

Kyckling i ugn

Tinade kycklingfiléer eller färska
Citronsaft
Soja
Rosmarin, färsk eller torkad
Timjan, färsk eller torkad
Svartpeppar
Olivolja

Blanda samman kryddor med citronsaft, soja, olivolja och blanda i kyckling och låt stå och dra cirka en timme. Lägg upp kycklingen i en ugnsfast form och salta. Tillaga mitt i ugnen i 225 grader, cirka 20-30 min, beroende på kycklingbitarnas storlek.

Rissallad

Koka valfritt ris, t.ex. svart ris, rött ris, råris, fullkornsrisk, vildris eller något annat korn som quinoa och bovete. Hacka de grönsaker du tycker om t.ex.

Tomat
Paprika
Broccoli
Oliver
Röd lök
Avokado

Blanda samman grönsaker och ris, tillsätt olivolja, spiskummin, salt, svartpeppar, citronsaft och blanda om ordentligt, låt stå en stund innan servering.

Rödbets- och äppelsallad

Rödbetor
Äpple
Valnötter
Persilja
Balsamvinäger
Olivolja
Salt och peppar

Koka rödbetorna mjuka, låt svalna, skala och skiva dom. Skala och skiva äpplen, blanda samman rödbetorna och äpplena med valnötter, olja, balsamvinäger, persilja, salt och peppar.

Avokadoröra

2 avokado
150 g fetaost
Ca 3 dl turkisk yoghurt
Citronsaft
Örtsalt

Skiva och hacka avokadorna, mixa med fetaost och en dl turkisk yoghurt. Ha i resten av yoghurten och pressa i citron och örtsalt och smaka av.

Tomatröra

3 tomater
10 soltorkade tomater
150 g fetaost
2-3 dl turkisk yoghurt
Basilika
Oregano
Örtsalt
Peppar

Skiva och kärna ur tomaterna, mixa dessa, tillsätt fetaost, yoghurt och mixa mer. Hacka och rör i de soltorkade tomaterna, smaka av med kryddorna.

Kesoröra

Skala och hacka avokado, blanda samman med keso, persilja och örtsalt.

Gör egen powerbar

Supernyttiga Powerbars med knapriga nötter, torkad frukt och mörk choklad

Gör dem själv så är du säker på att de innehåller bra saker. Det går snabbt att baka och du kan variera i oändlighet.

Byt ut eller blanda nötter mot mandlar, pumpakärnor, sesamfrön eller solrosfrön.

Välj vilka torkade frukter du tycker bäst om.

Bars med frukt och nötter

24 stycken

100 g smör

0,5 dl honung

5 dl fiberhavregryn

6 torkade aprikoser

2 msk russin

0,5 dl hasselnötskärnor eller sötmandel, grovhackade

2 msk rostade solrosfrön

0,5 tsk kanel

1 msk vetemjöl/mandelmjöl/kokosmjöl

1. Sätt ugnen på 175 grader. Smält smör och honung i en kastrull.
2. Blanda resten av ingredienserna i en bunke och håll ner smörblandningen. Blanda alltsammans väl.
3. Pressa ner massan ordentligt på ett bakplåtspapper i en form 20 x 30 centimeter. Grädda i mitten av ugnen ca 30 minuter. Tryck ner blandningen igen och låt den svalna. Skär ut 24 bitar.

Äpplebars

3 dl cashewnötter

2 dl torkade äpplen

1 dl fikon

3 dl fiberhavregryn

1 dl havrekli

0,5 dl honung

1 dl yoghurt naturell

2 ägg

100 g mörk choklad

1 dl kokosflingor

1. Blötlägg fikonen minst två timmar. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Hacka nötter och frukt och blanda ner i en skål. Rör ner resten av ingredienserna utom chokladen och blanda ordentligt.
3. Häll ut smeten jämnt på en plåt med bakplåtspapper.
4. Grädda cirka 15 minuter i mitten av ugnen.
5. Riv chokladen och strö över den nygräddade kakan. Skär upp i bitar innan den har svalnat.

Bars med torkad frukt

1 dl fiberhavregryn

2dl solroskärnor

1,5 dl russin

1 dl torkade jordgubbar eller aprikoser

1 tsk honung

1 msk kakao

2 äggvitor.

1. sätt ugnen på 225 grader. Mixa samtliga ingredienser till en tjock gröt.
2. häll ut smeten på en plåt med bakplåtspapper.
3. grädda cirka 15 minuter i mitten av ugnen. Skär upp i lagom stora bitar.