

Thomas Andre' sitt oppskrifts hefte Vol. 1 - samlede verker.

Innholdsfortegnelse:

- **Info om mindre kjente produkter s. 2-6**
- **Frokost s. 7-13**
- **Lunsj s. 14-22**
- **Middag s. 23-46**
- **Dessert s. 47-55**
- **Kveldsmat s. 55-56**
- **Mellommåltider s. 57-59**
- **Bakst s. 60-71**
- **Snacks/div kosemat s. 72-79**
- **Drikker/shaker s. 80-81**
- **Fest/høytidsmat (jul, nyttår, påske) s. 82-102**
- **Tabeller for mål og vekt s. 103-111**

I dette hefte så finner du alle de beste oppskriftene mine, samlet i et oversiktlig dokument.

Fellesnevneren på alle oppskriftene, er at de er sunne og kan inngå i dietter, både vektoppgang og vektnedgang.

Noen er også lavkarbo.

Noen utvalgte oppskrifter er oppført med antall kalorier.

Håper det vil smake!

Noen forklaringer på ikke så kjente produkter, som jeg benytter i en del oppskrifter.

- *splenda**
- *Johannesbrødkjernemel**
- *Soyoaprotein**
- *havremel**
- *speltmel**
- *rugmel**
- *oboy uten sukker**
- *mager kesam**
- *Hi-Maize**

Splenda

Som dere ser ut i fra oppskriftene mine, så bruker jeg splenda i stedet for sukker. Det er i den sammenhengen en del som stusser over hva splenda er og for at alle skal hvite hva dette er og slippe å spørre om det, så legger jeg ut fakta om splenda her: splenda er et søtningsmiddel som er laget av sukker og som smaker som sukker, men inneholder mye mindre kcal og veier mye mindre. en hel pakke med splenda veier bare 100g Splenda får du kjøpt i omtrent alle matbutikker

"SPLENDA® er laget av sukralose som er framstilt av sukker, og inneholder ingen kalorier, men er 600 ganger søtere enn sukker. Sukralose ble første gang framstilt i Storbritannia i 1976, og har vært benyttet i matvarer i snart 30 år. SPLENDA® har gjennomgått mer enn 100 vitenskapelige studier som alle bygger opp under sikkerheten ved å bruke SPLENDA®. SPLENDA® brukes allerede av millioner av mennesker og benyttes i mer enn 4000 ulike drikke- og matprodukter verden over. Sukralose er for øvrig godkjent som søtningsmiddel i over 80 land, deriblant Norge. Fordi SPLENDA® med sukralose er laget av sukker og smaker som sukker. • Fordi SPLENDA® er et positivt bidrag for å redusere vårt høye sukkerforbruk. • Fordi SPLENDA® holder seg stabilt under behandling og oppbevaring. Kan kokes og stekes.

I mengde tilsvarer en kopp SPLENDA® en kopp sukker.

I vekt tilsvarer 100 gram SPLENDA® en kilo sukker.

Se vår omregningsillustrasjon til høyre.

Produktinformasjon:

| Næringsinnhold: | <u>pr 100g</u> | <u>pr 0,5g (pr stick)</u> |
|-----------------|----------------|---------------------------|
| Energi: | 1661 kj/ 391 | kcal 8,3 kj/ 2,0 kcal |
| Protein: | 0g | 0g |
| Karbohydrater: | 97,7g | 0,5g |
| Fett: | 0g | 0g |

Johannesbrødkjernemel

Kjempefint fortykningsmiddel helt uten karbohydrater.

Kan fint brukes til å f.eks. jevne sauser, grøt og andre matretter, i tillegg er johannesbrødkjernemel en ofte brukt ingrediens i lavkarbobakst.

Det Johannesbrødkjernemelet en får kjøpt her i Norge, er som regel fra Rapunzel, det stammer fra økologisk jordbruk, og koster ca 50 kroner for et glass med 75gram.

I følge produsenten, har Johannesbrødkjernemel følgende næringsinnhold pr 100 gr.

Næringsinnhold per 100g;

Energi: 33 Kcal

Karbo 0 gr

Protein 6 gr

Fett 1,5 gr

Fiber 75 gr

Soyaprotein

Soyaprotein med 2,8g karbohydrat pr 100g

Renset soyaprotein laget av ikke genmodifiserte soyabønner.

Soyaprotein benyttes til å lage erstatning for brød, pizzabunn, vafler, bløtkakebunn med mer. Soyaprotein kan benyttes i stedet for mel/potetmel når du skal lage kjøttkaker eller fiskekaker.

I motsetning til soyamel, er renset soyaprotein ganske nøytral i smaken. Det gir god mulighet for å smaksette maten etter eget ønske.

Nettovekt 400 g. Leveres i solid plastboks med tett lokk.

