

Fuledition

BEST FOOD OF BOTH WORLDS

MAT SOM GÖR DIG GLAD OCH FYLLER DIG MED NÄRING PÅ SAMMA GÅNG



SANNA SÖRMAN | KOSTRÅDGIVARE

Innehållsförteckning

INLEDNING:

- God jul från mig till er.....03

KAPITEL I: JULIGA FRUKOSTAR

- Lyxig risgrynsgröt i ugn med brända mandlar06
- Havreris- och risgrynsgröt / risifruitti.....08
- Saffransostkaka med keso.....10
- Saffransgröt och pepparkaksgröt.....12
- Snabb risgrynsgröt.....13
- Chokladapelsin-overnighttoats.....14
- Ugnsbakad gröt - saffran och pepparkaka.....15
- Chunky Pepparkaksgranola.....16
- Saffransbowl.....17
- Enkla vört-frallor med lingon.....18
- Saftig och nyttig vört-fillimpa.....19

KAPITEL II: HÄRLIGA JULIGA MIDDAGAR

- Saffranssoppa med fisk, räkor och grädde.....22
- Saffranssoppa med fisk, räkor och kokosmjölk.....23
- Griljerad lax, jul-rotfrukter i ugn, senap-och apelsindressing..24
- One pot saffran, curry- och kokosis med vitfisk.....25
- Enkel rödbetssallad med krispigt äpple.....26
- Snabba och enkla vardags-julköttbullar.....27
- Tips och pepp inför julborden.....28

KAPITEL III: NYTTIGARE JULFIKA / FIKAMELLIS

- Saffranskladdkaka i micron.....31
- Mjuk pepparkaka bananbröd.....32
- Proteinrik saffranspannacotta.....35
- Pepparkaks-mousse-kladdkaka.....36
- Julig lyxshake chokladapelsin med apelsinkompott.....37
- Saffransproteinglass i maskin (Ninja Creami).....38

Slutord

INLEDNING

God jul från mig till er

Som tack för att ni följer mig och supportar mig så vill jag ge tillbaka till er i form av en elektronisk julklapp. Jag har samlat alla mina julrecept som jag tidigare delat på mina sociala medier i en *e-receptbok* så ni lättare kan navigera mellan dom.

Jag brinner som sagt för att hjälpa människor med kosten och med denna receptbok, med min kostrådgivning och med mina sociala medier hoppas jag kunna sprida kunskap kring mat men också sprida både matinspiration och matglädje. För mig är mat inte bara något praktiskt eller nödvändigt, utan något som ska ge välbehag varje dag. Mat ska vi njuta av – inte bara överleva på.

I den här e-boken hittar du julrätter som är utformade i linje med de svenska kostråden, men som samtidigt bjuder på allt det goda vi inte vill vara utan. Julmat och julfika ska kunna avnjutas hela december – utan ångest, men med färgstark balans. Mina recept är perfekta alla de vardagar fram till helgerna som förhoppningsvis kommer ge dig en skön mättnadskänsla, mer energi och en mage som mår bra och är i balans.

Hoppas det ska smaka bästa ni!



Så låt mig presentera:
Receptboken No2 | Best Food of Both Worlds - *Juledition*
Mat som gör dig glad och fyller dig med näring på samma gång.

*- Sanna Sörman
Kostrådgivare*



*“Mat ska vi njuta av -
inte bara överleva på”*

- Sanna Sorman

KAPITEL I -

JULIGA FRUKOSTAR



Lyxig risgrynsgröt i ugn med brända mandlar

En lite mer balanserad variant med mer protein, så så god och smidig också att göra. Ni bara måste testa!

Recept risgrynsgröt 3-4 portioner:

1 liter lättmjölk
2 dl grötris
1 msk kanel
3-4 msk bregott mindre eller lätta
2 msk sötströ
0,5 tsk salt
1st proteinmilkshake vanilj (typ Propud)
eller vaniljpulver+mer mjölk istället

Gör såhär:

• Blanda alla ingredienser och kör in i mitten av ugnen på 200 grader i ca 40min-1h. Jag rörde runt en gång i ugnen efter halva tiden

• Smaka av så riskornen är klara och att gröten fått önskad konsistens. Ta ut formen och rör runt så den blir jämn. Eftersom gröten är så varm efter ugnen så fortsätter den att tillagas en stund. Därför tillsatte jag här, lite i taget, en halv vanilj-proteinshake för att få in mer protein, god smak och för bra konsistens.

