

Pai med totalt 15 karber

Bunn:

2 ss smør smeltes i formen, pisk så sammen

5 egg

1 dl fløte

salt og pepper og hell i formen

Stek i 15 min. eller til det er gyllent brunt

Fyll:

1 løk

5-6 sopp stekes godt og krydres etter ønske

Legg dette over den forstekte paibunnen

Topping:

3 ss Creme Fraiche

1 ss Cottage Cheese

1 dl fløte piskes sammen og hell over fyllet

Strø over raspet ost

Stekes videre 15-20 minutter

Mitt favoritt brød:

1 beger Cottage Cheese

5 store egg

1/2 dl rapsolje

3 ts. bakepulver

2 ts fruktose

2 ts fiberhusk

2 ts salt

2 ts johannesbrødkjernemel

60 g kruskakli

4 ss glutenmel

4 ss linfrø

75 g hakkede valnøtter

40 g solsikkefrø

Bland det tørre og ha det klart. Bland det våte og ha det tørre i.

Deretter tar du alt oppi en brødforn ca. 1,5 liter, som er kledd med bakepapir. Press det ned og glatt godt over overflaten. Det kommer til å se ut som et brød!

Det viktigste er stekemetoden:

Sett inn brødet på 180 grader og la det stå i 25 min.

Skru temperaturen ned til 150 grader og stek videre i 40 minutter

Ta ut brødet, ta av formen og bakepapiret, skru opp ovnen til 180 grader igjen, og stek brødet ferdig i 15-20 minutter

Avkjøl på rist

Når det er helt kaldt skjærer du i tynne skiver, da får du et gram karbohydrat pr. skive

Jeg har laget det 7-8 ganger og får alltid hærleg resultat!

Laksepaté a la Skaldeman

350 g fersk laks i biter

100 g røykelaks

2 dl. kremfløte

2 dl. avsilt cottage cheese

4 egg

1 dl majones

Rikelig med salt og pepper og gjerne dill

Legg alle ingrediensene i foodprosessor og gi det 5 sekunder.

Hell i stor brødform, eller to små, legg gjerne en stripe bakepapir nedi så det blir lettere å få det oppav.

Stekes på 200 grader i ca 1 time

Avkjøles i formen, spises lunken eller kald til frokost, lunch eller middag

"Brød" med 1 karbo i hver skive

4 egg deles i plommer og hvite

Plommene knasjes sammen med 3 dl revet ost

1/2 boks Cottage Cheese og

salt pepper og annet krydder etter ønske

Hviten stivpiskes og skjæres forsiktig inn.

Fordeles i 12 hauger på to stekebrett.

Stekes på 175 grader i ca. 20 min. til de er gylden.

Avkjøles og oppbevares opp til 4-5 dager i boks.

Hvert brød har 100 kcal, og 1 karbohydrat

Ostemarengs når du har eggehviter til overs

Stivpisk eggehvitene

Bland inn 2 ss revet ost pr. hvite

Fordel massen i hauger på bakepapir og stek på 100 grader i ca 45 minutter

Kjempegode! Spis dem samme dag, etter en natt i boks er de gode men litt daff

Du kan spise 3 stykker pr. karbohydrat

Deilig saus til grillede grønnsaker

Husk på Skaldeman`s spiser vi ikke rotgrønnsaker så bak squash, paprika, løk, asparges, brokoli, fennikel og sopp.

Hiv oppi foodprossessoren følgende:

Olivenolje

150 g fetaost

1 dl kesam

100 g creme fraiche

2 ss basilikum

1 finhakked hvitløkbåt

Kremen kan spises kald til grønnsakene, eller spes med fløte og varmes litt.

En liten porsjon inneholder 150 kcal og 3 g karbohydrat

Asparges bakt i ovnen

Kjøp deg en liten ildfast form som rommer 6-7 asparges
Kutt av enden og legg dem oppi
Hell over fløte og skjær over en smakfull ost
Ha på lokk/folie og bak i 15 minutter

Blomkålsuppe er fastfood hvis du har laget den dagen før!

1 blomkål deles opp og kraft kokes på stilken og det hele
spar på kraften, hiv stilken og kjør blomkålen i foodprosessen sammen med kraften
Spe med 3 dl kremfløte og kok opp.
Ha i salt og godt med pepper
Gjevn suppen med et par eggeplommer etter den har sluttet å koke

Nydelig spinatsuppe

Ha 6-7 dl vann i en stor panne med grønnsakbuljong. (Naturata sin er veldig god)
Når det koker fyller du pannen med spinat, (gjerne en hel pakke)
La det koke opp igjen. Ha så spinaten i foodprosessen og spe med resten av kraften
Hell tilbake i pannen og spe med 3 dl kremfløte

Pestomarinert mozzarella

50 g friske basilikumblader
3 ss valnøtter
3 ss revet parmesan
1 hvitløkbåt
olivenolje og salt
Bland de faste ingrediensene til du får en grynet masse og spe med olivenolje.
Hell i en bolle og tilsett biter av mozzarella. Dekk med plastfolie og la stå et par timer.
Yummmmmi!!!