Næringsinnhold pr 100 g:

Energi; (380 Kcal) 1590 kJ

Protein: 88g

Karbohydrat 2,8g

Fett 1g

Havremel

Havremel er Kvernet havregryn og er et sunt alternativ til baking o.l

Næringsinnhold per 100g;

Kalorier 373 Kcal

Vann 10 gram

Protein 11,7 gram

Karbohydrater 61,7 gram

Fett 7 gram

Sum mettede 1,5 gram

Speltmel

Spelt er den hvetesorten som regnes som urhveten eller stamfaren til dagens hvetesorter, den ble dyrket allerede 5-6000 år f.kr. Speltmelet har et høyere innhold av vitaminer og mineraler enn vanlig hvetemel. Dette skyldes at speltkornets frøhvite inneholder mikronæringsstoffer. Jerninnholdet er høyere i speltmel.

Vær oppmerksom på at siktet Speltmel tåler mindre elting enn siktet Hvetemel pga. glutenet i melet.

siktet speltmel består hovedsaklig av to forskjellige speltsorter, Spelt Oberkulmer Rotkorn og Spelt Frankenkorn.

Næringsinnhold Pr 100g vare;

Energi 1443 kJ

342 kcal

Protein 13,5 g

Karbohydrat 62,9 g

hvorav sukkerarter 2,7 g

Fett 4,0 g

hvorav fettsyrer:

mettede 0,9 g

enumettede 0,6 g

flerumettede 2,4 g

Kostfiber 2,8 g

Natrium 0,008 g

sammalt rug fint

Sammalt rug fint er et rent rugprodukt. Hele rugkornet er malt til mel. Det er en fin utmaling som vil si at en hele kornet er finmalt og melet inneholder både kjerne og skall.

Eksempler på bruksområder for Sammalt rug fint:

Gjærbakst (spesielt grovt brød og rundstykker)

Grov pizzabunn

Flatbrød og knekkebrød

Næringsinnhold per 100g;

Kalorier 319 Kcal

Vann 14 gram

Protein 9,6 gram

Karbohydrater 57,5 gram

Fett 2,4 gram

Sum mettede 0,3 gram

O'boy uten sukker

En porsjon pulver inneholder 30% færre kalorier enn O'boy Original. Blandet med melk (lettmelk) blir kalorie-reduksjonen 15%. O'boy No Sugar Added passer godt både til frokost og til et mellommåltid, eller når du vil ha noe godt å drikke før dine daglige fritidsaktiviteter.

For at O'boy No Sugar Added skal smake så likt som O'boy Original som mulig er den tilsatt søtningemiddelet sucralose. Sucralose utvinnes av vanlig sukker, men gir ingen kalorier.

Inulin og Maltodextrin er brukt i stedet for sukker, for at produktet skal få samme konsistens og doseringsmengde som O'boy Original. Inulin er et kostfiber som utvinnes fra roten av cikoriablomsten. Maltodextrin er et hurtig karbohydrat som framstilles av stivelsesrike produkter.

Mager kesam

Sans Kesam Mager er en mager ferskost (kvarg) med frisk og syrlig smak. Sans Kesam Mager er rik på proteiner og inneholder kun 1 % fett. Den er ikke tilsatt hverken sukker eller tilsetningsstoffer. Kesam er proteinrik og kan tilsettes bakverk, yoghurt eller frokostblandinger for å gjøre måltidet mer balansert samt at proteinene gir økt metthetsfølelse.

Sans Kesam egner seg godt til dipper, dressinger, kalde sauser, bakverk, desserter eller frisk frukt. *En av fordelene med Kesam er at du kan lage mager mat som også smaker veldig godt. Kesam kan erstatte mye av fett (smør/margarin/olje) i matlagingen uten at det går ut over smaken.* Bytt ut matfettet med tilsvarende mengde Kesam. Deigen til paibunn med Kesam er utrolig lett å arbeide med. Den blir ikke så sprø som med bare smør, men kan lettere skjæres i pene stykker, fordi den ikke smuler så mye. Kesam passer ypperlig til dipper og kan benyttes på samme måte som rømme. *Sans Kesam kan også erstatte kremfløten i desserter og kakeoppskrifter.* I tillegg vil bakverk holde seg saftig mye lenger og smuldre mindre når du har litt Kesam i deigen. Kesam kan ikke kokes, men er ypperlig i varme retter som skal tilberedes i ovnen.

Næringsinnhold per 100g;
energi 326 kJ (74 kcal)
protein 12,0 g
karbohydrat 4,3 g,
fett 1,0 g
kalsium 90 mg (11%)'
riboflavin 0,2 mg (13%)'.

