxantin.

4 laxfiléer	1 vitlöksklyfta
Pumpafrön och solrosfrön	Några valnötter
1 zucchini	Lite olivolja
2 avokado	En skvätt citron
1 kruka basilika	Salt och peppar

Strö över fröerna på laxbitarna. In i ugnen i ca 20 min på 200 grader.

Hyvla zucchinin med en potatisskalare till bandspagetti eller använd en spiralizer. Lägg åt sidan. Håll resterande ingredienser i en skål och kör med stavmixern till en krämig konsistens. Späd med mer olivolja och smaka av med salt och peppar. Blanda avokadopeston med zucchinipastan.

Servera gärna med en sallad på spenat, äpple och rödlök.

## Kyckling i ugn

En hel ekologisk kyckling (eller 4 filéer)  
2 msk olivolja  
1 msk tamari  
hackade färska kryddor (tex basilika,  
persilja, timjan mm.)  
lite citron  
salt och peppar  
En burk kokosmjölk (valfritt)

Sätt ugnen på 150 grader.

Blanda olivolja, tamari, citron och hackade kryddor. Pensla över och under kycklingen och salta och peppra. In i ugnen tills den är helt genomstekt (ca 1,5-2 timmar). Använd gärna termometer, en hel kyckling ska nå 82 grader intill benet och en filé ska minst ha 72 grader i innetemperatur. Kolla så att köttsaften är helt klar (inte rosa).

Om du vill kan du hålla en burk kokosmjölk över kycklingen när det är uppskattningsvis 30 min kvar av koktiden.

Servera med valfri sallad med mörkgröna bladgrönsaker, tex spenat, ruccola eller romansallad. Äter du den till middag kan du servera till exempel rostad sötpotatis, blomkålsris, råris eller quinoa också.

# Sötpotatissoppa med pumpakärnor

Detta är en av mina favoritsoppor när man vill ha en snabb och god soppa. Vi hittade receptet när vi köpte vår blender. Jag har anpassat receptet för att även fungera med en stavmixer. Sötpotatis är en fantastisk källa till betakaroten, den innehåller massor av C-vitamin, fibrer, natrium och andra mineraler.

- 1 msk olivolja
- 1 medelstor gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 2-3 st sötpotatisar
- 5 dl buljong (gärna hemkokt kycklingbuljong)
- 1 burk kokosmjölk
- krydda med oregano, spiskummin och svartpeppar
- 1 dl pumpakärnor



## Stavmixer:

Skala och hacka grovt lök och vitlök.

Låt de svettas i oljan i en kastrull på medelvärme tills de är mjuka.

Skala och dela sötpotatisen. Tillsätt sötpotatis och övriga ingredienser för soppan i kastrullen. Koka upp och låt puttra under lock till sötpotatisen är mjuk. Mixa slätt med en stavmixer.

Om du har en high speed blender, typ Vitamix eller Blendtec:

Skala och dela sötpotatisen. Koka den tills den är mjuk i lite vatten.

Skala och hacka grovt lök och vitlök.

Låt de svettas i oljan i en kastrull på medelvärme tills de är mjuka.

Tillsätt sötpotatis, löken och resterande ingredienser i blendern och kör på hög hastighet i några minuter tills soppan är tillräckligt varm.

Rosta pumpkärnorna på ganska hög värme i en torr stekpanna.

Servera soppan och toppa med de rostade pumpakärnorna och lite smulad fetaost.

Gott till är även en bit fröknäcke med skivad avokado eller avokadogucka på.

# Quinoasallad med mungbönor

Det finns hur många varianter av quinoasallad som helst. Känn att det är fritt att lägga till eller ändra receptet efter dina preferenser. Jag har valt att ha i mungbönor då de är enkla att göra, har en mild smak och har gott om C- och E-vitamin. Det är också gott att ha i lite alger i salladen, tex aramealger för ett extra tillskott av jod.

- 2 dl valfri quinoa
- 1 dl mungbönor (torkade eller på burk)
- 1 knippe bladpersilja
- 1/2 rödlök
- 1 dl rostade mandlar
- 1 msk torkade bär, tex svarta vinbär eller aroniabär

Kvällen innan eller på morgonen: Lägg quinoa och mungbönor i blöt i varsin bunke.

Torkade mungbönor ska ligga i blöt 8-10 timmar.

Alternativ: om du glömde lägga i blöt eller vill använda bönor på burk så är det såklart ok.

Koka då upp quinoan i vatten, håll bort och skölj innan du mäter upp vatten och kokar quinoan enligt anvisningarna på paketet.

