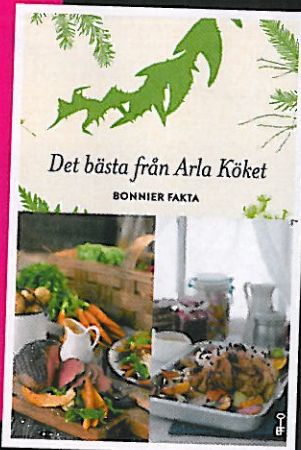




KALORISNÅLT MED SVAMP!

Sallad är inte bara sommarmat, testa en mättande variant med höstsmaker. Passa på att göra en sallad med svamp, de är energisnåla men bidrar med mycket smak.

De flesta svampar innehåller också B- och C-vitamin, samt flera mineraler. Hela dinkelkorn är fiberrika och innehåller bland annat magnesium, zink och järn. Att kombinera svamp och spannmålsprodukter är extra bra för vegetarianer eftersom duon ger en bra proteinkvalitet.



Med smak av höst

Svamp och spenat med dinkel

4 portioner

- 2 dl hela dinkelkorn
- 1 svampbuljongtärning
- 1 liter blandsvamp (ca 250 g)
- 1 gul lök
- smör
- ½ tsk salt
- 1 dl vispgrädd
- 130 g babyspenat
- 150 g vitost
- ½ dl hasselnötter, grovhackade och rostade

- 1 Koka vetekornen i svampbuljongen enligt anvisning på förpackningen. Dela svampen i stora bitar. Skala och hacka löken.
- 2 Fräs svamp och lök i smör i en stekpanna. Salta och rör ned grädd och spenat. Låt koka 1 minut.
- 3 Blanda vetekornen och svampröran. Smula över osten och strö över nötterna.

Recept: "Det bästa från Arla köket" (Bonnier fakta) Foto: Matilda Lindeblad

Min hälsa

Smarta bönor

Bönor på burk är smart och enkelt att använda. Testa dem i en sallad eller i en gryta. Bönmix från Saltä kvarn innehåller borrhönsbönor, små och stora vita bönor och kikärter. Skölj dem bara i kallt vatten, sedan är de klara att användas. Cirka 20 kronor, finns i livsmedelsbutiker.



68%

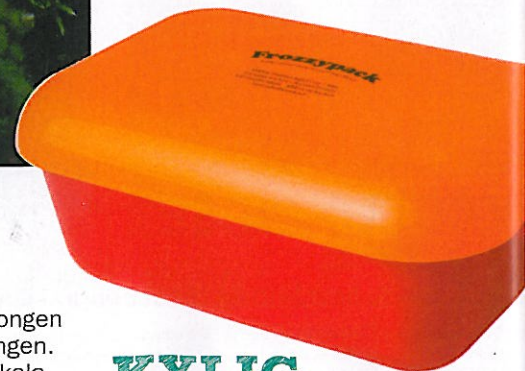
...av svenskarna uppger att de söker ro, kraft och tröst i naturen när de genomgår en kirurgi. Bara 14 procent söker sig till kyrkan. Det visar en undersökning gjord bland cancerpatienter.

Källa: "Coping with Cancer in Sweden - A Search for Meaning" av Fe reshteh Ahmadi

Nyttig müsli

Ugnsröstad müsli är gott men tar en stund att göra. Vill du ha tid till annat kan du köpa Paulúns supermüsli i stället. Den innehåller flingor, linfrön och chiafrön. Finns i flera smaker, en är hallon, rabarber och mandel.

Cirka 45 kronor, finns i livsmedelsbutiker



KYLIG MATLÅDA

Ta med middagsresterna till jobbet. Med en lunchlåda har du full koll på vad du får i dig och riskerar inte osmarta val, att överäta på restaurangen eller att hamna i sandwich-träsket. Frozypack kylmatlåd har en inbyggd kylklamp i locket, förvara det i frysen och sätt på när du gör matlåd. Håller kylan i upp mot sju timmar. 149 kronor, bagarenochkocken.se