Hi-Maize;

- * Et hvitt mel med hele 60% fiber
- * Gir jevnere blodsukker og energinivå
- * Kan øke fettforbrenningen med opptil 23%
- * Godt for fordøyelsen og immunforsvaret (prebiotisk)
- * Brukes i baking og matlaging, eller som kosttilskudd
- * 100% naturlig og glutenfritt

Vanlig stivelse brytes ned til druesukker i kroppen og brukes som energi. Resistent stivelse er resistent mot fordøyelsesenzymene, og går videre til tykktarmen, på samme måte som kostfiber. Det har blitt konsumert av oss mennesker i tusener av år gjennom matvarer som bønner og linser.

Forskere over hele verden har nå fått øynene opp for dette spesielle fiberet og dets gunstige virkninger på helsen. WHO kaller oppdagelsen av resistent stivelse for det største gjennombruddet innen forskning på karbohydrater de siste 20 årene. Det er mye som tyder på at resistent stivelse kan være med å forebygge kreft og diabetes.

Anbefalt daglig inntak av kostfiber er 30 gram, men vi får i dag i oss kun 18 gram. En spiseskje Hi-maize gir 6 gram fiber, og er en enkel måte å øke fiberinntaket i kosten på. For å få i deg like mye fiber gjennom andre matvarer, kan du spise:

4 gulrøtter, 8 tomater, 2.5 porsjon brokkoli, 2 epler, 3 skiver grovbrød eller en stor porsjon havregryn.

Næringsinnhold per 100g;

Kalorier 131,45 Kcal

Protein 1 gram

Karbohydrater 31 gram

Fett 1 gram

Kostfiber 56 gram

Frokost

Hvorfor frokost er viktig

Ved å spise frokost får kroppen tilført en rekke viktige næringsstoffer den trenger for å kunne yte maksimalt. Når du står opp om morgenen er tanken tom. Kroppen trenger drivstoff, selv om du kanskje ikke kjenner deg særlig sulten. Dropper du frokosten blir du gående for halv maskin hele formiddagen, ute av stand til å yte det du egentlig er god for. Det går ut over både konsentrasjonen, prestasjonsevnen og humøret.

Varm fruktsalat

30g aprikoser
20g svsker
20g fiken
1 dl eplejuice

Legg de tørkede fruktene i en bolle med eplejuice og la dem ligge i båt over natten. Overfør til en kjele og la trekke i 10-15 minutter på svak varme. Serveres strakt med 1 dl Biola melk.

214 kcal

Bananmusli

40g havregryn
1 dl vann
1ss flytende honning
50g banan
30g druer

Legg havregrynene i bollen med vann og la ligge i bløt, helst over natten. Bland godt til en kremaktig konsistens. Tilsett honning, banan og druer.

230 kcal

Muffins med hvetekim, honning og rosiner.

125g hvetekim
2 ts bakepulver
en klype salt
75g rosiner
4 ss flytende honning
50g smør eller margarin, smeltet
2 små egg
6 ss melk

Legg hvetekim, bakepulver, salt og rosiner i en bolle. Tilsett honning smør eller margarin og egg. Bland sammen og rør inn nok melk til å få en fast blanding som drypper tungt fra sleiva når du rister den. Legg toppede spiseskjeer av blandingen i smurte muffinsformer. Fordel røren mellom de 12 fordypningene. Stek i forvarmet ovn på 180 grader i 15-20 min.

1 muffins gir 147 kcal

Melonsalat

100g melon
50g stenfrie druer
saften av en halv lime
1 ts honning

Skjær melonen i biter og ha den i en bolle med sin egen kraft. Ha i druer, lime juice og honning. Blandes godt og avkjøles før servering.

Mindre enn 140 kcal

Kivi og banansalat

50g banan
1 kiwi
1ss rosiner
saften av en halv lime

Skjær kiwien og bananen i biter og legg dem i en bolle med rosiner. Ha i limejuice. Blad godt. Avkjøles før servering.

Mindre enn 140 kcal

Fruktdrink

½ banan
3 dl friskpresset appelsinjuice
1 kiwi
mynteblader til pynt

Ha alt i en foodprosessor. Miks i et minutt. Hel over i glass. Pynt med et par mynteblader og server med sugerør.

Mindre enn 140 kcal

Ananasshake

1 beger yoghurt naturell
50g hakket ananas
1 dl ananasjuice
ferskt mynte blad

Bland yoghurt, ananas og ananasjuice i en mikser. Og kjør til blandingen er glatt. Hell i et høyt glass og pynt med mynteblad.

Mindre enn 140 kcal

Bananshake

1 beger yoghurt naturell
50g banan skåret i biter
½ kopp ananasjuice

Bland alle ingrediensene i en mikser og kjør til blandingen er glatt.

Mindre enn 140 kcal

Papaya og kiwishake

2 ½ dl skummet melk
½ liten papaya, skrelt, uten stein, skåret i biter.
1 kiwi skrelt og skåret i biter.
½ kopp appelsinjuice

Bland alle ingrediensene i en mikser og kjør til blandingen er glatt.

