



## Dásamlegur chia grautur fyrir tvo

### Innihald

- 1 stappaður banana
- 2 msk. Chia fræ
- 4 msk. Muslí blandað heima úr vörum frá Sólgæti.
- 1,5 dl. Heimalöguð möndlumjólk
- ¼ - ½ tsk. Kanill

### Aðferð

- Allt stappað og hrært vel saman.
- Og setja í skál og bæta við tildæmis bláberjum, jarðaberjum, granateplum,,kívi og inn í ísskáp yfir nótt.
- Dásamlegt að eiga svona til að morgni.
- Mjög saðsamt ☺

- Heimalagað músli finnst mér lang best.
- Því þá veit ég hvað ég era ð borða ☺
- Nota tröllahafra, sólblómafræ, hörfræ, graskersfræ.
- Og stundum birkifræ og sesam fræ.
- Það er líka mjög gott að nota kokosflögur og trönuber í svona grauta.



## Gott brauð sem hentar öllum í fjölskyldunni.

### Innihald

500 gr. heilhveiti

30 gr. gróft kokos frá Sólgæti

1,5 msk. vínsteinslyftiduft

1 tsk. Maldon salt ...gott að mylja vel

400 ml. AB-mjólk ég nota Örnú mjólkina.

1 tsk. sýróp

40 gr. haframjöl (ég nota tröllahafrá frá Sólgæti og læt aðeins í blandara til að gera finni)

20 gr. Sólblómafræ frá Sólgæti

### Aðferð

Blandið heilhveiti, vínsteinslyftidufti og salti saman í skál.

Hrærið AB -mjólk og sýróp saman og hellið út í skálina.

Hrærið varlega í deiginu og gætið þess að hræra ekki of mikið.

Bætið haframjölinu, fræjunum eða öðru því sem þið viljið nota út í deigið og hrærið varlega nokkrum sinnum.

Bætið svolitlu vatni við ef deigið er of þurrt.

En alls ekki hafa of blautt.

Ég nota stórt silikon form.

Bakið við 180-190°C í 40-50 mínútur.



## Granóla Bar

### Innihald

- 1 Bolli Möndlur
- 1 Bolli Cashews hnetur
- ¼ Bolli Graskersfræ
- ¼ Bolli Sólblómafræ
- ¼ Bolli Hörfræ
- ¼ Trönuber
- ½ Bolli Kokosflögur
- ¼ Bolli Kokosolia
- ½ Bolli Hunang
- 1 tsk. Vanillu dropar
- 1 tsk. Gott salt
- 1 Bolli Rúsínur á toppinn eftir að hefur verið bakað )

### Aðferð

Setjið Möndlur , Cashews Hnetur og kokos í matvinnsluvél . Bara hræra nokkra hringi.

Setjið í skál.

Blandið saman Kokosoliu,Hunangi og Vanillu dropum ....og hitið smá í örbylgju.

Blandist í skálina.

Síðan allt hitt sett út í ( nema Rúsínur settar eftir bökun)

Hrært vel saman og sett á ofnskúffu með bökunarbappír á.

Flatt vel út og bakað í 20-25min.....tekið úr ofninum og látið kólna í um 20min.

Eftir það er þetta skorið/brotið í stykki eða mulið sem morgunkorn.



## Himnesk súpá

### Hráefni

1,5 líter vatn.  
 3 stórar gulrætur  
 1 sæt kartafla  
 1 rauðlaukur  
 1 stöngull sellery  
 3 rif hvítlaukur  
 4 cm. engifer  
 ½ piri piri chilli (rótsterkur! Svo þeir sem vilja ekki mikið chilli bara rauðan venjulegan og eftir smekk)  
 Lófafyllir af ferskum kóríander eða steinselju  
 1 dós Smjör baunir frá Biona  
 1 msk. olía til að steikja upp úr  
 ½ til 1 dós Biona kokosmjólk  
 2-3 stykki grænmetis teningar frá Kallo  
 1 tsk fish sause  
 1 tsk. Pottagaldra karry  
 1 tsk. Pottagaldra tandori  
 2 stk. döðlur  
 1 tsk. Sítrónusafi  
 2-3 lime blöð þurkuð  
 Maldon Salt  
 Pipar mulin úr kvörn

