EN ENERGISK OCH VÄLMÅENDE

VARDAG

recept för studerande av studerande

Y · T · H · S
YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

SHVS tema för främjande av hälsa är under åren 2019-2020 näring, och detta recepthäfte är ett av temaårens projekt. Recepten är samlade av studeranden vid Åbo Universitet från olika evenemang under hösten 2019.

UTGIVARE
Studenternas hälsovårdsstiftelse

PROJEKTLEDARE
Emma Silvennoinen och Reetta Kelloniemi /SHVS

BILD OCH VIKNING
Ottilia Orenius

RENSKRIVNING SAMT PROVSMAKNING OCH -KOCKANDE AV RECEPTEN
Mariette Jokisalo ja Anna Koivisto /Åbo Yrkesinstitut

GRANSKNING AV RECEPTEN
Maarit Leino /SHVS

ÖVERSÄTTNING
Caroline Ljungberg, Emilia Sandell och Fanny Ekholm /SHVS

©Studenternas Hälsovårdsstiftelse

Vardagen hos studerande kan ofta vara stressig och ibland kan det även vara knappt om pengar. För att upprätthålla en god studieförmåga samt att orka vardagens sysslor krävs det att man äter näringsrikt. Med detta recepthäfte vill dela med oss för både för nya och gamla studeranden recept som har visats sig vara fungerande i vardagen enligt andra studerande. Vi hoppas att ni med dessa recept får inspiration och hjälp med att kocka hemma.

Kockarnas hälsning till dig som studerande!

Vi har samlat ihop och renskrivit recept som vi fått av er studerande i detta häfte, så att så många som möjligt ska kunna njuta av dem. Det kan ibland vara trist att laga vanlig vardagsmat på en stram budget och i ett litet kök. Oftast gör man samma gamla recept om och om igen och därför har vi skrivit några små tips vid varje recept om hur man kan variera dem. Vi har framhävt grunden för hälsosam mat på en praktisk nivå i recepten samt hur stor en portion är, så att speciellt för er som bor ensamma för första gången kan få lite riktlinjer och hjälp till en början. Det finns även några idéer över hur man kan dela upp en standardförpackning för flera dagar och för flera olika rätter, eller så gör man en större sats på en gång och värmer upp maten i efter hand, valet är ditt!

Bon Appétit!

Hälsningar kockstuderanden Anna och Mariette

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

NÅGRA ORD OM KRYDDOR OCH MATLAGNING FÖR EN PERSON	6
PULLED OATS- KOKOSRISOTTO	9
LÄTT PASTASÅS	11
PESTOGRÖNSAKER	13
SUPERLÄTT CITRONKYCKLING	15
BATAT-MOROTSPURÉ SOPPA	17
WOK	19
EN LÄTT PASTARÄTT I UGNSFORM	21
MÄTTANDE SALLAD	23
DEN BÄSTA LINSSOPPAN	25
TOFU-PESTOPASTA	27
OMELETTRULLE	29
MACKOR	31
SNABBA HAVRE-TUNNBRÖD	33
GRÖNSAKSPINNAR	35
BANANPLÄTTAR	36
PANNKAKA	37
BÄRSMOOTHIE OCH VARIATIONER	39
GRUNDRECEPT FÖR OVERNIGHT OATS OCH VARIATIONER	41
OMELETT	42
VANLIG GRÖT MED VARIATION	43
VALNÖTS-BANANGRÖT	45

NÅGRA ORD OM KRYDDOR OCH MATLAGNING FÖR EN PERSON

Matlagning för en person kräver planering, om man inte vill äta samma mat i flera dagar. Normalstora förpackningar av maletkött och broilerstrimlor räcker till 3-4 portioner, och tillagad mat håller inte mera än några dagar. Det lönar sig alltså att steka färdigt dessa på förhand, och dela upp i 1-2 gångers lådor. Man kan även halvera receptet och laga t.ex. en pastarätt i ugnen av hälften av maletköttet, och använda andra halvan i en omelettrulle. Under en fullspäckad vecka kan man förstås laga en större mängd mat och värma upp den i efter hand.

