



Opskrift til: "Overnight morgenmad"

Iblødsæt:

1,5 dl chiafrø

1 dl. Havregryn

½ mælk + ½ vand så det dækker ½ cm. over gryn og frø

Stil i køleskabet over natten

Topping:

½ æble (skåret i tern)

ca.12 blåbær

1-2 spsk. Kokosmel



Opskrift: Omelet spækket med superfood!

2 portobello svampe (kan også bruge almindelig champignon) skåret i tern

2-3 asparges – skåret i små bider

½ rød peber – skåret i tern

½ - 1 løg – skåret i tern

Stilken fra 1 blomkål (skyllet og skåret i tern) NB: Blomsten fra blomkål skal bruges til aftensmaden

- Alt steges af i 5 minutter i raps eller olivenolie på en pande

3 æg pisket og hældt over det stegte "fyld"

Fordel det i et lille fad (evt. tærtefad) og tilsæt:

50 g. Laks revet i små bider og fordelt i massen

1 tomat skåret i skiver

Læg mærke til at det er RENT grøntsager og 3 æg (protein der mætter)



"Tortilla Wraps" på den lækre og SUNDE måde:

Til den dag hvor du har lyst til at spise noget snasket. Jeg lover, at du får følelsen af mæthed, tilfredshed og umami!

Fyld:

Blomkålsris: Blomkål hoved (blomsten) revet ned i en si på den grove side af rivejernet. Skyl blomkålen og lad dem ligge i sien indtil resten af maden har få minutter tilbage. Nedsæk si i gryde med kogende vand, kog blomkål i 2 min og tag op.

"Kød"-fyld:

1 løg (skåret i tern)

250 g. kød (Her er anvendt plantebaseret kød, men man kan også anvende alm. kød)

1 Dåse tomater

- Alle de krydderier du godt kan lide, prøv at se om du undlade salt eller holde dig til små mængder (salt holder på væske i din krop og kan hindre næringsstoffer i at blive optaget i kroppen)

Steg løg og kødet af og tilsæt dernæst tomaterne. Lad det stå og simre.

Salat tortilla:

Salatblade store nok til at samle det hele.

Dressing hummus:

1 dåse kikærter

2 fed hvidløg

1-2 spsk. Tahin

1 tsk. Spidskommen

1 tsk. Salt

1 tsk. Peber

½ olie og ½ vand, fornem selv hvilken konsistens du ønsker.

Saml alt i salatbladene og velbekomme!