



Goda recept för en hälsosammare livsstil

Bra matvanor & en lustfylld vardag

Med recept för en bättre livsstil hoppas vi öka förutsättningarna för att fler ska upptäcka nya fika-vanor och äta bättre.

Recepten i den här foldern är framtagna av elever i årskurs 2 på Restaurang- och livsmedelsprogrammet, Lindengymnasiet.

Utgångspunkten har varit att recepten ska vara baserade på hälsosamma livsmedel och därmed ge betydligt mer näring än ett klassiskt fika. Genom att välja ingredienser med högt innehåll av vitaminer, mineraler, fibrer, omättat fett och med naturligt sött smak samtidigt som socker och mättat fett har fått stå tillbaka, har eleverna på restaurangprogrammet lyckats få fram riktigt härliga "må bra fikan". Recepten har näringsvärdesberäknats och portionerna är anpassade för att ge en lagom mängd energi, ett perfekt mål mellan målen helt enkelt!

Kesoplättar med smoothie

4 portioner (157 kcal/portion)

- 250 g lättkeso, 1,5 % fett
- 2 ägg
- 1 msk fiberhusk
- 0,5 krm salt
- 0,5 krm vaniljpulver

Mangosmoothie

- 2,5 dl fryst mango
- 2 dl apelsinjuice
- 2 dl yoghurtkvarv
- 0,5 krm kanel

Gör så här:

Blanda keso och ägg till en smet
Tillsätt fiberhusk, salt och vanilj.
Stek i het teflonpanna. Mixa



Blåbärsbollar. Foto: Josefin Lundin

ingredienserna till en slät smoothie.

Blåbärsbollar

15 stycken (135 kcal/portion)

- 150 g valnötter
- 150 g dadlar, urkärnade
- 2 msk mandelsmör
- 2 msk kokosolja
- 2 tsk blåbärspulver
- 0,5 tsk vaniljpulver
- 1 nypa salt
- 1 dl kokosflingor (garnering)
- 2 tsk blåbärspulver (garnering)

Gör så här:

Mixa nötter i mixer eller matberedare. Tillsätt dadlar

och mixa ihop. Tillsätt övriga ingredienser och mixa ihop till en formbar massa. Rulla bollarna i blåbärspulvret och kokosflingorna. Förvara i kylskåp.

Filmjölkslimpa med rökt kalkon

20 portioner (178 kcal/portion)

- 1 dl vetemjöl
- 5,5 dl grahamsmjöl
- 2 dl rågmjöl
- 2 tsk salt
- 2 tsk bikarbonat
- 2 dl solroskärnor
- 1 dl linfrö, hela
- 2 dl rågkross

- 1 dl sötströ
- 1 liter lättfil
- 100 g lätta
- 60 g gurka
- 150 g paprika
- 120 g rökt kalkon

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Smörj två avlånga brödformar. Blanda sötströ, sirap och lättfil i en skål. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Blanda ihop alla ingredienser och fördela smeten i formarna, platta till smeten och strö över solroskärnorna. Grädda formarna på nedersta falsen i ugnen i cirka en timme. Lägg på aluminiumfolie när det är 15

minuter kvar av gräddningstiden. Ta ut bröden ur ugnen och låt dem vila i formarna i 5 minuter. Vänd sedan upp bröden på ett galler och låt svalna under bakduk. Skiva upp brödet och toppa med exempelvis lätta, rökt kalkon, paprika och gurka.

Rågbröd med avokado, rödlök och tomat

15 portioner (142 kcal/portion)

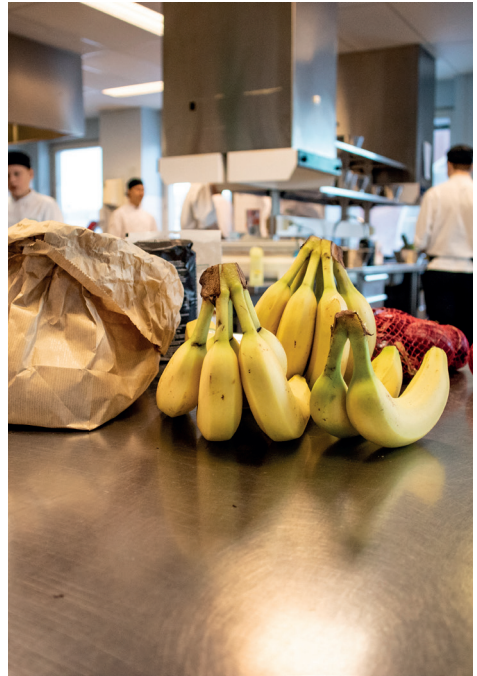
- 4 dl vetemjöl
- 3 dl grovt rågmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 2 tsk bikarbonat
- 3/4 tsk salt
- 5 dl filmjök, lättfil
- 1 msk sirap



