

Patientinformation

Förslag på gobitar



- Fruksallad med osötad, mager vaniljkvarg
- Grönsaksstavar som doppas i hummus, guacamole eller mager matyoghurt med dippmix/kryddmix
- Proteinpudding (utan tillsatt socker)
- Krämig, kall smoothie (se förslag på recept)
- Popcorn
- Kryddrostade kikärter (se förslag på recept)

Isglass

Isglass kan vara gott, svalkande och energisnålt. Det kan också vara ett sätt att få i sig en del av dagens rekommenderade frukt- eller bärintag.

Smakförslag 1

- 500 g valfria bär eller frukt
- 0,5–1 dl utspädd light-dryck

Mixa ingredienserna, höll över i glassformar och ställ in i frysen. Receptet ger ca 6–9 dl "smet"

Smakförslag 2

Valfri lightsaft blandad med vatten. Frys in i lämpliga formar

Rostade kikärter

Häll ut 3,5 dl färdigkokta kikärter på en plåt, ringla över 2 msk rapsolja och salta. Rör om i kikärtorna med händerna så att salt och olja fördelar sig väl. Prova att variera kryddningen med örtsalt, paprika, chili, vitlök, tacokrydda eller någon annan favorit. Du kan också göra söta kikärter genom att krydda med kanel, ingefära, kardemumma eller vanilj. Ställ in plåten i ugnen på 150 grader i ca 1 timme och 30 minuter.

Kikärterna är klara när de är torra och krispiga. Kan förvaras i tätslutande burk i rumstemperatur ett par dagar.



Krämig, kall smoothie

Smoothies kan göras i flera olika smaker. Basen består av frysta bär och/eller frukter, den bör därför ätas direkt. Använd gärna fryst banan för att få den extra krämig.

Smakförslag

- 5 passionsfrukter
- 250 g fryst, tärnad mango
- 2 bananer frysta i skivor
- 2 dl naturell lättyoghurt



Mixa mango, bananer och lättyoghurt i en matberedare eller en mixer till en slät och fluffig smet. Blanda sedan i passionsfrukt. För extra sötma kan du blanda i light-saft av valfri smak. Servera i två glas.