

Hälsosam frukost

VÅGEN - HANGOUTS



ZERO WASTE BUTIK



03 **Intro**

05 **Smoothie**

06 **Quinoa porridge**

07 **Granola**




Vågen HANGouts

Vågen HANG Outs har skapats då vi sett ett behov att inte bara utveckla utrymmen där vi kan träffas, utbyta erfarenheter, och lära utan också för oss att växa och knyta an som community.

Dessa sessioner guidas av vårt team, men det är viktigt att poängtera att Vågen HANG Outs inte är kurser där bara en person håller i och leder aktiviteten, utan idén är att vi tillsammans skapar tillfällena och berikar varandra med de kunskaper vi har att dela med oss av.

För oss är frukost inte bara det viktigaste målet om dagen men också en av dem godaste! Dessvärre så tar det lite tid att laga hälsosamma och näringsrika måltider vilket ibland kan vara överväldigande. Just därför har vi bestämt att organisera ett Vågen häng där vi kommer vägleda er hur man gör supersnabba, enkla och utsökta recept.



Frukost en viktig del av dagens födointag. Frukost är inte enbart en trevlig rutin för att komma igång på morgonen utan denna måltid för med sig fler flera hälsofördelar. När man vaknar på morgonen är alla förråd tömda och kroppen och hjärnan är inställda på att leta efter mat efter att ha jobbat hårt under natten med tillväxt, utrensning och annat. För att man ska kunna förbränna den mat som man ska äta till frukost frisätts insulin (hormon). Om man inte äter någon frukost eller äter för lite sätter kroppen igång sitt nödsystem för att ge hjärnan energi. Den börjar då att bryta ner protein i musklerna och omvandlar det till blodsocker så att hjärnan ska kunna jobba. Så frukost en viktig del av dagen och hjälper oss att prestera ordentligt vare sig det är jobb eller träning.

FELICIA, VÅGEN



Smoothie

- 1 BANANA
- 5 DL FROZEN FRUITS
- 1 DL SPINACH OR KALE
- 1 TABLESPOON GREEN SMOOTHIE MIX FROM VÅGEN
- 1/2 DL PUMPKIN SEEDS
- 1/2 SUNFLOWER SEEDS
- 1 TABLESPOON CHIA SEEDS
- 1 TABLESPOON LINFRÖ
- 1 TABLESPOON HAMPA SEEDS

Add everything to
a mixer and blend
it till smooth!

To improve the experience
use a reusable metal straw.

TIP: You can add gurkmeja
or acaipulver!



Quinoa porridge

- 1 DL QUINOA
- PLANT-BASED MILK OR MILK
- SALT
- CINNAMON OR CARDAMON
- TOPPINGS: SEEDS, FRESH FRUITS, NUTS, ANYTHING YOU WANT :)

First of all, let's cook the quinoa. Follow these ratios: For 1 dl quinoa, use 1.5 dl water.

To a pot add water and bring to a boil. Then add the quinoa and cook it with low heat and the lid on for 15 min. Then, remove it from the heat and wait 5 minutes. Finally, use a fork to fluff it.

Then, add as much milk as you want and cook it for a few minutes. Add all the topping that you want.



Low Waste Granola

- 400G HAVREGRYN
- 200 G BLANDADE NÖTTER OCH FRÖER
- 100 G TORKAD FRUKT (TEX GOJIBÄR, MULLBÄR, HACKAD TORKAD MANGO, ELLER RUSSIN)
- 100 G HELT BOVETE
- 80 G BOVETEMJÖL
- 1.5 DL KOKOSFLAKES
- 1 DL HIRS (SKÖLJD)
- 1 MSK KANEL, KARDEMUMMA, KAKAO ELLER INGEFÄRA (VALFRITT)
- 1.5 DL OLJA (RAPS ELLER KOKOS TILL EXEMPEL)
- 1 DL LÖNNSIRAP (MER ELLER MINDRE EFTER SMAK)
- 1.5 DL VATTEN
- LITE SALT

Add the oil to a saucepan. When it is warm, add all the ingredients and cook them till they are golden.

Add salt and if you want add cinnamon and cardamom.

Finally, add some lönnsirap or sugar. Enjoy!

Remember that now you can blend your granola ingredients at Vågen. 100% organic without packaging :)



Z E R O W A S T E B U T I K

On a mission to:

Rethink. Reuse. Reduce. Recycle

+46 072 218 73 54

Präsgatan 39 - Östersund, Sweden

hello@vagenbutik.se

@vagenosd

www.vagenbutik.se