Kesoplättarna dekorerats med blåbär innan servering. Foto: Josefin Lundin



Visste du att frukt funkar bra i matlagning och att grönsaker även passar bra i bakverk? I kladdkakan har vi använt avokado för att göra den extra saftig och smakrik. Pannkakorna har plötsligt blivit lite fruktigare tack vare banan. Vår mangosmoothie går utmärkt att göra med de flesta bär eller frukter, här kan du anpassa efter tycke, smak och eventuella allergier. Blåbärspulver är ganska dyrt att köpa, men lätt och billigt att göra eget. Torka färska blåbär i ugnen cirka 16-24 timmar på ca 70° varmluft och mixa dem sedan till pulver i kryddmixer. Färdigt!



Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Blanda ihop alla torra ingredienser och sedan tillsätt filmjolk och sirap, rör om med en trägaffel. Häll upp brödet i en smord form som rymmer cirka 1,5 liter. Grädda i nedre delen av ugnen i ungefär 50 minuter. Låt sedan brödet svalna och stjälp sedan upp det.

Tomatblandning:

- 2 stycken tomater
- 0,5 st rödlök
- 1 msk olivolja
- 1 msk rödvinsvinäger
- 2 msk persilja, finhackad

- lite salt
- peppar efter tycke och smak
- 2 stycken avokado

Gör så här:

Skär tomaterna i små tärningar och finhacka rödlöken. Blanda ihop alla ingredienser och låt salladen stå och dra en stund innan servering. Ta bord skalet på avokadon med hjälp av en sked och skär sedan i tunna skivor. Lägg avokadon och tomatsalladen på en skiva bröd och toppa med en kvist persilja.

Bananpannakor med fruktspett

4 portioner (195 kcal)

- 2 st bananer
- 4 st ägg
- 1 tsk vaniljpulver
- 1 krm salt
- 80 g vattenmelon
- 40 g röda vindruvor
- 80 g ananas

Gör så här:

Mosa bananerna med en gaffel i en bunke. Mixa bananer och ägg till en slät smet. Tillsätt salt och vaniljpulver. Stek i teflonpanna. Trä frukten på träspett och servera till pannkakorna.



Kladdkakan dekorerar.
Foto: Josefin Lundin

Kladdkaka av avokado och dadlar

10 portioner (138 kcal)

- 2 dl mandelmjöl
- 6 msk kakao
- 1 tsk bakpulver
- 0,5 krm salt
- 2 msk sötströ
- 1 st avokado
- 2 st hela ägg
- 2 st äggvitor
- 8 st torkade dadlar

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Klä en form med bakplåtspapper. Blanda mandelmjöl, kakao, bakpulver, salt och sötningsmedel i en skål. Gröp ur innehållet i avokadon och mixa med ägg, äggvitor och dadlar till en slät smet. Blanda de torra ingredienserna med smeten och bred ut smeten i den klädda formen. Grädda i 10 minuter i mitten av ugnen. Låt kakan svalna och sedan vila i kylskåp minst en timme eller över natten. Garnera kakan med hallon och blåbär och servera.



Kladdkaka av avokado och dadlar. Foto: Josefin Lundin

Här kommer några extra tips:

- Vill du inte använda sötningsmedel går det att byta ut mot honung eller sirap.
- Visste du att det går utmärkt att byta ut nöterna i blåbärsbollarna mot solrosfrön och pumpakärnor?
- Du kan använda vetemjöl i kladdkakan istället för mandelmjöl om du vill baka en kaka utan nötter.
- Du kan man byta ut mjölet i filmjölsbröden till en blandning av lika delar med bovetemjöl och havregryn om du inte tål gluten.
- Alla mejeriprodukter i recepten kan bytas till laktosfria alternativ.
- Är du vegan går det fint att använda havre eller soyaprodukter till bakningen istället för fil, kvarg eller yoghurt.
- Visste du att fiberhusk har en liknande effekt som gluten? Det hjälper till att binda samman en deg eller smet om du är glutenintolerant, det är även väldigt fiberrikt.



Bananpannkaka med fruktspett.
Foto: Josefin Lundin