

## *Kolhydratberäkningar*

*Lotta Källman*

### *Syrlig bärsmoothie*

200 gram lättfil  
1 ½ dl frysta osockrade hallon  
1 dl frysta osockrade blåbär

Tina upp bären. Häll 200 gram lättfil i en mixer. Rör ner de upptinade bären. Kör igång mixern tills smoothien är slät.

200 gram lättfil = 9,6 gram kolhydrater  
85 gram hallon = 4,4 gram kolhydrater  
46 gram blåbär = 4,1 gram kolhydrater  
Total mängd kolhydrater/ smoothie = 18 gram

### *Syrlig antioxidant smoothie*

1 ½ dl vatten  
½ tsk färskpressad citronsaft  
½ avokado  
1 kiwi

Skala och skär avokadon och kiwin i små bitar. Häll vattnet i mixern och tillsätt citronsaften, avokadon och kiwin. Kör igång mixern tills smoothien är slät.

70 gram avokado = 1,20 gram kolhydrater  
120 gram kiwi = 12 gram kolhydrater  
Total mängd kolhydrater/ smoothie = 13 gram

### *Syrlig proteinrik jordgubbssmoothie*

250 gram krämig naturell yoghurt (Ehrmann)  
1 ½ dl frysta osockrade jordgubbar

Tina upp bären. Häll 250 gram naturell yoghurt i en mixer. Rör ner bären. Kör igång mixern tills smoothien är slät.

250 gram naturell yoghurt = 14 gram kolhydrater  
120 gram jordgubbar = 6 gram kolhydrater  
Total mängd kolhydrater/ smoothie = 20 gram

### *Hälsogodis*

20 gram russin  
20 gram torkade aprikoser  
20 gram macadamia nötter  
20 gram paranötter

20 gram cashewnötter

Blanda russin, torkade aprikoser och nötter i en skål.

20 gram russin = 13 gram kolhydrater

20 gram torkade aprikoser = 12 gram kolhydrater

20 gram macadamia nötter = 1 gram kolhydrater

20 gram paranötter = 1 gram kolhydrater

20 gram cashewnötter = 5 gram kolhydrater

Total mängd kolhydrater/ portion eller 100 gram = 32 gram

### *Fiberrika grahamsemlor med frön*

20 st

5 dl vatten

50 gram jäst

2 msk ekologisk honung

1 tsk mineralsalt

1 dl olivolja

1 ½ dl skalade solrosfrön

1 dl skalade sesamfrön

5 dl ekologiskt grahammjöl

7 dl ekologiskt vetemjöl

1 ägg

Värm vattnet i en kastrull till 37,5 grader. Tillsätt jäst, honung, mineralsalt och olivolja. Rör om. Häll jästblandningen i en skål. Tillsätt sesamfrön och solrosfrön. Rör om. Tillsätt grahammjölet och därefter vetemjölet. Låt jäsa 30 minuter. Forma till semlor och låt semlorna jäsa ytterligare 30 minuter på bakplåt. Pensla semlorna med ägg och strö över några solrosfrön. Grädda i ugn cirka 200 grader 10-15 minuter.

70 gram honung = 57 gram kolhydrater

82,5 gram skalade solrosfrön = 5,1 gram kolhydrater

50 gram skalade sesamfrön = 2 gram kolhydrater

1 dl vetemjöl = 65 gram = 45,5 gram kolhydrater/dl (7 dl x 45,5 = 318 gram kolhydrater)

1 dl grahammjöl = 65 gram = 45 gram kolhydrater/dl (5 dl x 45,5 = 225 gram kolhydrater)

Total mängd kolhydrater/ deg = 607 gram

Kolhydrater/semla = 30 gram

### *Fiberrika rågsemlor med pumpafrön*

12 st

3 dl vatten

25 gram jäst

½ tsk kummin

½ tsk mineralsalt

2 msk mörk sirap

1 dl rostade pumpakärnor

1 dl havreflingor (krossa i mortel)

2 dl ekologiskt vetemjöl

6 dl ekologiskt rågmjöl

1 msk finax psyllium kostfiber

1 dl olivolja

1 ägg

Värm vattnet i en kastrull till 37,5 grader. Tillsätt jäst, kummin, mineralsalt, sirap och olivolja. Rör om. Häll jästblandningen i en skål. Tillsätt pumpakärnor och finax psyllium kostfiber. Rör om. Tillsätt de krossade havreflingorna, vetemjålet och därefter rågmjålet. Låt degen jäsa i cirka 60 minuter. Forma degen till semlor och placera dem på bakplåt. Pensla semlorna med ägg och strö över några pumpakärnor. Grädda i ugn cirka 200 grader 15 minuter.

