

Samlade tips/inspiration från 100 dagar utan onödigt socker

2016-01-05

- Stek, koka, micra äpple med kanel/kardemumma
Servera med vanilj kvarg (utan tillsatt socker), en klick grädde, jordnötssmör eller keso
- Keso men en skvätt grädde, chiafrön och ett äpple
- Havregrynsgröt med frusen mango, hallon/blåbär, björnbär, skivad banan, äpple, kiwi, vindruvor, kanel eller vaniljpulver
- Casseinpudning – proteinpulver med smak av choklad mixat med vatten
- Soyayoghurt - 1/3 sojamjolk, 1/3 arla latte art, 1/3 med halv färsk mango och en 1/2 clementin. Mixa med mixerstav det blir som milkshake mums!
- Nyttig jordgubbsglass med granatäppelkärnor - Mixa ett paket frysta jordgubbar med 0,5 dl naturell yoghurt och 1 msk flytande honung. Om man vill kan man även ha i en halv banan.
- Vispad grädde, frysta bär och ett par skedar naturell kvarg. Kör i mixern. Det blir som yoghurt glass och inget socker alls i. Om man inte vill ha grädden kör man bara frysta bär och naturell kvarg.
- Skivad apelsin men kokosflingor och russin
- Kvarrglass – Krossa frusna hallon och blanda med naturell kvarg, sen får det stå i frysen ca. 30 minuter. Om man vill kan man ha lite nötkross uppe på
- Knäckebröd med keso, avokado, lite örtsalt och peppar
- Rågbröd med skinkskiva paprika äpple och vindruvor.
Inget märkvärdigt men just kombon rågbröd och äpple är jättegott
- Fruksallad eller frukt på pinne
- Bananpannkaka - En banan och två ägg (blir en pannkaka) som du mixar eller mosar ihop till en smet. Stek på låg värme. Sen kan du toppa med vad du vill, bär eller agavesirap. Det går även att ha i 1 dl kokosflingor i smeten.
- Avokado mixat med 1 ägg, grädde/cremefraiche, vaniljpulver och frusna hallon = sockerfri glass med mjukglasskonsistens
- Keso, apelsin i bitar och strö över lite kanel
- Smoothie med 1dl turkisk yoghurt, 1dl kokosmjolk, och lite hallon och blåbär

- Blanda vaniljkvarg med keso, ha i valfri skivad frukt
- Skiva en banan, ha på en klick nötsmör och lägg ihop två skivor, doppa i smält mörk choklad (minst70%kakao) in i frysen en stund, supergott fika/mellis
- Finchrisp med skivad banan på
- Heta edamamebönor med lite flingsalt och ev chili, doppa i soja om du vill ha lite mer sälta. Galet gott som kvällssnacks!
- Frys en banan, låt den tina lite och blanda sen med kakao och toppa med några valnötter.
- Varm choklad, gjord på choklad proteinpulver och mjölk, blanda i shaker och värm i kastrull.
- Smoothie/creme av 1 avocado, 1 äpple, några skvättar citron, 1/2 tsk lakritspulver. Börja med att krossa 10-20 bitar is beroende på hur "fast" du vill ha den. Gott och mättande