



Anamma förändring

Sätt ett mål som ditt framtida jag faktiskt kommer nå

När vi planerar att göra en förändring har vi ofta vårt "ideala" framtidsjag i tanken. Och i stunden när vi planerar vad vi ska börja göra och sätter upp mål känner vi oss energifyllda och inspirerade. Men när det är dags att faktiskt agera och börja göra de förändringar vi tänkt oss, t ex äta hälsosammare eller motionera mer, kan det dyka upp faktorer vi inte planerat för. De kan stå i vägen för att sätta vår plan i verket.

ATT GÖRA

Är du redo att göra en förändring eller att prova något nytt? Bryt ner ditt mål med hjälp av de här enkla stegen så att det du har för avsikt att göra faktiskt också blir till handling.

1

Bestäm en förändring du vill göra.

T ex börja laga hälsosammare mat. När och var ska du göra det? Kommer någon att vara med dig?

2

Hur många steg behövs för att nå ditt mål?

Om du vill börja laga hälsosammare måltider kan det innefatta flera olika steg; köpa hem mat, städa köket, förbereda måltiden och njuta av måltiden.

3

Identifiera vilka hinder som kan stå i vägen för att göra det du tänkt.

Om du tror att du kommer vara trött, stressad eller upptagen bör du överväga vilka justeringar du kan göra kopplat till ditt mål så att det är något du vill, och kan, göra i stunden.

Okonomiyaki (Japanska pannkakor)

4 portioner

9 7 7



500 g vitkål
1 knippe salladslök
4 ägg
2 ½ dl vetemjöl
2 dl vatten
½ grönsaksbuljongtärning
2 krm socker
1 msk rapsolja
4 msk gari
2 msk lättmajonnäs

Okonomiyakisås

1 dl japansk soja
½ dl vatten
¼ umamibuljongtärning
1 ½ msk risvinäger
½-1 msk färsk riven ingefära
2 msk chilisås
2 tsk socker
2 tsk majsstärkelse

1. Börja med okonomiyaki-såsen. Koka upp soja, vatten, buljongtärning, vinäger, ingefära, chilisås och socker i en kastrull. Vispa ner redning och låt koka upp så att såsen blir tjockare. Låt den kallna i kylskåp.

2. Riv vitkål. Finhacka salladslök.

3. Blanda ihop ägg, mjöl, vatten, smulad buljongtärning och socker till en

jämn smet. Blanda ner vitkålen och hälften av salladslöken.

4. Värm olja i en panna och klicka i pannkakssmeten. Stek på båda sidor och toppa sedan pannkakorna med resterande salladslök och ingefära. Ringla över majonnäs och okonomiyakisåsen.

Tips! Gör gärna såsen dagen innan så blir den ännu godare.



SmartPoints värdet anges per portion



Glutenfritt Laktosfritt Lakto-ovo-vegetariskt Veganskt