

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
<b>Morgunmatur</b>	Bláberjasmoothie (U)	Súkkulaði próteinbúðingur (U) + brytjað kiwi	Bláberjasmoothie (U)	Vanillu próteinbúðingur (U) með jarðarberjum eða peru	Bláberjasmoothie (U)	Próteinkaka með hnetusmjörskremi (U)	Bökuð epli með próteinrjóma (U)
<b>Millimál</b>	Grænt epli með 2 msk möndlusmjöri	Superbar	Möndlu-kornflögukaka (U)	50gr ristaðar baunir (Food Doctor)	2 gulrætur + 1 msk hummus (U)	Grænt epli með 2 msk möndlusmjöri	Hálf agúrka + 2 msk hummus (U)
<b>Hádegismatur</b>	Súrdeigsbrauðsneið með tahini og gúrkusneiðum	Sætkartöflusalat (U)	(2 stk) Rauðrófubuff (frá Móður Jörð) með (4 msk) hummus (U) og (1/2 stk) avokadó	Kjúklingabaunasalat með tahini sósu (U)	Kínóagrautur (U)	Vefja með valhnetuhakki (U)	Bakað grænmeti og pestóbaunir (U)
<b>Kaffitími</b>	Súkkulaði chia grautur (U)	(4stk) Finncrisp original með (3msk) hummus (U)	Grænn myntusmoothie (U)	Súkkulaði chia grautur (U)	Tamari möndlur 30 gr (U)	Pecan smoothie (U)	Banani með hnetusmjöri og 20 gr dökku súkkulaði
<b>Kvöldmatur</b>	Kínóakarrý (U) og 100 gr ferskt spínat	Gulrótar-adukisúpa (U) + handfylli alfa spírur	Linsubaunahimnaríki (U) + 150 gr grænt salat	Smjörbaunir í sveppasósu (U)	Svartbaunaborgari (U)	Kínóa pizza (U)	Fyllt zucchini með kasjúosti (U)
<b>Kvöldsnafl</b>	Handfylli graskersfræ	Handfylli sólblómafræ	Hálf agúrka + 2 msk hummus (U)	Handfylli af kasjúhnetum	Handfylli af graskersfræjum	Mangó	Möndlu-kornflögukaka (U)

(U) = Uppskrift fylgir



# Uppskriftir með matarplani

Allt hráefni fæst í Nettó.

## Bláberjasmoothie

(skammtur fyrir 1)

- 3 dl sykurlaus möndlumjólk (t.d. Isola Almond Sugarfree)
- 1 mæliskeið Sunwarrior Warrior Blend vanilluprótein
- 1 msk hörfræ (gott að láta liggja í bleyti yfir nótt)
- 3 stíkar grænkál (breiði stíkurinn fjarlægður) eða 3-4 kúlur frosið grænkál
- 1-2 dl frosin bláber (má líka skipta bláberjum út fyrir peru til að breyta til)
- 1 stykki brasilíuhneta (má skipta út fyrir makademíuhneta til að breyta til)

Settu allt í blandara og láttu hann ganga á lágum hraða í góða stund svo grænkálið brotni vel niður. Hækkaðu svo rólega upp í hæsta styrk og láttu blandarann ganga þar til drykkurinn er kekkjalaus og mjúkur.

## Súkkulaði chia grautur

(skammtur fyrir 1)

- 2 msk chia fræ
- 1,5 dl sykurlaus möndlumjólk
- 1 tsk maca duft (má sleppa)
- 1 msk hrákakó (t.d. frá Rainforest Foods)
- Smá salt



Hrærðu öllu saman og láttu standa í 15-20 mínútur eða lengur (má gera daginn áður og geyma í ísskáp). Það má líka mauka þetta saman strax til að fá sléttan búðing út úr þessu, frekar en að hafa fræin heil.

Blandaðu svo út í tilbúinn grautinn:

- 4 stk pecan hnetur, brotnar í litla mola
- 1 msk kókosmjöl
- ½ pera, skorin í teninga

Peran ætti að duga sem sæta á móti sterku kakóbragði grautsins, en það má líka sæta hann frekar með t.d. örlitlum Sugarless sugar eða fljótandi kókossykri.

