

# Bra recept

---

### **Energibollar nr 1**

- 50 gr smör
- 4 msk kakao
- 1 dl finhackade nötter (ex. mandel, valnötter)
- 1/2 dl kokos
- 1 dl pumpafrön
- 1/2 dl solrosfrön
- 1dl russin eller dadlar
- 2 dl havregryn
- 2-3 msk honung
- 2 msk kallt kaffe
- Kokosflingor att rulla i

Mixa allt i matberedare (går snabbast) eller blanda allt ordentligt för hand och rulla till bollar.

### **Energibollar nr 2**

- 150 g caschewnötter
- 50 g osaltade pistagenötter
- 150 g dadlar
- 100 g osvavlade torkade aprikoser
- 50 g gojibär
- 1 dl kokosflingor
- 2 msk kallpressad kokosolja
- kokosflingor att rulla i

Blötlägg gärna nöterna och den torkade frukten så går det lättare att mixa. Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa till en deg. Forma till bollar och rulla i kokos.

### **Energibollar nr 3**

- 1 dl malda mandlar
- 1 dl malda valnötter
- 2 dl dadlar blötlagda
- 2 dl katrinplommon blötlagda
- 1,5 dl kokosflingor
- 1 tsk kanel
- Kokosflingor att rulla i

Mal eller hacka nöterna i en mixer. Mixa ned dadlar och katrinplommon, lite i taget. Mixa ned kokosflingorna lite taget. Tillsätt kanelen. Forma smeten till runda bollar och rulla i kokos.

**Energibollarna kan förvaras i kylskåp ca 1vecka eller med fördel frysas**

## **MÜSLI**

- 200 g Fullkornsflingor
- 200 g Dinkelflingor
- 200 g Havregryn
- 100 g Rågflingor
- 60 g Vetegroddar
- 100 g Russin
- 100 g Aprikoser
- 100 g Katrinplommon
- 70 g Hasselnöt
- 60 g Cashew
- 45 g Pumpafrön
- 40 g Mandel

Rosta grynen (ej fullkornsflingorna) i 5 minuter på 200 grader. Ta ut plåten rör om tillsätt nötterna rosta i ytterligare 10 minuter. Ta ut plåten rör om och tillsätt frukten samt fullkornsflingorna.

**Muslin förvaras svalt i en tättslutande burk**

## **MÜSLI BARS**

- 1 liter müsli
- 150 g smör
- 2 dl pumpafrön
- 2 dl solrosfrön
- 1 dl kokosflingor
- 3 msk flytande honung
- 2 dl russin
- 6 ägg

Sätt ugnen på 200 grader. Häll müslin i en skål. Smält smöret i en kastrull och häll det smälta smöret över müslin. Tillsätt fröna, kokosen, russin och honung. Knäck i äggen och blanda om ordentligt. Lagg bakplåtspapper i en avlång bakform. Häll blandningen i formen och grädda i ugnen i ca 20 minuter. Låt svalna något och skär i bitar.

**Müslibarsen kan förvaras i kylskåp ca 1 vecka**

## **Smoothie**

- 1 dl frysta hallon och blåbär
- ½ mogen banan
- 1 dl vaniljyoghurt
- 1 dl mjölk

Mixa de otinade bären, honungen, yoghurten och mjölken tills allt är blandat och håll upp i glas.

Andra saker man kan ha i: Ananas, mango, melon, jordgubbar, björnbär, avokado, havregryn. Allergier mot laktos och mjölkprotein, byt ut mejeriprodukterna mot havre eller sojadryck.

## **Macka 1**

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

Mosa ½ avokado och bred på en grov brödskiva (ex Rund o God).

Lägg på tunna tomatskivor.

Krydda med citronpeppar och örtsalt.

## **Macka 2**

- ½ burk makrill
- 2-3 tsk tacosås eller chillikrydda
- ½ banan
- 1 tunnbröd

Blanda ca 2 tsk stark tacosås eller chillikrydda med en halv burk makrill i tomatsås.

Bred ut en sträng på ett mjukt tunnbröd.

Skiva över en halv banan. Rulla ihop!

## **Macka 3**

- Grovt bröd
- 2-3 msk keso
- 1 banan
- kanel

Blanda keso med kanel. Skiva bananen på brödet. Klicka över kesoblandningen.

#### **Macka 4**

- Grovt bröd
- Ljus senap
- Fint strimlad purjolök eller rikligt med finskuren gräslök
- 3 tunna skivor rökt skinka
- Tomat
- Svartpeppar
- Bregott

Bred ett tunt lager Bregott och ett tunt lager senap på brödet. Strö över purjolök eller gräslök. Lägg på skinkskivor och tomatskivor.

#### **Macka 5**

- Grovt bröd
- ca ½ dl keso
- 1-2 msk Kalles Kaviar
- 1 hård kokt hackat ägg
- Lite hackad gräslök eller finhackad röd lök

Blanda alla ingredienser till en fast röra. Bred äggröran på brödet.

#### **Macka 6**

- Grovt bröd
- 2 msk leverpastej
- 2 paprikaringar
- Finklippt persilja eller smörgåskrasse

Bred leverpastej på brödet. Lägg på paprika och strö över persiljan eller smörgåskrasen.

#### **Lyxbaguette**

- 1 Grovt baguette
- 4 skivor skinka
- Bladspenat och rucola
- 1 päron i klyftor
- 4 msk kesella
- 40 g ädelost
- 8-10 valnötskärnor eller 1-2 msk solrosfrön
- Bregott

Dela baguetten och bred med Bregott. Lägg på bladspenat, rucola, skinka och päronklyftorna. Blanda kesellan med ädelosten och klicka i baguetten. Toppa med valnötter eller solrosfrön.

**Tips! Lägga skurna grönsaker (ex gurkbitar, rädisor, paprikastrimlor, morotsstavar) i en burk och servera till smörgåsarna.**

### **Flera fyllningar till smörgåsar**

- Keso, banan, skinka, och curry
- Skinka, tärnat äpple, creme fraiche, curry
- Kesella, krossa ananas, riven morot, örtsalt
- Keso, persilja och strimlat hamburgerkött
- Keso och riven morot
- Hummus med groddar och skivad tomat
- Linsröra, persilja och skivad gurka

**Erik Hellmén Idrottnutritionsrådgivare, Örebro Läns Idrottsförbund**

**[erik.hellmen@olif.se](mailto:erik.hellmen@olif.se), 070-570 14 04**