Koka mungbönorna i dubbel mängd vatten med lite salt i 12-20 min.

Hacka persiljan grovt.

Hacka rödlöken

Rosta mandlarna i en torr stekpanna.

Blanda quinoa, bönor och övriga ingredienser

Tahinidressing:

- 1 msk tahini
- 2 msk äppelcidervinäger (eller rårisvinäger)
- 2 msk tamari
- 1 msk vatten

Mixa allt till en dressing.

Servera salladen med dressing. Lägg gärna till extra protein som en bit kyckling, lax eller makrill.



# Fisk med ingefära i kokosmjölk

Fisk är en fin källa till protein och är snällt mot magen. Tillsammans med grönsaker i olika färger och ingefära blir det en näringsrik och mättande måltid.

500 g färsk eller fryst, tinad torskfilé  
1 tsk salt  
1 fintärnad röd paprika  
20 g färska haricots verts  
1 strimlad rödlök  
1 burk kokosmjölk  
0,5 dl grovriven färsk ingefära  
1 lime, finrivet skal och saft  
1 buljongtärning  
0,5 tsk grovmalen svartpeppar

Sätt ugnen på 225°.

Lägg torsken i en ugnssäker form och salta. Täck fisken med grönsakerna och löken. Blanda kokosmjölken med ingefära, skal och saft av lime och riv ner buljongtärningen. Häll såsen över fisken och tillaga mitt i ugnen i 25 min.

Servera i djupa tallrikar, som den är eller med kokt fullkornsrís, blomkålsrís eller quinoa. Servera med valfria grönsaker, tex. kan du gärna ånga några broccolibuketter i ett par minuter och ät dem till när de svalnat.

## Rotfruktspytt

Skala och skär dina favoritrotsaker i lagom stora bitar (t.ex. palsternacka, morötter, rödbeta, sötpotatis, lök, rotselleri, zucchini osv.)

Ringla över olivolja och salta. Krydda med din favoritkrydda t.ex. rosmarin eller oregano.

Grilla i ugnen i ca 180 C tills grönsakerna har mjuknat. Eller stek i stekpanna.

Ät varmt eller kallt tillsammans med kött/fisk/kyckling och med en röra, dressing, sallad etc.

Funkar bra även till frukost.

# Laxburgare med dill och gräslök

Laxburgare är enkla att göra och kan varieras efter tycke och smak.

3-4 portioner

500 g lax

1 kruka dill (eller efter smak)

1 kruka gräslök (eller efter smak)

1 tsk örtsalt

Peppar

Dela laxen i bitar. Krama ur den med händerna om den är vattnig.

Skölj och hacka dill och gräslök

Salta och peppra och kör allt i matberedare till önskad konsistens. Vissa gillar sina burgare med lite mer bitar, andra som en färs.

Forma smeten till små burgare.

Stek på låg-medeltemperatur i stekpanna. Det går bra att laga i ugn också: 120 grader ca 20 minuter

Servera gärna med en grönsallad, avokadogucka och grillad sötpotatis, zucchininudlar eller ris.

## Blomkålsris x 2

Blomkålsris är ofta ett bra alternativ till rätter där man tidigare har valt pasta eller potatis som tillbehör. Blomkålsris är också ett näringsrikt och mer lågkolhydrat-alternativ.

Blomkålsris är enkelt att variera med olika kryddningar. Våga experimentera och hitta din favorit!

Blomkålsris, grundrecept

Ca 3-4 portioner

½ färskt blomkålshuvud

Örtsalt, efter smak

Peppar, efter smak

En liten gul lök

Skölj blomkålshuvudet och skär det i bitar. Skala löken och dela den i kvartar.

Kör bitarna och salt och peppar i matberedare tills blomkålen finfördelats och liknar ris.

Ät rå om du vill eller tillaga genom att ånga eller koka en kort stund.

Blomkålsris med vitlök, persilja och gurkmeja

Tillaga enligt ovan och tillsätt även en kruka hackad färsk persilja, en klyfta vitlök samt knappt 1 krm gurkmeja (eller mer om du vågar).

# Pulled Lamb

Det här kryddiga och smakrika receptet på Pulled Lamb är verkligen en favorit! Den passar till både middag, lunch och frukost. Dessutom är den enkel att göra och räcker till flera mål.

- 1 ekologisk lammstek
- 2-3 dl benbuljong av kyckling (alt. grönsaksbuljong)
- 1 gul lök, i kvartar
- 5 vitlöksklyftor, dela på hälften
- Massor av torkade kryddor t.ex. oregano, timjan, rosmarin, basilika
- 2 tsk havssalt
- Svartpeppar
- 2-3 msk kallpressad eko olivolja

Skölj av lammsteken och lägg den i en lagom stor gjutjärnsgröta.

