



TIPS PÅ TILLAGNING FÖR ATT FÅ BORT SÅ MYCKET STÄRKELSE SOM MÖJLIGT!

Hur tillagar jag tex gryn, korn/havregrynsgröt på bästa sätt?

- * Skölj kornen/grynen i rikligt med vatten i en sil/durkslag eller lägger du grynen i en skål med vatten i någon minut, häll av vattnet.
- * När du nu sköljt av dina gryn har mycket stärkelse försvunnit och du bör ta mindre mängd vatten än vad som står angivet på paketet.
- * Normalt för 1 port havregrynsgröt står det 2dl vatten och 1dl gryn. Måtta istället upp 1dl vatten och 1dl gryn. Koka som vanligt.

Hur tillagar man ris på bästa sätt?

- * Skölj riset i ett durkslag
- * Koka riset såsom man normalt kokar pasta, alltså rikligt med vatten
- * Häll av vattnet och sätt tillbaka riset på plattan i någon minut, rör om och servera

Hur tillagar man pasta på bästa sätt?

- * Koka upp pasta såsom angivet
- * Häll av vattnet
- * Häll i rikligt med kallvatten tillbaka i kastrullen och direkt häll av igen (detta kan göras 2ggr)
- * Sätt tillbaka kastrullen på plattan som du stängt av
- * I med olivolja och havssalt, rör om och servera

Hur tillagar jag färsk, fin, mandel, söt, kvalitetspotatis på bästa sätt? (Undvik vinterpotatis)

- * Lägg potatisen i ett vattenbad i minst 30 minuter och tillsätt citronsaft ifrån en citron
- * Koka/stek som vanligt

TIPS PÅ EGEN MJÖLK!

Visste du om att du enkelt kan göra din egen mjölk?

Att göra egen mandel-, kokos-, ris-, nöt-, havredryck är både enkelt och mycket billigare. Sök på google på just din favoritmjölk. Du kan även blanda tex mandel, kokos till din favoritsmak. Nedan är några länkar på recept hur du går tillväga.

<http://www.womenshealth.se/blogs/foreverfit/raw-mandelmjolk-sa-gor-du-steg.htm>

<http://ensmaksak.com/2014/06/06/cashewdryck-kokosnotdryck-med-ris/>

<http://www.pickipicki.se/2012/02/egen-havremjolk-gor-man-sahar/>

<https://ekoelin.wordpress.com/tag/gora-egen-kokosmjolk/>

TIPS PÅ GRÖT / GRÖN SMOOTHIE

Många tänker just bara "en" typ av gröt, tex havregrynsgröt. Det finns ett hav med olika nyttiga grötar du kan göra, tex med nötter, quinoa, psylliumfrön, havregryn, kokos, linfrön mm. Googla nyttig gröt och hitta/mixa din egen favorit. Googla även grön, nyttig smoothie. Mixa till din egna favorit.

Har du känslig mage? Glöm då inte att sila av din/dina valda ingredienser som jag beskrev ovan innan tillagning.

Nedan länk har en mängd olika gröt-recept. Kanske du hittar eller vill mixa din egen favorit?

<http://www.ica.se/recept/grot/>

<http://lesscarbs.se/lCHF-frukost/recept-gron-avokadolimeingefarssmoothie/>

