

## Efnisyfirlit

<b>MORGUNMATUR</b>	<b>1</b>
KRAFTMIKILL HAFRAGRAUTUR	2
SÚKKULAÐI CHIA JÓGÚRT	2
KAFFI KÍNÓA SMOOTHIE	3
BANANA HAFRAGRAUTUR ÚR ÍSSKÁPNUM	3
<b>MILLIMÁL</b>	<b>4</b>
SELLERÝ SNARL	4
MAÍSKÖKUR MEÐ MÖNDLUSMJÖRI OG NIÐURSKORNU EPLI	5
VATNSMELÓNUSALAT MEÐ PISTASÍUM OG CAYENNE	5
GULRÓTARFRANSKAR	5
KÚRBÍTSSNARL	6
EGGJA OG AVÓKADÓ BRAUÐ	8
HEIMAGERÐAR STANGIR MEÐ 3 INNIHALDSEFNUM	8
BLÁ CHIA BOMBA	9
GRILLAÐAR KJÚKLINGABAUNIR	9
SÆTKARTÖFLURISTABRAUÐ:	10
<b>AÐALMÁLTÍÐIR</b>	<b>11</b>
STAPPAÐ AVÓKADÓ MEÐ SÆTUM KARTÖFLUM	11
TORTILLA PIZZA MEÐ SPÍNAT FYLLINGU	11
KÁL-KJÚKLINGAVEFJA	12
MEXÍKÓSK KJÚKLINGASÚPA	12
SÆTKARTÖFLUPIZZA	13
QUINOA FYLLT PAPRIKA (FYRIR 4)	14
RITKEX ÞORSKUR	14
INDVERSKAR KJÚKLINGALUNDIR	15
MEXÍKANSKUR FISKUR	15
KJÚKLINGARÉTTUR Í FATI	15
<b>NAMMIGOTT</b>	<b>16</b>
EINFALDIR SÚKKULAÐI HNETUBITAR	16
SÚKKULAÐI MÚS ÚR BAUNASAFA	16
<b>ANNAÐ</b>	<b>17</b>
RAUÐRÓFUHUMMUS	17

## Morgunmatur

### Kraftmikill hafragrautur

1 dl hafrar  
1 msk hnetusmjör  
1 daðla  
dash af kanil

1. Settu allt í skál og helltu soðnu vatni yfir
2. Hrærðu saman og toppaðu með haframjólk, möndlumjólk eða annarri hnetumjólk.

### Súkkulaði chia jógúrt

1 msk Chia fræ  
3/4 bolli grískt jógúrt  
5 jarðaber  
1 msk hrátt kakó  
4 muldar möndlur  
1 tsk kanill  
Val: bættu við 1-2 dropum steviu

- 1 Settu jógúrt í skál og hrærðu kakóinu vel saman við.
2. Bættu við chia fræjum og muldu möndlunum (leyfðu að standa í amk 10 mín)
3. Toppaðu með kanil og jarðaberjum



## Kaffi kinoa smoothie

1 1/2 bolli heitt kaffi, kælt niður  
1 bolli ósykruð möndlumjólk (eða haframjólk)  
1/3 bolli quinoa flögur  
1 frosinn banani (í bitum)  
1 msk hökkuð hörfræ  
Nokkrir ísmolar  
Val: 1 tsk kanill, 1 msk hrátt kakó, 1 tsk vanilluduft

1. Blandaðu vel saman og njóttu

## Banana hafragrautur úr ísskápnum

1/2 bolli hafrar  
1/3 bolli grískt jógúrt  
1/2 stór banani (eða 1 lítill)  
2/3 bolli vatn  
1 msk sólblómafræ  
1 tsk kanill  
5 pekan hnetur (eða valhnetur) muldar

1. Kvöldið áður, settu eftirfarandi í box sem þú getur lokað: hafrar, vatn, grískt jógúrt og sólblómafræ. Þú þarft ekki að hræra saman.  
2. Geymdu inn í ísskáp yfir nóttu og um morguninn hrærir þú saman og toppar með banana, kanil og hnetum.

