

Bra bränsle – Mellanmål i praktiken

Recept:

Lila smoothie **1 portion**

Denna smoothie passar perfekt som mellanmål före träning eller som en del av din frukost.

Ingredienser:

- 1 banan
- 2 dl mjölk eller naturell yoghurt
- 1 dl frysta blåbär eller björnbär
- ½ dl havregryn
- Ev: En nypa kanel eller vaniljsocker för extra smaksättning

Gör så här:

Lägg alla ingredienser i en skål. Mixa slät med stavmixer och häll upp i glas.

Sportmacka **1 skiva**

Ett enkelt och snabbt mellanmål med bra bränsle.

Ingredienser:

- 1 skiva nyckelhålmärkt mjukt bröd eller knäckebröd
- Keso
- Päron, äpple eller banan
- Kanel

Gör så här:

Bred keso på brödskivan eller knäckebrödet. Skär valfri frukt i skivor. Lägg det på keson och pudra över kanel.

Egengjord rismellis **ca 4-5 portioner**

Ett enkelt och gott mellanmål att snabbt svänga ihop.

Ingredienser:

- 1 förpackning färdig risgrynsgröt, 500 gram
- 3 dl naturell yoghurt 3 %
- 2 tsk vaniljsocker
- 2-3 dl frysta, tinade bär

Gör så här:

Blanda risgrynsgröt, yoghurt och vaniljsocker. Lägg upp i mindre skålar eller koppar. Toppa med tinade bär.

Inköpslista 10 personer

Smoothie:

10 bananer
2 liter mjölk eller yoghurt
1 liten påse havregryn
500 gram frysta blåbär
Ev kanel/vaniljsocker

Sportmacka:

1 limpa nyckelhålsmärkt bröd eller 1 paket knäckebröd
500 gram keso
5 frukter (banan/äpple/päron)
Kanel

Egengjord rismellis:

2 paket färdig risgrynsgröt a 500 gram
1 liter naturell yoghurt
300-400 gram frysta bär
Vaniljsocker