



## 6 goda och blodtrycksvänliga frukosttips!

Unna dig en god start på dagen och inspireras av Blodtrycksdoktors tips på hälsosamma frukostar. Recepten passar allt från stressiga måndagsmorgnar till helgfrukosten.

Receptförslagen är framtagna av legitimerad dietist Elinor Medhammar och utgår från hälsosamma livsmedel som är bra för blodtrycket.



**Blodtrycksdoktorn**



# 1. Overnight oats

Overnight oats är en gröt som inte tillagas med värme. Istället får havren dra åt sig alla ingredienser i kylan över natten. Perfekt för den som vill spara tid på morgonen!

## Du behöver (ca 1 portion):

1 dl havregryn

1 tsk chiafrön

1 dl kvarg (valfri smak utan tillsatt socker)

0,5 dl mjölk

1 dl valfria bär/frukt

Kryddor: Kanel/kardemumma/vaniljpulver

Topping: 1 msk valfria nötter/frön (osaltade), kokosflingor samt mer frukt/bär.

## Gör så här:

Blanda alla ingredienser förutom topping. Förslut behållaren väl och låt vila i kylan över natten. Ta ut på morgonen, toppa med lite nötter/frön och bär eller skivad frukt. En enkel frukost att ta med om du har en stressig morgon! Fortfarande hungrig? Komplettera med ett kokt ägg!



## 2. Choklad-bananpannkakor

Goda, enkla och nyttiga bananpannkakor med chokladsmak. Perfekt till helgfrukosten!

### Du behöver (ca 1 portion):

2 ägg

1 mogen banan

½ dl havregryn

1,5-2 msk kakao

1 nypa mineralsalt

Rapsolja eller flytande matfettblandning att steka i

### Gör så här:

Mixa alla ingredienser med stavmixer till en jämn smet. Klicka ut små pannkakor/plättar i en stekpanna och stek på medelhög värme några minuter per sida, vänd försiktigt! Servera gärna med frukt/bär och en klick vaniljkvarg. Fortfarande hungrig? Lägg till mer vaniljkvarg och gör en fruktsallad till!





### 3. Rostat fullkornsbröd med färskost, avokado, tomat och basilika

God och mättande smörgås med fräscha smaker!

**Du behöver (ca 1 portion):**

2 skivor fullkornsbröd

2 msk färskost

1 avokado

1 tomat

1 nypa mineralsalt

svartpeppar

Färsk basilika

1 tsk olivolja

**Gör så här:**

Rosta rågbrödet. Bred på färskost. Skiva tomaten. Gröp ur och skiva avokadon. Varva tomat och avokado. Peppra och salta eventuellt lätt med mineralsalt. Toppa med färsk basilika och ringla över lite olivolja. Fortfarande hungrig? Komplettera med en frukt!



## 4. Krämig blåbärskeso med havrefras och valnötter

Passa på att lyxa till frukosten med en krämig blåbärskeso toppat med fräsiga flingor och knapriga nötter!

### Du behöver (ca 1 portion):

1 dl blåbär (frysta går bra)

1 dl keso

1 dl grekisk/turkisk yoghurt 0 %

1-2 dl havrefras/havrereringar eller motsvarande

1 msk krossade valnötter

1 tsk honung

### Gör så här:

Värm blåbären i kastrull eller micro (spara ev. några bär att garnera med). Blanda ihop de varma bären med keso och grekisk yoghurt till en krämig röra. Häll upp i en skål och strö över havrefras och krossade valnötter. Ringla över lite honung och servera direkt. Fortfarande hungrig? Lägg till ett knäckebröd med mager ost och grönsaker!





## 5. Smoothie med hallon och granatäpple

En sötsyrlig och mättande smoothie som är bra för blodtrycket.

### Du behöver (ca 1 portion):

1,5 dl frysta hallon

1,5 dl granatäpplejuice

½ Avokado

1 banan

1 dl naturell kvarg

Ev. 1 tsk honung

### Gör så här:

Mixa samtliga ingredienser med stavmixer eller i matberedare. Häll upp i ett glas. Fortfarande hungrig? Lägg till en grov smörgås med hummus och grönsaker till!



## 6. Frukostburrito

I USA har den så kallade "breakfast burrito" länge varit ett trendigt alternativ. Precis som det låter så gör man en wrap eller en burrito som man fyller med olika tillbehör. Ett perfekt sätt att få in mer grönsaker i din frukost!

### Du behöver (ca 1 portion):

1 tacobröd - gärna fullkorn

2 ägg

1 nypa mineralsalt

½ dl svarta bönor

tacosalsa

Sallad, avokado, majs, tomat eller andra grönsaker du gillar

### Gör så här:

Vispa ihop äggen med lite mineralsalt och stek till äggröra. Bred ut tacosalsa på ett tortillabröd, fyll med äggröra, svarta bönor och grönsaker. Rulla ihop och servera direkt. Går även bra att ta med sig om du är på språng! Fortfarande hungrig? Komplettera med en frukt!