Häll på buljongen, det ska täcka botten med ca 1 cm.

Lägg i lökkvartarna runt om steken, i buljongen.

Skär små snitt i steken och peta in de halva vitlökarna på lite olika ställen.

I en liten mugg blanda olivolja, salt, peppar och alla dina kryddor. Snåla inte med kryddorna, ta rejält!

Rör om och bred smeten ovanpå steken.

Ställ in i ugnen med lock på låg temperatur (125-150 gr) under flera timmar. Hur länge just din stek behöver vara inne beror på temperatur och hur stor den är. Ta ut den ibland och kolla läget. Jag brukar ha den i ugnen ca 4 timmar.

När steken är klar, ska den vara så mör att den lätt faller sönder när du delar den med hjälp av ett par gafflar. Blanda ihop den "rivna" steken med spadet och servera.

# Asiatisk kycklingsoppa

Det här är en supergod och enkel soppa att tillreda. Soppan går bra att göra direkt i en glasburk för att ta med som medhavd lunch t.ex. Hemma kan du förbereda kött och grönsaker i en glasburk och blanda ihop de flytande ingredienserna i en annan. På jobbet värmer du buljongen och håller den direkt över grönsakerna i glasburken och låter dra en stund.

Ca 2 portioner	1/2 tsk gurkmeja
Ca 200 g tillagat kycklingkött	5 dl hemkokad kycklingbuljong
1 liten zucchini	2 dl kokosmjölk (av konservburkstyp)
Ca 2 dl böngroddar	1-2 tsk äppelcidervinäger eller Coco aminos.
2 salladslökar, finskurna	Ca 1-2 tsk örtsalt
2 vitlöksklyftor, tunt skivade	Svartpeppar efter smak
1 kruka färsk koriander	

Hyvla zucchinin till spagetti antingen mha en spiralizer eller en osthyvel. Skär kycklingköttet i små bitar.

Skölj och förbered grönsakerna.

Koka upp kycklingbuljong, kokosmjölk, gurkmeja, örtsalt, svartpeppar i en kastrull.

Stäng av värmen på spisen och lägg i alla ingredienser i buljongen. Låt stå och dra i ca 10 minuter.

Soppan ska vara varm, men grönsakerna ska inte kokas.

Kan serveras tillsammans med ångad vitkål i strimlor, quinoa eller vanligt ris.

# Sötpotatisspiraler med kanel & rosmarin

4 portioner

2-3 st medelstora sötpotatisar (ca 600 g)

2 msk olivolja

1 tsk kanel

1 tsk rosmarin

salt och peppar



Skala sötpotatisen och gör långa spiraler i en spiralizer/grönsakssvarv/spagettislicer. Blanda med olivoljan och kryddorna.

Sprid ut på en plåt och rosta i ugnen 10-12 min på 175 grader eller 150 grader i varmluftsugn, tills sötpotatisen är mjuk.

Servera med till exempel grillade lammkotletter och en grön sallad. Du kan också servera dem istället för pasta/spagetti tillsammans med en köttfärssås.

Tips! Du kan variera med olika kryddor, färska och/eller torkade.

# Godaste linsgrytan med gurkmeja

Det här är en antiinflammatorisk gryta som smakar gudomligt och är enkel och snabb att göra! Missa inte att klippa färsk dill över när du serverar. Det lyfter verkligen smaken i grytan!

- 2 msk kokosolja
- ½ gul lök, finhackad
- 2 pressade vitlöksklyftor
- ½ - 1 finhackad röd chili (beroende på vilken hetta man gillar)
- 3-4 cm färsk ingefära, riven
- 2 tsk gurkmeja
- 2 tsk kanel
- 1 tsk kardemumma
- 1 burk krossade tomater
- 1 burk kokosmjölk
- 2 buljongtärningar
- 3 dl röda linser, sköljda och avrunna



Hetta upp kokosoljan och stek lök, vitlök, chili, ingefära, gurkmeja, kanel och kardemumma i ett par minuter under omrörning.

Tillsätt tomater, kokosmjölk och buljongtärningar och låt koka upp.

Lägg i linserna och låt grytan puttra under lock på svag värme i 10-15 minuter.

Servera med ris, quinoa eller blomkålsris.

