

Gode snacks, der kan deles i skøjtehallen før, mellem og efter træning 😊

Flere opskrifter på www.diaetist-iskov.dk og følg med på Facebook @diaetistiskov og Instagram @diaetist_iskov

ROMKUGLER

Ingredienser:

240 g kikærter (svarer til hvad der er i en dåse – man kan også sagtens udbløde og koge selv)
100 g mandler
240 g dadler
50 g havregryn
4 spsk god kakao
Kokos eller andet til at trille bomberne i
Evt. romessens = smag af romkugler

Sådan gør du

1. Kom mandlerne og havregryn i en foodprocessor og kød til du har en fin melagtig struktur. Kom "melet" i en anden skål
2. Kør dadlerne i foodprocessoren og kød til du har en ensartet masse
3. Kom kikærter ved og kød igen til du har den ønskede konsistens
4. Kom "melet", kakao og evt. romessens i og kød
5. Tril "dejen" til bomber og tril dem fx i kokos
6. Opbevares på køl

CHIA-CHOCO-KUGLER

Ingredienser:

2 spsk chiafrø
2,5 dl bløde, udstenede dadler
1 dl hakkede mandler
1 dl havregryn
3 spsk kakaopulver

Sådan gør du:

1. Blend alle ingredienserne på nær chiafrø til en tyk masse.
2. Tilsæt herefter chiafrøene og rør dem godt ind i massen.
Hvis massen ikke samler sig, kan man tilsætte en lille smule vand eller mandelmælk.
Men pas på den ikke bliver for lind.
3. Tril til kugler og opbevar på køl.



Grovboller, 16 stk

Ingredienser:

5 dl mælk eller vand
1 pk. gær
2 æg (+1 til pensling)
2 spsk. raps eller olivenolie
2 tsk. salt
1 spsk sirup
3 dl havregryn
5 dl fuldkornsspejtmel
4-5 dl hvedemel
Æg til pensling

1. Mælken lunes til den er lillefingervarm.
2. Mælken hældes i en skål, og gæren røres ud heri.
3. Alt bortset fra hvedemelet blandes i
4. Dejen røres godt igennem og hviler i 15 minutter (ingen æltning endnu)
5. Nu tilsættes hvedemel til dejen kan æltes på bordet.
6. Dejen æltes godt igennem og deles i 16 klumper, som formes til boller eller figurer.
7. Bollerne sættes tæt sammen på en bageplade med bagepapir, så de danner et møllehjul/eller måske finder vi på noget sjovere ☺
8. Pensl bollerne med æg og drys evt. med havregryn, frø eller kerner
9. Tænd ovnen på 180 grader
10. Lad bollerne hæve 30 minutter på bagepladen.
11. Bollerne bages ved 180 °C i ca. 20 min.



Sunde dele-Snacks

- ✓ Agurk, gulerod, æble, banan og andet frugt og grønt
- ✓ Nødder
- ✓ Fuldkornsbrød, fuldkornsknækbrød, fuldkornskiks
- ✓ Fuldkorns ris-kiks
- ✓ Hjemmelavede romkugler eller chia-choko-kugler

VAND før og efter træning 😊

Så kan du godt holde hele træningen

