

När man är sugen



En macka har varit receptet - men jag skall ju minska på kolhydraterna!

Här några alternativ!

En skål med nötter och frön. Några pumpafrön och solrosfrön är väl OK

Karin groddar t ex mungbönor.



Det är ganska lätt. Börja först med att hälla på riktigt varmt vatten och späd sedan till lägre temperatur. Sedan bör man skölja ett par gånger om dagen.

Gröna skal kan man försöka få att flyta upp.

Mungbönor lär vara extra nyttiga,

Om man ändå vill ha en macka kan den här funka. Ett flatbröd gjord på bara råg väger bara fem gram.



På brödet pesto gjord av persilja, svartkål, rapsolja, citron och kryddor. Och groddar. Med en grön drink till blir det ändå bättre / Nils