

Pr. 2 | Frukost

Granola

1 kg	havregryn
1,75 – 2,5 dl	råsocker eller honung
1 tsk	salt
2,5 dl	riven kokos
3,25 dl	nötter och frön
2,5 dl	grahamsmjöl
1,75 – 2,5 dl	majsmjöl
1,75 dl	olja
3,25 dl	vatten (eller 3 dl vatten om honung använts)
(1,5 tsk	lönnsirapsessens)
1,5 tsk	vaniljsocker

Hacka nöterna. Blanda alla torra ingredienser i en stor bunke. Tillsätt alla våta ingredienser och rör runt tills allt blivit genomfuktat. Fördela granolan på två braspannor (har du bara en får du göra i två omgångar). Rosta granolan i ugnen på 125°C tills den torkat helt. Det är viktigt att röra om ofta – var 20-30 minut. Det kan ta ca 2-3 timmar att rosta granolan. Använd äggklocka eller timer som sätts på 20 minuter åt gången så glömmer du inte bort att kolla ugnen.

För variation kan torkade frukter i bitar tillsättas när granolan är färdig torkat. Man kan också smaksätta med mandelessens eller LITE bittermandel istället för lönnsirapsessens som är svårare att få tag på. Receptet går att variera i det oändliga efter smak och tillgång på ingredienser. Mängden på olja och socker (som man också kan ändra) avgör om granolan blir smulig (lite/ingen olja + lite socker) eller klumpig som "Start" (mer av båda).

Banan- och bärsmoothie

Frysta bananbitar
Valfria bär
Sojamjolk
Vaniljsocker
Ev. honung eller socker efter smak

Frys in bananbitar i en plastpåse och ha klart i frysen efterhand som de behövs. Lägg frusen banan och frusna eller färska bär i mixern och håll över sojamjolk så att det täcks. Mixa till en tjock kräm. Tillsätt mer mjölk och mixa klart. Smaka av med vaniljsocker och ev. socker om bären är sura. Om man tar mycket banan behöver man inget socker.

Nougatpålägg

200 g hasselnötter
200 g dadlar
3 msk grahamsmjöl
2 dl vatten
2 msk karobpulver

Mixa nöterna i en mixer. Tillsätt dadlar – se först till att inga kärnor finns med och mixa vidare. Koka upp grahamsmjöl vatten och karobpulver under omrörning i en gryta. Häll karobblandningen i mixern och mixa ihop till en slät kräm.

Satsen blir större än man kan äta upp innan den blir dålig. Går bra att frysa. Ett tips är att klicka ut lagom portioner på en smörgåsbeklädd skärbräda och sätta in skärbrädan i frysen. När klickarna är frusna tar man loss dem och lägger i en plastpåse som förvaras i frysen. Då kan man ta fram så många portioner man behöver efter hand.

Margarinersättning – valnötspålägg

2,5 dl valnötter
1,25 dl dadlar utan kärnor
2,5 dl vatten

Mixa ingredienserna i en mixer och förvara på samma sätt som nougat-pålägget.

Fattiga riddare med tofu

349g tofu
1,5 tsk malen kanel
0,5 dl honung
1 tsk salt
1,25 dl vatten
2 msk rapsolja

Blanda alla ingredienserna i en mixer. Häll upp i en djup tallrik eller liten gratängform. Doppa skivat fullkornsbröd av den typ man rostar i smeten och stek i teflonpanna med lite margarin i. Servera med fruktmos, bär eller sylt. OBS! Bärmoserna från soppa + pannkaka-programmet passar utmärkt till!