## Kínóakarrý

(skammtur fyrir 1)

- 1 ½ dl eldað kínóa (hægt að kaupa forsoðið frá The Food Doctor eða sjóða sjálfur)
- 3 stk skalottlaukar
- 2 hvítlauksrif
- 1 gulrót
- 2-3 msk karrý de luxe (Pottagaldrar)
- 1 dl kókosmjólk
- 1 dl aduki baunir úr dós (t.d. frá Biona)
- 1 stöngull grænkál eða 1-2 kúlur frosið grænkál
- Rífleg handfylli af smátt skornu brokkolí

Saxaðu lauk og hvítlauk, skerðu gulrót í litla teninga og settu allt saman í þykkbotna pönnu (eða pott) og stilltu helluna á miðlungshita. Skvettu dálitlu vatni út á til að ekkert brenni við og bættu við vatni eftir þörfum. Þegar laukurinn er búinn að mýkjast í 2-3 mínútur bætir þú við karrý og kókosmjólk. Blandaðu öllu vel saman og settu út í þetta kínóa og baunir ásamt söxuðu grænkáli eða frosnum kúlum. Láttu réttinn hita vel í gegn og settu svo brokkolí út á u.þ.b. einni mínútu áður en þú tekur allt af hellunni.



*Ath – soðið kínoa geymist í lokuðu íláti í ísskáp í 3-5 daga. Aduki baunir geymast einnig í lokuðu íláti í ísskáp eftir að dósín hefur verið opnuð. Helltu innihaldi dósarinnar í annað ílát, taktu upp úr það magn sem þú ætlar að nota, skolaðu það og bættu út í réttinn. Afgangurinn af baununum geymist best í suðuvatninu úr dósinni.*

## Súkkulaði próteinbúðingur

(skammtur fyrir 1)

- 1 mæliskeið Sunwarrior Warrior Blend súkkulaði- eða vanilluprótein
- ½ stk pera
- 1 ½ msk hrákakó
- 1 msk möndlusmjör
- ½ dl vatn
- ½ - 1 tsk kanill
- 1 msk kókosmjólk
- 1-2 kiwi

Maukaðu allt saman, nema kiwi. Bættu við kanil og/eða möndlusmjöri eftir smekk. Helltu blöndunni í skál og borðaðu með kiwisneiðum.

## Sætkartöflusalat

(skammtur fyrir 1)

- 200 gr sæt kartafla
- 1 msk tamarisósa
- 1 msk eplaedik
- Eitt búnt af grænkáli
- Nokkrir kirsuberjatómatar
- 1/2 rauð paprika
- Hálf mangó
- 2-3 stílkar af vorlauk



- Handfylli af alfa alfa spírum
- ½ dl aduki baunir
- Lítil handfylli af pistasíuhnetum



Skerðu sætu kartöfluna í litla bita og veltu henni upp samanblandaðri tamarisósu og eplaediki (það má baka þær eins og þær koma fyrir ef þér líst ekki á vökvann). Veiddu kartöflurnar upp úr og bakaðu við 180 gráður í 10-15 mínútur þar til bitarnir verða mjúkir. Rífdú grænkálið af stilkunum og svo í hæfilega stóra bita, skerðu tómatana í bita og veltu þeim saman við grænkálið, hnoðaðu það jafnvel saman með höndunum til að mýkja kálið og nýta tómatana

sem hálfgerða dressingu. Þegar kartöflurnar eru tilbúnar er gott að velta þeim aftur upp úr vökvannum sem varð eftir, taka þær aftur upp úr og blanda baunum, mangó og grænmeti saman við. Blandaðu öllu saman við kálið og endaðu á að setja alfa alfa spírurnar með.