Det är gott att servera en klick yoghurt till eller smulad fetaost och klipp massa färsk dill över. Man kan också vända ner färsk bladspenat i grytan precis innan servering och toppa med lite surkål och vitkål



# Tillbehör/röror/dressing

Förbered gärna en eller två röror för att piffa upp dina rätter och höja näringsinnehållet i måltiden. Perfekt att variera med och sätta en ny touch på dina matlådor.

## Pesto på valnötter & basilika

Ca 2 portioner  
Ca 2.5 dl färska basilika blad  
Drygt 1 dl fina valnötter  
2-3 vitlöksklyftor  
2-3 msk olivolja  
Ca 1 msk citronjuice  
Örtsalt, efter smak

Mixa allt i en mixer, häll i oljan lite i taget.  
Servera t.ex. med quinoa och färska och ångkokta grönsaker.

## Guacamole

3 klickar  
2 st mogna avokados  
En vitlöksklyfta  
Chilikrydda, efter smak  
Lite juice av citron  
Lite juice av lime  
Lite örtsalt  
Ev. 1-2 tsk sesamfrön

Gröp ur och mosa avokadoköttet. Pressa i vitlöken. Krydda och strö i sesamfrön.

## Tahinidressing

1 msk tahini  
2 msk äppelcidervinäger (eller rårisvinäger)  
2 msk tamarisoja  
1 msk vatten

Mixa allt till en dressing.

# Citron & basilika dressing

¾ dl olivolja  
2 msk färskpressad citronjuice  
2 tsk färskpressad apelsinjuice  
¼ tsk salt  
Lite honung  
¾ dl fint hackad basilika  
1 tsk äppelcidervinäger  
Peppar, efter smak

Blanda ihop ingredienserna antingen genom att skaka i en shaker eller mixa i en mixer. Låt dra i minst 2 timmar i kylan.

# Citron & Tahini dressing

1 dl kallpressad rapsolja  
0.2 dl citronsaft (ca en citron)  
0.3 dl tahini  
¼ grön el. röd paprika  
1-2 msk hackad gul lök  
0.5 msk eko tamari soja

Mixa grönsaker, citronsaft och lite av oljan i mixer. Kör sen lite i taget av tahini, tamari och olja. Kör till konsistensen är slät. Vid behov kan denna dressing spädas ut med vegetabilisk yoghurt och mera citronsaft.

# Krämig Dijondressing

½ citron (saften)  
1 msk olivolja  
½ tsk Dijonsenap  
½ tsk havssalt

Blanda alla ingredienser i en liten skål till en krämig dressing



# Dill & zucchinidressing

½ zucchini  
1 kruka dill  
1 klyfta vitlök  
Ca 1 tsk honung  
3 msk äppelcidervinäger  
6 msk olivolja  
Örtsalt



Skölj och skär zucchini i bitar. Hacka dillen. Skala och hacka vitlöken. I med honung och vinäger. Mixa ordentligt med en stavmixer. Häll i olivoljan och mixa ytterligare litegrann.

## Linfrökex

1 plåt  
2 dl hela linfrön  
1 dl sesamfrön  
½ dl solrosfrön  
½ dl hackade pumpafrön  
½ tsk ört- eller havssalt  
3 dl vatten

Sätt ugnen på 70°. Blanda alla ingredienser i en skål och låt svälla i 20 min. Smörj en plåt med rapsolja och fördela blandningen på plåten. Grädda i ugn i 10 timmar. Öppna luckan då och då. Bryt i bitar.

## Pumpapuré

Används som ingrediens i pumpabollar och pumpaplättar och passar också bra att blanda i gröt eller smoothie.

1 pumpa (tex vanlig eller butternut)

Dela pumpan i halvor och gröp ur kärnorna och innanmätet. Placera halvorna på en plåt med bakplåtspapper med köttisidan nedåt. Baka i ugn 180 grader 40-60 minuter, tills pumpaköttet är helt mjukt. Gröp ur det mjuka köttet och mixa helt slätt i en matberedare. Frys in det som blir över av purén i burkar eller påsar.





# Mellanmål



Ett mellanmål kan vara allt ifrån ett kokt ägg, ett vitkålsblad med en klick leverpastej eller en liten plocktallrik med morotsstavar, oliver och någon god röra. Det kan vara några bitar äpple med nötsmör eller en burk med chiapudding. Gemensamt är att de är näringsrika och ger gott om energi utan att höja blodsockret för mycket.

## Mellis-bollar

Att göra näringsrika bollar med mycket fett är perfekt när man behöver lite extra energi. En boll räcker oftast som ett mellanmål. Dessa bollar är rika på hälsosamt fett och håller dig mätt länge!

