

HEALTHY BREAKFAST Recipes



By Alexandra B. Korkis

Inledning

Jag ÄLSKAR att äta frukost! Jag skulle, utan bekymmer, kunna äta frukost/brunch till alla måltider. Duka upp ett smörgåsbord och jag är redo!

Ibland kan det dock vara svårt att hejda sig själv och det kan lätt bli till överdrift. Jag avskyr däremot att begränsa mig själv för mycket och anser att mat ska vara okomplicerat.



"Mat ska vara kul, mat ska vara gott och det ska gynna både kropp och själ."

I och med detta så kommer jag härmed ge dig recept på mina favorit frukostar och enkla tips för att göra det lite hälsosammare.

Att äta hälsosamt har för många en negativ laddning med en vanföreställning om att man bara får äta grönsallad och bönor. Och det är så långt ifrån sanningen man kan komma.

Att äta hälsosamt innebär att göra medvetna val och finna en god balans av vad ens kropp behöver ha och vad kroppen vill ha, 80/20 brukar vara ett enkelt riktmedel att följa, 80% "hälso-mat" och 20% annat. Man ska äta mat för att det är gott och för att det är bra för en, aldrig straffa sig själv med hjälp av mat. Viktigt att komma ihåg är att alla har olika förutsättningar, olika näringsbehov, olika mål men grundtanken är densamma.

Genom att göra medvetna val så kan du enkelt minska på processad mat och socker, så är du på god väg till att ge din kropp "hälso-mat". Visste du att du kunde boosta din hälsa genom att äta en variation på minst 30 olika frukt och grönsaker varje vecka för en hälsosam tarmflora?

- Alice Højer, specialist i mag-tarmsjukdomar



Så vad innebär det egentligen att äta hälsosam frukost. Låt oss säga att du äter gröt på morgonen, jättebra början! Här kan du då enbart lägga till och toppa gröten med nötter, kiwi, banan och kanske lite blåbär eller hallon. Och helt plötsligt så har du en mer näringsrik gröt med mer antioxidanter. Eller varför inte göra en egen granola att toppa kvargen med, så slipper du alla extra onödiga tillsatser.

Breakfast bananasplit



Grillad nektarin



Loaded melon

Bon appétit

Breakfast bananasplit

Ingredienser

- 1 banan
- 2 dl grekisk yoghurt eller kvarg
- 1 dl bär eller frukt
- Hemmagjord granola
- 1 Tsk honung

Blåbär



nektarin



Jordgubbe



Gör såhär

Dela bananen i två halvor och lägg upp på, ett fat. Fördela yoghurten över bananen och därefter strö över din valda frukt. Strö över granola och avsluta med att ringla över honung.

Bon appétit!

Loaded papaya/melon

Papaya



Ingredienser

1/2 papaya /melon
2-3 dl grekisk yoghurt
eller kvarg
färska bär/ frukt
Hemmagjord granola
Honung

Galiamelon



Gör såhär

Dela din papaya eller melon på hälften, gröp ur kärnorna. Fyll din valda frukt med uppskuren bär och frukt, häll över granola och slutligen ringla över lite honung.

Honungsmelon



Bon appétit!

Grillad nektarin

Ingredienser

1-2 nektariner
2 dl grekisk yoghurt eller
kvarg
färska bär/ frukt
Hackade nötter
Honung



Bon appétit!

Gör såhär

Du kan välja att grilla din nektarin på en grill eller använda dig av en smörgåsgrill (jag använder smörgåsgrill). Dela din nektarin på hälften, ta ur kärnan, lägg ett dubbelvikt bakplåtspapper på din grill. Grilla i ca 2 min. Lägg upp i en skål, häll över yoghurt eller kvarg, tillsätt dina hackade nötter och slutligen ringla över lite honung.



Hemmagjord Granola



Ingredienser

För ca 800 gram:

3 dl havregryn

1 dl solrosfrön

1 dl pumpakärnor

1/2 dl grovhackad mandel

1/2 dl grovhackade valnötter

1/2 dl grovhackade hasselnötter

1/2 chiafrön

1 dl kakaonibs

3 msk honung

1 nypa havssalt

Gör såhär

Värm ugnen till 150 grader.

Blanda alla ingredienser väl i en skål utom kakaonibsen.

Bred därefter ut blandningen i ett tunt lager på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i 20 min. Rör gärna i blandningen under tiden och håll ett öga på den så att den inte bränns vid.

Låt granolan svalna helt innan du tillsätter kakaonibsen.



Protein pannkakor



Ingredienser

2 dl växtbaserad mjölk
2 ägg
1 dl proteinpulver (vanilj)
1 1/2 dl vetemjöl
1/2 tsk bakpulver
En nypa salt
Kokosolja eller smör till stekning

Gör såhär

Blanda alla de torra ingredienserna i en bunke, tillsätt mjölk och slutligen äggen.
Smält lite Kokosolja eller smör vid första stekningen för att säkerställa att stekpannan är varm.

Bon appétit!

Breakfast tacos



Gör såhär

Mosa avokadon, kärna ur och finhacka tomaten samt salladslök och persilja. Tillsätt kryddorna och pressa i juicen från limen. Blanda samman allt till en jämn blandning.

Blanda ägg, salt och peppar och vänd ner det i en stekpanna. Stek lätt och rör försiktigt till en lätt rinnande ägggröra.

Pressa ut din avokadoröra på dina tortillabröd och tillsätt fin ägggröra ovanpå. Garnera med valfri fetaost.

Bon appétit!

Ingredienser

1 avokado
1/2 salladslök
1 utkärnad tomat
Knippe persilja
1/2 lime
Nypa salt
Nypa peppar
Chiliflakes (kan uteslutas)

2 ägg
Nypa salt
Nypa peppar

2 Tortillabröd
Fetaost



Enkla tips

Avokado är sprängfylld med nyttiga fetter, kostfiber, kalium och vitamin C.

Blåbär är både gratis att plocka i skogen och fyllda med antioxidanter.

Ägg är en enkel proteinkälla och går lätt att förbereda genom att koka 5 ägg åt gången och låta dem stå i kylan (ett ägg för varje vardagsmorgon).

Byt ut ditt ljusa bröd mot mörkt, grovt bröd och du kommer hålla dig mätt och tillfredsställd längre, samtidigt som det är fyllt med goda fibrer för magen.



- Tänk färgglatt vid val av varumiddel
- Färska varor, gärna närproducerat
- Ät säsongsbaserat
- Gör "det svåra" enkelt
- Mat ska vara en upplevelse för alla sinnen



- Våga utmana dig själv
- Prioritera och planera för dina matintag
- Och glöm inte att njuta!

Bon appétit!