Öppnade förpackningar av matlagningsgrädde håller i kylskåpet ett par dagar. Vin som blivit över kan frysas till isbitar och användas i pastasåser eller risotton för att ge mera smak. Frysen kan vara till stor hjälp, men det lönar sig inte att glömma maten dit för en längre period. Speciellt frysfack ger endast lite extratid för användningen och förlänger inte förvaringsmöjligheten särskilt mycket. Pasta och ris lönar det sig att koka skilt varje dag. På så vis får du färsk mat dagligen och du kan variera mängden bättre.

Genom att krydda maten får du mera variation. Bra baskryddor är salt och svartpeppar. Peppar är bra att köpa i kvarn, eftersom smaken håller bättre i hela pepparkorn än färdig malen, och det är enkelt att mala ner det direkt i soppor och buljonger. Paprikapulver och torkade örter är ett enkelt sätt att få mera smak i maten. Med färdiga chili-, vitlöks- och ingefärapaster får man enkelt mera smak i wokrätter. Det finns massor av olika färdiga såser; pesto, soja, ketchup, senap… Man kan klara sig långt med att bara ha någon extra burk i skåpet och testa sig fram, med tiden hittar man de smaker man gillar bäst.

En portion är ca 400-500g mat, men det är många saker som kan påverka mängden. En person som motionerar mycket behöver mera energi än en person som motionerar oregelbundet. För en sallad eller wok ska man reservera ½ tallriken, 200-300g, grönsaker per person så att tallriksmodellen uppfylls.

Proteinernas andel står för ¼ av tallriken, alltså 100-150g per person. Bönor, linser, kyckling, fisk, kött och ägg är bra alternativ för det ändamålet. Det finns ytterligare tofu, Härkis, Pulled Oats och andra vegetariska alternativ som man inte ska glömma bort.

Kolhydrater är ett viktigt bränsle för kroppen och hjärnan, därför ska den sista ¼ av tallriken, ca. 100-150g bestå av dem, vilket är ca 1dl torrt spannmål, t.ex. ris. Potatis, ris och pasta är de vanligaste alternativen, men man ska inte glömma bort couscous och quinoa. När det kommer till spannmålen, lönar det sig att föredra fullkorns versionerna, eftersom de innehåller mera fibrer samt viktiga spårämnen och vitaminer.

Till sist så ska man inte glömma bort fetterna. Det är lönsamt att välja de mjuka fetterna, så använd gärna oljebaserade salladsdressingar och vegetabiliska oljor när du steker. Därtill så finns det mycket hälsosamma fetter i nötter och frön, så tillsätt dem gärna på soppor och sallader.

PULLED OATS- KOKOSRISOTTO

4 PORTIONER

240g Pulled Oats
3 dl mörkt ris
200g djupfrysta ärter
400ml kokosmjölk
1 morot
1 lök
ingefära enligt smak
olivolja
salt

Skölj riset under rinnande vatten tills vattnet inte längre är grumligt. Sätt vatten och koka, tillsätt ris och salt enligt paketets instruktioner. Riv ingefära, tärna moroten i små bitar och hacka löken. Stek lök, morot och ärterna i stekpannan tillsammans med olivolja. Tillsätt Pulled Oats och stek den klart. Tillsätt kokosmjölken och riven ingefära. Tillsätt riset och pulled oats-risotton är färdig!

TIPS: Ingefära kan användas rejält i maträtter, så att den tar över kokossmaken. Till denna risotto passar även lime och chili. Du kan också smaksätta risotton med curry. Till risotton kan du även göra en mangosallad till vilken t.ex. salladen lollo rosso passar utmärkt. På salladen kan du pressa apelsinsaft och droppa på några droppar olivolja eller göra en apelsin-vinägrett. Vinägretten gör du enligt följande: färskpressad apelsinsaft från 1–2 apelsiner, 1dl rypsolja, 1–2 msk vitvinsvinäger/äppelcidervinäger, lite socker, salt och peppar. Blanda om salladsdressingen med en visp. Du får lätt variation till risotton genom att byta ut Pulled Oats till kycklingsstrimlor, grisstrimlor eller kikärtor.

