

## Frukostmuffins

Ibland är det fint att lyxa till det lite på helgen. Det här receptet tar högst 30 minuter. Medan muffinplåten står i ugnen hinner du fixa en smoothie eller lite yoghurt och färska bär för en perfekt start på dagen.

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser i en stor skål.
3. Lägg i smöret.
4. Värm mjölk och honung och blanda ner det i mjölblandningen. Smöret kommer att smälta medan du blandar.
5. Lägg smeten i 12 muffinformar och grädda i ca 15–20 minuter.
6. Servera med en smoothie eller yoghurt med bär.

40  
min



varav ca 30 minuter i ugn

### Portioner: 12

- 3 ½ dl grahamsmjöl
- 1 ½ dl rågflingor eller havre
- 2 dl grovt rågmjöl
- 2 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk bikarbonat
- 1 dl torkade tranbär (eller uteslut tranbär och ha i 2 dl russin i stället)
- 1 dl russin
- 1 dl råsocker
- 50 g smör
- 2 ½ dl mjölk
- ½ dl honung





## Lax med cashewnötter och vitlök

20 min 

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Salta och peppra laxen. Hetta upp smör i en stor stekpanna och stek laxen ca 2–3 minuter på varje sida, beroende på tjocklek.
3. Hacka cashewnötterna grovt. Skala och hacka vitlöksklyftorna. Blanda ihop nötter, vitlök, smör, sweetchilisås och limeskal.
4. Fördela nötblandningen över fisken och ställ den högst upp i ugnen i 1–2 minuter för att ge den fin färg.

### SERVERINGSTIPS

Servera med en klyfta lime. Denna rätt passar bra ihop med en vårig potatissallad (se s 116).

Nötblandningen är också god på annan fisk eller på kycklingfiléer.

### Portioner: 4

4 bitar benfri lax  
(ca 150 g per person)  
1 tsk salt  
peppar  
50 g cashewnötter  
1–2 vitlöksklyftor  
15–25 g smör  
2 msk sweetchilisås  
1 tsk rivet limeskal





## Frukt- och nötbröd

Det här brödet är lätt att göra och behöver inte jäsa, men det måste däremot gräddas i ca 90 minuter och svalna innan du skivar upp det. Skiva upp brödet och frys in. På så sätt blir det lätt att ta fram en brödskena och låta den tina lagom tills det är dags för mellanmål (alternativt tina brödskeivan snabbt i en brödrost). Eftersom brödet innehåller torkad frukt så är det gott att äta som det är utan pålägg (men självklart smakar det toppen också med pålägg).

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda fil, bikarbonat och sirap.
3. Hacka nötter och torkad frukt grovt (eller kör i mixer).
4. Blanda ner nöterna, frukten, salt, frön och kokos.
5. Rör i mjölet (vetemjölet sist) och blanda ordentligt.
6. Smörj och bröa två avlånga former och fördela degen i dem.
7. Grädda i ca 90 minuter (lägg över ett bakplåtspapper om ytan börjar bli mörk).
8. Stjälp upp brödet och låt det svalna innan du skär upp det (för att undvika att det blir smuligt).

2  
tim



**varav 90 minuter i ugnen**

### Portioner: 2 limpor

- 1 liter fil
- 2 tsk bikarbonat
- 3 dl mörk sirap
- 3 dl blandade nötter och mandlar
- 6 dl russin
- 2 dl hackade torkade aprikoser (kan uteslutas)
- 2 tsk salt
- 2 dl solrosfrön
- 2 dl linfrön
- 1 dl kokosflingor (kan uteslutas)
- 4 dl grahamsmjöl
- 2 dl grovt rågmjöl
- 7 dl vetemjöl