Grænkál er grænmeti sem getur líka tekið tíma að læra að meta. Ef þér líst ekki á það geturðu prófað að hafa minna af því, blanda því saman við annað grænt blaðgrænmeti eða skipt því út fyrir spínat eða mildari salatblöndur úr poka. Þú getur hins vegar treyst því að grænkálið venst ekki bara heldur verða margir sólgirnir í það því oftast sem þeir prófa það. Þetta salat er frekar bragðmilt en hikaðu ekki við að breyta til og prófa aðrar útfærslur. Perur eru t.d. frábærar í stað mangós og það getur verið gott að bæta við ferskum chili eða öðruvísi og meiri lauk. Það má skera sætu kartöfluna í sneiðar og velta upp úr nýkrestum sítrónusafa og strá yfir þær himalayasalti fyrir bökun og ég verð að nefna að fersk bláber gera gott salat ALLTAF betra. Svona mætti lengi telja. Láttu hugmyndaflugið ráða!

## Hummus

(gott að eiga alltaf til í ísskápnum)

- 1 krukka kjúklingabaunir (t.d. Himnesk hollusta)



- 2 msk tahini (mæli með Monki)
- 1-2 msk ferskur Lime safi
- 1-3 hvítlauksrif
- 2 msk næringarger (mæli með Naturata)
- ½ - 1 dl vatn
- Smá salt
- Reykt paprikukrydd eftir smekk

Allt maukað saman þar til það verður slétt og mjúkt. Bættu við vatni eftir þörfum til að auðvelda blöndunina og fá út rétta þykkt.

## Gulrótar-adukisúpa

(skammtur fyrir 1)

- ¼ stk laukur
- 300 gr gulrætur
- Ca 1 cm engiferrót
- 1 dl vatn
- 20 ml tamarisósa (má nota sojasósu)
- 1dl kókosmjólk
- 1 dl aduki baunir
- Handfylli af graskersfræjum

Skerðu lauk, gulrætur og engiferrót í miðlungsstóra bita og settu allt saman í eldfast mót. Helltu vatni og tamari sósu yfir, hrærðu vel og bakaðu við 180 gráður í 10-15 mínútur eða þar til grænmetið er að byrja að brúnast. Gott er að hræra í fatinu 1-2x á bökunartímanum.

Settu kókosmjólk og aduki baunir í blandara eða matvinnsluvél og ef þú veist að tækið þolir heita vinnslu getur þú hellt bakaða grænmetinu ásamt vökvanum út í og maukað allt saman þar til súpan er orðin appelsínugul og kekkjalaus (hún verður brún fyrst og fær svo á sig appelsínugulan lit). Ef þú ert ekki viss hvort blandarinn þinn þoli hitann, láttu þá grænmetið kólna fyrst. Bættu við vatni eftir smekk, en þessi súpa á að vera frekar þykk og matarmikil. Stráðu svo graskersfræjunum yfir súpuna og njóttu.



## Möndlu-kornflögukaka

(skammtur fyrir 1)

- 2 msk möndlusmjör
- 1 dl lífrænar kornflökur (mæli með änglamark kornflakes, þær eru sykurlausar og óerfðabreyttar)
- 10 stk þurrkuð trönuber (mæli með Horizon lífrænum berjum, þau eru án viðbætts sykurs)

Settu möndlusmjörið í lítinn pott og hitaðu við vægan hita þar til það er orðið fljótandi. Helltu því yfir kornflögurnar, saxaðu trönuberin og bættu þeim við. Hrærðu öllu saman og brjóttu kornflögurnar aðeins. Settu svo í lítið box og geymdu í frysti þar til þú ætlar að borða kökuna.

## Grænn myntusmoothie

(skammtur fyrir 1)

- 1 lítill haus brokkolí
- 3 dl hunangsmelóna í bitum
- 3 dl græn vínber, steinlaus eða steinhreinsuð
- ca 20 myntulauf
- safi úr hálfu lime

Allt maukað saman í blandara. Gott er að geyma vínberin í frysti svo drykkurinn verði kaldur og frískandi.

