



2021-04-26 07:00 CEST

Hälsosamma alternativ till klassiska skräp-snacks

Många svenskar har börjat äta mer skräpmat som godis, kakor, chips och snabbmat sedan pandemin bröt ut, det visar en undersökning vi nyligen lät göra. Och det är kanske inte så konstigt. När livet inte bjuder på så mycket roligt är det lätt att använda mat och dryck som guldkant på vardagen.

Om du känner att eftermiddagskaffet kräver en sötbit eller att TV-kvällen helt enkelt inte blir samma utan något att mumsa på, tänk då på att det finns en mängd hälsosamma alternativ till bullarna, godiset och chipsen som säljs i butik.

Här är fem enkla alternativ till klassiska skräp-snacks, som ger kroppen

näring i stället för onödiga mängder mättat fett, salt och socker.

1. Grönsaksstavar och tzatziki – ersätter chips och dipp

Morötter

Cocktailtomater

Rädisor

Gurka

Kvarg naturell 1%, ½ dl

Yoghurt naturell 0,5%, 1 dl

Vitlök, ½ klyfta

Riv gurkan, blanda med kvarg, yoghurt och pressad vitlök. Krydda med salt och peppar. Servera som dipp till grönsakerna.

2. Chokladbollar sötade med dadlar – ersätter godiset

Mandel, 150 g, rostad

Dadlar, torkade, 18 st

Kakao, 3 msk

En nypa salt

Kokosolja, 2 msk

Kaffe, 3 msk, starkt

Vaniljstång, 1 st

Kokosflingor torkade, 1 dl

Mixa mandlarna i en matberedare tills du får grovt mandelmjöl. Lägg i dadlarna, kakaopulver, salt, kokosolja, kaffe och skrapet från en vaniljstång och mixa ihop. Rulla ihop till 25 bollar och rulla i kokosflingor.

3. Muggkaka med bär – ersätter kaffebrödet

Banan, 4 st

Ägg, 4 st

Vaniljsocker, ½ msk

Vetemjöl, 4 msk

Bakpulver, 2 krm

Kakao, 4 tsk

Bär, färska, 4 dl

Florsocker, 2 tsk

Mosa banan och blanda med uppvispade ägg och vaniljsocker. Blanda ihop mjöl, bakpulver och kakao. Vänd i banansmeten och häll över i fyra mikrovågståliga

muggar. Sätt in i mikron på 600 W 2-3 minuter. Toppa med bär och pudra över florsocker.

4. Mangosorbet – ersätter klassisk glass

1 dl frusna mangotärningar
Yoghurt naturell 0,5%
1 dl

Mixa frusen mango med yoghurt. Avnjut direkt!

5. Kardemummaäpple – ersätter desserten

Äpple, 1 st, rött
Kardemumma, ½ tsk (alt kanel)
Honung, flytande, 2 tsk
Yoghurt naturell 0,5%, 1 dl

Skär äpplet i klyftor med skalet kvar. Lägg på tallrik, pudra över kardemumma och ringla över honung. Baka i mikron ca 1 min och servera med yoghurt.

Källa samtliga recept: WW ViktVäktarna

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se