

365 DAYS OF BREAKFAST  
UTVALDA RECEPT

Lästips till den som vill inspireras - vare sig man äter kött eller inte:

Äta djur - Jonathan Safran Foer

Matens pris - Malin Olofsson, Daniel Öhman

Den hemlige kocken, Äkta vara, Döden i grytan, Smakernas återkomst - Mats-Eric Nilsson

Kärnfrisk familj - Ninka Bernadette-Mauritson, Morten Mauritson

Råsmart familj - Ulrika Hoffer

Raw delight - Erica Palmcrantz

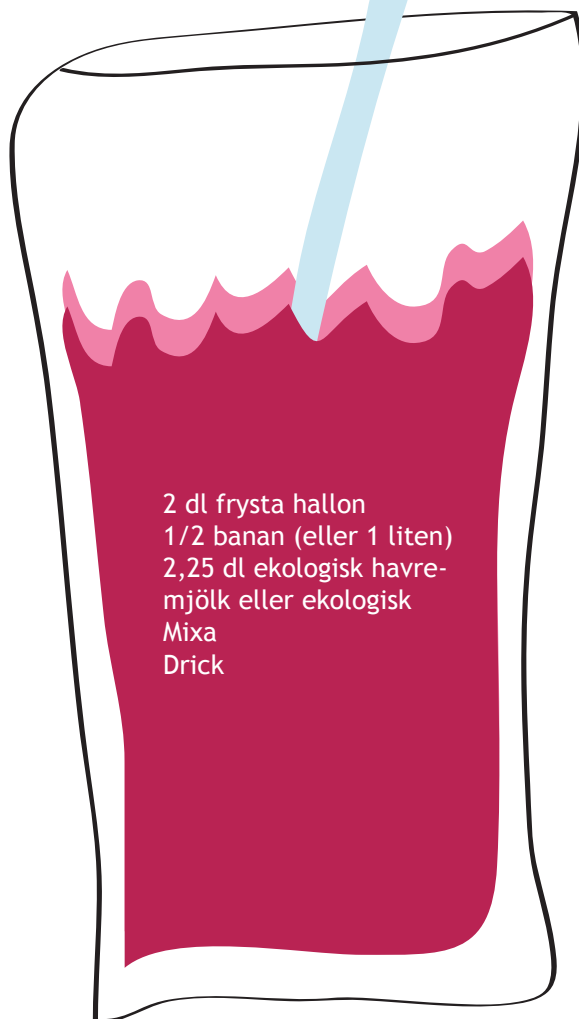
Familjens hälsokokbok - Jacob Wismar



## VARM HAVRECHOKLAD

Mät upp en mugg havremjök. Koka upp med 1 kanelstång, några kardemummafrön, 1 tsk ekologisk honung och 2 tsk ekologisk kakao. Låt sjuda i ca 5 min. Sila bort fröna och stängen.  
Drick!

# HALLON- & BANANSMOOTHIE



2 dl frysta hallon  
1/2 banan (eller 1 liten)  
2,25 dl ekologisk havre-  
mjölk eller ekologisk  
Mixa  
Drick

# RÅRISPUDDING

Eftersom jag aldrig mäter upp ingredienserna kommer här ett recept som förutsätter att man har rårisgröt över. Om inte, sök på "rårisgröt+recept" eller koka på samma sätt som vanlig risgrynsgröt - fast med råris. Jag använder Risentas råris, havremjök istället för vanlig mjök samt kokosolja istället för smör. Man kan säkert göra det här med havregrynsgröt också, men jag har inte testat.

Du behöver:

2 skålar + en slev + en visp

En liten ugnsfast form eller två suffléformar

Överbliven rårisgröt ca 2,5-3 dl

Ekologisk havremjök

1 tsk bakpulver

Äkta vaniljpulver eller köttet från 1/2

vaniljstång

1 ekologiskt ägg

1/2 dl fullkornsinkel (kan ev. uteslutas)

Kokosolja (finns att köpa i hälsokosten) - 2

msk

Sätt ugnen på 225 grader - gallret i mitten.

