Bärbollar med nötter och solrosfrön

Detta behöver du:

- 125 g nöt och bärmix
- 1 dl havregryn
- 1/2 dl solrosfrön
- 1 dl youghurt (vi valde laktosfri yoghurt)

Till garnering

- ca 1/2 dl riven kokos

Så här gör du

1. Blanda alla ingredienser i en matberedare och mixa ihop.
2. **Garnering:** Häll kokosen på en tallrik. Rulla bollar av smeten och rulla dem i kokosen. Förvara i kylskåp.

Mugg kaka

Detta behöver du:

- 1/2 banan
- 2 msk hasselnötter
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 2 msk färska hallon
- 1 krm kanel
- 1 msk kokos
- olja till koppen

Så här gör du

1. Skala och skiva bananen.
2. Grovhacka nötterna.
3. Mixa banan, havregryn, nötter, hallon, kanel och kokos och ägg i en matberedare.
4. Blanda väl.
5. Pensla insidan av muggen med olja
6. Häll smeten i muggen.
7. Baka i mikron ca 1 1/2 minut på full effekt.
8. Servera gärna mugg kakan med glass, yoghurt och/eller frukt.