



Våra nyttiga och supergoda mellanmål



Våra nyttiga och supergoda mellanmål

Boosta energin med Näringsklinikens enkla mellanmål
Ingår i serien - *"Eat clean - på svenskt sätt"*



Hur ser ett hälsosamt mellanmål ut? Det kan vara en skål med bär, några fruktbitar, lite torkad frukt tillsammans med några mandlar eller grönsaker med mandel- eller jordnötssmör, lite hummus och några grönsaker, några skivor ost på knäckebröd eller liknande. Eller bara en nyttig proteinbar som en JuicePlus+ Frukt eller Chokladbar - raw, vegetabilisk och näringsriktig. Vill du ha

fler förslag på hälsosamma och goda snacks? Börja här med våra mellanmålsidéer - men byt gärna ut ingredienser - om du vill! Experimentera!

När du nu skrivit upp dig för att få vårt Nyhets- och inspirationsbrev, kan du fortsätta att välja att få en serie med hälsosamma tips, lättlagade recept, inköpslistor och menyförslag - i gratiskursen "Eat Clean" - på svenskt sätt".

Här är några goda varianter med kokos och blåbär som basingredienser. Att inspireras av. Men vi börjar med något att dricka.

Enkel äppelcidervinäger dryck - som motverkar försurning i kroppen

Ingredienser

2 dl ekologisk äppeljuice

2 dl friskt vatten

5 cl äppelcidervinäger helst raw, ekologisk, ofiltrerad, opastöriserad

Saft av ½ - 1 ekologisk lime (ca 1-2 matskedar)
eller 30 cl ekologisk limejuice på flaska



Våra nyttiga och supergoda mellanmål

Gör så här

Blanda allt i en 0,5 - 1 liter glasbehållare och förvara i kylan upp till en vecka. Serveras kall. Receptet ger ca 2 x 2,5 dl - lagom till 2 portioner. Lime kan bytas ut mot citron.

Raw Kokoskaka / snack

Det här är ett recept som har modifierats för nötallergiker. Har du någon annan allergi så kontrollera listan över ingredienser till att börja med. Det finns nästan alltid något du kan ersätta den bortvalda ingrediensen med.

Det går t.ex utmärkt att byta ut kakao mot carobpulver om man är allergisk eller inte vill använda kakao.

Ingredienser

3 portioner

Botten:

1 dl riven kokos

4 dadlar

1 krm ekologiskt vaniljpulver

2 tsk kakao (-carob) pulver



Gör så här

1. Hacka och blanda ihop alla ingredienser till en smet

2. Tryck ut i muffinsformar eller annan form (smörj gärna med kokosolja så att de inte fastnar)

Våra nyttiga och supergoda mellanmål

Fyllning:

1 hel avokado

2 tsk carob pulver och /eller

2 tsk kakaopulver

1 msk agavesirap - akaciahonung eller annan flytande honung

1 msk kokosolja

Gör så här

1. Smält kokosoljan

2. Blanda alla ingredienser till en slät röra

3. Fyll formarna med röran och sätt in i frysen ca 1 timme

4. Toppa gärna med bär!



Ta fram en stund innan det ska ätas. NJUT!

Våra nyttiga och supergoda mellanmål

Blåbärs smoothie - mums

Ingredienser

2,5 dl mandelmjök (ev. lite mer)

1 tsk chia - eller linfrön

3 isbitar

1-1,5 frysta blåbär

1 tsk kakao



Om du vill: söta med agavesirap - akaciahonung - eller annan flytande honung

Gör så här

Börja med mjölken och frysta bär/fruktbitar och lägg sedan i resten. Använd en kraftfull blender eller matberedare, och kör den en kort stund.

Så gott! MUMS!

Gör en Blåbärs variant förstärkt med JuicePlus+ Complete vegetabiliskt proteinpulver för extra energi

Ingredienser

2 dl osötad mandelmjök med vaniljsmak

2 dl frysta blåbär

Våra nyttiga och supergoda mellanmål

1 msk mandelsmör

1 msk snabb- (gärna glutenfria) havregryn

1 skopa JuicePlus+ Choklad Complete-pulver

Gör så här

Lägg alla ingredienser i en blender eller matberedare/mixer. Mängderna är ungefärliga. Blanda till en jämn, lagom konsistens. Kontrollera konsistensen efter ca 15 sekunders mixning.