### Aðferð

Hita olíu í potti.  
 Steikja laukinn, hvítlaukinn, chilli, engifer, sellery, kóríander, salt og pipar.  
 Lime blöð, döðlur allt kryddið og fish sause.  
 Hræra vel og bara rétt steikja.  
 Síðan bæta við vatninu, grænmetistening, kokosmjólkinni, kartöflunni, gulrótunum, sellerý og baununum.  
 Fínt að skera þetta aðeins niður eins og á mynd.  
 Ekkert voða fínt eða mikið dútl fer hvort eð er allt í töfrasprotann eða blandarann.  
 Leifa þessu öllu að sjóða í 30 mín.  
 Þá setja allt í blandara eða nota töfrasprotu og búa til silki mjúka súpú.  
 Setja í pottinn aftur og leifa malla aðeins .....svona 10 min.  
 Krydda til með salt og pipar.  
 Finna sinn styrkleika með chilli er heila málið við svona súpur.  
 Síðan eru ekki allir sem eru hrifnir af kóríander, þá er fínt að nota steinselju.  
 Og líka bara leika sér með krydd og grænmetið þessi súpá er líka góður sem grunnur.  
 Því það er æði að bæta út í, kjúlla, fisk, baunum, eggjum, núðlum, pasta, blómkálsgrjón.  
 Aðal atriðið að finna sinn styrkleika með kryddi.



## Hummus

*Sjúklega góður millibiti með niðurskornu grænmeti*

*Sauð helling af kjúklingabaunum til að eiga.*

*Notaði góðar baunir frá Biona.*

*Frysti helling en annað geymi eg í rétti eða tildæmis hummus.*

### Uppskrift.

3 bollar soðnar kjúklingabaunir ( má vera 2 bollar kjúklingabaunir og 1 bolli smjörbaunir fyrir extra trít.  
Eins ekkert mál að nota í dós ef tíminn er naumur ég nota frá Biona)

4 msk ólífuolía

1 sítróna (sítrónusafinn bara)

5 msk tahini

5 hvítlaugsgeirar

1 tsk Maldon salt

1 tsk. cumin frá Pottagöldrum

1 tsk. cayenepipar (eða eftir smekk)

1dl vatn til að þynna út með (fer eftir smekk hvað maður vill hafa þykka)

Allt í blandara/matvinnsluvél og vinna í silki mjúka blöndu

Má alveg bæta út í sólþurkuðum tómötum, steinselju, olívum eða öðru góðu

Aðal málið að búa til silkimjúka blöndu.

Ég geri í matvinnsluvél og svo í blandara til að gera alveg mjúka .

*Svo gott að eiga til í isskápnum.*



## Kínóa

Kínóa er snildar meðlæti með nánast öllu.

Og frábært að nota í pottrétti, súpur, pönnurétti, eggjaköku, brauð, og ofnbakað.

Ég nota alltaf Kínóa frá sólgæti.

Skelli í pott og hálf poppa fræin.

Elda eftir leiðbeiningum á pakka.

Mér finnst æði að sjóða kínóa upp úr grænmetistening og negul nöglum.

En telja naglana ofan í og aftur upp úr, enginn vill bíta í hálf soðin negul nagla.

Eins er líka hægt að sjóða upp úr saltvatni og nota Heita Pizza kryddið frá Pottagöldrum.

Þá kemur smá chilili bragð.

Ekkert mál að sjóða svolítið extra af kínóa og eiga til í ísskáp.

Flott í nesti og súper gott í Nori vefjur.

Kínóa er svakalega gott með ristudum möndlum.