LÄTT PASTASÅS

4 PORTIONER

300g fullkornspennepasta
2 lökar
4 vitlöksklyftor
1 burk (400g) tomatkross
1-2 tbsp tomato purée
240g Pulled Oats
2 dl matlagningsgrädde
färsk basilika eller andra färska örter t.ex. timjan eller oregano
svartpeppar
olivolja
salt

Sätt vattnet och koka och tillsätt sedan pasta och salt. Koka pastan 1 min kortare än vad det står på paketet. Skala löken och vitlöken. Hacka löken och krossa vitlöken. Hacka örterna. Bryn löken och vitlöken i olivolja. Tillsätt pulled oats i stekpannan. Tillsätt tomatkrossen och låt puttra en stund. När pastan kokat färdigt sila den och tillsätt den och matlagningsgrädden i stekpannan och rör om försiktigt i en minut. Tillsätt till slut hackade örterna.

TIPS: Du kan också istället för Pulled Oats använda t.ex. maletkött, tonfisk eller kyckling.

PESTOGRÖNSAKER

4 PORTIONER

1 liten zucchini
2 morötter
1 röd lök
1 röd paprika
1 burk kikärter
3 msk grön pesto

Sätt ugnen på 200°C. Skölj och skär upp grönsakerna. Allting kommer att sättas samtidigt i ugnen, så skär de grönsakerna som tar längre tid att bli färdigt i mindre bitar, så som morot, och de som blir snabbare färdiga i större bitar, så som paprika. Sätt alla grönsakerna på en plåt och ringla lite matolja över. Sätt in i ugnen i 10-15 minuter eller tills de är färdiga. Medan de är i ugnen så kan du skölja kikärterna väl, varefter du blandar ihop kikärterna, peston och ugnsgrönsakerna. Servera tillsammans med kyckling, fisk eller grönsaksbiffar.

TIPS: Kikärterna går att rosta på förhand innan man blandar ihop dem med grönsakerna. Blanda då kikärterna först i matolja, torkad chili, paprikapulver och salt. Man kan även använda curry eller vitlökspulver. Rosta dem i ugnen i 200° i 10–15 minuter eller tills kryddorna har torkat på kikärterna. De rostade kikärterna går bra att sätta i purésoppor eller tillsätta dem i sallader för att ge mera smak och fyllnad.

SUPERLÄTT CITRONKYCKLING

4 PORTIONER

400g honungsmarinerad broiler
2 dl matgrädde, citronsmak
300g fusilli fullkornspasta
olivolja
babyspenat
citron
salt
svartpeppar

Koka vatten och tillsätt pasta och salt. Hacka upp en del av babyspenaten för senare användning. Hetta upp en stekpanna, häll i lite olivolja och tillsätt kycklingen. Stek färdigt kycklingen och tillsätt salt och svartpeppar enligt smak. Häll i matgrädden, den upphackade babyspenaten och låt såsen koka upp. Häll pastan i ett durkslag och avnjut sedan rätten tillsammans med t.ex. babyspenat.

TIPS: Du kan pressa färsk citron på kycklingpastan eller på babyspenaten. Du kan även tillsätta någon droppe olivolja på rätten

BATAT-MOROTSPURÉ SOPPA

4 PORTIONER

300g potatis
500g morot
1 lök
1 batat
1 vitlöksklyfta
12 dl vatten
1 ½ grönsaksbuljongtärning
1 dl matgrädde
olivolja
200g grynost

Skala potatis, morot, lök, vitlök och batat. Skär upp de skalade ingredienserna i mindre bitar och pressa vitlöken, varefter du överför allting till en kastrull, förutom potatisen. Tillsätt olivolja i kastrullen och stek tills de fått lite färg. Tillsätt sedan vatten. När vattnet kokar, sätt i potatisen och grönsaksbuljongen. Koka tills grönsakerna och rotfrukten blir mjuka. Tillsätt ännu grädden och koka upp. Ta bort kastrullen från plattan och mixa soppen med en stavmixer.

