



One Pot Quesedillas

PORSJONER: 2

FORBEREDELSE: 5 MIN

TILBEREDING: 20 MIN

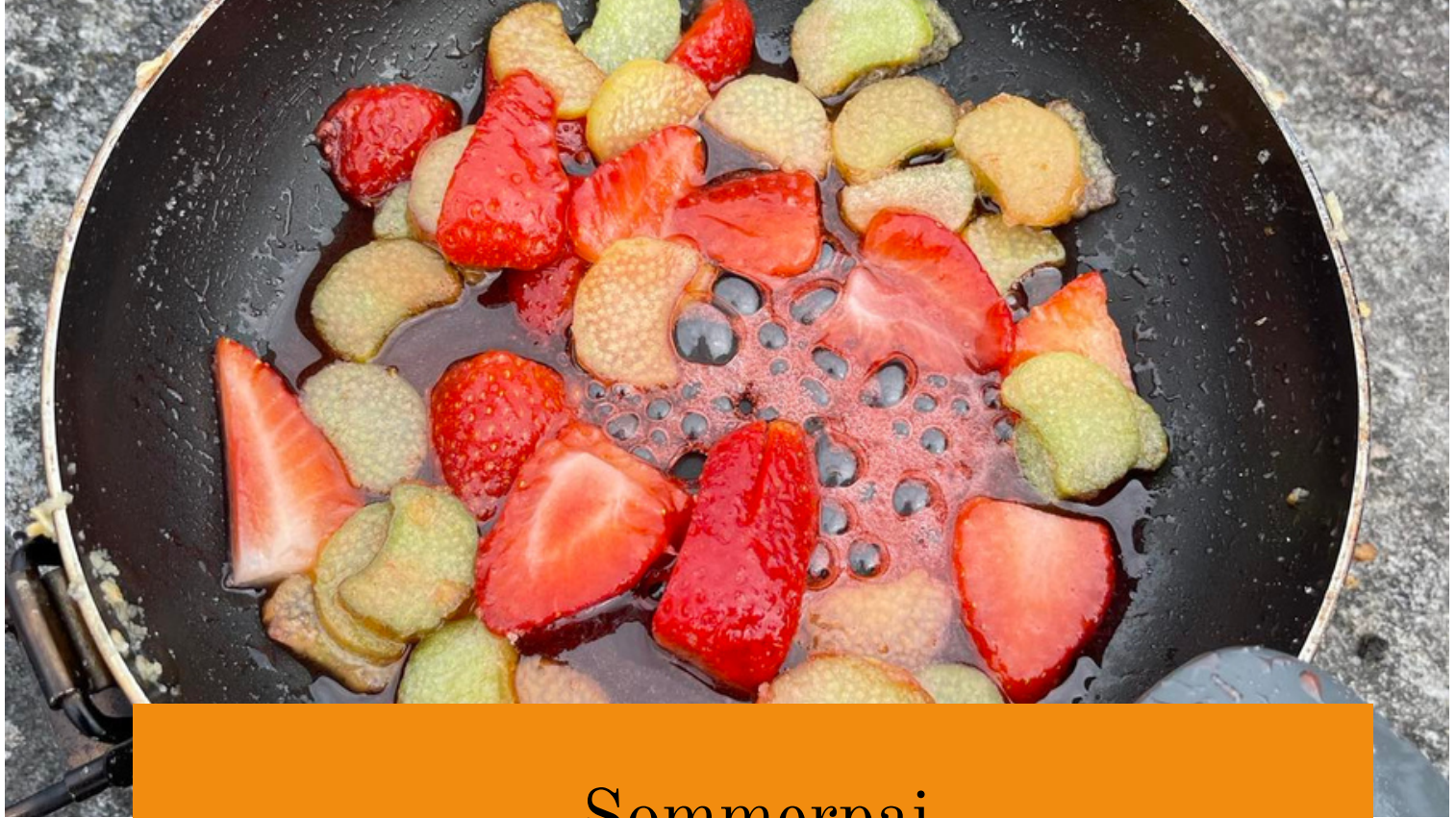
Ingredienser

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1 glass tacosaus | Tacokrydder (gjerne hjemmelaget) |
| 200 g kyllingkjøttdeig | Fersk jalapeno |
| 1 liten gul løk | Olje til steking |
| 1 dl revet ost | |
| 1 avokado | |
| 2 tortillawraps | |



Fremgangsmåte

1. Hakk opp løken og fres i olje.
2. Tilsett kjøttdeig og tacokrydder
3. Ha over tackosausen.
4. Del tackolefsene i småtrekanter (8 deler) og vend inn i gryten.
5. La putre litt under lokk.
6. Ha over ost og jalapeno om du ønske.
7. La putre på svak varme til osten er smeltet.
8. Toppe med avokado og nyt!



Sommerpai

PORSJONER: 2-4

FORBEREDELSE: 5 MIN

TILBEREDING: 25 MIN

Ingredienser

1,5 dl havregryn
1,5 dl mel
100g sukker
100g smør
100g rabarbra
100g jordbær

Til servering:
Vaniljeis på mattermos



Fremgangsmåte

1. Bland smuldre deig av havregryn, mel og halvparten av sukkeret i en boks.
2. Smelte smør på stormkjøkken og vend inn blandingen, stek til gyllen farge.
3. Hell smuldre deigen over på en tallerken.
4. Skjør rabarbra og jordbær i skiver.
5. Stek i en tørr stekepanne til jordbærene blir vannete.
6. Tilsett resten av sukkeret og stek til det begynner å tjukne.
7. Hell over smuldre deigen
8. La hvile i 5 min før du serverer med is.



Håpå wrapen

PORSJONER:

FORBEREDELSE: 2 MIN

TILBEREDING: 5 MIN

Ingredienser

Tortilla wraps

Håpå

Banan

Sjokolade (pletter)

Jordbær



Fremgangsmåte

1. Skjær wrapen inn til midten.
2. Legg på fire deler med ingrediensene.
3. Brett sammen til en trekant.
4. Stek på middels varme i et par minutter på hver side.
5. Nyt med en kopp kaffe eller noe kaldt.





Energi smootie

PORSJONER: 2-3

FORBEREDELSE: MIN

TILBEREDING: 5 MIN

Ingredienser

2 godt modne bananer
1 avokado
3 kiwi
6 "puter" frossen spinat
1 cm fersk ingefær
2 dl juice/vann

Topping:
Granola, müsli eller nøtter



Fremgangsmåte

1. Start med å helle halvparten av væsken i en blender, stavmikser kan også brukes.
2. Ha oppi grønnsakene, bananene kan også være halv tinte om du har noen i frysen.
3. Spe på med resten av væsken.
4. Spis i skål eller ha over på termos og ta med på tur.
5. Topp med granola, müsli eller nøtter.



Frisk smootie bowl

PORSJONER: 2-3

FORBEREDELSE: 0 MIN

TILBEREDING: 5 MIN

Ingredienser

- 200 g frosne skogsbær (blandede bær)
- 1 stk stor banan
- 100 g ananas/mango, gjerne fryst
- 2 dl yoghurt naturell evt skogsbær
- 100 g friske bær , f.eks. blåbær og rips til topping.
- 0,5 stk banan



Fremgangsmåte

1. Ha bær, ananas, banan i grove biter og yoghurt i en blender og kjør til en glatt blanding.
2. Ha i to skåler eller mattermos.
3. Topp med friske bær og banan i skiver.