

Energidryck

En bra och enkel dryck

INGREDIENSER

1 LITER VATTEN
1 MATSKED HONUNG

TILLAGNING

• Värm vattnet till fingervarmt så tillsätter ni honungen som löser sig lättare i lite varmare vatten.

PORTION 1 person TID 1 minuter



After workout smoothie

Proteinrik och god

INGREDIENSER

2 DL GREKISK YOGHURT
2 MATSKEDAR BLÅBÄR
3 MATSKEDAR BIPOLLEN
1 MATSKED HONUNG

TILLAGNING

• Blanda i alla ingredienser i en mixer och mixa i ca en minut, redo att drickas.

PORTION 1 person TID 2 minuter

Proteinbar

Krispigt god och nyttig

INGREDIENSER

4 DL HAVREGRYN
1 DL PUMPAFRÖN & SOLROFRÖN IHOP MIXADE
40 GRAM LÄTT BRUN SOCKER
80 GRAM FLYTANDE HONUNG AV EGET VAL
1 TESKED VATTEN
40 GRAM KOKOSNÖT SMÖR, SKÄR I BITAR
0.5 TESKED VANILJ EXTRAKT
1 NYPPA SALT
1 DL TORKADE FRUKTER EXEMPELVIS GOJI BÄR OCH RUSSIN
3 MATSKEDAR BIPOLLEN

TILLAGNING

- Häll havregryn och frön i en skål och blanda.
- Blanda honung, socker och vatten i en skål och smält sedan i en kastrull på en mild värme, rör om ofta för att förhindra att blandningen karamelliseras. När det har smält, tillsätt vaniljextraktet.
- Smält kokosnötmöret i en separat skål eller panna.
- Stäng av ugnen och överför havre och frön till en stor skål, tillsätt den söta blandningen samt den torkade frukten och blanda ordentligt.
- Blanda sedan i det smälta kokosnötmöret.
- Lägg blandningen i en kvadratformad bakplåt på 20 cm x 20 cm eller en cirkelformad bakplåt med 20 cm i diameter och sprid försiktigt.
- Strö över toppen med bipollen, tryck ner den ordentligt med en sked för att komprimera blandningen och låt svalna.
- När blandningen är sval, placera den i kylen för att härda.
- Redo att serveras. Förvara i kylskåp för längre hållbarhet.

TID ca 25 minuter