TIPS: Till soppan passar t.ex. grynost eller ett kokt ägg utmärkt. Du även toppa soppan med färskost, örter och frön; pumpafrön, pinjenötter eller solrosfrön passar även väl. Det lönar sig att steka fröna i en stekpanna eller i ugnen innan man tillsätter dem i soppan. Man kan även vidare utveckla soppan med att tillsätta t.ex. röda linser. En portion soppa är ca 3dl.

WOK

1 PORTION

---

fullkornsnudlar
100g strimlad broiler
200-300g grönsaker
(till exempel: 1 liten lök, ½ paprika, ½ morot, ¼ zucchini)
0,5 dl matgrädde (kan uteslutas eller ersättas med växtbaserad grädde)
salt
peppar
andra kryddor enligt smak

Koka upp vattnet som behövs till nudlarna. Ifall du har en vattenkokare är det lättast att koka upp största delen av vattnet i den och när det kokat upp sätta det i kastrullen. Samtidigt som vattenkokaren är på, kan du sätta 1-2cm vatten i kastrullens botten och koka det. Kastrullen tar skada ifall den hettas upp utan innehåll. Tvätta och hacka grönsakerna. Genom att använda en potatisskalare får du tunnare strimlor av grönsakerna, så som morot och squash. Tillsätt nudlarna och saltet i kastrullen när vattnet kokar. Sätt lite olja och kryddor i stekpannan. Speciellt torra kryddor ger bättre smak ifall man steker dem i olja innan man tillsätter grönsakerna. Stek kycklingen färdigt. Tillsätt sedan de hårdaste grönsakerna först såsom moroten och löken, och efteråt de mjukare grönsakerna såsom paprikan och zucchinin. På så sätt blir allting färdigt samtidigt. Häll över nudlarna i ett durkslag och sedan till stekpannan när grönsakerna är färdiga. Du kan ännu tillsätta matgrädde mot slutet ifall det smakar. Blanda ihop och njut!

TIPS: Strimlad kyckling säljs inte i en personers portioner, utan i större förpackningar. Stek hela kycklingspaketet på en gång och dela sedan upp kycklingen i lådor. Du kan använda den färdiga kycklingen i sallader eller med pasta. Färdig stekt kyckling håller 1–2 dygn i kylskåpet. Det går även bra att använda grönsaker från frysen till woken. Tillsätt de frysta grönsakerna i så fall efter att du stekt kycklingen och stek dem ända tills de är varma inuti.

EN LÄTT PASTARÄTT I UGNSFORM

4 PORTIONER

250g fusilli fullkornspasta
1 lök
2 vitlöksklyftor
2–3 msk tomatpuré
1 paket (400g) maletkött
1 tsk torkade örter, t.ex. timjan eller oregano
½ tsk paprikapulver
2 ägg
5 dl mjölk
salt
peppar
matolja för stekning

Värm ugnen till 200°C. Värm upp stekpannan med lite olja i och tillsätt tärnad lök, upphackad vitlök och tomatpurén i den varma stekpannan. Stek löken tills den får en fin gyllene färg och tillsätt sedan det malna köttet. Samtidigt som köttet steks, koka pastan enligt anvisningarna till al dente, eftersom den ännu kommer att mjukna i ugnen. Lyft bort stekpannan från plattan när köttet har brynts. Gör en mjölkblandning av mjölk, ägg, salt, svartpeppar och de andra örterna. Häll pastan i ett durkslag, varefter i en ugnsform. Tillsätt det stekta köttet och löken i ugnsformen och blanda alltihop. Häll i mjölkblandningen och sätt ugnsformen i ugnen i ca 20min eller tills vätskan har stelnat.

TIPS: Du kan ersätta malet köttet med Pulled Oats, Härkis, linser, strimlad kyckling eller med fiskbitar. Smaka av med örter, citron eller lite chili.