Mixa den överblivna gröten med en skvätt havremjök tills den är helt slät. Är den för tjock, i med lite mer havremjök. Den ska inte vara rinnig, mer som en tjock smet. I med kokosoljan. Rör i mjöl, bakpulver och vaniljpulvret. Separera äggulan från vitan - i med gulan i smeten. Vispa vitan till hårt skum i en separat skål tills du kan vända den upp och ner. Vitan ska stanna kvar. Vänd i den uppvispade äggvitan i smeten. Vispa inte - då försvinner de fina, luftiga bubblorna. Smörj en liten ugnsfast form m kokosolja. I med smeten. Grädda i mitten av ugnen på 225 grader i ca 15-17 min eller tills puddingen fått fin färg. Ät med äpplecompott (se recept nedan). Går utmärkt att göra medan puddingen är i ugnen.



TILL LÄSAREN SOM VILLE  
HA RECEPT PÅ FRUKTSALLAD:

KÖP FRUKT  
SKÄR  
ÄT

## ÄPPLEKOMPOTT



1 skalat, urkärnat och grovhackat äpple - fortsatt förbi de vaxade Granny Smith-äpplena i affären och välj svenska äpplen (om säsong) eller ekologiska.

Tillräckligt med vatten för att nått och jämt täcka äpplebitarna i kastrullen.

I med en gnutta kanel, kardemumma, ingefära och saften från en halv citron.

I med en eller två tsk ekologisk honung och en gnutta vanilj - gärna från vaniljstång.

Vill man ha en sötare kompott kan man hålla i lite socker - jag skippar dock det eftersom jag vill att det ska smaka syrligt.

Koka upp och sänk sedan plattan till medelvärme (4:an eller motsvarande). På med ett lock. Det blir mjukt ganska snabbt.

Vätskan ska koka in ordentligt - bitarna ska bli mos när man rör. Låt svalna.

2,25 dl dinkelmjöl (eller vanligt mjöl)

En nypa salt

1 1/2 tsk bakpulver

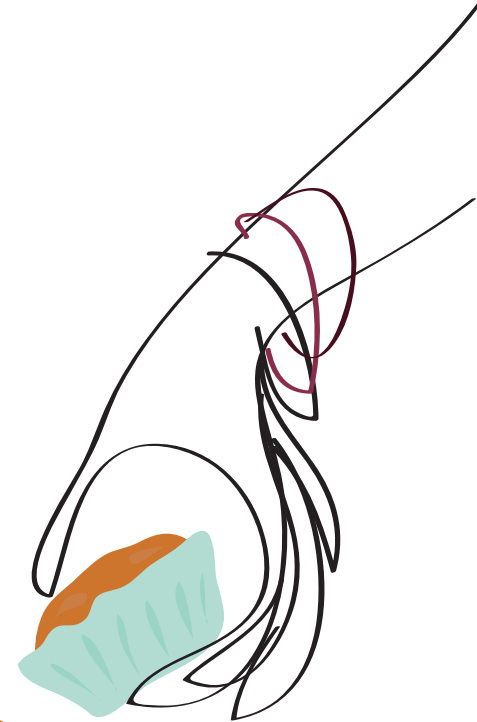
2 rågade msk smör

1 msk flytande honung

10 valnötter, grovhackade eller halverade

1 dl naturell yoghurt

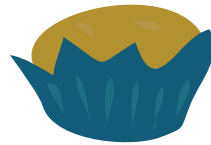
Sätt ugnen på 175 grader. Blanda mjöl, salt och bakpulver. Nyp i smör så det blir en grymig massa. I med valnötter, yoghurt och honung. Blir det för kladdigt kan man alltid ta i ytterpytte mer mjöl. Ovanstående blir 4-5 små scones. Jag använder pappformar från Lagerhaus. In i mitten av ugnen i ca 10-12 min. Jag äter med philadelphiaost som jag smaksätter med antingen vaniljstång eller lite vaniljsocker.





1 dl dinkelmjöl  
1/2 tsk malen kardemumma  
1/2 tsk malen kanel  
en nypa salt  
1 tsk bakpulver  
1-2 tsk kokosolja el. smör  
1 generös msk jordnötssmör (jag använder ekologiskt, osötat från Coop)  
1 banan

Sätt ugnen på 175 grader.  
Placera gallret näst längst ner.  
Blanda torra ingredienser.  
Blanda i jordnötssmör och kokosolja/smör.  
Mixa halva bananen och skär resten i slantar.  
I med bananpurén - blanda.  
I med slantarna. Geggia loss.  
Blir 2 normalstora scones.  
Jag använder pappformar från Lagerhaus.  
In i ugnen ca 15 min eller tills de fått fin färg.  
Goda både nygräddade och kylskåpskalla.



