



SMOOTHIE

(1 portion)

- 2 dl mandelmjölk
- 1 dl fryst mango
- 1 banan
- 1 msk chiafrön (valfritt)

Kör allt i en mixer. Häll upp i glas.



BAKAT ÄPPLE med kanelkeso och solroskärnor

(1 portion)

- 1 äpple
- ¾ dl keson
- 1–2 tsk honung
- 1 krm malen kanel
- 2 msk rostade solroskärnor

Halvera äpplet och kärna ur det. Lägg sedan äpplet med snittytan uppåt i en ugnsfast form. Blanda keson med kanelen och honungen. Fördela kesoröran på äpplena och ugnsbaka cirka 15 minuter på 200°. Lägg upp äpplet på en assiett och strö över solroskärnorna.



SMOOTHIEBOWL

(1 portion)

- 2 dl naturell yoghurt
- 1/2 mogen banan
- 2 dl fryst mango

Topping:

Kokosflingor, passionsfrukt, hallon (eller annan valfri frukt)

Mixa allt i en mixer, häll över i en skål och toppa med kokosflingor, passionsfrukt och hallon.



Svea kallas för mästerkock eftersom hon tävlat i Sveriges yngsta mästerkock 2017, där hon kom på tredje plats.



Mattias kallas för Fredagskocken eftersom han under många år pratat om mat i radio varje fredag.

ÄT SMART
MELLAN MÅLEN
ORKA MER

”Man ska inte underskatta mellanmålets betydelse i kombination med att man rör på sig lite mer i vardagen.”

Mai-Lis Hellénus, livsstilsprofessor vid Karolinska Institutet och en av de sakkunniga experter som samarbetar med Generation Pep, en icke vinstdrivande organisation initierad av Kronprinsessparet, som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barns och ungdomars hälsa.

Martin & Servera är samarbetspartner till Generation Pep.



Recept och filmer med Mattias och Svea hittar du på martinservera.se och på vår YouTube.



FYLL PÅ MED SCHYSST ENERGI

Martin & Servera är samarbetspartner till Generation Pep.



MELLAN MÅLEN: Fyll på med schysst energi

Här hittar du enkla mellanmålstips, skapade av Mattias "Fredagskocken" Larsson och mästerkocken Svea, 10 år. De passar perfekt att äta mellan frukost, lunch och middag – eller som kvällsmums efter träningen eller till läxläsningen. Alla mår bra av att fylla på med schysst energi mellan målen. När du är mätt blir du inte lika lätt irriterad och du orkar mer. Att röra sig lite mer varje dag är också enkelt. Res på dig, sträck på benen lite, ta några steg och rör på armarna några minuter. Varje steg och varje liten rörelse räknas.

MATMUFFINS fyllda med spenat, soltorkad tomat och majs

(4 st)

4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
1 tsk strösocker
30 g smör
1 msk olivolja
1 dl filmjöl
1 dl mjölk
¾ dl majs
4 soltorkade tomater
1 näve spenatblad

Värm ugnen till 220°. Blanda mjöl, bakpulver, salt och strösocker ordentligt. Tärna och tillsätt smöret och olivoljan och blanda cirka 3 minuter. Tillsätt filmjöl och mjölk och blanda ytterligare i 3 minuter till en smidig och lätt kladdig deg. Strimla de soltorkade tomaterna. Blanda ner tomaterna, majs och spenatbladen. Forma till 4 jämnstora bullar och lägg i muffinsformar. Grädda i ugn i cirka 20 minuter till fin färg.



KALKONWRAP med basilikayoghurt

(1 portion)

1 majs eller vetetortilla
1–2 salladsblad
2–3 skivor tunnskuren kalkon eller annan god smörgåsmat
3 cocktailtomater

Basilikayoghurt:

1–2 msk turkisk yoghurt
1 msk finstrimlad basilika
Salt

Blanda yoghurten med basilika och krydda med salt.

Lägg ut brödet, lägg på sallad och smörgåspålägget. Halvera och lägg på tomaterna och ringla över basilikayoghurten. Rulla ihop wrapen.



OMELETT

(1 portion)

2 ägg
1 msk mjölk eller grädde
Salt och peppar
Olja till stekning

Topping:

Mozzarella, salami, cocktailtomater, basilikabladd

Blanda ägg, mjölk eller grädde med salt och peppar i en bunke. Värm en stekpanna, häll i lite olja och häll över äggblandningen.

Låt omeletten stelna till hälften och lägg i 1/2 mozzarella, 3 skivor salami, 4 delade körsbärstomater och några basilikabladd.

Vik över halva sidan och servera.



FRUKTBOWL

(1 portion)

Vattenmelon (eller annan valfri frukt)
1 dl grekisk yoghurt

Topping:

Honung, nötter (cashew eller valnötter) och valfri frukt

Ringla över lite flytande honung, toppa med valfria nötter samt valfri frukt.



KESOPLÄTTAR

(1 portion)

125 g keso
1 ägg
1 1/2 msk mjöl
1/2 krm salt

Topping:

Blåbär, banan, honung

Blanda alla ingredienser och stek i smör i plättlagg eller stekpanna på medelvärme till fin färg. Toppa med blåbär och skivad banan. Ringla över lite honung.



KVARG I GLAS

(1 portion)

2 dl naturell kvarg
1 tsk flytande honung
1 dl blåbär
2 msk hasselnötter

Lägg allt snyggt i ett glas. Servera!

QUESADILLAS

(1 portion)

2 tortillabröd
1/2 avokado
50 g fetaost
Några picklade jalapeños

Lägg ingredienserna mellan bröden och stek i smör på båda sidorna.

Dela i trekanter och ät.



AVOKADOMACKA

(1 portion)

1 valfri knäckemacka
½ mosad avokado
1 dl keso
Flingsalt

Lägg keso och en mosad avokado på en knäckemacka. Toppa med flingsalt.



RAW FOOD-BOLLAR

(ca 8 stycken)

2–3 msk jordnöttsmör
4 färska dadlar
0,5 dl torkade tranbär
1 krm salt
1 lime
1 ½ dl cashewnötter eller annan valfri nöt

Att rulla bollarna i:

1 dl hackade cashewnötter eller annan valfri nöt

Lägg ner jordnöttsmör, dadlar, tranbär och salt i en matberedare. Finriv ner det yttersta skalet av limen och pressa ur juicen. Mixa till en jämn smet. Lägg ner nötterna och mixa en kort stund (så att nötterna är lätt hackade). Rulla bollar i önskad storlek och rulla dem sedan i de hackade nötterna.

SMÖRGÅS med avokadoröra och stekt ägg

(1 portion)

1 skiva mörkt bröd
1 avokado
1 tsk pressad citronjuice
1 krm sesamolja
1 msk pumpakärnor
1 ägg
Salt

Dela avokadon på mitten och ta bort kärnan. Mosa ihop avokadon med citronjuicen och sesamoljan och smaka av med salt.

Stek äggen i olivolja på medelhög temperatur, välj om du vill ha sunny side up eller vändstekt. Lägg på avokadoröran och pumpakärnorna och toppa med ägget.

