

(*)

Recept

Enkla smoothies

Blåbärssmoothie med citron

1 ½ dl blåbär
1 tsk saft från en citron
2 ½ dl naturell yoghurt
1 dl mjölk
istärningar

Mixa 1 dl blåbär, citronsaft, yoghurt och mjölk. Häll upp på glas, lägg i resten av blåbären och servera med en lång sked.

Mangosmoothie med lime

1/2 lime
1 dl mangofiléer
2 1/2 dl naturell yoghurt
1 dl mjölk

Skölj limen, riv skalet och pressa ur saften. Mixa alla ingredienser, häll upp på glas och njut!

Jordgubbsmoothie med mynta

1 ½ dl jordgubbar
4 blad mynta, finskuren
2 ½ dl naturell yoghurt
1 dl mjölk

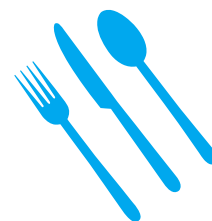
Mixa jordgubbar, mynta, yoghurt och mjölk. Häll upp på glas och njut!

Nyttiga mellanmål

Spansk omelett med morot

1 stor morot
2 ägg
2 msk mjölk el. vatten
salt
peppar
olivolja

Riv moroten grovt. Häll ett par matskedar olivolja i en medelvarm stekpanna och stek moroten 3-4 minuter. Vispa ihop ägg, mjölk eller vatten, salt och peppar. Häll över äggblandningen och rör försiktigt med en stekspade så att äggblandningen stelnar. När ägget stelnat är tortillan klar, servera gärna med en god sallad och lite färska örter.



Bananplättar

2 dl vetemjöl
2 ägg
4 dl mjölk
2 bananer
smör att steka i

Blåbärskeso:

en liten burk keso naturell (grynost)
1 dl blåbär (frysta eller färska) eller 3-4 msk blåbärssylt

Vispa till smeten av vetemjöl, ägg och mjölk. Skiva bananerna och hetta upp lite smör i en plätt- eller stekpanna. Placera ut önskat antal bananskivor i stekpannan, häll på plättsmeten och stek din bananplätt. Gör likadant för flera plättar tills smeten är slut. Blanda keson/grynosten med blåbären och servera tillsammans med plättarna.

P.S. Använder du färska eller frysta blåbär i keso blir detta mellanmål helt sockerfritt.

Efterrätter

Världens bästa chokladkaka

100 g smör
2 ½ dl socker
2 ägg
1 ½ dl vetemjöl
4 msk kakao
1 tsk vaniljsocker

Sätt ugnen på 175°C. Smält smöret i en kastrull. Lyft av kastrullen från plattan. Rör ner samtliga ingredienser och blanda väl. Häll smeten i en smord och bröad form, ca 24 cm i diameter. Grädda mitt i ugnen, ca 15-20 min. Kakan ska vara riktigt kladdig i mitten, och är godast att äta när den svalnat. Servera gärna med vispad grädde.

Världens snabbaste dessert (1 portion)

2 dl tjock yoghurt (10 %)
2 msk honung
3 msk valnötter

Rosta valnötterna i en torr stekpanna tills de fått lite färg. Låt dem svalna. Lägg yoghurten i en fin skål, ringla över honungen och nötterna. Färdigt att servera.