## Millimál

### Sellery snarl

#### 2 hugmyndir:

Með hnetusmjöri og kotasælu

Með hummus og ólífum



### Mangó boost

1/2 bolli spínat

1/2 avókadó

6 bitar frosið mangó

1/4 tsk kanill

200ml vatn eða hnetumjólk

2-4 ísmolar

1. Blandaðu saman og njóttu

## Maískökur með möndlusmjöri og niðurskornu epli

2 maískökur  
Möndlusmjör  
Epli í litlum skífum  
kanil

1. Smurðu maískökurnar með möndlusmjöri, og toppaðu með eplum og dash af kanil

## Vatnsmelónusalat með pistasíum og cayenne

2 bollar niðurskorin vatnsmelóna  
1 msk lime safi  
1/2 tsk lime börkur  
cayenne pipar  
2 msk pistasíur

1. Skerðu niður vatnsmelónuna í teninga og kreistu lime safann yfir, ásamt berkinum.
2. Toppaðu síðan með cayenne pipar og pistasíum.



## Gulrótarfranskar

2-3 stórar gulrætur  
2 msk ólífuolía  
¼ bolli parmesan ostur  
1 msk hvítlauksduft  
1 tsk pipar  
¼ bolli fersk steinselja, niðurskorin  
½ tsk salt

1. Skerðu gulræturnar niður í ræmur eins og franskar.
2. Hrærðu síðan öllu saman í skál og legðu á bökunarpappír
3. Bakaðu síðan inn í ofni á 200 C í 15-20 mín

## Ídýfa

2 msk grískt jógúrt  
1 msk sítrónusafi  
½ tsk hvítlauksduft  
1 tsk pipar

1. Blandaðu öllu saman í skál og njóttu





## Kúrbítssnarl

1 kúrbítur

Parmesan ostur eða annar rifinn ostur

salt, pipar og hvítlauksduft

1. Skerði kúrbítinn niður og raðaðu á bökunarplötu, stráðu síðan ostinum, salti og pipar yfir og bakaðu í ca. 15 mín við 180 C.

2. Þú getur einnig sett pizzasósu/salsasósu og toppað með osti, og búið til litlar mini pizzur.



## Eggja og avókadó brauð

1 gróf brauðsneið (getur einnig notað 1-2 grófar flatkökur)  
1 lítið avókadó  
1 soðið egg  
sítrónusafi  
salt og pipar eftir smekk

1. Stappaðu avókadó með sítrónusafa og smurðu ofaná brauðið
2. Skerðu egginn niður og legðu ofaná ásamt salti og pipar

## Heimagerðar stangir með 3 innihaldsefnum

-uppskriftin gerir 8 skammta

1 bolli hnetur (möndlur, kasjú, valhnetur eða pekan)  
3/4 bolli medjool döðlur (þessar mjúku í kælunum)  
3/4 þurrkaðir ávextir (eins og trönuber, rúsínur, ferskjur)  
Klípa af salti

1. Settu hnetur í matvinnsluvél og mixaðu í augnablik þar sem þær hafa brotnað niður í stóra bita. Bættu síðan við döðlunum hinum ávöxtunum á meðan matvinnsluvélin er í gangi.
2. Hrærðu saman þangað til allt festist vel saman, búðu síðan til ferning úr öllu innihaldinu, vefðu í plast og geymdu inn í ísskáp í amk 1 klst þangað til þú skerð niður í stangir.





## Blá chia bomba

2 msk Chia fræ  
3/4 bolli vatn  
1/4 bolli kasjúhnetur, best að leggja í bleyta í amk klst.  
1- 2 döðlur, mjúkar  
dash af kanil  
1 dl frosin bláber

1. Settu chia fræ í bleyti í amk 10-15 mín eða þangað til þau eru búin að tútna út.
2. Settu síðan allt í blandara og blandaðu vel saman
3. Settu í skál eða glas og toppaðu með berjum eða kókosmjöli t.d