Remulade passer til røkelaks, egg, og mye annet

2 dl majones (Bruk Hellman`s den er uten karbohydrater)
2 ss hakket sur agurk
2 ss hakkert kapers
1 ss hakket persille
Når du har hatt godsaker i majonesen inneholder den karbo så vær litt forsiktig

Purreform

1 stor purre grovhakkes
3 egg vispes sammen med salt & pepper
2 dl fløte helles i
2 dl raspet ost has i sammen med purren
Hell i en liten ildfast form, strø over litt mer ost
Settes i ovnen på 200 grader i 20-30 min.

Champinjongsuppe

10 champinjonger hakkes halvfint og freses

2 hvitløkbåter freses med

1 liter vann med urtebuljong helles over

Når det har kokt opp igjen har du soppen i foodprosessoren, og sper med kraften

Ha tilbake i pannen, kok opp med 3 dl fløte og litt creme fraiche

Rømmegrøt a la lavkarbo

1 boks seterrømme

1,0-1,5 dl fløte

0,5-2,0 dl vann

1,5 strøkne ts johannesbrødkjernemel, og 0,5-1,0 ts salt

Kok opp, og la rømmen småkoke på svak varme i ca 2-3 minutter. Bland sammen fløte og litt av vannet i en liten beholder med lokk, ha i johannesbrødkjernemelet, og rist det til en jevning. Hell jevningen i en tynn stråle ned i den kokende rømmen, mens du rører det godt sammen. Rører du for kraftig, vil fettene i rømmen skilles ut, og pipe frem. Du bestemmer selv hvor mye fløte du bruker, alt fra 0-2 dl, og det samme gjelder mengde med vann. La det stå og koke videre på svak/middels varme i ca 5-10 minutter, og rør jevnlig.

Blir grøten for tykk, kan du evt. spe med litt vann eller fløte, alt etter smak. Blir ikke rømmegrøten tykk nok, lag litt mer jevning med Johannesbrødkjernemelet og litt vann, og rør det inn. Bruk ikke for mye av jevningsmiddelet, grøten kan fort bli for tykk. Det beste er derfor å tilsette 0,5 ts med johannesbrødkjernemel ristet ut til jevning om gangen. Ellers kan du fort sitte og spise gelegrøt. I så fall er det bare å spe den ut med mere væske. Skulle du evt. få klumper i grøten, kan du bruke en stavmikser, og kjøre grøten til den blir fløyelsmyk og fin. Smak til med salt. Server!

Lavkarbo brød

100 gram kruskakli/hvetekli

100 gram knuste linfrø

30 gram mandler

20 gram sesamfrø

10 gram salatkrydder

Knus mandler, sesam og krydder sammen med stavmikseren

2 ts salt

2 ts bakepulver

4-5 egg

1 box cottage cheese

Egg og CC kjøres til en klumpefri masse med stavmikser

Gjør ferdig alt det tørre først og har det opp i en bake bolle.

Hell oppi egg og cc blandingen (og eventuelt litt vann dersom deigen blir alt for tørr)

Smør en stor brødform *vel*dig godt, ha deigen (tannkremaktig konsistens) i formen, lag noen snitt på toppen og inn i ovnen.

Stek på 190 grader i ca 1 1/2 time. Ta ut brødet, lar det avkjøle litt

(Hvis du vil: skjær det i tynne skiver og tørk i stekeovnen ved 75 grader i ca 1 time (med døren på gløtt)

Da blir skivene tørre utenpå med myk og fin kjerne) 1 karb pr. skive

Knekkebrød

200 g solsikkekjerner

1dl linfrø(50g)

1dl sesamfrø

2,25 dl kli

2 ss fiberhusk

1 ts salt

1/2 ts stevia

5 dl vann

Rør sammen deigen og smør utover bakepår på to plater og rut opp med pizzahjul. Jeg fikk 32 skiver. stek begge platene samtidig i varmluft 160 g 1t 10 min..la platene bytte plass to ganger underveis, og snu dem med forsiden inn.

Holdbare og kjempegod med smøreost

Fastfood løsninger:

1/2 avocado knasjes sammen med litt majo, kajenne og salt

1 boks tunfisk knasjes sammen med litt majo, spises med agрук

1 egg knasjes sammen med litt majo og salt

1 stilk celleri og noen gode biter med favorittosten din

100 g tyrkisk yoghurt (3,7 karb) + 1 strøken ts "smak"

10 paranøtter tygges godt og lenge = 1 karbohydrat

1 håndfull valnøtter = 2 karbohydrat

Til eksempel er det 10 karbohydrater i et eple, 10 i en kiwi og 20 i en banan