Mindre enn 140 kcal

Lapper lavkarbo

til ca 500 g røre trenger du:

100 g cottage cheese 1,5 g karbo
100 g proteinpulver 0,2 karbo
4 egg
bakepulver (mellom 1/2-2 ts, alt ettersom hvor tjukke du vil ha de)
3 ts johannesbrødkjerner
Spe med vann (lag røre så tjukke du vil ha den)
Litt splenda hvis du vil ha de litt søt

Dette moses sammen til en jevn røre. Jeg bruker stavmikser! Røra blir ganske tjukke. Må nesten smøres utover i panna (er ikke rennende). Steikes i panna.

Tips: dersom du ønsker å gjøre de tynnere kan du unnlate å ha i bakepulver (da hever de ikke), og hvis du har i litt ekstra vann blir de tynnere.

Kun 0,4 g karbo per 100 g

Frokostgrøt

35gram soyaprotein, nøytral smak
6-8 hakkede mandler
1 teskje fiberhusk

varmt vann fra vannkoker, rør godt om til du får den konsistensen du liker på grøten (må røres ganske godt slik at fiberhusken blir godt rørt inn) Kan også lages i gryte. Grei å ta med seg det tørre i en boks på jobb og kun tilsette varmt vann, de fleste plasser har en vannkoker

strø på splenda (evt. annet søtt) og kanel på

Proteinmusli

3 dl sojaflak
1 dl hasselnøtter
1 dl valnøtter
1 dl mandler
1 dl usaltede cashewnøtter
1 dl gresskarfrø
1 dl solsikkekjerner
1/2 dl linfrø

Bland alle ingrediensene i et glass med tett lokk. Spis med naturell youghurt eller annet ønskelig.

Pølse- og oste "muffins"

115 g kalkunpølse
1/2 hakket grønn paprika
1/4 løk, hakket
5 store egg
1 stor boks (2 små) skivede champignon
50 g revet lett gulost

Forvarm ovnen til 175 grader. Smør en muffinsform-panne eller bruk store muffinsformer i papir. Stek pølsebitene, paprikaen og løken i noen få minutter. Avkjøl. Ha i eggene og soppen. Ha røren i muffinsformene og strø over revet ost.

Stekes i 20 minutter eller til eggene har stivnet.

Blir 6 store muffins.

Næringsinnhold: 140 calories, 9 total fat (3 g sat,) 195 mg cholesterol, 4 g carbohydrate, 12 g protein, 1 g fibe, 400 mg sodium

Frokostpannekaker

Frokostpannekaker laget helt uten sukker og mel

2 egg
2 ss Cottage Cheese
1 ss rapsolje
1.5 dl havregryn
Vaniljeessens
Kanel
(hvis du vil ha den litt søt, kan du tilsette litt splenda, ca. 1/2 ss.)

Enkelt og greit. Bare bland alt sammen.
Bruk stavmikser slik at røren blir glatt
Blir røren for tykk, kan du helle på litt vann.
Pannekakene skal ha ca. 15-16 cm i diameter, altså ikke som typisk norske pannekaker men mer som amerikanske pannekaker.

Pannekakene kan serveres med f. eks:

- Bær
- Syltetøy uten sukker
- Kesam og syltetøy uten sukker
- Kesam og en ts rosiner
- Eple

Bestemors omelett

Dette er frokostomelett slik bestemor pleider å lage den..

1 egg
1 ss potetmel
2 ss skummet melk
2 ss vann
1 ts cottage cheese
litt salt
litt gressløk

Bland alt sammen godt sammen og steik.

Godt på brødiskiva eller nylagde rundstykker.

Havregrøt med vri

ca 1,5 dl havregryn
ca 3dl skummet melk
1ts linfrø
1ss cottage cheese
1ts kanel

kok havregryn og skummet melk, 2-3 min, ha i resten helt på slutten
melkemengden varierer ut fra hvor tykk du liker grøten.
Ha en stor ss med lett syltetøy på toppen

luksusgrøt

Krever litt forberedelse, men det kan gjøres kvelden i forveien!

0,5dl havregryn(store)
0,5dl ruggryn
0,5dl speltgryn
3,5dl vann

2 svsker hakket i småbiter
2 tørkede aprikoser(økologisk) hakket i småbiter
1ss knuste linfrø
1ss solsikkefrø
2,5dl vann
1 banan

Ta svsker, aprikoser, linfrø, solsikkefrø og vann og sett i en bolle i kjøleskap natten over.
kok gryn og vann til vannet er kokt inn, Deretter rører du inn frukt og frøbandingen og lar det bli varmt.
Hakk banan og ha på tilslutt.

Nøtteost muffinser

12 muffins (store amerikanske muffinsformer)

113 gram malte mandler
113 gram malte valnøtter
80 gram plantemargarin
113 gram revet lett ost
4 egg (medium eller store)
1 ts bakepulver

Ovn forvarmes til 180 C. Former pensles med oliven olje.
Mal mandler og valnøtter, mix alle ingrediensene. Hvis mixen blir tørr, bland litt vann i. Fordel røren på 12 former. Bak i ovnen 15 min.