Häll i mer vatten, juice eller annan vätska om du vill ha smoothien mer som en dryck. Lägg till mer bär eller frukt, om du vill ha den mer som en milkshake. *Vill du veta mer om JuicePlus+ produkter - gå till vår [hemsida](#).*

Blåbärsvariation - med grönsaker - mums!

Ingredienser

1 - 1,5 dl frysta ekologiska blåbär

½ fryst ekologisk banan

2 dl eller en handfull blandade grönsaker (t.ex spenat, grönkål, mangold)

1 tsk linfrön eller chiafrön

½ - 1 skopa JuicePlus+ Choklad eller Vanilj Complete-pulver

1 dl friskt vatten*

1 dl ekologisk mandel- eller sojamjölk*

3 isbitar

* tillsätt vätska till önskad konsistens

Våra nyttiga och supergoda mellanmål

Gör så här

Lägg alla ingredienser i en blender eller matberedare/mixer. Mängderna är ungefärliga. Blanda till en jämn, lagom konsistens. Kontrollera konsistensen efter ca 15 sekunder mixning. Häll i mer vätska om det behövs. Njut! MUMS!



– DET HÄR VAR BARA ETT SMAKPROV –

Håll dig frisk och stark! Och smal. Anmäl dig på hemsidan www.naringskliniken.se till vår **gratis kurs**: "*Eat Clean - på svenskt sätt*" - 6 avsnitt med inköpslistor, matlagningsförslag mm, och med smarta matval som gör det enkelt, snabbt och gott för dig att äta näringsriktigt.

> *Det är det enkla som faktiskt blir gjort!* Och det som blir gjort är det som ger resultat. I din kropp. Därför ger vi *snabba och enkla tips* för att äta rätt, nyttigt och framförallt gott. Då får du massor av energi, eller som vi säger:

MÅR DU BRA - så går det bra !



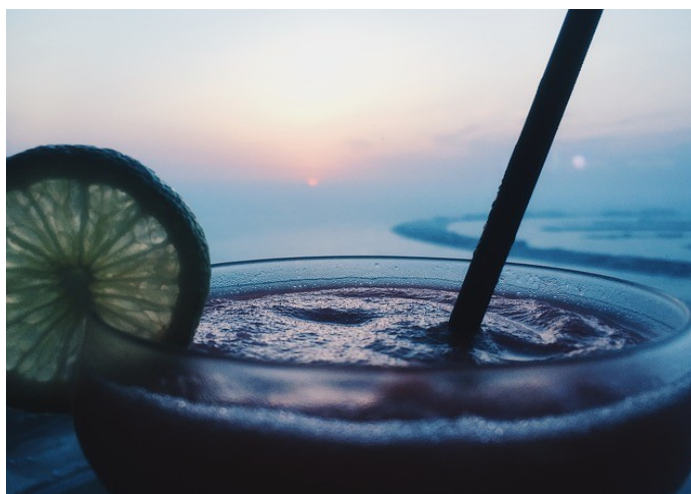
Våra nyttiga och supergoda mellanmål

Tack för att du har tittat i vårt lilla häfte - och förhoppningsvis testat något av Näringskliniken tips och mellanmål. Nästan alla ingredienser i mellanmålen är utbytbara och du kan själv variera efter tycke och smak.



Våra tips och recept följer principen "Eat Clean". Lär dig mer genom att följa @naringskliniken på Instagram, läs mer om smart mat s.k Brainfood och vad du behöver äta för att fungera som bäst, på [Näringskliniken hemsida](#) och inte minst anmäl dig till vår kurs "Eat Clean - på svenskt sätt" i 6 delar.

***HELT GRATIS!** Mer om detta och mycket annat på www.naringskliniken.se*



© Copyright Näringskliniken - All rights reserved