

MUMS!

BÄRSMOOTHIE

Mixa följande ingredienser

- 2 dl mjölk
- ½ dl keso
- 1 banan
- 1 dl valfria bär (om du vill använda hallon tänk då på att använda svenska bär, annars kan det finnas risk att du blir magsjuk)

Smoothie kan varieras på olika sätt. Prova med andra frukter som t ex mango eller kiwi. Du kan också tillsätta lite havregryn för att få en matigare smoothie som mättar längre.

MUGCAKE

Mixa följande ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- ½ banan
- 1 msk kakao
- ½ tsk bakpulver



Rör sedan i 1-2 msk hackade valfria nötter (kan uteslutas) och håll upp i en smord mugg. Kör i micron på full effekt ca 90 sekunder. Servera med bär eller frukt och vaniljvarg.

Mugcaken kan varieras på olika sätt. Prova att byta ut banan mot några dadlar.

Smaksätt med kanel, kardemumma eller saffran. Byt ut en del av havregrynen mot t ex lite mandelmjöl.

5 MELLANMÅL

”Det är viktigt att äta bra när man är liten så att man kan äta ännu bättre när man blir stor!” Du har precis tittat på Aktiv Skolas film Revolutionen. Här delar vi med oss av våra bästa mellanmålstips som är enkla, hälsosamma och mättar länge. Gör gärna dessa tillsammans med dina barn. Smaklig måltid!

ENERGIBOLLAR

Mixa följande ingredienser

- 3 dl havregryn
- 75 gram smör
- 10 mjuka urkärnade dadlar
- 1-2 msk kakao

Rulla till bollar och doppa dem i riven kokos.

Bollarna kan varieras på olika sätt. Prova att mixa med olika nötter, frön eller torkade bär som blåbär eller tranbär. Man kan även mixa med keso om man ska äta dem i samband med träning (lite extra protein). Testa även att rulla bollarna i annat än kokos.

T ex pumpakärnor, lingonpulver, kakaonibs eller rostade sesamfrön. Håller ca en vecka i kylen.

POWERBARS CA 10 ST

Mixa följande ingredienser

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

Sätt ugnen på 100 grader. Tryck ut smeten (5 cm bred och 1 cm hög på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i ugnen 15-20 min.

#MÄTT

MACKA

- ½ avokado
- Tomat
- Grovt bröd
- Citronpeppar & örtsalt

Så lätt att äta rätt!



Mosa ½ avokado och bred på en grov brödskiva. Lägg på tunna tomatskivor. Krydda med citronpeppar och örtsalt.