• Skumma och värm den andra hälften av proteinshaken och toppa på gröten för LYX känsla

TIPS! Det går utmärkt att blanda gröten med vassleproteinpulver med smaka av vanilj istället för en färdig shake. Justera konsistensen med mjölk. Smaka av.



Tryck på bilden för att komma direkt till recept-videosarna

Brända mandlar i airfryern:

100g sötmandlar naturella
0,5 dl sirap av något slag, jag tog sockerfri

1dl sötströ
Lite salt
0,5 dl vatten

• Lägg bakplåtspapper i airfryern. Blanda ihop alla ingredienser och kör in i airfryern på 200grader i ca 15-20minuter. Rör runt då och då

• Låt svalna lite innan ni bryter loss mandlarna och förvarar i en glasbruk med lock.

Toppa även dessa på gröten. SÅ GOTT!!



Havreris- och risgrynsgröt

Gör exakt samma lyxiga risgrynsgröt ovan fast med hälften havreris, hälften risgryn och ni får en mer fiberrik risgrynsgröt med mer tuggmotstånd, mer mättande men samma go'a smak.



Havre - och risifrutti!

Perfekt mellanmål eller frukost! Här har jag blandat ner vassleproteinpulver med smak av vanilj + lite mer mjölk i havreris- och risgrynsgröten. Toppa med jordgubbssylt som en risifrutti!



Saffransostkaka med keso

Frukost-ostkaka med smak av saffran och vanilj som enkelt går att förbereda för några dagar framåt. Perfekt även till mellanmål eller nyttigare fika. Allt beror på toppingen. Ruskigt gott, näringsrikt och proteinrikt!

Recept:

1 paket keso vanilj (500g)
4st mindre ägg eller 3 stora ägg
1dl grahamsgryn
1,5 – 2 msk sötströ (eller socker/honung)
1 krm salt
1 paket saffran (0,5g)

Gör såhär:

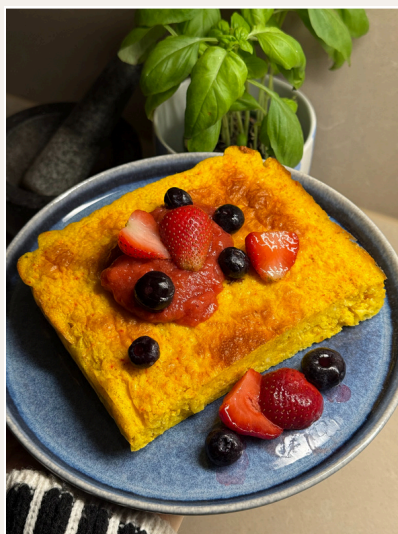
- Sätt ugnen på 200 grader
- Blanda ihop ägg, keso, saffran och salt till en jämn smet. Tillsätt sedan grahamsgrynen.
- Lägg ett bakplåtspapper i en bakform.

Häll i smeten och in i ugnen i ca 25–30 minuter (ostkakan ska få lite färg och kännas fast)
Låt svalna en aning och ät med valfritt tillbehör. Servera i glasmatlådor i kylan.

Jag tyckte det var jättegott att servera med lite sockerfri sirap eller lågkalori jordgubbssylt men man kan absolut servera med vaniljkvarg, rostad mandelsmör, krispiga mandlar eller grädde/vaniljglass

Ät och njut och berätta gärna vad ni tyckte om ni testat!

[@sannaskost](https://www.sannaskost.se)



Tryck på bilden för att komma direkt till recept-videosarna (gäller samtliga recept, förutom de nya)



Julig havregrynsgröt

Mättande, fiberrika, proteinrika, enkla och otroligt goda frukostar!

Saffransgröt ♥

- Havregryn till gröt med salt
- Blanda ner saffran efter smak och vanilj-proteinpulver (går att utesluta)
- Hallon, blåbär, lågkalori lingonsylt

TIPS! Proteinpulver går att utesluta. Söta då upp gröten med annan sötning eller toppa med protein som krämig vaniljkvarv eller vanilj-proteinpudding. Eller ägg på sidan.



Pepparkaksgröt 🍪

- Havregryn till gröt med salt
- Blanda ner färdig pepparkakskrydda + kanel efter smak och valfri mängd vanilj-proteinpulver.
- Lingon
- Mandlar/mandelspån
- Pumpkinspice oatmilk (frivilligt)



Snabb risgrynsgröt

Proteinrik, balanserad, mer mättande risgrynsgröt men lika god. En perfekt snabb variant som passar i vardagen. Kaseinproteinpulver eller proteinpudding gör den mer mättande och krämig.