MÄTTANDE SALLAD

1 PORTION

½ påse issallad
1/3 påse babyspenat
ca ¼ gurka
9 st. körsbärstomater
½ paprika
½ morot
ca 1dl torr pasta
1 burk tonfisk
örter enligt smak, t.ex. timjan eller oregano
salt
svartpeppar

(+ salladsdressing)

Koka pastan enligt anvisningarna. Häll pastan i ett durkslag och skölj av det med kallt vatten. Då hålls pastan al dente. Tvätta grönsakerna medan pastan kokar. Riv issalladen och tillsätt babyspenaten som bas till salladen. Skär upp gurkan och halvera körsbärstomaterna. Låt största delen av vätskan rinna av tonfisken och lägg den sedan på salladen. Skär upp moroten och paprikan i tunna strimlor och stek dem sedan i olja. Smaksätt dem med salt, peppar och torkade örter. När grönsakerna blivit mjuka kan du lägga pastan i stekpannan en liten stund ifall du vill värma upp den lite. Sätt de stekta grönsakerna och pastan på salladen. Häll på salladsdressing vid behov och njut! Om du vill kan du dekorera salladen med lite nötter och frön.

DEN BÄSTA LINSSOPPAN

4 PORTIONER

---

1 lök
3 vitlöksklyftor
1 tsk gurkmeja
1 tsk torkad ingefära
1 tsk chilipulver
2 burkar tomatkross
vatten
olivolja
salt
2 dl grädde
1 burk röda linser

Skölj linserna väl med vatten. Finhacka löken och krossa vitlöken. Bryn löken i en stekpanna tillsammans med olivolja. Blanda i linserna i stekpannan tillsammans med vitlök, tomatkross, vatten, salt och övriga kryddor. Koka 10-20min och tillsätt sedan grädden och låt det koka upp.

TIPS: Det passar utmärkt att blanda i färskost eller färska örter, så som timjan och basilika, i soppan.

TOFU-PESTOPASTA

4 PORTIONER

250g tofu
2–4 msk grön pesto
1 vitlöksklyfta
300g pennepasta
körsbärstomater
salt
svartpeppar
olivolja

Koka pastan i saltat vatten 1 minut mindre än vad paketet säger. Medan pastan kokar, skär upp tofun i kuber. Stek tofun i olivolja och när den fått färg så tillsätt körsbärstomaterna, pressad vitlök och blanda i peston. Häll pastan sedan i durkslag och efter att den runnit av så blanda i pastan med resten av ingredienserna i stekpannan och blanda om. Tillsätt svartpeppar och låt allting stekas i cirka en minut, varefter tofu-pestopastan är färdig.

TIPS: Det passar utmärkt att blanda i färsk upphackad basilika just innan rätten är färdig. Du kan också ersätta tofun med t.ex. naturell kyckling.

OMELETTRULLE

EN PLÅT

6 ägg
5 dl mjölk
1 ½ dl vetemjöl
400g maletkött
1 lök
1 paket färskost enligt smak (gräslök, örter, svartpeppar etc.)
1 dl riven ost
körsbärstomater
¼ tsk salt
¼ tsk svartpeppar
paprikapulver

Sätt ugnen på 225°C. Blanda ägg, mjölk, vetemjöl, salt och svartpeppar. Häll över smeten på en plåt täckt med bakplåtspapper och sätt den i ugnen för 15 minuter. Medan omeletten är i ugnen så finhacka löken och bryn den tillsammans med maletköttet i stekpannan. Smaksätt köttet med salt, peppar och paprikapulver. Ta ut omeletten ur ugnen och överför den på ett annat bakplåtspapper för att svalna. Blanda ihop maletköttet, färskosten och halverade tomater. Bred ut blandningen på omeletten och lämna en 5 cm marginal från en av kanterna, eftersom när du rullar den mot den ”tomma kanten” så trycks innehållet framåt. Sätt den rivna osten över blandningen och rulla ihop omeletten sedan. Det lönar sig att använda bakplåtspappret till hjälp när du gör rullen.

