

Risenta

# Matnyttigt



## Snart är våren här!

Våren närmar sig och ljuset återvänder sakta men säkert. Trots det känner sig många fortfarande trötta efter en lång mörk vinter. Därför bjuder vi på en meny som inte bara är god utan även laddad med energi. Unna dig en extra bra matdag i väntan på den nya ljusa årstiden.



Hemgjord fruktyoghurt toppad med müsli ger en bra start på dagen. Prova vår goda mix, eller blanda till din egen favorit i Risentas Müslimix-ställ som finns i butiker över hela landet. Ring 08-586 27 500 eller maila [info@risenta.se](mailto:info@risenta.se) för information om närmsta butik med Risenta Müslimix.

## Hemgjord fruktyoghurt med müsli

1 port

- 2 dl naturell ekologisk yoghurt
- 1 banan
- 10 färska myntablåd

## Värmüsli

Alla ingredienser finns i Risentas Müslimix-ställ, 1 sats

- 2 skopor cornflakes
- 1 skopa bovetefflingor
- 1 skopa dinkelpuffar
- ½ skopa pumpakärnor
- ½ skopa supermix
- ¼ skopa ljusa psylliumfrön

Mixa naturell yoghurt med banan och färska mynta. Toppa med 1-2 dl av din favoritmüsli.



En fantastisk god sallad med lågt GI, vitaminer och mängder av antioxidanter.

## Supersallad med quinoa & gojibär

4 port

- 1 dl Risenta Röd quinoa
- 1 dl Risenta Svart quinoa
- 100 g färsk bladspenat
- 1 broccoli
- 1 påse (80 g) Risenta Gojibär
- 8 st jordgubbar
- 200 g mozzarella
- 2 msk olivolja
- 3 msk vit balsamvinäger
- salt
- peppar

Koka quinoan enligt anvisning och låt den svalna. Dela broccolin i små buketter och koka i lättsaltat vatten i ca 2 minuter. Skär jordgubbarna i skivor och bryt mozzarellan i bitar. Blanda alla ingredienser och droppa olivolja och balsamvinäger över. Salta och peppra efter smak.



Gör egna powerbars som är helt fria från tillsatser och innehåller minimalt med socker. Ett perfekt mellanmål med andra ord!

## Powerbar

Ca 8 st

- 1 dl havregryn
- 1 dl dinkelpuffar
- 1 dl torkade aprikoser
- 2 påsar (à 90 g) Risenta Energimix
- 1 dl naturell ekologisk yoghurt
- 1 msk honung
- en nypa salt

Sätt ugnen på 100°. Blanda alla ingredienser i en skål. Forma till 8 st powerbars. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och torka i ugnen i ca 1 timme. Låt svalna ordentligt på galler innan du packar in dem. Använd smörpapper för att slippa fukt.



En delikat och välbalanserad måltid med nyttigt fiskfett, protein från kikärtorna och långsamma kolhydrater från quinoan. Serveras med en fräsch citrushummus.

## Laxgryta med vit quinoa & citrushummus

4 port

- 200 g laxfilé
- 100 g kräftstjärter
- 1 gul lök
- 1 morot
- 1 fänkålshuvud
- 2 dl kokta kikärtor
- 1 msk olivolja
- 400 g (1 burk) finkrossade tomater med vitlök
- 1 dl vitt vin
- 2 msk fiskfond
- 1 msk honung
- 1 - 1 ½ tsk salt
- 1 påse (0,5 g) saffran
- 1 krm vitpeppar
- 4 dl vatten (eller efter önskad konsistens)
- 6 dl kokt Risenta Vit quinoa till servering ev. citron och färska örter

Skär morot, lök och fänkål i bitar. Skär laxen i kuber. Fräs löken i olja på medelvärme. Tillsätt finkrossade tomater, vin, fiskfond, honung, kryddor, grönsaker och hälften av vattnet. Låt puttra i cirka 10 minuter. Tillsätt resten av vattnet om du önskar en tunnare konsistens. Lägg i laxen och låt allt bli varmt. Toppa med kräftstjärter. Servera med vit quinoa och en klick citrushummus.

## Citrushummus

1 sats

- 3 dl kokta Risenta Kikärtor
- 1 citron
- 1 lime
- 1 dl tahini (sesampasta)
- 3 msk rapsolja
- ½ dl vatten
- 1 tsk salt
- 1 nypa cayenne

Mixa alla ingredienser till en slät blandning. Smaka av med salt.