Risgrynsgröt 1 portion:

En halv korv risgrynsgröt. (Den från Lecora har bra värden och inte så mycket socker – perfekt till vardagen!)
Valfri mängd kaseinproteinpulver vanilj (ca 25–30g)

Gör såhär:

• Blanda separat 25g kasein proteinpulver i smak av vanilj med lite vatten i taget och rör om till en pudding.

• Blanda sedan dessa tillsammans och värm i micron i ca 1 min.

Klar! Toppa med allt du vill.

Extra juligt med kanel, apelsin och sötmandlar. Som en risalamalta nästan

TIPS! Vill du inte ha i proteinet i gröten så kan du alltid lägga till 1–2 ägg på sidan för mer långvarig mättnad och nyttigheter.



Chokladapelsin-overnighttoats

Enkel men väldigt god gröt som går att äta både varm och kall – som en overnighttoats. Toppa med apelsinkompott för extra mycket julkänsla!

Du behöver till 1 portion:

1 förpackning proteinpudding med smak av choklad (eller kasein med chokladsmak)
Havregryn, ca 50-60g
En nypa salt
0,5 – 1 hel apelsin (saften)
+ lite apelsin zest
Ev. mer kakao för starkare chokladsmak

Gör såhär:

- Blanda ihop alla ingredienser, smaka av och justera med mer apelsinsaft efter smak och tycke. (Använder du kasein så vispa ihop en pudding med mjölk eller vatten först innan du blandar ner i havregrynen)
- Låt stå i kylan i minst 3h eller över natten.
- Toppa med apelsinklyftor / apelsinkompott, granatäpplekärnor, lite krispiga mandlar eller rostat mandelsmör. Jag gillar även att lägga till några lingon.

Apelsinkompott:

1 stor skalad apelsin i mindre klyftor
Kanel
Pepparkakskrydda
Nejlila malen eller hela som mortlas

- Blanda ihop och smaka av

TIPS! Värm upp gröten försiktigt på låg värme i micron om du vill äta den mer ljummen.
Kanongott båda två!



Ugnsbakad gröt

Som en lyxig ugnsbakad gröt, smakar nästan som en bakelse. Smaksätt med färdig pepparkakskrydda+kanel eller saffran. Båda blir kanon! Sjukt gott , näringsrikt, mättande och perfekt foodprep för frukostar eller mellanmål.

Recept ca 2 portioner:

En stor mogen banan
1 dl Lindahls
vaniljproteinyoghurt/vaniljkvarg
1 ägg
1 dl mjölk
2 tsk bakpulver
1 kryddmått salt
2 dl havregryn mixade till ett mjöl
1g saffran eller pepparkakskrydda + kanel
efter smak och tycke

Gör såhär:

- Mixa alla ingredienser och håll upp i en ugnssäker form med bakplåtspapper i.
- Sätt ugnen på 230 grader och kör i mitten av ugnen i ca 20-25 minuter.
- Låt sedan svalna och sätta sig helt innan servering.

Toppa med din favorit vaniljyoghurt/kvarg och bär / granatäpplekärnor eller varför inte lite vispad grädde / vaniljglass till helgen?



Chunky Pepparkaksgranola

Krispig, fiberrik och beroendeframkallande granola kommer här. Släng ner de frön / nötter du har hemma.

Recept för en plåt:

3 dl havregryn
2,5 msk sirap av något slag + lite mer att ringla över sedan (agavesirap/sockerfri sirap)
0,75 dl pumpafrön
2 msk chiafrön
1/2 dl linfrön
1 dl mandlar
1,5 msk jordnötssmör
0,5 dl hasselnötter
1-1,5 msk pepparkakskrydda
1 msk kanel

Gör såhär:

- Blanda runt och häll på en plåt med bakplåtspapper.
- Ringla över lite mer sirap
- Kör in i ugnen på 180 grader i ca 15-25 min (beroende på ugn)

TIPS! Har man färdig müsli hemma är det ett lifehack att slänga ner. Perfekt att man kan använda de slattar man redan har hemma.

Servera tillsammans med vanilj kvarg/vaniljproteinyoghurt och bär eller i min saffransbowl som kommer här nedan.



Saffransbowl

Här kommer ett juligt tips på ett galet gott och lyxigt mellanmål eller frukost.