3,5 dl riven kokos	2 tsk kanel
2 dl solrosfrön	1 msk kakao
2 dl pumpafrön	2 msk hampamjolk, kokosmjolk eller mandelmjolk
2 dadlar (färska eller medjool)	Ca 1,2 dl smält kokosolja (mät när den är smält)
1/2 msk linfrön	2 dl kokossmör (mät när den är smält)

Blanda alla ingredienser i en matberedare. Du kan behöva stoppa då och då och skrapa ner smeten från kanterna.

När smeten är jämn formar du bollar i önskad storlek.

Förvara i frysen och ta fram en stund innan servering.

## Pumpabollar

2,5 dl riven kokos	1 tsk kanel
1 dl pumpapuré (se recept)	½ tsk kardemumma
2 dadlar (färska eller medjool)	½ tsk kryddnejlika
1 dl pumpafrön	1 krm muskot
1 dl solrosfrön	lite salt
1 dl mandlar	2 msk hampamjolk, kokosmjolk eller mandelmjolk
1 msk chiafrön	¾ dl kokossmör (smält i vattenbad)
1 "tumme" färsk ingefära, riven	



Mixa alla ingredienser utom hampamjölken och kokossmöret i ungefär 1 minut tills det känns som en smulig deg.

Mixa i mjölken och smöret och kör i ca 1 ½ minut till eller tills du har önskad konsistens (lite längre om du vill ha dem släta eller kortare för lite mer chunky).

Rulla till bollar och lägg in i frysen ca en timme.

I frysen håller de några månader. Ta fram en stund innan servering så att de hinner tina lite när de är djupfrysta

# Kokossmör

Kokossmör är smarrigt precis som det är. Men det kan också med fördel användas i olika recept som till exempel raw food-bollar som ett alternativ till nötter.

Ca 4 dl riven kokos

Ev. En liten nypa salt

Valfri smaksättning t.ex. vaniljpulver, lakritspulver eller bärpulver som t.ex. blåbär eller hallon.

Ev. sötning som t.ex. honung

Använd en matberedare. Häll i kokosen och sätt igång. Det kan ta upp till 10-15 minuter innan kokossmöret är klart. Stanna då och då och skrapa från kanterna.

När kokosen har en smörig konsistens är det klart. Då kan du blanda ner önskad smaksättning.

Förvara i rumstemperatur. Håller minst två veckor. Kokossmöret blir hårt i kylskåpet.

# Hampamjolk

Hemgjord vego-mjolk att ha till gröt eller som bas i smoothie till exempel.

4.5 dl vatten

1 rågad dl skalade hampافرön (ev. blötlagda över natten)

Liten nypa salt (valfritt)

Valfri smaksättning: lite honung, vaniljpulver. Du kan också mixa ner blåbär, hallon eller annan frukt och bär för att smaksätta.

Mixa allt i en kraftfull blender i ett par minuter. Förvara i lufttät tillbringare i kylskåp i upp till 3 dagar.



# Antiinflammatoriska favoriter

Broccoligroddar, surkål, ingefära, gurkmeja och benbuljong är näringsbomber som är perfekt att boosta sin kost med.

## Broccoligroddar

3 msk broccolifrö

- Blötlägg fröna i tre gånger så mycket vätska. Försök få så många under ytan som möjligt, skaka lite grann på burken så att alla får lika mycket vatten. Låt ligga 6–12 timmar.
- Häll av vattnet och skölj fröna igen i kallt vatten.
- Få bort så mycket vatten som möjligt och placera fröna i mörker, exempelvis under en handduk. Men se till att de får luft. Skölj var 8:e till 12:e timme i 3 dagar.
- Placera sedan fröna ljust, men inte i direkt solljus (blir det för varmt riskerar de att koka).
- Fortsätt skölja i 2–3 dagar.
- Groddarna är färdiga på ca 5–6 dagar.

Om man vill kan man sedan få bort skalen genom att lägga groddarna i rikligt med kallt vatten, pilla isär groddmassan och röra runt, tryck hela tiden ner groddarna under ytan för att skalen ska få plats att flyta upp. Då är det lätt att fiska upp dem med en sil eller liknande. Förvara i glasburk i kylan i upp till några dagar.

## Power-té

Numera finns det ekologisk, färsk gurkmeja att få tag på i välsorterade livsmedelsbutiker. De är ganska hållbara. För att öka hållbarheten ytterligare kan man förvara dem i frysen.

Ger ca 2 koppar  
3 cm färsk gurkmeja  
2 cm färsk ingefära  
En liten klick honung  
Några droppar citron

Skölj och skiva gurkmejan i tunna skivor. (Var försiktig! Gurkmeja har en stark färg som är svår att tvätta bort.)