## Grillaðar kjúklingabaunir

*(ath geymdu vökvann úr dósinni fyrir súkkulaðimús, sjá neðar í bækling)*

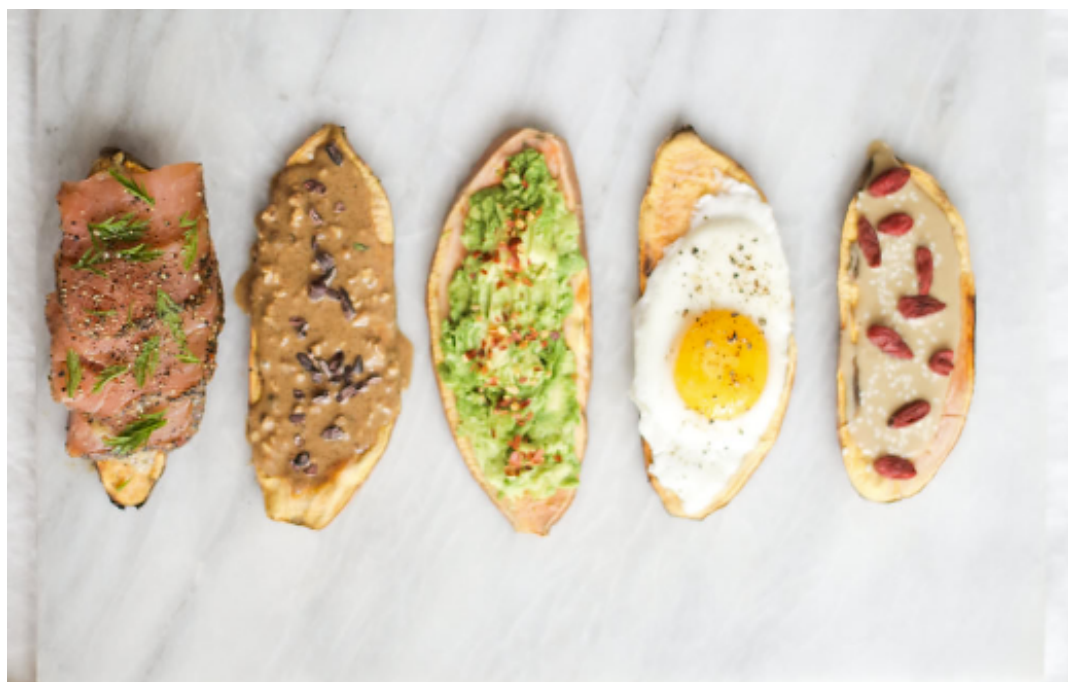
2 matskeiðar ólífuolía  
1/2 tsk hvítlauks duft  
1/4 tsk þurrkaður laukur  
1 tsk paprikuduft  
1 tsk chili  
1/2 tsk cayenne pipar  
1/2 tsk salt

1. Hitið ofninn í 200 ° C.
2. Skolaðu kjúklingabaunirnar í sigti. Þurrkaðu á hreinu viskustykki eða eldhúspappír
3. Í meðalstóra skál, hrærðu kjúklingabaununum saman við olíuna og kryddin.
4. Settu síðan á bökunarpappír og bakaðu í 30-40 mín, þangað til þær eru orðnar stökkar.

## Sætkartöfluristabrauð:

Skerðu 1 sæta kartöflur niður í 0,6 mm sneiðar og settu í ristavélina. Gætir þurft að rista í ca 5 mín eða þangað til þær eru eldaðar í gegn. (einnig getur þú bakað í ofni ef þú vilt það frekar)

**3 mismunandi útgáfur: (sjá mynd fyrir enn fleiri hugmyndir)**



*1/2 - 1 msk möndlusmjör  
1/2 banani  
klípa salt*

*1 steikt egg  
1 kjúklingaálegg  
handfylli spínat  
salt og pipar*

*1 msk pesto  
1 tómatur  
1/2 msk ferskt basil  
1/2 tsk balsamik edik  
salt og pipar*

## Aðalmáltíðir

### Stappað avókadó með sætum kartöflum

1 sæt kartöfla  
1 avókadó  
1 msk ólífuolía  
1 tsk hvítlaukskrydd  
salt og pipar eftir smekk  
1 msk af rifnum osti (t.d. parmesan)



1. Eldaðu sætu kartöfluna, þú getur sett hana heila inn í ofn (tekur lengsta tíman, um 45-60 mín, fer eftir stærð) eða skorið niður í teninga og gufusoðið, eða soðið í vatni (tekur styttri tíma, um 15 mín).
2. Blandaði restinni í skál og stappaðu saman
3. Þegar sæta kartaflan er elduð, settu þá teningana ofaní skálina og toppaðu með smá osti.

Mjög einfalt og fljótlegt.