JORDNÖTSSCONES



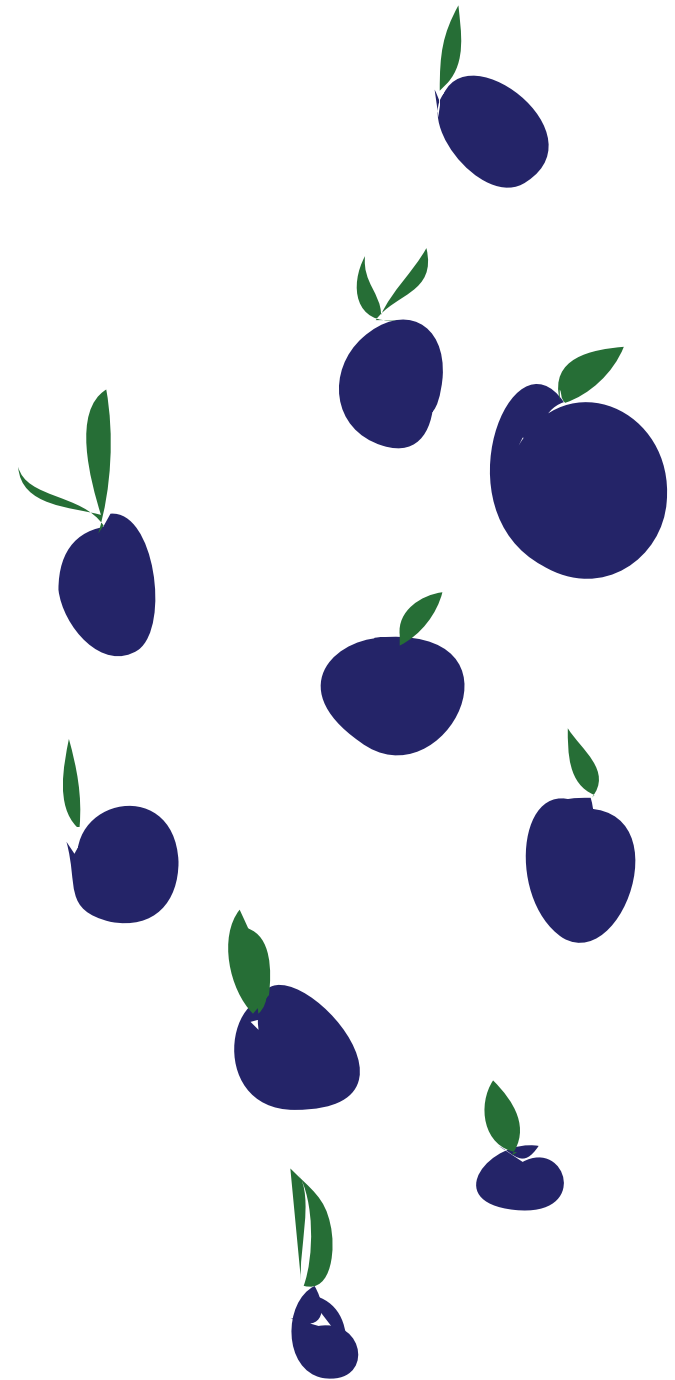
# BLÅBÄRSSCONES

2,5 dl osaltade solrosfrön  
2 msk rapsolja  
en skvätt havremjolk  
3/4 mosad banan (skär resten i slantar)  
1 msk fullkornsinkel  
1 tsk bakpulver  
En gnutta malen kanel + extra att pudra över  
En gnutta malen kardemumma  
En gnutta malen ingefära  
En nypa äkta vaniljpulver  
1 msk flytande honung  
1,5 dl frysta blåbär

Man kan säkert skippa momenten nedan och mixa all ingredienser på en gång - utom blåbären som vänds ner sist. Sparar tid. Tror inte att bakpulvret bör påverkas av det.