Du behöver:

Vaniljproteinyoghurt eller vaniljkvarg
0,5 paket saffran (0,25g)
Min hemmagjorda granola eller annan
fiberrik, utan tillsatt socker
Några russin
Lingon
Granatäpplekärnor
Valnötter, mandlar eller min brända
mandlar
Hallon, blåbär, jordgubbar

Gör såhär:

- Blanda vaniljproteinyoghurt eller vaniljkvarg med saffran.
- Toppa sedan med lite av allt ovan eller det du föredrar.

Ät och njut!



Enkla vört-frallor med lingon

Sjukt goda små frallor som smakar som en blandning mellan vörtbröd och lingongrova, i en perfekt mix. Dessa är både mättande, näringsrika och enkla att slänga ihop.

Recept 4–6 frallor:

2,5 dl vetemjöl fullkorn
2 dl grahamsgryn eller mixade havregryn
2 dl kefir eller annan fil
1,5 msk olivolja
2 msk lågkalori lingonsylt
1 msk vörtmix kryddor
0,5 tsk pepparkakskrydda
1 tsk salt
2,5 tsk bakpulver

Gör såhär:

- Sätt ugnen på 240 grader
- Blanda ihop alla ingredienser och låt stå och gotta till sig en liten stund
- Tryck ut på en plåt med bakplåtspapper i botten
(Jag brukar göra 4 st men vill man ha mindre frallor så funkar det också, bara justera gräddtiden i ugnen)
- Toppa med valfria frön eller kör utan.
In i mitten av ugnen i ca 8–10 minuter eller tills de fått lite färg.

Ät direkt med förslagsvis något proteinrikt som ost/kalkon/ägg eller varför inte philadelphia naturell och lågkalori lingonsylt (så bra tillsammans)



TIPS! Använd gärna fullkornsmjöl. Fullkorn är ett livsmedel som rankas högst av alla hälsofrämjande livsmedel, som vi bör äta mer av generellt, rikt på näringsämnen och bidrar till en glad mage med jämn energi!

Vill man inte ha lingon i så byt ut mot sockerfri sirap eller agavesirap.

Saftig och nyttig vört-fillimpa

Denna limpa är så saftig och helt underbar att äta. Dessutom så enkel att slänga ihop. Den blir mer mättande med gömda fibrer, frön som magisen älskar. Samt också nyttiga fetter.

Du behöver till en avlång brödform ca 12 bitar:

2 dl havregryn
2 dl grahamsgryn
3 dl rågmjöl eller hälften rågsikt
1,5 tsk salt
5 dl kefir / fil
1 dl lågkalori lingonsylt
0,5 dl valnötter
1 dl linfrön
2 tsk bikarbonat
0,5 dl vallmofrön
2-2,5 msk färdig vörtkrydda

Gör såhär:

- ☑ Sätt på ugnen på 175 grader.
- ☑ Blanda ihop alla blöta ingredienser i en stor bunke.
- ☑ Blanda ihop alla torra ingredienser i en mindre bunke och blanda sedan ner de torra ingredienserna lite i taget tills du fått en klibbig deg.
- ☑ Knöla ihop bakplåtspapper till en boll och placera sedan i brödformen (formar sig lättare). Håll ner degen jämnt fördelad, toppa med några havregryn och vallmofrön. Kör in i mitten av ugnen i över och under värme i ca 30-40 minuter (beroende på ugn). Känn med en sticka när det börjar närma sig så den inte är för blöt och inte för torr.
- ☑ Låt den sedan stå och svalna en stund, ca 10 minuter eller mer. Servera och ät direkt.



Den håller sig färsk i några dagar om man försluter den tätt med aluminiumfolie och plastpåse. Men rekommenderar att frysa in i mindre bitar direkt och ta ut kvällen innan när man vill ha färskt bröd på morgonen!



KAPITEL 2 -

HÄRLIGA JULIGA MIDDAGAR



Saffranssoppa med fisk, räkor och grädde

Soppa, ett perfekt sätt att få i sig rotfrukter, grönsaker och höja näringsvärdet. Gör man en god bas kommer allt liksom bli gott och därför älskar vi soppor, speciellt saffranssoppa. Så sjuuukt gott!