Skala och skiva ingefäran i tunna skivor.

Lägg ner i en kastrull och fyll på med vatten lagom till två koppar.

Låt sjuda på svag värme i minst 10 minuter.

Sila av, håll upp i koppar, pressa några droppar citron i och rör om med en liten klick honung.

# Guldmjök med saffran

Det här är en klassisk ayurvedisk, antiinflammatorisk dryck som smakar gott, är värmande och mättande. Vi har lagt till en twist med saffran för att stimulera serotonin och progesteron lite extra!

Gurkmejapasta:

0,5 dl gurkmeja-pulver  
1 msk ingefära-pulver  
0,5 g saffran (1 paket)  
En nypa färskmald svartpeppar  
1,5 dl vatten



Koka upp vattnet, vispa ner gurkmejan, ingefäran, saffran och peppar och låt sjuda på svag värme.

Efter 6-8 minuter blir konsistensen till en tjock pasta. Den räcker till att göra många koppar guldmjök och kan förvaras i kylskåp i ett par veckor.

Guldmjök:

1 tsk gurkmejapasta  
2 dl osötad växtbaserad mjök t.ex. kokosmjök, hampamjök eller mandelmjök. (Du kan använda den feta kokosmjöken av konservburkstyp och späda den med vatten enligt smak.)  
1 tsk kokosolja (eller mer, om du vill)  
1/2-1 tsk honung (kan uteslutas)

Värm 2 dl mjök och 1 tsk kokosolja försiktigt på spisen och vispa ner 1 tsk av pastan. Söta ev. med lite honung.

Man kan självklart byta ut saffran mot andra kryddor som till exempel kanel, kardemumma och kryddnejlika. Blanda iså fall i dessa kryddor när du värmer mjöken.

# Surkål

Vi har alltid surkål hemma! Det är fantastiskt för hälsan, billigt och enkelt att göra själv!

1,5 kg ansad vitkål  
(1-2 lökar)  
1/2 tsk enbär  
1/2 tsk kummin  
1 syrligt äpple (rivet)  
20-25 g salt (jodfritt)  
Konserveringsglasburk(ar)

Börja med att väga upp salt och göra iordning kryddorna.

Ansa och finstrimla vitkålen, använd gärna en mandolin. Skär ut stocken och riv den grovt.

Blanda kål, salt och kryddor ordentligt i en stor bunke och knåda en liten stund. Täck med en kökshandduk. Efter ett par timmar har kålen saftat sig.

Börja packa kålen i glasburken. Blanda lager av vitkål, äppleskivor och ev. lök. Packa ordentligt och använd knytnäven för att pressa ut luft mellan lagren. Det ska vätska sig ordentligt.

Fyll glasburken till 4/5, det måste finnas plats för jäsningen. Överst täcker du med några vitkålsblad.

Därefter ställer du glasburken i rumstemperatur de första 2-3 dagarna (ca 20-22°). När jäsningen kommit igång, ställs glasburken på ett svalt ställe i två veckor så att syrningen sker långsamt (ca 15°). Sedan ställs krukan kallt (mellan 0-8°).

Efter 4-6 veckor är kålen färdig att äta, men den blir bara godare efter ännu längre tids lagring om du har tålamod att vänta.

Beroende på hur man bor, och på årstiden, kan det vara svårt att hitta platser med rätt temperatur att placera sin surkål på. Låt inte det stoppa dig! Vår erfarenhet är att det inte är helt avgörande att man får till de exakt rätta temperaturerna. Det blir bra ändå! Vi har låtit våra burkar stå i rumstemperatur hela tiden och det har fungerat bra.

# Benbuljong

Det här är ett enkelt grundrecept. När du blir varm i kläderna kan du variera receptet med dina egna favoritgrönsaker och kryddor. Drick som den är eller använd i grytor och soppor!

Välj ett av två tillagningsalternativ. Antingen använder du en hel kyckling. Eller så bjuder du på helgrillad kyckling till middag och sparar resterna i form av ben (gärna med lite kött kvar), brosk osv. Ett tips är att frysa in benrester från sådana middagar och spara ihop tills du har tillräckligt för en sats buljong. Att göra hemmagjord kycklingbuljong är både ekonomiskt och miljövänligt eftersom man inte låter någonting gå till spillo!

En hel ekologisk kyckling (sköljd), eller ben/skrov från två hela kycklingar.

Ca 4 liter vatten

2 msk äppelcidervinäger

3 selleristjälkar

2 morötter

1 lök

Några kvistar färsk timjan, persilja eller rosmarin

Havssalt

Lägg kycklingen (eller benen) i en stor gryta, håll över vattnet och vinägern.