Holdbar og sunn frokostmix

ved første øyekast ser ikke dette så fantastisk appetittelig ut, men er rett og slett kjempegod!!

Den holder seg godt i kjøleskapet og blir nesten bedre av å stå og trekke en dag el. to. Ypperlig som lunsj, hvis man har en tett boks å ha det hele i, for å ta med på jobb el skole.

Go\`dag frukt kornblanding
Lettkokte havregryn
Pinjekjerner
Lettyoghurt (jeg bruker 0,1 % frukt yoghurt)
Fruktjuice (jeg bruker eplejuice uten sukker)
Fersk frukt i biter, eller bær.

Ha i halvt om halvt med Go\`dag-kornblanding og lettkokte havregryn

Bland i pinjekjerner

Hell yoghurt og fruktjuice (jeg bruker eple) over det hele, og rør sammen.

La det hele trekke i kjøleskapet over natta.

Retten før det spises, kan man helle over litt til fruktjuice og blande i frisk frukt i biter.

Kalkun sandwich

4 porsjoner:

400 g rent kalkunkjøtt/kylling
1 ts salt
1/2 ts pepper
1 ss potetmel
1 egg
1/2 løk, finhakket
1/2 dl vann

Tilbehør:

tynne skiver grovt brød
1 liten løk i ringer
2 tomater/suragurk

Kvern kalkunkjøttet sammen med salt og pepper i foodprocessor. Tilsett resten av ingrediensene og bland det lett sammen. Form til store, flate burgere, og stek dem i litt rapsolje ved middels varme. Legg et salatblad på den ene brødskenen og legg på en burger. Legg på tomat/suragurk og løkskiver og dekk med den andre brødskenen

Lunsj

ThomasAs pasta

Antall porsjoner: 4

- **250 gr** fullkornspasta
- **150 gr** kokt skinke,
- **3 dl** TINE cottage cheese
- **150 gr** revet lettost
- **2 ss** frisk, hakket basilikum

Ildfast form, ca. 1 ½ l

I stekeovnen: 225 °C, ca. 12 minutter

Kok pastaen etter anvisning på pakken. Skjær skinken i strimler. Kok opp cc. Ha i halvparten av osten og la den smelte i den varme cc'en. Tilsett skinke og ost. Smak til med basilikum, salt og pepper. Hell blandingen i formen og dryss over resten av osten. Gratiner retten til osten er smeltet og overflaten har en gyllenbrun farge. Server pastaen rykende varm med en fisk salat til.

Hvitløksdressing

6 ss yoghurt naturell
1 fed hvitløk
1 ss limesaft
litt salt og pepper

Bland ingrediensene i en liten bolle.

2 ss = 15 kcal

Urtdressing

100g yoghurt naturell
50 g lettrømme
hakkede urter (persille, timian, dill)
salt og pepper

Bland ingrediensene i en liten bolle.

2 ss = 20 kcal

Guacoamole

½ moden avokado
saften av en halv lime
2 ss hakket løk
2 pressede hvitløksbåter
Kjøtt av en tomat
½ ts salt
½ ts pepper

Mos avokadokjøttet med en gaffel og rør inn limesaften. Tilsett løk, hvitløk og tomatkjøtt og bland godt. Smak til med salt og pepper.

2 ss= 40 kcal

Ananasdressing

3 ½ dl yoghurt naturell
2 ss finhakket ananas i natursaft
1 ss finhakket persille

Alt blandes og gis et raskt oppkok.

½ dl = 35 kcal

Chilidressing

150g cottage cheese
½ dl yoghurt naturell
1 ss tomatpure
1 ts chilisaus
½ ts sukker
1 klype salt

Bland cottage cheese (gjerne i en foodprosessor) med yoghurt, tomatpure, chilisaus og krydder.

2 ss = 45 kcal

Ristet brød med blomkål

1ts lett mager kesam
litt havsalt
80g ristet grov brød
1 ss gulrot skåret i strimler

230 kcal

Grønnsaksfrukt tallerken

1 tomat skåret i skiver
1 liten slangeagurk, skrelt og skåret i skiver.
½ avokado, skrelt og skåret i skiver.
Krydder uten salt

190 kcal

Fylt pita (...en deilig avveksling fra brød)

Salatblad
½ tomat
3 skiver agurk
2 reddik

280 kcal (inkl 2 ss hvitløksdressing)

Frukttallerken

Melonbiter
Skivede bananer
Appelsiner, epler eller pærer.
1 ts usøtet kokos
½ dl yoghurt naturell

240 kcal

Salat

1 pære skåret i terninger
1 kiwi skåret i terninger
1 appelsin uten skall delt i fire og så skåret i skiver
½ avokado i terning
½ dl spire