*Ath – afganginn af myntunni má setja í frysti og nota í annan skammt seinna. Hunangsmelónu er oft hægt að kaupa niðurskorna svo ekki er þörf á að fjárfesta í heilli melónu fyrir þennan drykk – að öðrum kosti er hægt að skera hana alla niður og frysta afgangsbítana.*



## Linsubaunahimnaríki

(skammtur fyrir 1)

Linsubaunahimnaríki:

- ¼ laukur
- 1-2 hvítlauksgeirar
- ½ msk mangó chutney
- ½ - 1 msk patak's karrým auk
- 1 dl kókosmjólk
- 1 ½ -2 dl vatn
- ½ dl linsubaunir

Saxaðu lauk og hvítlauk, láttu mýkjast við miðlungshita í þykkbotna potti eða pönnu. Skvettu smá vatni út á eftir þörfum til að þetta brenni ekki. Bættu öllum hinum hráefnunum út í og láttu sjóða á lágum hita í ca 15 mínútur eða þar til linsubaunirnar eru orðnar mjúkar í gegn. Bættu við meira vatni ef þarf.

## Vanillu próteinbúðingur

(skammtur fyrir 1)

- 1 ½ dl sykurlaus möndlumjók
- 1 msk chia fræ
- 2 msk möndlusmjör
- 1 skeið Sunwarrior Warrior Blend vanilluprótein
- ¼ - ½ tsk kanill
- Pínulítið salt

Allt maukað vel saman og borðað með ferskum jarðarberjum eða perusneiðum.

## Tahini sósa

(skammtur fyrir 1-2 máltíðir)





- 1 msk tahini
- 2 msk vatn
- 1 tsk lime safi

Allt hrært saman.

## Kjúklingabaunasalat

(skammtur fyrir 1)

- 1 krukka kjúklingabaunir
- ½ - 1 poki blandað grænt salat
- ¼ tsk cayenne pipar
- ¼ tsk hvítlauksduft
- ¼ tsk salt
- ½ stk paprika skorin í teninga
- 1 stk gulrót, rífin
- Handfylli alfa spírur

Kjúklingabaunirnar má borða beint úr dósinni en best er að baka þær og krydda fyrst:

Opnaðu dós og helltu vökvanum af en geymdu hann í skál til hliðar. Skolaðu baunirnar í sigti og þurrkaðu þær svo áður en þú setur þær í eldfast mót. Bakaðu við 200°C í ca 20 mínútur eða þar til þær eru orðnar litlar og þurrar. Hrærðu í þeim 1-2x á bökunartímanum. Blandaðu saman 2 msk af baunavökvanum, ásamt kryddinu á meðan. Þegar baunirnar eru bakaðar hellirðu kryddvökvanum yfir, hrærir vel svo hann þeki þær allar og settu aftur inn í ofn í nokkrar mínútur þar til þær eru orðnar þurrar.

Blandaðu svo saman salatinu, helltu baununum yfir og loks tahini sósu.

## Smjörbaunir í sveppasósu

(skammtur fyrir 1)

- 100 gr sveppir



- 1 vorlaukur
- 2 hvítlauksrif
- ½ rapunzel grænmetisteningur
- 100 gr smjörbaunir úr dós (t.d. Biona)
- 1 dl kókosmjólk
- 1 msk kínóamjöl
- Salt
- Svartur pipar
- Cayenne pipar

Saxaðu sveppi, hvítlauk og allan vorlaukinn (bæði hvíta og græna hlutann). Settu á þykkbotna pönnu og hitaðu við miðlungshita í 2-3 mínútur. Bættu út í þetta grænmetisteningi, kókosmjólk og baunum leið og sveppirnir byrja að dökkna. Láttu suðuna koma upp og hrærðu svo kínóamjöli saman við til að þykkja. Smakkaðu til með kryddinu og njóttu.

*Ath – afgangurinn af smjörbaununum geymist á sama hátt og aduki baunirnar*

## Kínóagrautur

(skammtur fyrir 1)

- 1/2 dl Kknóafllögur
- 1 dl sykurlaus möndlumjók
- 1 dl vatn
- 1 tsk kanill
- 1 tsk vanilluduft
- ½ dl frosin bláber
- 1 tsk sugarless sugar (má sleppa eða nota aðra sætu)
- 1 grænt epli, rifið
- 4 pecanhnetur
- 1 msk hampfræ
- 1 tsk Maca duft (má sleppa)



Settu kínóaflögur, möndlumjólk og vatn í pott, stilltu á miðlungshita og láttu suðuna koma upp. Hrærðu svo í grautnum í 1-2 mínútur þar til hann þykknar snögglega og taktu hann þá af hitanum. Hrærðu kryddi, bláberjum, rifna eplinu, fræjum og hnetum saman við ásamt sugarless sugar og maca ef þú notar það. Bættu við kryddi eða sætu eftir smekk.

