

Jacobs Baked oats



Baked Oats Kärleksmums

Proteinrik, saftig och chokladig – som en kärleksmums i baked oats-format! 



INGREDIENSER – EN PORTION

- 60 g havregryn
- 150 g kvarg 0,2% vanilj
- 1 ägg
- 20 g proteinpulver (choklad)
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk kakao
- Liten nypa salt

FROSTING

- Philadelphia light – 40 g
- Kakao – 1 tsk
- Sötströ – 1 tsk
- Kokos – 5 g

GÖR SÅHÄR

1. Blanda alla ingredienser i en form.
2. Häll i liten form där du kan få lite höjd på kakan.
3. Grädda:
 180°C i 25 min
4. Låt svalna
5. In i kyl 30–60 min
6. På med frosting som du har mixat ihop.
Denna formen va 4 portioner.

NÄRINGSVÄRDE



HELA FORMEN

500 kcal
Protein – 43 g
Kolhydrater – 50 g
Fett – 14 g



PER PORTION (om 4 portioner)

490 kcal
Protein – 42 g
Kolhydrater – 55 g
Fett – 11 g



PER 100 G

130 kcal
Protein – 11 g
Kolhydrater – 15 g
Fett – 3 g

* Proteinpulvret i receptet kommer från **Pureness Whey Protein**.
Smak: **Choklad**
Med koden **JACOB20** får du **20% rabatt** på hela proteinsortimentet.

 pureness.se/collections/proteiner

Baked Oats Morotskaka

Kryddig, saftig och proteinrik – som en morotskaka i baked oats-format! 



INGREDIENSER – SMET

- Havregryn – 240 g
- Kvarg 0,2% – 600 g
- Ägg – 4 st
- Finrivnen morot – 200 g
- Proteinpulver (Pureness Whey Protein*) – 80 g
(Vanilj eller Cookies & Cream)
- Bakpulver – 4 tsk
- Kanel – 4 tsk
- Kardemumma – 3 tsk

FROSTING

- Cream cheese light – 200 g
- Citronjuice – 6 tsk
- Sötströ – 4 tsk

GÖR SÅHÄR

1. Blanda smeten
2. Häll i ugnnsform
3. Ugn 180°C i 25–30 min
4. Låt svalna helt
5. Blanda ihop frostingens och bred över kakan när den svalnat

NÄRINGSVÄRDE



HELA FORMEN

Kalorier – 1950 kcal
Protein – 170 g
Kolhydrater – 220 g
Fett – 45 g



PER PORTION (om 4 portioner)

Kalorier – 490 kcal
Protein – 42 g
Kolhydrater – 55 g
Fett – 11 g



PER 100 G

Kalorier – 130 kcal
Protein – 11 g
Kolhydrater – 15 g
Fett – 3 g

* Proteinpulvret i receptet kommer från **Pureness Whey Protein**.
Vanilj eller Cookies & Cream – båda fungerar perfekt!
Med koden **JACOB20** får du 20% rabatt på hela proteinsortimentet.

 pureness.se/collections/proteiner

Baked Oats Kanelbulle

Mjuk, saftig och fylld av kanel –
som en kanelbulle i baked oats-format! 🌀



INGREDIENSER – SMET

- Havregryn – 240 g
- Vaniljkvarg 0,2% – 600 g
- Ägg – 4 st
- Proteinpulver (Pureness Whey Protein*) – 80 g
(Vanilj eller Cookies & Cream)
- Bakpulver – 4 tsk
- Kanel – 4 tsk

INGREDIENSER – FROSTING

- Philadelphia light – 120 g
- Vaniljkvarg – 50 g
- Kanel – 2 tsk
- Sötströ – 3 tsk
- Pärlsocker – 15 g

GÖR SÅHÄR

1. Blanda smeten
2. Lägg i form
3. Blanda topping (utom pärlsocker)
4. Ugn 180°C i 25 min
5. Låt svalna minst en timme men desto längre i kylan desto bättre konsistens.
6. Toppa med pärlsocker

NÄRINGSVÄRDE



HELA FORMEN

Kcal – 1828
Protein – 171 g
Kolhydrater – 196 g
Fett – 40 g



PER PORTION
(om form delas
i 4 bitar)

Kcal – 457
Protein – 43 g
Kolhydrater – 49 g
Fett – 10 g



PER 100 G

Kcal – 131
Protein – 12 g
Kolhydrater – 14 g
Fett – 3 g

* Proteinpulvret i receptet kommer från **Pureness Whey Protein**.
Vanilj eller **Cookies & Cream** – båda fungerar perfekt!
Med koden **JACOB20** får du **20% rabatt**
på hela proteinsortimentet.

 pureness.se/collections/proteiner

Baked Oats Strawberry Cheesecake

Krämig, len och full av smak – som en cheesecake i baked oats-format! 



