

den trafiksäkra

menyn

FRUKOST

Energishot och egengjord müsli med turkisk yoghurt och honung. Till frukost behövs något som ger energi och mättnad under en längre tid. Vi har därför valt en energishot med mängder av c-vitamin och en egengjord müsli med en massa nötter, frön och färsk bär.

MÜSLI

4 portioner

Du behöver:

- > 1 dl hasselnötter
- > 1/5 dl linfrön
- > 1 dl bovete
- > 1 dl nakenhavre
- > 1 dl pumpakärnor
- > 2 msk matolja
- > 2 msk ljus sirap
- > 1 dl russin
- > 1 dl hackade torkade aprikoser

Gör så här:

Blanda fröerna och nötterna på en plåt med sirap och matolja, rosta i ugnen på 175 grader i cirka 15 minuter. Blanda i aprikoserna och russin. Servera müsli med turkisk yoghurt och din favorithonung.

ENERGISHOT

En tillbringare

Du behöver:

- > 400g skalade rödbetor
- > 30g skalad ingefära
- > 2 skalade apelsiner
- > 2 skalade grapefrukter
- > 65g spenat
- > 1 tsk god honung

Gör så här:

Kör allt i en grönsakscentrifug och blanda ihop juicen med god honung. Häll upp i små shotglas när du ska servera den.