220 kcal

Risbolle

100g kokt natur ris
30g cottage cheese
stor blandet salat
agurk, tomat, salathode

serveres med 1 dl appelsinjuice

216 kcal

Eksotisk kyllingsalat

2 dl strimlet salat
1 middels stor tomat skåret i skiver
1 dl slangeagurk skrellet og skåret i terninger
50g kylling i strimler
1 ss olivenolje
1 ts nypresset sitronsaft
½ ts fransk sennep

310 kcal

Kålsalat

½ lite kålhode
1 gulrot
2 ss hakket gressløk
1 ss rosiner
1 ss balsamico eddik

Kål og gulrot finrives og legger i en bolle. Ha i gressløk og rosiner. Hell over balsamico eddik og bland salaten godt. Server med 50g grovt brød.

190 kcal (inkl brød)

Fylt tomat

1 stor tomat
½ liten finhakket rød løk
1 ts olivenolje
1 ts lett ristet pinjekjerner
1 ss rosiner
2 ss kokt brun ris
salt og pepper

Skjer toppen av tomaten. Skrap ut det meste av kjøttet. Men sørg for at skallet er inntakt. Stek løken myk i oljen. Ha i pinjekjerne og stek til de er gylne. Rør i tomatkjøttet, rosiner, ris salt og pepper. Legg blandingen forsiktig tilbake i tomatskallen og sett lokket på plass igjen. Stekes på ca 190g i 15 - 20 min.

290 kcal

Bønnespire med ingefær

100g bønnespire
75g bambusskudd, tørkes og skjæres i tynne skiver
1ss balsamico eddik
1 cm fersk finhakket ingefær
1 ss usaltede cashew nøtter

Legg bønnespirene i en kjele med kokende vann og la det koke opp igjen i 30 sek, til spirene så vidt har blitt myke. Ha i bambusskudd og kok noen få sekunder til, slik at alt blir gjennomvarmet. Sil godt. Ha alt tilbake i kjelen og hell over balsamico eddik, ingefær og nøtter. Ha over i serveringsbolle.

147 kcal

Reketoast

½ moden avokado
1 ts sitronsaft
50g ristet grovt brød
8-10 kokte skrelte reker
salt og pepper
nyrevet muskat

Mos avokadokjøttet i en bolle sammen med sitronsaft, salt og pepper. Legg avokadoblandingen på toasten. Toppes med reker og litt revet muskat.

280 kcal

Salsatoast

50g cottage cheese
1 hakket vårløk
2 hakkede reddiker
1ss tomat salsa
1 skive grovt ristet brød

Bland ingrediensene sammen og smør på toasten.
180 kcal

Tunfisksalat

1 grovhakket tomat
100g ruscolasalat
50g hermetisk tunfisk i vann (hell av vannet)
1 ss persille
¼ rød løk

Bland alle ingrediensene sammen. Serveres med 50g ferskt grovt brød.

280 kcal (inkl 2 ss hvitløksdressing)

Bønnesalat

50g hermetiske røde bønner (hell av vannet)
1 grovhakket tomat
100g isbergsalat
50 artisjokk erter i olivenolje (hell av oljen)
1 ss persille
1 ss sitronsaft

Bland alle ingrediensene sammen. Server salaten sammen med 50 g ferskt brød.

190 kcal

Rekesalat

80g reker
100g isbergssalat
½ liten agurk, finhakket
1 ss gressløk
1 ss balsamico eddik
1 ss persille

Bland alle ingrediensene sammen. Server salaten sammen med 50 g ferskt brød.

180 kcal

Ovnsbakt squash

1 liten squash
1 ts olje
1 fed hvitløk, finhakket
100g hermetiske tomater
salt og pepper

Skjær squashen i to på langs. Skrap ut frøene med en teskje. Strø på salt på innsiden av hver squash og la dem ligge og renne opp ned på et kjøkkenpapir. Varm oljen i en kjele og stek hvitløken lett. Legg tomatkjøttet i kjelen og kok opp til vesken er redusert til det halve. Ta av varmen, smak til med salt og pepper. Legg squashen i en ildfast form. Fyll med tomatsaus. Mal med sort pepper og salt. Stek den i forvarmet oven ved 200 grader i 40 minutter. Serveres med 50 g ferskt brød.

290 kcal

Tunfiskwrap

ca 300 kcal.

100 g tunfisk i vann
1 ss mager kesam
salat
1 pitabrød
kvernet sort pepper

Finhakk salaten. Bland sammen tunfisken og kesam. Fyll varmt pitabrød med salat- og tunfiskblandingen. Kan også krydres med f.eks. sitronpepper.

Kalorifattig kyllingwrap

2 store salat blad
50 g opphakkert kylling fillet
1/2 paprika
30 g agurk
3 ss mager kesam
Wraps krydder etter smak
2 hvitløksbåter

skjær opp kylling fileten i biter, stek og krydre...