Låt dra i 30 minuter så att vinägern drar ut mineralerna ur benen. Det här steget är väl mest effektivt när man använder benrester. Bryt gärna av benen på mitten, så dras mineralerna ännu lättare ut.

Skölj och skär grönsakerna i grova bitar och lägg i grytan.

Sätt på värmen, koka upp och skeda bort ev. skum.

Dra ner temperaturen och låt det knappt sjuda.

Sjud i 6-24 timmar eller längre. När du använder en hel kyckling kan du "rädda" kycklingköttet genom att plocka av det efter en-ett par timmar och sedan lägga tillbaka benen, brosket och allt det andra i grytan och fortsätta koka. Kycklingköttet går att äta även om det kokar med hela tiden, men blir torrt och smaklöst.

Under natten kan man stänga av plattan och låta buljongen stå kvar på spisen. På morgonen kokar man upp igen, skummar av och fortsätter sjuda. Jag har låtit min koka i upp till 3 dygn.

När det är 10 minuter kvar, hacka och lägg i de färska örterna. Smaka av med salt.

Låt buljongen svalna, sila den genom en fin sil. Plocka bort allt kött, om du inte redan gjort det, och spara/frys in det.

Frys in buljongen i lagom portioner eller förvara i kylan upp till en vecka.



# Efterätter

När man vill ha något sött efter maten har vi valt några enkla favoriter. Var sparsam med sötningen. Smaka först och se om du kan klara dig utan helt och hållet.

## Chokladpudding

2 portioner  
2 mogna avokado  
2-3 msk raw kakao  
1-2 msk honung eller 1/2 banan  
ca 1 msk kokosolja eller MCT-olja (valfritt)  
½ tsk vaniljpulver (valfritt)  
Lite vatten att späda med vid behov

Mixa allt med stavmixer eller i en blender. Smaka av. Späd ev. med vatten och mer olja, till önskad konsistens.

Servera i skålar och toppa med t.ex. kiwi, färska bär, kokoschips eller annat som du blir sugen på.

## Äppelkompott

Polyfenolerna och fibertypen pektin i äpple, tillsammans med kanel gör det här till en välsmakande inflammations-dämpare som är mycket bra för dina tarmbakterier.

1 portion  
1-2 äpplen med skalet kvar skuret i små bitar  
Kokosolja att steka i  
En eller flera kryddor: vanilj, kanel, kardemumma, nejlika, ingefära.  
Valfritt med lite sötning av honung

Stek äppelbitarna i kokosolja i låg-medeltemperatur i ca 15 min. Krydda med smaksättarna. Söta litegrann om du vill.

Servera tillsammans med en klick kokosgrädde (den feta delen av kokosmjölken på burk).



# Hallon- & lakritsglass

- 2 portioner
- 4 dl kokosgrädde
- 2-3 msk honung (kan uteslutas)
- 1 krm vaniljpulver
- 1 liten nypa salt
- 1 dl hallon, färska eller frysta
- 1 tsk lakritspulver, eller efter smak (kan uteslutas om man inte gillar lakrits!)

Mixa alla ingredienser till en jämn smet.

Använd en glassmaskin, och har du ingen sådan, så ställ smeten i frysen och ta ut den med jämna mellanrum och rör om ordentligt tills glassen är krämig och fin.

# Svarta vinbärsglass

- 4 portioner
- 3 bananer (gärna gröna)
- 3 dl svarta vinbär (färska eller frysta)
- 1 burk kokosgrädde eller kokosmjölk
- 2 tsk honung (kan uteslutas)
- Färska bär till servering

Kvällen innan:

Skala och skär upp bananerna i cm-tjocka skivor. Lägg skivorna tillsammans med bären (om de är färska) i en fryspåse och frys över natten.

Ställ in burken med kokosgrädde (eller kokosmjölken) i kylan.

Strax innan servering:

Separera den tjocka delen av koksogrädden/mjölken och spar den vattniga delen till en smoothie eller annat.

Mixa bananerna, bären, honungen och kokosgrädden i en blender eller matberedare.

Börja långsamt för att sen öka farten.

Serveras direkt eller förvara i en burk i frysen

Tips! Variera med andra bär eller frukt, till exempel tärnad mango.



# Smoothies & juicer

Att göra en smoothie eller juice är ett fantastiskt sätt att få i sig en massa nyttigheter!

Recepten går att variera i det oändliga enligt principen "man tager vad man haver".