### Tortilla pizza með spínat fyllingu

2 grófar tortillakökur  
Rifinn ostur

Sósa:

1 dós niðurskornir tómatar

2 msk tomatpaste

krydd: slatti af t.d pizzakryddi, oregano, salti, pipar, hvítlaukskryddi og paprikukryddi

Álegg:

t.d Spínat, paprika, kjúklingur (eða kjúklingaálegg), laukur eða það sem þú átt í ísskápnunum.

1. Settu 1 tortillaköku á bökunarpappír og smurðu pizzasósunni ofaná, settu vel af spínati ofaná og legðu svo næstu tortillaköku yfir.
2. Endurtaktu leikinn og toppaðu með áleggi og osti.
3. Settu síðan inn í ofn á 180 C, í ca 10 mín eða þangað til osturinn er bráðnaður

## Kál-kjúklingavefja

2-3 kálblöð sett ofan í hvort annað

4 sneiðar kjúklingaálegg

2 msk hummus að eigin vali

1. Tómatur

1/2 Avókadó

1-2 msk sykurlaust Pestó (t.d frá Sollu, grænt eða rautt)

1. Raðaðu álegginu á salatblöðin,vefðu og njóttu.



## Mexíkósk kjúklingasúpa

2 hvítlauksrif

1 laukur

1 paprika

1 stór gulrót

1 dós kókosmjólk

1 dós niðurskornir tómatar

300 ml vatn

2-3 kjúklingabringur

1 teningur kjúklingakraftur

1 msk sweet chilli (val)

krydd: cumin, paprikukrydd, chilli, salt og pipar (1/2-1 tsk, eftir smekk)

1. Steiktu laukana í nokkrar mín upp úr ólffuolíu og bættu svo rest af grænmetinu.

2. Hrærðu í 1-2 mín. Bættu svo rest og láttu malla í amk 30 mín eða meira.

3. Toppaðu svo með því sem þér líkar t.d smá osti, sýrðum rjóma, avókadó eða guacamole.

## Sætkartöflupizza

1 sæt meðal stór kartafla  
2/3 bolli hafrar  
1 egg  
1/2 - 1 tsk hvítlauksduft (fer eftir smekk)  
klípa salt  
1 msk ólífuolía

Álegg að eigin vali: Hugmynd:  
kjúklingur, spínat, paprika, rauðlaukur

1. Hitaðu ofninn í 200 gráður. Mixaðu sætu kartöflunni og höfrunum vel saman í matvinnsluvélinni.
2. Bættu síðan egginu, olíunni, hvítlauksduftinu og saltinu og hrærðu saman á ný. Blandan ætti að líkjast deigi.
3. Settu á bökunarpappír og búðu til hringlaga pizzu í höndunum, hún ætti að vera ca 1 cm þykk (þú getur einnig gert tvær minni pizzur)
4. Bakaðu í 25-30 mín eða þangað til hún er orðin þurr efst. Taktu hana síðan út og snúðu henni á hvolf og bakaðu aftur í 5-10 mín, svo hún sé orðin "crunchy" á báðum hliðum.
5. Toppaðu síðan með uppáhalds álegginu þínu og settu inn í ofn þangað til osturinn er bráðinn og njóttu!





## Quinoa fyllt paprika (fyrir 4)

1 bolli Quinoa  
2 bollar grænmetissoð  
4 stórar paprikur  
1 msk ólífúolía  
1/2 laukur, saxaður  
1/2 bolli salsasósa  
1 msk cumin  
2 hvítlauksgeirar smátt saxaðir  
1/2 bolli niðursoðnir tómatar  
1 dós svartar baunir  
1 bolli maíbaunir  
1/4 bolli steinselja (fersk)  
salt & pipar eftir smekk



1. Sjóðið quinoa upp úr 2 bollum af grænmetissoði (getur sett t.d einn grænmetistening út í vatnið) í um 15-20 mín (fylgdu leiðbeiningum á pakka)
  2. Á sama tíma, hitaðu ofninn í 180 C.
  - 3 Settu olíu á pönnu og mýktu lauk og hvítlauk í um það bil 5 til 7 mínútur.
  4. Skerðu ofan af paprikunum og hreinsaðu innan úr þeim.
  - 5 Bættu síðan eldaða quinoa-nu, lauknum, hvítlauknum, og restinni af innihaldsefnunum í skál og hrærðu.
  6. Fylltu síðan paprikurnar og bakaðu í 30-40 mínútur.
- Toppaðu síðan með avókadó (val) og njóttu