TIPS: Du kan även sätta lite riven ost på själva rullen och sätta den i ugnen för 10min så blir den extra ostig. Man kan också göra själva rullen i god tid och sätta den i ugnen för 10min med osten på innan man serverar den så blir den varm inför serveringen.

MACKOR

1 PORTION

MOZZARELLA-TOMATMACKA

mozzarella
tomat
basilika
balsamvinäger / olivolja / pesto
valfri typ av bröd
margarin / smör

Bred ut pesto eller margarin/smör på brödet. Placera tomat- och mozzarellaskivor på brödet och dekorera med färska basilikablad. Du kan ännu sätta på mörk balsamvinäger, olivolja eller pesto enligt smak.

AVOCADOMACKA

avokado
lime eller citronjuice
groddar / rucola / sallad
salt & peppar
bröd, enligt smak

Mosa avokadon och blanda i juicen av lime eller citron och bred ut det på brödet. Du kan spara några skivor avokado som du inte mosar inför dekorationen. Dekorera brödet med groddar/sallad och frön enligt smak. Sätt ännu lite salt och peppar på.

JORDNÖTSSMÖR-BANANMACKA

jordnötssmör
banan
sesamfrön
honey
flytande honung

Bred ut jordnötssmör på brödet och sätt många bananskivor på brödet. Dekorera med sesamfrön och honung.

SKINKMACKA

sallad
skinka
tomat
gurka
bröd, enligt smak
margarin / smör

Bred smör på brödet och sätt på sallad, skinka och tomat- och gurkskivor. Du kan dekorera mackan med färska örter eller groddar.

SNABBA HAVRE-TUNNBRÖD

9 STYCKEN

---

6 dl havregryn
1 tsk matsoda / bikarbonat
4 dl yoghurt eller surmjölk
1 riven morot eller 1 dl riven ost
0,5 dl olja
1 tsk salt

Sätt ugnen på 250°C.Blanda alla ingredienser i en skål. Bred ut 9 platta cirklar på en plåt med bakplåtspapper med hjälp av en sked. Sätt lite havregryn på tunnbröden. Sätt dem sedan i ugnen för 15–20 min eller tills de är gyllene bruna.

TIPS: Tunnbröden är som godast när de har precis gräddats och är ännu varma tillsammans med lite smör och ost. Följande dagarna kan du värma tunnbröden i t.ex. brödrosten.

GRÖNSAKSPINNAR

morot
blomkål
gurka
andra grönsaker så som paprika, körsbärstomater, palsternacka och broccoli
1 burk gräddfil + 1 påse dippkrydda

Blanda dippkryddan i gräddfilen och sätt den i kylskåpet i ca 20 minuter. Tvätta och skär upp grönsakerna till lagom storleks pinnar eller snack-bitar. Sätt grönsakerna sedan på ett serveringsfat och servera tillsammans med gräddfilen.

TIPS: Det lönar sig att blanda gräddfilen väl med en gaffel innan man tillsätter dippkryddan. Sätt i lite krydda åt gången. På det här sättet får du en jämnare dipp utan klumpar.

BANANPLÄTTAR

1 PORTION

1 banan
2 ägg
3 msk kvarg
fett eller olja

Mosa bananen väl. Blanda i äggen och kvargen. Stek plättarna på medelhög temperatur med fett eller olja.

TIPS: Bananplättarna går väl ihop med olika bär och kvarg. Blåbär, naturell yoghurt och lönnsirap eller honung är en utmärkt kombination.

PANNKAKA

1 PLÅT

1 l mjölk
5 dl vetemjöl
4 ägg
25-50g smultet smör eller ½-1dl olja
1 tsk salt
(socker / vaniljsocker enligt smak)

Sätt ugnen på 200°C. Häll hälften av mjölken i en skål och blanda i mjölet. När smeten är klumpfri, tillsätt resten av mjölken. Blanda i ägg, smultet smör eller olja, salt och ifall du vill så socker / vaniljsocker. Låt smeten tjockna 15-30 minuter. Häll smeten sedan på en plåt täckt med bakplåtspapper och sätt i ugnen för 30–40 minuter. Håll ett öga på pannkakan eftersom tillredningstiden beror mycket på ugnen.