Skjær opp paprikan og stek den sammen med kylling filleten.. -Press hvitløk gjennom hvitløkspresse og stek sammen med resten. -Legg dette på salatbladene (brukes som lefse) ha på agurk og kesam

Oste og skinkemuffins

250 gr speltemel
2 ts bakepulver
200 gr revet lett ost
2 egg
3 dl mager kesam
1/2 ts paprikapulver
1 ts urtekrydder
1/2 boks skinke i biter

Bland alt det tørre, ha i eggene, osten og skinken og fyll muffinsformene halv fulle (ca 14 stk). Ha evt. Ostestrø på toppen. Steikes ved 170 grader ca 30 min på nederste rille.
Smaker nydelig til suppe og salat. Gode både kalde og varme.

Omelett med cottage cheese

2 egg
ca 2 ss vann
ca 1 dl cottage cheese
en neve oliven
salt og pepper
krydder etter smak

Pisk sammen eggene og vannet og krydre etter smak. Tøm det i ei lita steikepanne, og steik i olje på svak varme til det stivner på toppen. Hakk oliven og bland med cottage cheese. Ha gjerne litt krydder i her også. Legg blandingen på halve omeletten og brett andre halvparten over. La det ligge og putre litt.

Lakse godt

125gr lakse file
150 gr brokkoli
salt og pepper etter behov

Kok opp vannet la fisken stå å trekke i 17 min
kok opp vann til grønnsakene la de koke i 2-3 min

Mini-eggpizza

"Pizzabunn":
2 egg
1 ss cottage cheese
Litt salt og evt krydder

Sett stekeovnen på 225 grader.
Pisk bunnen godt sammen og stek det i masse smør i en liten stekepanne så det blir en liten bunn på størrelse med ca et pitabrød.
Stek den lett på begge sider og la den gli over på en papirkledd stekeplate.
Dekk den med topping etter ønske. Jeg har på et tynt lag med tomatpure, hakket vårløk, skinke og ost.
Ha på masse pizzakrydder (oregano, basilikum, timian osv) og kanskje litt piffi.

Stek til osten er gylden.

Løk- og baconpai

Bunn:
200 gram spelt
1 ss soyamel (kan sløyfes)
1/2 pk gjær
Evt. søtning, honning eller fruktose 1 ts (kan sløyfes)
1 dl lunkent vann

Fyll:
100 gram bacon i terninger (og og mager)
4 ss solsikkeolje til steking
500 gram løk i ringer
salt
4 egg
200 gram cottage cheese
gressløk

Bland alle ingrediensene til bunnen og la den heve mens du lager til fyllet. (Ca. 15 minutter)
Sprøstek baconet i oljen, og la det renne av på kjøkkenpapir. Stek løken gyllen i samme fettete som baconet. Bland egg og CC, og tilsett salt etter smak.
Kjevle ut deigen og legg den i en smurt paiform på 28 cm i diameter. Legg løken og baconet i, og hell eggestanden over. Dryss tilslutt gressløk over det hele.
Stek på 180 grader i ca. 50 minutter. Serveres med en frisk salat.

Omelettburger

- 300 g** bacon i terninger (og og mager)
- 8 stk.** egg
- ½ dl** vann
- 1 ts** salt
- ½ ts** pepper
- 2 ss** rapsolje til steking
- 2 stk.** tomat
- 8 stk.** salatblad
- 4 stk.** polarbrød extreme

Stek bacon nesten ferdig i en stekepanne.

Pisk sammen egg, vann og krydder. Hell det over i stekepannen sammen med baconet. Rør rundt til eggeblandingen begynner å stivne. La det hele stivne under lokk uten omrøring.

Del omeletten i fire slike store deler. Legg omeletten i polarbrødet, sammen med salat og tomatskiver.

Pizzasnurrer

Pizzadeig

- 1 ½ dl** lunkent vann
- ¼ pk.** gjær
- 1 ss** olje
- ¼ ts** salt
- ca. **3 ½ dl** Fint speltmel

1. Rør gjæren ut i vannet og tilsett olje, mel og salt.
2. Elt deigen godt sammen og la den heve til dobbel størrelse.

Fyll

- 200 g** karbonadedeig
- 2 ss** olje
- ½ stk.** hakket løk
- 1 båt** finhakket hvitløk
- ½ boks** hakkede hermetiske tomater
- 1 ss** tomatpuré
- ¼ ts** pepper
- ½ ts** salt
- ½ ss** frisk basilikum
- ca. **½ dl** vann
- 2 ½ dl** revet mozzarella

1. Lag pizzadeig.
2. Lag kjøttsaus: Brun kjøttdeigen i oljen på sterk varme i to omganger. Ha all kjøttdeigen tilbake i stekepanna. Tilsett løk, hvitløk, tomater, tomatpuré, salt, pepper og vann
3. La sausen småkoke i ca. 10 minutter til den blir ekstra tykk. Dryss over basilikum.
4. Kjevle deigen på et stekebrett til en avlang firkant, ca. 30x50 cm. Smør kjøttsausene utover og rull sammen deigen til en pølse.
5. Skjær den i ca. 1,5 cm tykke skiver og legg dem på et stekebrett kledd med bakepapir. Dryss på ost og eventuelt litt ekstra fyll, f.eks. paprika og ananas.
6. Etterhev pizzasnurrene i ca. 10 minutter. Stek på 225 °C i ca. 15 minutter.