## Ritkex Þorskur

120 gr Þorskastykki  
6 Ritzkex kökur, mylja niður  
1 msk bráðið smjör

1. Leggið fiskinn í smurt fat
2. Blandaðu smjöri og kexi saman og mylðu yfir fiskinn
3. Bakið inni ofni í 15-20 min við 180°C

Njóttu með fersku salati og gulrótarfrönskum t.d

## Indverskar kjúklingalundir

1 pakki kjúklingalundir  
1 rauð paprika  
1 laukur  
2 hvítlauksrif  
1 dós kókosmjólk  
2 -3 tsk rautt karrý paste  
1 tsk paprikukrydd  
salt eftir smekk

1. Steiktu allt laukana á pönnu og bættu svo restinni við.
2. Leyfðu að malla í 20-30 mín, eða þangað til lundirnar eru eldaðar í gegn.

Borið fram með brúnum grjónum og fersku salati

## Mexíkanskur fiskur

450 gr þorskur  
100 gr rifinn ostur  
4 dl salsasósa  
Smá klípa salt (Himalaya eða sjávarsalt) og svartur pipar  
1 tómatur, skorinn í þunnar sneiðar  
2 tsk fersk steinselja, söxuð

1. Hitaðu ofninn upp í 200 C.
2. Skerðu þorskinn í nokkra stóra bita og settu í eldfast mót.
3. Helltu salsasósunni yfir og bættu við salti og pipar eftir smekk.
4. Settu tómat sneiðarnar ofan á og dreifðu söxuðu steinseljunni yfir.
5. Rífdðu ostinn og stráðu honum yfir og settu inn í ofn í um 15-20 mín

## Kjúklingaréttur í fati

Sæt kartafla  
3 kjúklingabringur  
spínat  
fetaostur  
Ritz kex (val)

1. Skerðu sætu karöfluna í mjóar sneiðar og raðaðu í botninn
2. Settu síðan slatta af spínati yfir
3. Skerðu bringurnar niður í munnbita og settu ofaná spínatið og toppaðu með fetaosti (smá olía má líka fara með) og Ritz kexi.
4. Eldaðu í 40 mín eða þangað til kjúklingurinn er eldaður í gegn.

## Nammigott

### Einfaldir súkkulaði hnetubitar

Hnetur að eigin vali  
dökkt súkkulaði

1. Blandaðu saman 1/4 bolla af ósöltuðum hnetum að eigin vali og 30 gr. af dökku bráðnu súkkulaði. Settu á bökunarpappír og kældu þangað til það er harðnað.



### Súkkulaði mús úr baunasafa

Safi úr kjúklingabaunadósinni  
140 gr 70% súkkulaði

Val: bættu smá chillidufti, eða 1-2 stevia dropum við. Getur síðan toppað með goji berjum, kókos eða hverju sem þér líkar.

1. Bræddu súkkulaðið í vatnsbaði og leyfðu að kólna
2. Settu baunasafann í hrærivél og þeyttu (eins og þú myndir þeyta rjóma) þangað til það er hægt að snúa skálinni án þess að safinn leki. Gæti tekið smá stund, eða um 15 mín í hrærivél.
3. Hrærðu síðan súkkulaðið rólega saman við kjúklingabauna "frouðið" með sleif og bættu við steviu eða chilli ef þú vilt.
4. Settu innihaldið síðan í 4 litlar skálar og inn í ísskáp í ca. 3 klst.
5. Taktu það síðan út, toppaðu með berjum eða öðru að eigin vali og njóttu.



## Annað

### Rauðrófuhummus

- 1/2 bolli saxaðar rauðrófur (ca. ein litil rófa)
- 1 1/2 bollar soðnar kjúklingabaunir (1 dós ca)
- 1 hvítlauksrif
- 3 matskeiðar tahini
- 3 matskeiðar sítrónusafi
- 1 / 4- 1/2 bolli vatn
- 1 1/2 tsk kúmen
- 1/2 tsk salt

1. Settu allt í matvinnsluvél og blandaðu vel saman. Njóttu með grænmeti, ofaná hrökkbrauð eða sem ídýfa eða salatdressing