60 gram mörk sirap = 47 gram kolhydrater

40 gram rostade pumpakärnor = 5,2 gram kolhydrater

35 gram havreflingor = 18,9 gram kolhydrater

1 dl vetemjöl = 65 gram = 45,5 gram kolhydrater/dl (2 dl x 45,5 = 91 gram kolhydrater)

1 dl rågmjöl = 65 gram = 37,7 gram kolhydrater/dl (6 dl x 37,7 = 226 gram kolhydrater)

Total mängd kolhydrater/deg = 388 gram

Kolhydrater/semla = 32 gram

### *Vegetarisk fullkornslasagne*

*6 portioner*

200 gram förkokta helkornslasagneplattor

200 gram skivad ost 17 %

#### *Tomatsås*

400 gram ekologiska krossade tomater

1 st vegetarisk buljongtärning

300 gram fint riven morot

100 gram fint hackad purjolök

1 nypa mineralsalt

Skölj, skala och riv morötterna fint. Skölj och hacka purjolöken fint. Häll 400 gram krossade tomater i en kastrull och tillsätt buljongen. Rör om och låt sjuda. Tillsätt riven morot och hackad purjolök. Låt koka några minuter på svag värme. Tillsätt mineralsaltet.

#### *Bechamel sås*

1 dl vetemjöl

50 gram margarin

5 dl fettfrimjök

1 tsk vitpeppar

1 nypa mineralsalt

Värm smöret i en kastrull. Tillsätt vetemjålet. Tillsätt därefter mjölken. Låt sjuda tills såsen blir krämig men håll den ändå tunn. Tillsätt vitpeppar och mineralsalt.

Smörj en lasagneform cirka 25 x 20 cm. Häll ½ dl bechamelsås på botten av formen. Placera fullkornslasagneplattorna över såsen. Häll sedan tomatsås över lasagneplattorna och placera därefter den skivade osten som ett lager över tomatsåsen. Fortsätt på detta sätt tills det översta skiktet består av lasagneplattor. Tryck ner de översta lasagneplattorna tills såsen täcker dem helt. Grädda i ugn cirka 200 grader 40 minuter.

200 gram helkornslasagneplattor = 130 gram kolhydrater

200 gram skivad ost = 0,2 gram kolhydrater

400 gram ekologiska krossade tomater = 12 gram kolhydrater  
300 gram riven morot = 20 gram kolhydrater  
100 gram hackad purjolök = 4,10 gram kolhydrater  
65 gram vetemjöl = 45,5 gram kolhydrater  
5 dl fettfrimjök = 24,5 gram kolhydrater  
Total mängd kolhydrater/ lasagneform = 236 gram  
Kolhydrater/portion = 40 gram

### *Kidneyböngryta med strimlat nötkött* *4 portioner*

400 gram strimlad nösttek  
75 gram torkade kidneybönor  
1 tsk sambal oelek  
1 tsk paprika  
1 nypa chili  
1 nypa mineralsalt  
400 gram ekologiska krossade tomater  
½ fint hackad gourmet lök  
2 msk ekologisk honung  
olivolja

Blötlägg kidneybönorna enligt tillverkarens anvisningar. Skölj därefter kidneybönorna och koka dem enligt anvisningar. Häll bort kokvattnet och skölj kidneybönorna. Häll ner kidneybönorna i en skål och tillsätt olivolja och sambal oelek. Rör om. Låt stå. Skala och hacka löken fint. Värm upp en wokpanna och tillsätt olivolja. Woka det strimlade nötköttet klart. Tillsätt paprika, chili och mineralsalt. Tillsätt därefter 400 gram krossade tomater. Tillsätt den fint hackade löken. Rör om och låt sjuda. Tillsätt därefter honungen. Servera med sallad och fullkornscouscous.

1 dl torkade kidneybönor = 75 gram = 26 gram kolhydrater  
400 gram ekologiska krossade tomater = 12 gram kolhydrater  
70 gram ekologisk honung = 57 gram kolhydrater  
40 gram gourmet lök = 3 gram kolhydrater  
Total mängd kolhydrater/gryta = 98 gram  
Kolhydrater/portion = 24,5 gram

### *Bönsallad med avokado och gurka* *6 portioner*

100 gram torkade lima bönor  
50 gram torkade black-eye bönor  
40 gram salladsblandning Lempi (rucola, isbergssallat, friséesallat, röd ängssyra)  
100 gram skalad och tunt skivad gurka  
1 st skalad och tunt skivad avokado  
2 msk rostade pumpakärnor  
marinad  
1 ½ dl olivolja  
1 tsk färskpressad citronsaft  
1 nypa vitpeppar  
1 nypa garam masala  
1 tsk citronpeppar

Blötlägg limabönorna och black-eye bönorna enligt tillverkarens anvisningar. Skölj bönorna och koka dem enligt anvisningar. Häll bort kokvattnet och skölj bönorna. Låt bönorna svalna. Blanda marinaden i en skål. Tillsätt bönorna. Ställ bönmarinaden att stå i kylskåp cirka 30 minuter. Skala och skiva avokadon och gurkan tunt. Skölj sallaten. Ta ut bönmarinaden ur kylan. Sila bönorna och häll dem i en skål. Spara marinaden. Blanda bönorna med sallatsbladen. Tillsätt avokado och gurka. Rör om försiktigt. Häll en aning av marinaden över bönsalladen. Tillsätt pumpakärnor.

100 gram torkade limaböner = 44 gram kolhydrater

50 gram torkade black-eye böner = 30 gram kolhydrater

10 gram rostade pumpakärnor = 1,3 gram kolhydrater

100 gram gurka = 2,30 gram

1 avokado = 130 gram = 2,40 gram kolhydrater

Total mängd kolhydrater/ sallad = 80 gram

Kolhydrater/portion = 13 gram