För att få till en riktigt hälsosam smoothie/juice är det viktigt att alltid stoppa i något grönt t.ex. en näve gröna blad, avokado eller broccoli. Låt basen vara vatten, kokosvatten eller någon växtbaserad mjölk till exempel hampa- eller kokosmjölk.

Ett tips för att öka proteinintaget är att lägga till 1-2 msk valfritt proteinpulver i din smoothie.



## Rödbetssmoothie med körsbär

1 medelstor rå rödbeta, skala och skär i bitar

2 msk chiafrö blötlagt ca en timme i 2 dl kokosmjölk, vatten eller någon annan nötmjölk

1,5-2 dl frysta körsbär

1/2 citron, skalad och urkärnad

1 msk hampafrön

2 msk cashewnötter, gärna blötlagda en stund

1 liten bit färsk ingefära

ca 1/2-1 tsk 1 knivsudd vaniljpulver

Vatten för att få till den konsistens du vill ha

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie i en kraftfull blender under ett par minuter. Om du inte har en jättekraftfull blender, så prova att skära rödbeta och nötter i små bitar.

## Ananas delight smoothie

1/3 - 1/4 färsk ananas (i bitar)

1 msk hampafrö

En rejäl näve gröna blad t.ex. grönkål eller ett par tärningar fryst spenat

1/2 avokado

Ca 2 cm färsk, skalad ingefära

Börja med 2 dl vatten och fyll på till lagom konsistens.

Mixa i ett par minuter i en kraftfull blender.

# Very Berry Smoothie

2 dl frysta hallon  
2 dl frysta blåbär  
2 dl frysta tranbär eller lingon  
2 msk chiafrön  
En rejäl näve gröna blad t.ex. grönkål eller spenat  
Ev. en bit ingefära  
4-6 dl vatten - späd till du får en konsistens du gillar



Mixa i ett par minuter i en kraftfull blender.

## Renande smoothie

1/4 kruka färsk koriander  
1 grönkålsblad eller ett par tärningar fryst spenat  
En rejäl bit gurka  
1 dl ananas  
Juice från en citron  
1 cm färsk ingefära  
1/2 avocado  
2-3 dl kokosvatten eller vatten

Mixa i en kraftfull blender i några minuter.

## Kiwi Berry Punch

2 dl spenatblad  
1 dl blåbär  
1 dl mixade bär t.ex. hallon, tranbär, lingon  
1 banan  
1 kiwi  
1/2 avokado  
2 dl vatten, späd efter behov

Mixa i en kraftfull blender i några minuter.

# Supergrön smoothie

Ger 2 stora glas!

- 1-2 grönkålsblad (ett stort eller två mindre)
- 2 selleristjälkar
- 2 bitar fryst spenat
- 1/2 -1 äpple (beroende på önskad sötma)
- 1/2 kruk kryddgrönt till exempel koriander, bladpersilja eller mynta
- Valfritt: Lite fryst mango eller melon
- 5-7 dl vatten

Mixa i en kraftfull blender i några minuter.

# Super duper green juice

- 1 rejäl bit gurka
- 1 handfull grönkålsblad eller spenat
- 1 äpple
- 1 liten morot
- 2-3 selleristjälkar
- Valfritt: tillsätt 1 tsk vetegräs eller spirulinapulver.

Juica alla ingredienser i en slow juicer eller juicecentrifug.

# Red booster

- 1 tvättad rödbeta
- 1 äpple
- 2 selleristjälkar
- 1 "tumme" ingefära
- 1 liten morot
- 1 bit gurka

Juica alla ingredienser i en slow juicer eller juicecentrifug.

# Tomatjuice med en twist

- 2 selleristjälkar
- 1 morot
- 1 rödbeta
- En kruka persilja
- 2 tomater
- En nypa örtsalt och ev. lite peppar.

Juica alla ingredienser utom salt och peppar i en slow juicer eller juicecentrifug.

## Vitalistas favoritjuice

- 1 påse färsk spenat eller 5-6 grönkålsblad
- 2 st selleristjälkar
- 1-2 st morötter
- 1 rödbeta
- 1 äpple
- en bit ingefära
- en citronklyfta

Bonus: 1/1-1 kruka valfria färska örter som till exempel bladpersilja eller koriander

Juica allt inklusive stjälkarna på grönkålen i en slow juicer eller juicecentrifug. Drick och känn hur energin flödar!



## Grön Margarita

- 1 påse färsk spenat
- 2 st lime (utan skal) eller saften av 2 st lime
- 1 äpple
- 1/2 kruka koriander
- 1 hel gurka

Juica alla ingredienser i en slow juicer eller juicecentrifug.