## Tamari möndlur

(gott að eiga alltaf til)

- 130 grömm möndlur
- 30 ml Tamarisósa

Helltu möndlunum á bökunarpappír og bakaðu við 150 gráður í 10 mínútur. Taktu þær út úr ofninum og helltu strax í skál ásamt tamarisósunni. Hrærðu vel svo sósan þeki allar möndlurnar. Láttu standa í 20 mínútur og hrærðu í möndlunum af og til. Stráðu þeim svo aftur yfir bökunarpappírinn og bakaðu í 15 mínútur en hreyfðu við þeim með spaða einu sinni eða tvisvar á bökunartímanum til að þær bakist jafnt.

## Svartbaunaborgarar

(skammtur fyrir 4)

- 6 stk skalottlaukar
- 4 stk hvítlauksrif
- 1 dós svartar baunir
- 130 gr sæt kartafla, bökuð
- ½ - 1 dl möndlumjöl
- ½ tsk svartur pipar
- ¼ tsk salt
- ¼ tsk cayenne pipar
- ...
- 1 tsk möndlumjöl
- ¼ tsk laukduft



- ¼ tsk hvítlauksduft
- ...
- Frísk og fröig brauðbolla (fást nokkrar saman í pakka í brauðhillunum)

Meðlæti:

- Tahini sósa
- Avocado
- Tómatar
- Sólpurkkaðir tómatar, saxaðir
- Saxaður rauðlaukur

Bakaðu sæta kartöflu svo hún verði mjúk í gegn. Saxaðu lauk og hvítlauk, hitaðu hann svo á pönnu í smá skvettu af vatni. Skolaðu baunirnar og stappaðu þær mjög gróflega, bættu þeim saman við laukinn þegar hann er orðinn vel heitur. Kryddaðu blönduna, taktu af hitanum og stappaðu sætu kartöfluna saman við. Hrærðu svo ½ dl af möndlumjöli saman við og bættu við eftir þörfum, þannig að þetta verði að þéttu, háflblautu mauki. Smakkaðu og kryddaðu meira eftir smekk.

Skiptu svo maukinu í fjóra parta, mótaðu þykk buff á stærð við hamborgarabrauð. Blandaðu saman í skál 1 tsk af möndlumjöli, lauk- og hvítlauksdufti.og stráðu yfir báðar hliðar buffsins. Bakaðu svo í ofni við 180 gráður í 10-12 mínútur á hvorri hlið, eða steiktu á pönnu.

Ristaðu brauðbollu og raðaðu á hana ferskum tómat sneiðum, söxuðum rauðlauk, sólpurkuðum tómotum og avocado ásamt baunaborgaranum. Helltu svo ríflega af tahini sósunni yfir og lokaðu borgaranum.

*Ath – það má frysta afgangsbauaborgara. Byrjaðu á að „lausfrysta“ þá, þ.e. settu þá í frystinn, t.d. í formi þar sem þeir snertast ekki og settu þá saman í poka eða box þegar þeir eru frosnir í gegn. Það auðveldar þér að ná þeim í sundur. Þegar kemur að því að elda þá er best að leyfa þeim að þiðna áður en þeir eru matreiddir.*

## Próteinkaka með hnetusmjörskremi

(skammtur fyrir 1)

Kakan:



- ½ vel þroskaður banani
- 1 mæliskeið Sunwarrior Warrior Blend vanilluprótein
- 2 msk kókoshveiti
- 1 ½ dl sykurlaus möndlumjólk

Allt maukað saman og hellt í lítið form eða í 4 muffinsform. Bakað við 160 gráður í 50-60 mínútur.

