

MÜSLI/GRÖT

Ingredienser

Havregryn 500g ICAs Klassiska Havregryn är bästa sorten

Rågflingor 325g (=1/2 paket) Saltå kvarns Rågflingor KRAV är bäst, finns på ICA eller Hemköp.

Veteflingor 325g (-- ” --)

Kornflingor 325g (-- ” --)

(Rågflingor, Veteflingor och Kornflingor kan bytas ut mot eller kombineras med 1kg av Hemköps eller ICAs basmusli ("ICA Basic Müsli") finns i 1kg påse, frukt eller nötblandning.

Dinkelflingor 325g (Saltå kvarns KRAV är bäst, se ovan).

AXA Havre Flakes (Fullkornshavre) 1/2 paket

Vetegroddar 500g (1 påse)

Sötmandel, hel 1-3 dl

Valnötskärnor 1-3 dl

Cashewnötter 1-3 dl

Hasselnötter 1-3 dl

Pumpa frön 1-3 dl

Linfrö, hela 1-3 dl

Psylliumfrön 1-3 dl

Chiafrön 1-3 dl

Sesamfrön oskalade 1-3 dl

Fänkålsfrön, 1-2 dl

Sojamjöl 150g (1/2 påse/pkt)

Nyponskal torkade och krossade till pulver 100 g (1/3 pkt)

Torkade aprikoser, hela 100g

Torkade plommon, hela (kärnfria) 100g

Torkade fikon, hela 100g

Extra ingredienser efter tycke och smak

Hirsflingor 5-6 dl

Boveteflingor 2-4 dl

Extra nötter

Extra torkad frukt, t ex dadlar, papaya, mango mm

En stor hink med lock är bra att blanda i. Häll först i havregryn, råg-, vete- och kornflingor (och/eller basmusli) samt dinkelflingor och vetegroddar i hinken. Finhacka sedan fänkål, sesamfrö, aprikoser, mandel, nötter, plommon och fikon, helst i en matberedare. Kör då först sesamfrö, fänkål en stund och lägg sedan i mandel, nötter, chiafrön, aprikoser, plommon och fikon (lite i taget) kör allt tillsammans en stund till, tillsatt eventuellt t ex havregryn under tiden för att få en luftigare blandning. Häll över i hinken och tillsatt övriga ingredienser. Blanda! Från hinken kan lite i taget föras över till mindre burk.

Som müsli

Strö ½-1 dl på en normal portion yoghurt eller fil, lägg på lite russin och bär t ex blåbär, svarta vinbär eller tranbär, någon färsk frukt skuren i bitar till exempel äpple, päron, eller banan och eventuellt lite färsk riven ingefära. Ät ett ägg och drick ett stort glas vatten gärna med färskpressad citron i.

Som gröt

För att göra det ännu nyttigare lägg 1-2 dl av blandningen i en skål. Häll på 2-3 dl kokande vatten och låt stå i minst 15 minuter eller gärna över natten. Ät som gröt med mjölk/yoghurt + bär, färsk skuren frukt och eventuellt lite färsk riven ingefära. Ät ett ägg, om du dessutom äter en smörgås med ost eller skinka och gärna lite avokado så har du verkligen laddat och givit kroppen det mesta den behöver. Ett stort glas vatten med färskpressad citron är alltid bra att dricka till alla måltider.