BÄRSMOOTHIE OCH VARIATIONER

1 PORTION

BÄRSMOOTHIE

1 dl äppelmust eller annan vätska, t.ex. mjölk
1 ¼ dl bär (t.ex. jordgubbar och blåbär)
½ - 1 banan
½ dl fettfri naturell yoghurt

Sätt först i mixern vätskan, sedan de frusna bären och bananen och till sist yoghurten. Mixa ihop allt och tillsätt mera vätska vid behov.

TIPS: Sura bär håller smoothien fräsch längre och då kan du tillreda en större sats. Om bananerna börjar bli för bruna kan du skära upp dem i mindre bitar, sätta i en påse och in i frysen. En frusen banan gör smoothien mjuk och len och ger en bra smak. Du kan också göra smoothien i en skål och tillsätta olika bär, frukter, mysli, nötter eller frön på.

VARIATIONER

mango-ananassmoothie
bladkål-äppel-banansmoothie
broccoli-kiwi-basilikasmoothie
lingonsmoothie
jordgubbe-kiwismoothie
jordgubbe-apelsinsmoothie
jordgubbe-kokossmoothie
havtorn-mangosmoothie
päronsmoothie

GRUNDRECEPT FÖR OVERNIGHT OATS OCH VARIATIONER

1 PORTION

---

1 dl havregryn
1 dl mjölk / vatten / växtbaserad mjölk
1 dl yoghurt / kvarg / grynost
banan / bär
1 msk kakaopulver / honung / krossade nötter

Blanda ihop de ingredienserna som du vill använda. Låt gröten svälla under natten i kylskåpet och njut av den följande morgon.

TIPS: Färskgröt förvaras i kylskåpet 2–3 dagar så du kan göra en större sats på en gång.

VARIATIONER

äppel-havre overnight oats
mango-kokos overnight oats
chia overnight oats
kiwi-banan overnight oats
blåbär overnight oats
passionsfrukt overnight oats
apelsin-tranbär overnight oats

OMELETT

1 PORTION

2 ägg
½ dl vätska (mjölk, matgrädde, havregrädde)
salt och peppar

tomat
babyspenat
riven ost
örter

Blanda ägg, vätska, salt och peppar. Sätt stekpannan med olja i på plattan och sätt på plattan. Häll över ägg-blandningen på den varma stekpannan. Rör om försiktigt i början men när omeletten börjar stelna så sluta röra om. Skär upp tomaten och babyspenat, sätt dem på ena halvan av omeletten. Du kan även tillsätta riven ost och färska örter enligt smak. Vänd den tomma omelett-halvan på fyllnaden till en ficka och servera direkt.

VANLIG GRÖT MED VARIATION

1 PORTION

HAVREGRÖT

1 ¼ dl vatten
1 dl havregryn
1 ¼ dl mjölk eller havremjölk
½ tsk salt

Koka upp vattnet och saltet i en kastrull. Blanda i havregrynen och koka i några minuter. Blanda i mjölken och koka i ännu cirka 5 minuter under konstant omrörning. Lyft bort kastrullen från plattan och låt den stå i 5 minuter. Njut tillsammans med t.ex. banan, blåbär, honung och mjölk. Alla sortens bär passar utmärkt tillsammans med gröten. Det går även bra att avnjuta havregrynsgröt tillsammans med t.ex. äpple, kanel och mjölk.

ANDRA SORTERS GRÖT

Havregröt
Vispgröt
    -lingon
    -jordgubbe
    -havtorn
Korn – päron – kanel
Mandelgröt

VALNÖTS-BANANGRÖT

1 PORTION

2 ½ dl vatten
1 dl havregryn
1 banan
1 dl valnötter
salt
honung

Se hur man tillreder havregrynsgröt i det föregående receptet. Man får en variation av havregrynsgröten när man blandar i upphackade valnötter och skivad banan medan man ännu kokar gröten. Det är även gott att spara lite nötter och bananskivor som dekoration till gröten. Slunga över lite honung och njut!