

Omelett

- 2 hackade charlottenlökar eller lite röd lök
- 2 hackade champinjoner
- 1 hackad vitlöksklyfta
- 1tsk hackad persilja (*kan uteslutas*)
- 3 ägg
- 1st klyftad avokao
- 1 näve spenat
- Svarta eller ekologiska urkärnade oliver
- 1tsk ekologisk kokosolja

1. Vispa äggen med 2msk vatten och Herbamaresalt efter egen smak.
2. Tillsätt 2/3 av persiljan i äggen
3. Sätt igång plattan på medium värme och stek charlottenlök, svamp och vitlök i kokosoljan. Inte snabbsteka och bränna dem.
4. Häll på äggen och jämna ut lökarna över hela omeletten. Stek färdigt på låg värme med lock på så slipper du vända på den.
5. När omeletten är färdig viker du dem på mitten och lägger skivade oliver, spenat, avokadon och resten av persiljan imellan.



Bovetegröt

- 0,5dl bovete (*ej flingor*)
- 2 ägg
- 2 tsk eko. kokosolja
- 1 liten klyfta röd eller gul lök
- 1st kiwi
- 1tsk pumpakärnor
- 3st valnötter
- Herbamare salt

1. Koka bovetet enligt instruktioner eller grodda dem i ljummet vatten över natten.
2. Låt även pumpakärnorna och hackade valnötter ligga i ljummet vatten med salt i över natten.
3. Värm plattan och stek den hackade löken lätt.
4. Tillsätt den färdiga boveten i pannan.
5. Tillsätt äggen vispade med saltet och rör runt din blandning tills den får en konsistens du tycker är ok.
6. Krydda mer med Herbamaresalt vid behov.
7. Lägg hackad kiwi, valnötter och pumpakärnor på gröten.



Detoxsmoothie

- 1 handfull spenat eller grönkål som fått tina över natten
- 1-2 stjälkar selleri
- Vatten eller kokosvatten till den konsistens du önskar – värm fingervarmt eller låt stå framme över natten
- 1dl blåbär som fått tina över natten
- 1dl lingon som fått tina över natten
- 1 stor nypa groddade Alfalfa (*grodda själv eller köpa färdiga*)
- 0,5tsk eko. gurkmeja
- 0,5krm eko svartpeppar
- 1cm färsk hackad ingefära alt 0,5tsk eko torkad
- 1msk psylliumfröskal (*låt ligga i vattnet en stund så det sväller innan du kör igång din mixer*)

Kör allt i en mixer och drick. Enkelt att ha med sig i termos eller glasburk. Låt stå i rumstemperatur så du inte dricker den kall. Om du behöver mer för att bli mätt kan du addera t.ex. ett kokt ägg eller en burk makrill.

TIPS! Det fungerar perfekt att mortla tabletter och öppna tillskott i kapsel och hälla i så får man enkelt i sig alla sina tillskott. Gäller om man har svårt att svälja dem eller för mindre barn.

Var noga med att även tugga din smoothie så du får med det viktiga salivet som innehåller matsmältningsenzymer som hjälper till att bryta ner maten vi äter optimalt!

