

SUNDE SNACKS OG MELLEMMÅLTIDER





Sunde proteinvafler

Ingredienser

1 banan
2 æg
180 g. havregryn
1 tsk. bagepulver
2,5 dl. mælk
1 scoop vanilje proteinpulver
2 spsk. kokosolie

Vaflerne kan fryses og spises
som sund snack/mellemmåltid

1263 kcal / 12 stk
20 min

Fremgangsmåde

Blend alle ingredienserne
sammen til dej.
Du kan bruge alm. mælk eller
plantemælk.
Du kan også tilsætte lidt kanel
eller vaniljepulver til dejen.

Lad dejen stå og trække i 10-15
minutter.

Tænd dit vaffeljern.
Du kan bruge et almindeligt
vaffeljern eller et belgisk vaffeljern.
Smør med lidt kokosolie og hæld
cirka 0,5 dl. dej på.

Lad dem bage til de er gyldne og
afkøle på en bagerist



Proteinboller med squash og hytteost

Ingredienser

450g hytteost
4 æg
1/2 tsk salt
1 groft revet squash
2 tsk bagepulver
2 tsk chiafrø
Ca 450g havregryn

(jeg blander groftvalsede og finvalsede)

Fremgangsmåde

Riv squash på den grove side af rivjernet

Bland alle ingredienserne med undtag af havregryn

Når massen er blandet godt sammen, tilsættes havregrynet gradvist.

Bollerne formes og bages v. 200 grader i ca 20 min.

Opskriften giver ca 16 boller

Mellemmåltider og snacks

Skyr med banan

Skyr naturel eller vanilje, 0,2% fedt 140g
Banan 60g

Grøntsagsstænger med
hytteost-dip

Hytteost 70g (1,5% fedt)
Grøntsager:
(65g gulerødder, 80g rød peberfrugt)

Æble
med peanutbutter

Peanutbutter 10g og 1 Æble. Æblet skæres i
både og dyppes i peanutbutter

Knækbrød med
kyllingepålæg

Kyllingebryst i skiver 50g
1 Knækbrød, rug, groft
15g Pynt eventuelt med et par skiver
agurk eller peberfrugt.

Proteinshake

Whey 100 protein pulver med vaniljesmag
13g (kan købes hos f.eks. Bodylab),
Frossen smoothieblending ca 100g (Rema)
Blend proteinpulver, smoothieblending,
isterninger og 1-2dl vand i en blender og
blend godt.

Knækbrød med hytteost

2 Knækbrød 15g. hytteost (1,5g fedt) 60g



Mellemmåltider og snacks

Mandler og frugt	Æble 100g. Mandler 10g
Serrano og honningmelon	Serranoskinke 30g. Honningmelon 220g
Proteinpandekager	Protein (50 g æggehvide, 35 g hytteost 1,5%) Havregryn 15g Blend æggehvider, hytteost, havregryn sammen med vaniljepulver og et lille nip kardemomme. Steg på en slip-let pande.
Bananis	Banan is Banan 60g. Peanutbutter 8g Blend banan og peanutbutter. Frys i et par timer.
Proteinbar	Hvis din søde tand skriger på noget lækkert til kaffen, kan en proteinbar redde dagen. Kig på næringsindholdet. Barebells barer er lækre. En bar er ca 200 Kcal, så del den i to og nyd den :)



Mellemmåltider og snacks

Bagt æg

Æggehvite 155g.
Skinke i skiver 25g
Fordel æggehvite og skinke i slip-let muffinforme.
Tilsæt lidt salt og peber.
Bag det i 15-20 min. v. 200 grader eller til massen er fast.

Rugbrød med ost

Rugbrød med ost* Ost: (16% fedt) 19g Rugbrød 25g Pynt eventuelt med et par skiver agurk eller peberfrugt.

Mangosalat

Mandler 10g. Mango 75g
Skær mangoen i tynde skiver.
Rist mandlerne på en tør pande og hak dem i små stykker.
Drys med mandler og mynte over mangoen.

Æble med vaniljeskyr

1 æble i både 60g vaniljeskyr blandes med 1 tsk kanel
Dyp æblebådene i skyr - nemt og lækkert!



Mellemmåltider og snacks

- 200 gr. hytteost 1,5 % fedt med grøntsagsstave (f.eks. bladselleri, rød peberfrugt eller gulerod)
- 200 gr. skyr med bær og evt. lidt kanel
- 1 Cultura naturel med myslitop
- 1 hårdkogt æg og 5 cherrytomater
- 2 stk. knækbrød med magert kød/kyllingepålæg (se efter nøglehulsmærket på pakken)
- 1 knækbrød med avocado
- 1 drikkeskyr fra Cheasy
- 2 spsk. hummus med gulerodsstave af 2 gulerødder.

Opskrift hummus:

1 dåse kikærter

1 fed hvidløg

½ dl olivenolie

2-3 spsk lys tahin

2 tsk stødt spidskommen

Saften fra ¾ lille citron ((eller ½ stor))

1 nip chiliflager

½ tsk sød paprika

2 spsk koldt vand

Flagesalt