Recept ca 4 portioner:

400g vit fisk
300g skalade räkor
Ca 400g potatis
Några morötter
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 grönsaksbuljongtärning
1,5msk lätt creme fraiche paprika/chili
2 dl matlagingsgrädde 10%
1 kvisttomat eller någon näve cocktailtomater
1 paket saffran
Limejuice
Dill, paprikapulver, vitlökspulver, citronpeppar

Gör såhär:

- Stek lök, vitlök i lite olivolja i en stor kastrull.
- Tillsätt sedan tärnad potatis och morot. Tillsätt vatten så det täcker rotfrukterna och koka upp vattnet. Koka tills rotfrukterna nästan är färdiga och mjuka
- Tillsätt sedan grönsaksbuljongen, kryddor, örter, saffran, tärnad tomat och rör runt.
- Tillsätt matlagingsgrädden och lätt creme fraichen, limejuice och rör runt, låt koka ihop en aning och se över "konsistensen". Vill man ha en soppa med lite mindre mängd vätska så kan soppan få stå och koka en stund.



- Annars tillsätter ni räkorna och tärnad fisk. Låt sjuda tills fisken är klar, smaka av och servera. Toppa med mer dill och NJUT!

Saffranssoppa med fisk, räkor och kokosmjölk

Jag kunde inte välja vilken som var godast (då jag delat två olika recept på soppa med fisk, räkor och saffran). Därför kommer även en till variant, men med kokosmjölk. Testa ni gärna och berätta vilken ni tyckte var godast!

Recept ca 4–5 portioner:

Ca 600g potatis
3st stora morötter
1 liter vatten
2st umami buljongstärningar
1 paket saffrans paste
Broccoli, valfri mängd
Gröna ärtor, valfri mängd
Salladskrydda, vitpeppar, currypulver,
paprikapulver, lökpulver, vitlökpulver,
citronpeppar, salt
Lite chiliflakes
En burk kokosmjölk light
Dill, fryst eller färsk
800g vit fisk
0,5 dl lätt crème fraîche

Gör såhär:

Skär skalade potatisar och morötter i mindre bitar. Täck med vatten precis så att det täcker (ca 1 liter vatten). Låt koka tills nästan klara

Tillsätt buljongstärningarna, kokosmjölk, saffranspaste, generöst med kryddor (förutom chiliflakes, ta lite i taget).

Tillsätt broccoli och ärtor och låt sjuda under lock tills klara.

Tillsätt fiskstärningar, dill och lätt crème fraîche. Smaka av och justera kryddor vid behov. (Fisken blir klar på någon minut).



Servera och toppa med räkor, färsk persilja, citronpeppar eller vad du nu föredrar!

Griljerad lax, juliga rotfrukter i ugn med en senap-och apelsindressing

Make grönkål and brysselkål great again. Asså så sjukt gott med denna juliga och vintriga kombination. Riktigt fiberrikt och nyttigt recept med massa smaker och umami!

Griljerad lax:

Laxfilé

Sötstark senap

Umami soja och shitake-sås från Yipin

Citronpeppar, vitlökspulver, chiliflakes

Lite soja

☑ Pensla senap, sås och kryddor på laxen och kör in i airfryern på 200 grader tills klar (eller kör in i ugnen)

Rotfrukter i ugn:

Potatis

Morot

Grönkål färsk

Rödbetor förkokta

Brysselkål färsk

Olivolja

Vitlökspulver, grillkrydda, paprikapulver, svartpeppar, örtsalt, oregano

1/2 apelsin

Granatäpplekärnor (finns fryst)

☑ Skär potatis, morot och brysselkål i jämnstora bitar. På med lite olivolja och generöst med kryddor, blanda runt. In i mitten av ugnen på 240 grader.

☑ Ta ut plåten och rör runt när de nästan är klara och släng på skivade rödbetor och grönkål. Blanda runt och kör in i ugnen igen tills grönkålen är krispig och rotfrukterna mjuka.



Dressing:

1/2 apelsin (saften)

En skvätt soja ca 2 msk

1 msk sötstark senap

Vitlökspulver, citronpeppar

Persilja fryst

☑ Blanda ihop och smaka av tills nöjd

Servera allt tillsammans och toppa även med några apelsinbitar och granatäpplekärnor

One pot saffran, curry- och kokosris med vitfisk

Så sjukt enkel rätt att laga och det blev magiskt gott. Värmande mat både för kropp och själ och perfekt foodprep!