Hnetusmjörskrem:

- 2 kúfaðar matskeiðar af kókosrjóma
- 1 kúfuð matskeið af hreinu hnetusmjöri

Kókosrjóminn þeyttur í 2-3 mínútur, hnetusmjörinu bætt út í og þeytt saman þar til blandan er orðin að léttu kremi.

Kakan er best volg svo leyfðu henni að standa í 10-15 mínútur eftir bakstur, settu svo á hana krem og njóttu.

*Ath – ekki allur kókosrjómi er þeytanlegur. Ég mæli með að kaupa änglamark kókosmjólk í dós, láta hana standa í ísskáp í sólarhring og skafa svo þykka lagið ofan af. Það er svo hægt að nota eins og hefðbundin rjóma sem þeytist vel. Afganginn má svo geyma í lokuðu íláti í ísskáp í nokkra daga, en ef innihald dósarinnar var vel aðskilið fyrir þá geymist rjóminn í „klumpum“ ofan í fljótandi vökvannum áfram og þannig er hægt að ná sér í aukaskammt af kókosrjóma þegar hentar. Vökvann má nota í súpur, drykki eða við hvaða tækifæri sem kókosmjólk er almennt notuð.*

## Vefja með valhnetuhakki

(skammtur fyrir 1)

- 1 heilhveititortilla
- ½ skammtur valhnetuhakk (sjá fyllt zucchini hér fyrir neðan)
- 1-2 msk hummus eða tahini sósa (sjá uppskriftir ofar)
- Handfylli spínat
- 1 rifin gulrót
- Handfylli alfa spírur



Gott er að hita bæði tortilluna og hakkið örlítið áður en allt er vafið saman í handhæga máltíð.

*Ath – afgangspínat má frysta og nýta í stað grænkáls í smoothie. Það sama gildir um afgang af tortillum, þær setja í frysti og hita upp eina og eina þegar þörf er á.*

## Pecan smoothie

(millimálsskammtur fyrir 1)

- 1 ½ dl ósætt möndlumjók
- ½ vel þroskaður banani
- Ca 4 pecan hnetur
- 1 daðla
- Smá kanill

Allt maukað saman í freyðandi þeyting.

## Kínóapizza

(skammtur fyrir 1)

Botn:

- ½ dl kínóamjöl
- ½ tsk vínsteinslyftiduft
- Smá salt
- ½ dl vatn

Forhitaðu ofninn í 160 gráður, hrærðu öllu saman og helltu svo á bökunarpappír. Mótaðu hring sem er ca 3-5 mm á þykkt. Deigið er þunnt en á að halda sér í ofninum. Botninn er tilbúinn eftir ca 10 mínútur.

Álegg:

- 1 msk hummus (sjá uppskrift ofar)
- 4 þurrkaðar döðlur



- 1 hvítlauksgeiri
- 2 msk saxaðir sólþurrkaðir tómatar
- 1 msk saxaður skallotlaukur
- 2 grænkálsstönglar
- 1 msk sítrónusafi
- Ca 10 stk hráar pistasíur

Smyrðu hummus yfir bakaðan botninn og settu inn í ofn í nokkrar mínútur. Maukaðu döðlur, hvítlauk, skalottlauk sítrónusafa og sólþurrkaða tómata. Rífdðu grænkálið niður og nuddaðu svo dressingunni á kálið (það er meðhöndlað svipað og þegar deig er hnoðað). Grænkálið mýkist og minnkar að umfangi við „nuddið“ – taktu svo pizzuna út og hrúgaðu grænkálssalatinu yfir. Gott er að setja nokkrar pistasíuhnetur út á í restina.

## Bökuð epli með próteinrjóma

(skammtur fyrir 1)

- 1 rautt epli
- 1 grænt epli
- 1 msk kanill
- 1 ½ dl kókosrjómi
- 2 msk Sunwarrior Warrior Blend vanilluprótein

Skerðu eplin í teninga og veltu þeim upp úr kanil svo hann þeki þau mjög vel. Bættu við kanil ef þörf er á. Settu teningana í eldfast mót og bakaðu við 180 gráður í u.þ.b. hálf tíma eða þar til teningarnir eru orðnir mjög mjúkir.

