

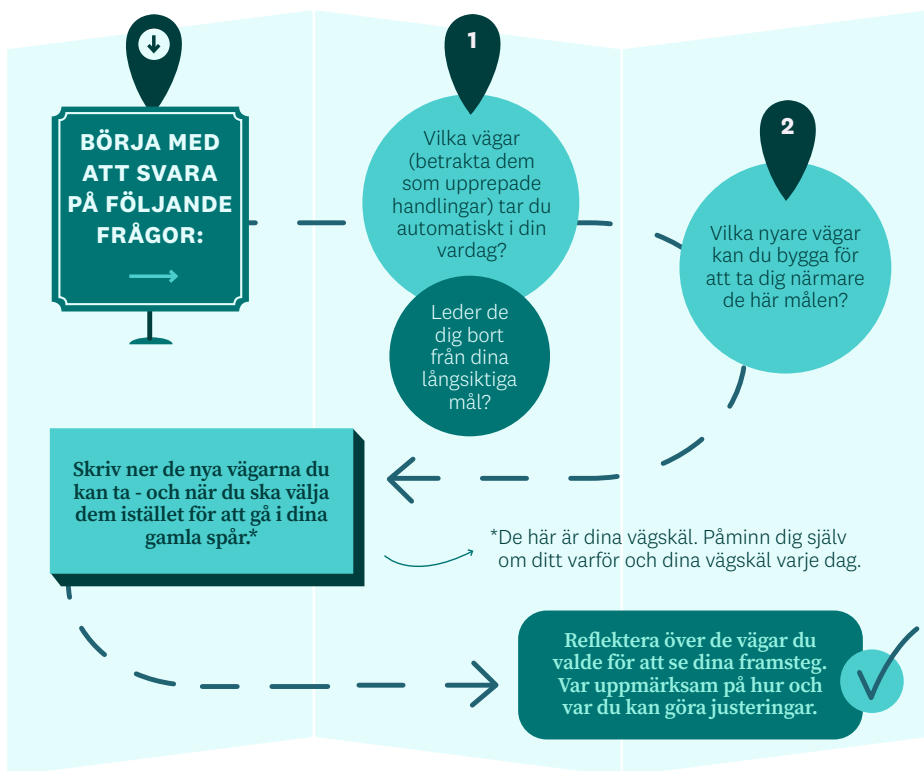
Bli starkare

Hur hjärnans förmåga till förändring kan ta dig närmare dina mål

Forskning har visat att hjärnan och nervsystemet är föränderliga organ och att hjärnan är formbar. Mekanismen bakom det kallas neuroplasticitet och avser hjärnans förmåga att förändras baserat på vad vi gör, lär oss och upplever. Föreställ dig att var och av dina hjärnceller är som en stad med 10 000 vägar som leder in och ut ur den. När vi lär oss nya saker och övar på nya beteenden skapas nya vägar. När vi upprepar beteenden blir vägarna som leder oss dit starkare. När vi inte använder vägarna som finns där förfaller de och fungerar inte lika bra.

ATT GÖRA

Forma - och stärk - vägarna i din hjärna för att ta dig närmare ditt långsiktiga mål.





Paj med vit sparris och rökt kalkon

6 portioner



Pajdeg

3 ½ dl fullkornsvetemjöl
125 g kvarg 1%
50 g flytande margarin
1-2 msk vitvinsvinäger

Fyllning

500 g färsk vit sparris
4 salladslökar
1 tsk rapsolja
125 g cocktailtomater
200 g rökt kalkonpålägg
4 ägg
2 ½ dl matlagingsbas 4%
basilika

1. Sätt ugnen på 180°.

2. Blanda ihop mjöl, kvarg och margarin till en smulig deg. Tillsätt vinäger och knåda till en smidig deg. Tryck ut i en springform och sätt in i ugnen ca 15 minuter.

3. Skala och skiva upp sparris. Koka i lättsaltat vatten ca 8 minuter. Strimla salladslök och stek hastigt i olja. Halvera tomat och

strimla kalkon. Lägg allt i pajskalet.

4. Vispa ihop ägg och matlagingsbas, salt och peppar. Häll det över grönsakerna och sätt in i ugnen ca 30 minuter. Toppa med basilika.

Tips! Det funkar fint med grön sparris också. Då behöver du varken skala eller förkoka den.