Recept ca 3-4 portioner (beroende på person):

800g vit fisk, jag tog 2 block
1 burk kokosmjölk lätt (400ml)
200g valfritt ris, jag tog basmati
1/2 paket saffranspaste eller 1g saffranspulver
1 liten gul lök
Broccoli eller andra grova grönsaker/mix
Rejält med gul currykrydda
Paprikapulver, vitlökspulver, citronpeppar, svartpeppar, oregano, salt
2 msk tomatpuré
1 grönsaksbuljongstärning + lite kokhett vatten
Citronjuice

Gör såhär:

- ☑ Sätt ugnen på 230 grader
- ☑ Lägg fisken i en stor ugnform. Skär lök och grova grönsaker och strö över, krydda ordentligt
- ☑ Häll över kokosmjölken och limejuice/citronjuice
- ☑ Blanda 1/2 stort glas hett vatten (se videon) med grönsaksbuljong, saffran, tomatpuré och rör runt. Häll sedan jämnt fördelat över fisken.
- ☑ Häll ris runt om fisken i formen och blanda runt en aning. In i ugnen tills riset är klart. Man får smaka av. Ca 20-30min

TIPS! Tryck på bilden för att komma direkt till videon!



Toppa med någon god ört och eventuellt lite fetaost, chiliflakes och en skiva citron!

Enkel rödbetssallad med krispigt äpple

Så god, fräsch, näringsrik och innehåller mindre mättat fett. En mer balanserad variant och enkel att slänga ihop.

Tillsammans med vörtbröd och något protein (julsinka, köttbullar) blir det en komplett macka.

Recept en stor serveringsskål:

4 stora färdigkokta rödbeta
2 dl mini fraiche / lätt creme fraiche
eller matyoghurt
Ca 3–4 msk lätt majonnäs
Ett litet äpple eller 1/2 stort äpple
Gräslök
Salt, svartpeppar, citronpeppar,
vitlökspulver

Gör såhär:

- Skär rödbeta och äpple i mindre bitar
- Blanda alla ingredienser tillsammans och smaka av tills nöjd

Förvara röran i glasmatlåda i kylan.
Den håller sig fräsch i några dagar!



Snabba och enkla vardags-julköttbullar

Snabba saftiga köttbullar i vardagen för julkänsla hela december ut!

Recept: ca 4 portioner:

500g nötfärs 5% fetthalt eller
nöt/grönt-färs

1 ägg

1 msk julsenap eller sötstark

1,5 msk lökpulver

0,5 msk vitlökspulver

Ca 1 krm kyddpeppar

Salt, svartpeppar

Gör såhär:

Blanda ihop färs med kryddor och senap. Tillsätt ägg och blanda ihop ordentligt

Rulla ihop till köttbullar med blöta händer.

Lägg bakplåtspapper längst ner i airfryern och lägg i köttbullarna. Kör på 200grader tills klara (man får skära lite i dom och se om dom är klara). De ska vara saftiga och fått en fin gyllenbrun yta.

TIPS! Man kan också köra in dom i ugnen på en plåt i 180 grader. Man kan sedan steka dom snabbt i stekpannan efteråt om man vill få lite mer yta på köttbullen. Eller gömma ner dom i en brunsås.



Servera köttbullarna med min hemmagjorda rödbets sallad och en julig enkel sallad med förslagsvis: Apelsin, granatäpplekärnor, grönkål, valnötter, rostad brysselkål och min asiatiska apelsindressing (se recept med lax-pytt på sidan 24)

Självklart njuter vi av riktigt julmat också!!

Till vardags kan man ta till mina mer balanserade recept som är planerade utefter de svenska kostråden, som mättar på ett skönt sätt och som ger oss fibrer och mycket nyttigheter.

Men dagarna innan jul, julafton och till nyår (samt andra högtider och stora firanden eller liknande) när man är ledig, träffar nära och kära, så ska man absolut njuta av det man vill. Julmat är liksom helt vanlig mat och det är det du gör över längre tid som spelar roll. Har du mestadels bra vanor som du mår bra av så kommer det inte hända någonting av att äta lite mer i december.

Tips inför julborden:

- Välj dina favoriter på julbordet – man behöver inte ta precis allt för att det finns. Det kommer fler julbord och tillfällen att äta.

- Ät långsamt och njut av varje tugga. Mättnadskänslan kommer lite efteråt så ät långsamt så kroppen hänger med samt hjälp magen redan i munnen (när du tuggar maten ordentligt) så magen slipper bryta ner stora bitar av maten. Visste ni att enzymerna i salivet börjar bryta ner maten redan där i munnen?

- Lägg fortfarande till färg på tallriken – din kropp kommer tacka dig – viktiga näringsämnen, fibrer och det finns faktiskt mycket goa färgstarka sallader, frukter att lägga till under dagen.