Þeyttu kókosrjómann (sjá athugasemd um kókosrjóma við próteinkökuuppskrift) og bættu próteininu út í áður en þú þeytir örlítið meira. Þú getur ráðið þykkt rjómans með því að breyta hlutfalli þykka og þunna hlutans úr kókosmjólkurdósinni en það getur komið vel út að blanda smá fljótandi vökva saman við. Ef rjóminn er kældur eftir þeytingu stífnar hann aðeins meira.

## Bakað grænmeti og pestóbaunir

(skammtur fyrir 1)

200 grömm blandað grænmeti skorið niður og bakað við 180 gráður í 15-20 mínútur, til dæmis:

- Brokkolí
- Paprika
- Rauðlaukur
- Baby maís

Fylgstu vel með ofninum og hærðu í grænmetisblöndunni 1-2x á bökunartímanum.

Pestóbaunir:

- 150-200 gr smjörbaunir (t.d. afgangurinn úr dósinni frá svepparéttinum)
- 2-3 msk rautt pestó (t.d. frá Rapunzel)
- Nokkrar avokadósneiðar

Hitaðu baunirnar örlítið saman við pestóið og stappaðu því svo gróflega saman. Njóttu með ferskum avokadósneiðum og bakaða grænmetinu

## Fyllt zucchini með kasjúosti

(skammtur fyrir 2)

- 1 zucchini
- 2 msk saxaðir sólþurrkaðir tómatar
- 40 gr avokadó
- ¼ tsk svartur pipar

Skerðu zucchini í tvennt eftir endilöngu og holaðu báða helmingana með skeið. Það getur auðveldað verkið að skera tvo skurði ofan í endilanga helmingana og nokkra þverskurði, þá kemst skeið auðveldlega í gegn. Skerðu svo aldinkjötið sem þú tókst upp úr í teninga og stappaðu saman við avokadó og sólþurrkaða tómata. Kryddaðu með piparnum og settu fyllinguna ofan í báða helmingana.





#### Valhnetuhakk:

- 1 dl valhnetur
- 1 msk tamarisósa
- ¼ tsk laukduft
- Smá cayenne pipar

Settu allt hráefnið í blandara eða matvinnsluvél og kveiktu nokkrum sinnum og slökktu til skiptis svo það blandist vel saman og verði að „hakki“. Passaðu að blanda ekki of mikið svo þetta verði ekki að mauki. Stráðu svo hakkinu yfir fyllta zucchini-ið.

#### Kasjúostur:

- 1 dl kasjúhnetur
- ½ dl vatn
- 2 msk næringarger
- 1 tsk laukduft
- 1 tsk hvítlauksduft
- 1-2 msk limesafi
- Salt

Láttu kasjúhneturnar liggja í bleyti í 2-3 tíma ef þú hefur tök á. Helltu svo vatninu af og maukaðu allt saman í blandara eða matvinnsluvél. Bættu við vatni ef þörf er á, þetta á að vera eins og mjög þykk sósa.

Helltu svo kasjúostinum yfir fyllta zucchini-ið og bakaðu við 160 gráður í 15-20 mínútur eða þar til kasjúosturinn er byrjaður að brúnast örlítið.

*Ath – þessi uppskrift er fyrir tvo til að nýta zucchini-ið til fulls. Ef þú vilt gera einn skammt geturðu helmingað uppskriftina og notað afgangshelminginn af zucchini-inu út í næsta smoothie. Það er bragðlaust og gefur auka næringu.*



*Ég vona að þessi vika hafi verið þér hvatning til aukinnar hollustu og að hún gefi þér hugmyndir sem nýtast þér áfram. Fylgstu með Hugmyndum að hollustu á [www.hugmyndiradhollustu.is](http://www.hugmyndiradhollustu.is), á [Facebook](#), [Instagram](#), [Pinterest](#) eða á Snapchat undir notandanafninu **hollusta** og smám saman muntu læra sífellt fleiri aðferðir til að gera hvern dag að heilsudegi.*

*Hollustukveðja,*

*Sæunn I. Marinósdóttir*