Blanda solrosfrön, rapsolja och havremjolk - inte för mycket mjolk, bara en skvätt

Mixa - jag använder en stavmixer. Solrosfrön är lätta att mixa, speciellt om man har någon vätska i. Det kommer att bli en tjock, grå pasta. Lägg den i en bunke. Mixa bananen (tänk på att spara till slantarna) - i med bananpurén i solrospastan och blanda. I med bakpulver, vaniljpulver, kryddor och 1 msk flytande honung. Pudra över lite fullkornsinkel (kan uteslutas). Vänd i blåbären. Klicka ut på smörpapper (jag gör 5 st - då blir de lagom stora) Ja, det ser sjukt oaptitligt ut, men det kommer att bli gott... Tryck i 1-2 bananslantar i varje klick. Pudra över kanel In i mitten av ugnen på 200 grader i 25-30 min. Lyft in smörpappret med sconesen i frysen och låt de ligga och vila där inne i ca 15 min. Lossa med en stekspade - förvara i kylan eller ät bums.





# MANDELMUFFINS

3 dl mandelmjöl  
1 dl ekologiska kokosflingor  
1,5 tsk bakpulver  
en nypa salt  
1 tsk malen kanel  
1 tsk malen kardemumma  
0,5 tsk malen ingefära  
2 ekologiska bananer, mixade till puré  
2 generösa msk kokosolja (inte silverpaketet i mejeridisken - gå till hälsokosten)  
1 dl frysta eller färska hallon eller blåbär

Sätt ugnen på 225 grader  
Rör ihop torra ingredienser  
I med mixade bananer och kokosolja  
Fyll 6 formar med smeten - gärna stadiga pappformar  
eller dubbla pappersformar  
Peta i hallon/blåbär i formarna  
Grädda i mitten av ugnen i ca 15 minuter  
eller tills de har fått fin färg.  
Jag förvarar muffinsen i en påse/tät burk i kylan.

## CHOKLADBOLLAR

3 dl solrosfrön (osaltade)  
1 generös msk kallpressad ekologisk kokosolja (hälsokosten) eller  
2-3 msk ekologisk rapsolja  
1 tsk ekologisk honung  
3 dadlar, urkärnade  
2 rågade msk ekologisk kakao (3 msk om man är en riktig  
chokladälskare).  
2 msk kallt kaffe

Mixa ihop allt - jag använder en handmixer.  
Forma bollar. Rulla i kokos eller skållade och  
hackade mandlar. In i kylan i 30 min eller frysen i 15 min.  
Ät!

2,25 dl dinkelmjöl  
1 tsk bikarbonat  
nypa salt  
(1 tsk vaniljsocker)  
1 dl cashewnötter  
några valnötter  
2 rejäla msk kokosolja eller mjukt smör  
1 ägg  
2 mogna bananer  
1 msk flytande honung

## BANANBRÖD

Sätt ugnen på 175 grader.  
Blanda torra ingredienser.  
I med nötter (jag slänger i hela, inte hackade).  
Blanda I kokosolja/smör.  
I med ägget - rör med slev, inte visp.  
I med honungen.  
Mixa bananerna till puré och blanda i.  
Smörj en avlång form med kokosolja eller smör och bröa med kokos.  
Fördela smetdegen i formen.  
In i mitten av ugnen på 175° i 15 min.  
Vill man festa till det kan man ju slänga ner 30-50 gram finhackad 70% choklad i smeten.

Brödet är godast när det fått vila i kylan över natten

3 st ägg  
1 burk kokosmjölk  
2,5 dl rårismjöl (finns i hälsokosten - glutenfritt) eller  
siktat dinkelmjöl  
1 tsk bakpulver  
1 nypa salt  
1/2 tsk malen kardemumma  
2 st mogna bananer

Blanda torra ingredienser i en bunke.  
Separera gulan från äggvitan.  
Vispa vitorna tills du kan vända skålen upp och ner - den  
fluffiga vitan ska stanna kvar.  
Mixa kokosmjölk, äggulor och bananer (jag använder en  
handmixer). Blanda med de torra ingredienserna till en  
stabbig smet. Vänd försiktigt ner vitan i smeten. Vispa  
inte - då försvinner de fina bubblorna.  
Stek på medelstark värme (jag brukar börja högt och  
sänka när jag gjort två omgångar). Jag håller i en msk  
rapsolja i pannan som jag sedan torkar ur - pannkakorna  
behöver inte stekas i fett om man använder teflonpanna.  
Knappt 1 dl smet per pannkaka. Servera med jord-  
nötssmör, lingon och lite agavesirap.

AMERIKANSKA



KOKOSPANNKAKOR



RECEIPT & LAYOUT:  
CAMILLA SUNDBERG