INGREDIENSER – SMET

- Havregryn – 240 g
- Vaniljkvarg 0,2% – 600 g
- Ägg – 4 st
- Vaniljproteinpulver (Pureness Whey Protein*) – 80 g (Vanilj eller Jordgubb)
- Bakpulver – 4 tsk
- Jordgubbar (hackade) – 60 g
- Lågkalorisylt jordgubb – 10 g (swirl i smeten)
- Citronjuice – 2 tsk

INGREDIENSER – FROSTING

- Philadelphia light – 200 g
- Lågkalorisylt – 50 g
- Citronjuice – 1 tsk
- Sötströ – 4 tsk

GÖR SÅHÄR

1. Blanda smeten
2. Häll i hackade jordgubbar
3. Lägg i form
4. Swirla ner lite sylt på toppen.
5. Ugn 180°C i 25–30 min
6. När den svalnat, på med frosting som du mixat ihop. Desto längre den kan svalna i kylan desto bättre konsistens.
7. Toppa med lite jordgubbar

NÄRINGSVÄRDE

 HELA FORMEN	 PER PORTION (om form delas på 4 portioner)	 PER 100 G
Kcal – 1858	Kcal – 464	Kcal – 123
Protein – 170 g	Protein – 44 g	Protein – 11 g
Kolhydrater – 200 g	Kolhydrater – 50 g	Kolhydrater – 13 g
Fett – 42 g	Fett – 10 g	Fett – 3 g

* Proteinpulvret i receptet kommer från **Pureness Whey Protein**.
Vanilj eller Jordgubb – båda funkar perfekt!
Med koden **JACOB20** får du **20% rabatt** på hela proteinsortimentet.

 pureness.se/collections/proteiner

Baked Oats Äppelpaj



Krämiga, saftiga och smakrika –
som en äppelpaj i frukostformat!



INGREDIENSER – SMET

- Havregryn – 60 g
- Vaniljkvarg 0,2% – 150 g
- Ägg – 1 st
- Vaniljproteinpulver
(Pureness Whey Protein*) – 20 g
- Bakpulver – 1 tsk
- Kanel – 1 tsk
- Kardemumma – 0,5 tsk
- Äpple – 125 g
- Sötströ & kanel till stekningen
- Salt – 1 liten nypa

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka upp äpplet (spara lite till topping).
Blanda ihop resterande ingredienser.
2. Stek äpplet med lite kanel, sötströ och lite vatten så äpplet mjuknar lite.
3. Blanda ner äpplet i smeten.
4. Lägg lite skivat äppeln på.
5. Grädda 180°C i 15–20 min (håll koll).
6. Låt svalna.
7. Toppa med lite kanel.

NÄRINGSVÄRDE (PER PORTION)

- 545 kcal
- Protein: 46 g
- Kolhydrater: 65 g
- Fett: 11 g

* Proteinpulvret i receptet kommer från
Pureness Whey Protein.
Med koden **JACOB20** får du **20% rabatt**
på hela proteinsortimentet.

pureness.se/collections/proteiner

Mina favoriter från PURENESS®

Jag får ofta frågor om vilka produkter jag använder,
så här är de jag inte klarar mig utan i vardagen.

Prova du också, **du märker skillnaden.**

Används i recepten
i den här boken!



WHEY PROTEIN

Det här är proteinpulvret jag använder
i nästan alla recept.

Det smakar riktigt gott, löser sig lätt och
fungerar perfekt i både bakning, smoothies
och gröt.



VÄLDIGT BRA AMINOSYRAPROFIL

Högt innehåll av EAA och BCAA –
viktiga aminosyror för muskeluppbyggnad
och återhämtning.



HÖGT PROTEININNEHÅLL

19 g protein per portion.

Mina favoriter:

VANILJ

CHOKLAD

JORDGUBB



Jag tar magnesium
varje kväll innan jag
lägger mig.

Bidrar till normal
muskelfunktion och
en god nattsömn.



Omega-3 av hög
kvalitet från krill –
lättare för kroppen
att ta upp.

Bra för hjärtat,
hjärnan och
lederna.



D-vitamin bidrar
till immunsystemets
normala funktion och
till att bibehålla
normal benstomme.

Särskilt viktigt under
höst och vinter.

Som tack
till dig!

**20%
RABATT**
på hela sortimentet

Använd koden:

JACOB20

[PURENESS.SE](https://pureness.se)

Klicka på koden eller länken. (Länken är klickbar i PDF:en)



Jag använder de här produkterna varje dag och kan verkligen rekommendera dem.

Testa du också, du kommer inte ångra dig!