(Min favorit på hela julen är nog Risalamatta med apelsin (FÄRG) och mandlar



KAPITEL 3 -

NYTTIGARE JULFIKA / FIKAMELLIS



Saffranskladdkaka i micron

Enklare än såhär blir det inte. Perfekt till mättande fika eller som mellanmål. Proteinrik kaka och så otroligt god!

Recept 1-2 portioner:

1 stor mogen banan
40g vassle proteinpulver vanilj
1 ägg
En skvätt mjölk
0,5 tsk bakpulver
1/2 paket saffran
En nypa salt

Gör såhär:

Mixa alla ingredienser till en slät smet med stavmixer

Håll upp i en ugnssäker form (jag tog en matlåda i glas)

Kör sedan i micron på 600W i 1 min.

Ta sedan en sked och skopa upp smet från mitten ut mot kanterna då blir det en mer jämn gräddning (kanterna blir klara först). Upprepa ca 2-3 gånger.

Viktigt! Ta ut den när den nästan är färdig då den fortsätter tillagas när man tar ut den. Jag fick till perfekt konsistens med fasta kanter och ett kladdigt mitten. Man får ha lite koll!

Servera med krämig vaniljkvarg eller vaniljglass och lite bär. Tips är verkligen att toppa med några lingon. SÅ GOTT!



Mjuk pepparkaka bananbröd

Det här bananbrödet smakar verkligen mjuk pepparkaka. Perfekt som mellanmål, nyttigare fika eller om du behöver bra energi innan ett träningspass. Går superbra att frysa in och värma upp lite i micron innan servering.

Recept ca 10 bitar:

2 dl havregryn
1 dl vetemjöl
0,5 tsk salt
3 väldigt mogna stora bananer
2,5 msk färdig pepparkaksrydda
1 msk kanel
3 msk sötströ eller honung
1 dl fil / vaniljyoghurt
1 stort ägg
Bakpulver 1,5 tsk

Gör såhär:

- Sätt ugnen på 200 grader
 - Mosa ett bakplåtspapper och knöpla sedan ut i en brödform (pappret formar sig då lättare)
 - Mixa havregryn, banan, ägg och fil.
 - Tillsätt de resterande ingredienserna och vispa ihop med elvisp.
 - Häll smeten i en avlång brödform eller mindre muffinsformar.
 - Kör in i mitten av ugnen i ca 25 minuter, beroende på ugn (tar ni muffinsformar så justera gräddtiden).
- Känn med en sticka för att ha koll så kakan ej är för rinnig eller för torr. Den ska spricka lite på ovansidan.
- Låt sedan kakan stå och svalna i formen innan servering. Den gosar liksom ihop sig.

Ät som den är eller servera med vispad ricotta-light och lingonsylt!
Det är också jättegott att bre på philadelphia light och lingonsylt!







Proteinrik saffranspannacotta

Alltså juligare än såhär blir det inte. Så enkelt men så gott verkligen. Perfekt som mellanmål eller fikamellis!

Recept ca 2 portioner:

- 1 flaska proteinshake vanilj
- 2 gelatinblad (blötlagda)
- 2 tsk sötströ
- 1 paket saffran (0,5g)

Gör såhär:

- Blötlägg gelatinbladet en liten stund innan
- Värm upp proteinshaken på spisen under omrörning, lägg ner gelatinbladen och rör runt tills den smält.
- Tillsätt sötströ och saffran, rör runt en stund så saffranet får sätta till sig lite och håll upp i fina glas.
- Lägg sedan i kylan i 3-4h tills den stelnat, toppa med massa gott och ät direkt.

Det var kanongott att toppa med kanel-fröknäcke för crunch (fibrer och nyttiga fetter) samt lingon och blåbär (antioxidanter och nyttigheter)
Riktigt juligt!



Pepparkaks-mousse-kladdkaka

Så oväntat gott!! Smakar som en mjuk pepparkaka med en mousse-konsistens fast mer åt kladdkaka-hållet, en blandning där i mellan. Perfekt till mer måttande fika!

Ingredienser ca 8 bitar:

2ägg
2dl mjölk
60g kaseinproteinpulver, vaniljsmak
1msk färdig pepparkakskrydda
1dl sötströ
0,5 krm salt
1 msk kanel
1 msk olivolja
1 msk flytande honung eller sockerfri sirap

Gör såhär:

Vispa ihop ägg, olivolja, flytande honung och sötströ med elvisp på låg effekt.

