

Mellanmål

Edamamebönor med flingsalt:

- Ångkoka edamamebönor och strö över lite flingsalt för en hälsosam och proteinrik snacks.

Bananpannkakor med bär:

- Mosa en banan och blanda med 2 ägg.
- Stek små pannkakor i kokosolja eller smör.
- Servera med färska bär och en skvätt lönnsirap eller kvarg.

Yoghurt med bär och nötter:

- En portion (1-2dl) grekisk yoghurt toppad med färska bär som jordgubbar eller blåbär, och några valnötter eller mandlar.

Hummus och fullkornspitabröd:

- Fullkornspitabröd skuret i trianglar, serveras med hummus och grönsaker som morötter och gurka.

Kokta ägg med keso och grönsaker:

- Ett kokt ägg, skivat och serverat med keso och skivor av tomat eller gurka på en skiva fullkornsbröd.

Sätt realistiska mål: Definiera vad du vill uppnå varje dag eller vecka.

Skapa en daglig rutin: Bestäm när du ska vakna, äta och träna.

Håll dig flexibel: Tillåt justeringar vid behov för att undvika stress.

Belöna dig själv: Fira små framgångar för att hålla motivationen uppe.

@minandrachans på sociala medier när du provar receptet

Efterrätt

Chokladbollar med dadlar och kokos, ca 30 st.

- **Ingredienser:**

- 20 dadlar (urkärnade)
- 3dl havregryn
- 0,5dl chiafrön
- 3 tsk kakao
- 2dl kikärtor (kokta)
- 2 msk rapsolja (berikat)
- 1dl grekisk yoghurt
- 0,5dl vatten
- kokosflingor för rullning

- **Instruktioner:**

1. Mixa allt till en klabbig deg
2. Rulla blandningen till små bollar och rulla dem sedan i kokosflingor.
3. Förvara i kylskåp innan servering.

Fruksallad med mynta och lime:

- **Ingredienser:**

- Blandade färska frukter (t.ex. jordgubbar, kiwi, mango)
- Saft från 1 lime
- Färsk mynta, hackad
- Honung efter smak (valfritt)

- **Instruktioner:**

1. Skär frukterna i bitar och blanda dem i en skål.
2. Tillsätt limejuice och mynta.
3. Om önskas, tillsätt lite honung för sötma.
4. Kyl före servering.

Efterrätt

Grillad ananas med vaniljyoghurt:

- **Ingredienser:**
 - Färska ananasringar (skivad)
 - Grekisk yoghurt (eller vaniljyoghurt)
 - Honung eller lönsirap (valfritt)
- **Instruktioner:**
 1. Grilla ananasringar tills de är lätt karamelliserade på varje sida.
 2. Servera ananasringarna med en sked grekisk yoghurt.
 3. Ringla över honung eller lönsirap om önskas.

Kokos- och bananpannkakor:

- **Ingredienser:**
 - 2 mogna bananer
 - 2 ägg
 - 1 dl kokosflingor
 - 1 tsk vaniljextrakt
 - Kokosolja för stekning
- **Instruktioner:**
 1. Mosa bananerna i en skål.
 2. Tillsätt ägg, kokosflingor och vaniljextrakt. Blanda väl.
 3. Stek små pannkakor i kokosolja tills de är gyllenbruna på båda sidor.
 4. Servera med färska bär eller lite honung.

Frozen yoghurt med bär och nötter:

- **Ingredienser:**
 - 2 dl grekisk yoghurt
 - 1 dl frysta bär (t.ex. hallon eller blåbär)
 - 2 msk hackade nötter (t.ex. mandlar eller valnötter)
- **Instruktioner:**
 1. Mixa grekisk yoghurt och frysta bär i en mixer tills det blir slätt.
 2. Tillsätt hackade nötter och eventuellt lite honung eller lönsirap för sötma.
 3. Frys i 1–2 timmar eller tills det har stelnat till en frozen yoghurt-konsistens.
 4. Servera med färska bär och nötter som topping.