

Slip din sukkerafhængighed

Brug retten som mellemmåltid og spis lidt, hver gang du har trang til sukker. Opbevar i køleskab.

Grundopskrift til 3 dage

2 dl kogte rå ris eller kogte brune ris
2 dl kogte Beluka grønne eller røde linser
1 dl mandler
3 spsk olivenolie eller græskar kerneolie
2 spsk Tamari

Grøntsags variation 1:
2 revne gulerødder
1 revet rødbede

Tilsæt de rå grøntsager
til grundopskriften

Grøntsags variation 2:
Rødbede i stave
½ løg i tern
Broccoli buketter

Grøntsagerne svitses og
tilsættes grundopskriften

Grøntsags variation 3:
1 peberfrugt i små tern
½ broccoli i buketter
½ squash i tern

Grøntsagerne svitses og tilsættes
grundopskriften

Kilde : Helse og Natur, Slagelse