Sila ner kaseinet. Tillsätt de resterande ingredienserna och vispa igen med elvisp till en klumpfri smet.

Häll ut smeten i en kladdkaksform med bakplåtspapper

Grädda i mitten av ugnen på 175 grader i ca 13-16 minuter (beroende på ugn) känn med en sticka, kakan ska kännas kladdig och fastna på stickan men ej rinnig.

Låt kakan svalna helt innan servering

Servera med ricotta-light (eller proteinricotta), lågkalori lingonsylt och granatäpplekärnor (jag tog frysta med tinade) Som en lyxig efterrätt! Men den är verkligen så god bara som den är!

Klarar sig fint i kylskåpet i några dagar!



Julig lyxshake chokladapelsin med apelsinkompott

Lyxigt mellanmål eller fika som mättar med 40g protein, rik på fibrer, antioxidanter och så oootroligt god 🍊💎

Lyxshake:

50g vassleproteinpulver choklad eller
apelsinchoklad.

1 stor fryst banan

Lite saft från apelsin + zest

Lite mjölk eller vatten

Gör såhär:

👉 Mixa alla ingredienser tills önskad konsistens. Ta lite mjölk/vatten åt gången så den inte blir för rinnig. (Eller uteslut vätskan helt för att få den mer som en glass)

👉 Servera och ät direkt. Toppa med apelsinkompott, lingon, granatäpplekärnor och kakaonibs (valfritt)

Apelsinkompott:

1 stor skalad apelsin i mindre klyftor
Kanel

Pepparkakskrydda

Nejljika malen eller hela som mortlas



Saffransproteinglass i maskin (Ninja Creami)

Recept 1-2 portioner:

40g vassleproteinpulver vanilj
300ml mellanmjölk
2 tsk sötströ eller honung
0,25g-0,5g saffran (beroende på hur stark saffranssmak man vill ha)
1 krm xatangummi

Gör såhär:

- Blanda alla ingredienser med elvisp
- Frys in över natten eller minst 8h
- När du ska äta glassen tar du ut den 10 minuter innan och spolar kanterna med varmt vatten några gånger
- Kör sedan i maskinen på "lite ice cream" en gång. Rör runt och dra ner kanterna och kör sedan i maskinen igen på "ice cream"
- Servera och ät direkt.

Toppings:

Granatäpplekärnor, några lingon, kanelknäcke/kanelfröknäcke och lite agavesirap om man vill söta upp lite mer



Självklart finns det också plats för
riktigt julgodis och julfika!



Rockyroads är mina favoriter!

Och saftiga saffransbullar med
mandelmassafyllning



Mina saffranssemmlor!

Glöm inte bort rörelse!

Gärna lite varje dag! Det mår både magen/tarmarna, huvudet, hormonerna (lugn rörelse) och ja hela kroppen bra av - inifrån och ut. Vi behöver inte alltid fokusera på det yttre - utan tänk att kroppen och huvudet faktiskt mår bra av lugn rörelse också. Speciellt enkelt är det när du är ledig och har semester. Ut och rör på dig, lite kan göra stor skillnad. Men självklart vila, sömn och återhämtning först, alltid!



Njut nu av en fridfull jul!
Försök vara närvarande och
tänka långsiktigt! Efter
helgerna kommer den vanliga
vardagen igen och det blir
lättare för dig att återgå till
dina hälsosamma vanor som du
trivs med. Högtider är inte
problemet för varken
viktuppgång eller ohälsosamma
vanor. Du kommer inte heller
tappa dina fina resultat av att
äta lite extra gott. Det är bara
en högtid och det är det du gör
de resterande dagarna på året
som speglar HELHETEN. Lova
mig att ta hand om er själva -
både äta tillräckligt men också
äta balanserat och precis exakt
det ni vill ibland. Ni är
värdefulla och förtjänar god
mat!



Stor kram och GOD JUL!

Är du intresserad av....

Kostrådgivning?

Skicka gärna ett mail till
sormansanna@gmail.com så bokar
vi in ett första gratis möte!



Sanna Sörman

LIC. KOSTRÅDGIVARE



(ÖVER 60 ST RECEPT
SAMT KUNSKAPSIDOR)

Min e-receptbok?

En elektronisk e-receptbok med recept för
alla dagar på året som en kickstart in i det
nya året (frukost, lunch, fika och middag)
In på min hemsida: sannasorman.se och
köp den där, nu med extrapris endast 149kr!