Lunsjmuffins

1 stk løk
1 ss olivenolje
100 g mager kesam
12 stk marinerte soltørkede tomater
50 g kokt skinke/rent kjøtt/kyllingfile.

Deig:

4 dl grovbakstmel
2 ts bakepulver (event Natron)
1 ts salt
2 stk egg
2 dl Biola naturell
1 ss olivenolje

Rør deig-ingrediensene sammen. Ha i de øvrige ingrediensene. Tilsett Biola til du får rett konsistens. Ha i STORE muffinsformer. Stekes midt i ovnen i 20-30 min på 200 grader varmluft.

Ernæringskommentar: Supre til lunsj eller en rask middag. Kan fryses ned, tas med på jobb fra fryseboksen og de er tint til du skal spise lunsj/middag.

Disse er næringstette, firberrik og har hjertegodt fett.

2-3 stk skal holde metthetsfølelsen din til neste måltid.

Middag

Kravene til middagen er mange. Den skal ha lavt fett og kaloriinnhold, samtidig som næringsinnholdet skal være høyt og smaken variert og spennende. Dette er mine favorittmiddager. Hjemmelaget kraft er enkelt å lage og er vel verd innsatsen. Det gir lite kalorier og er et godt alternativ til fete sauser.

Kyllingkraft

1 kyllingskrog
1 grovhakket løk
2 store grovhakkede gulrøtter
1 stilk stangselleri i skiver
noen få knuste persillestilker
pepper
1 klype salt

Legg kyllingskroget i en stor kjele sammen med grønnsakene. Krydre med salt og pepper. Dekk alt med vann og bring til kokepunktet. Skru ned varmen og la trekke i 30 minutter. Sil kraften gjennom en sikt med et tynt klede i og avkjøl den helt før den settes i kjøleskapet. Den egner seg godt til frysing.

Fiskekraft

Når du kjøper ben til denne kraften bør du unngå ben av fet fisk. Det er viktig at kraften ikke koker, da det vil gjøre den grumsete.

1.5 kg fiskeavskjær
1 skivet løk
1 purre
1 selleristilk
2 laurblad
6 persillestilker
5 dl tørr hvitvin

Legg alt i en stor kjele og fyll på med 1.8 liter kaldt vann. Varm sakte opp til det nesten koker og la det trekke på svak varme i 30 minutter. Fjern skum når det er nødvendig. Sil kraften gjennom en sikt og avkjøl den helt før den settes i kjøleskapet. Den egner seg godt til frysing.

Kalkun med bambusskudd.

1 ss olje
125 g kalkunfilet i strimler
1/3 kinakål skåret i strimler
50g broccoli
75g bambusskudd fra boks. Hell av og ta vare på kraften. Skjær i skiver.
1 ss soya saus
1ts karripulver
1 liten klype chilipulver
salt og pepper

Varm oljen i en smørefri stekepanne eller vok. Tilsett kalkunkjøttet og rørestek raskt til det er lett brunet. Krydre med salt og pepper. Tilsett broccoli kål og et par. Spiseskjeer fra kraften fra bambusskuddene. Rørestek i fem minutter. Tilsett bambusskudd, soyasaus, karripulver, chilipulver og bland godt. Stek på middels varme i 10 minutter. Servers straks med 125g kokt ris.
Middag = 316 kcal (inkl ris)

Power Burger

1 hamburgerbrød (grovt)
80g karbonadedeig
1 ts strøkavring
3 ss vann
salt og pepper
1 ts smør
40g cottage cheese
1 ts sennep
1 isbergsalatblad
2 skiver agurk
2 tomatskiver

Bland karbonadedeigen med vann, strøkavring, salt og pepper. Stek karbonaden i smøret. Legg salatbladet på nederste delen av brød. Smør på cottage cheese blandet med sennep. Legg på karbonaden med sennep, agurk og tomatskive. Til sist legg på siste delen av brødet.

Hamburger = 400 kcal (inkl brød)

Mongolsk grønnsaksgryte

1 gulrot
50g frisk champion
75g broccoli
50g blomkål
½ løk
½ sellerierot
1 fed hvitløk
1 skive hermetisk ananas i natursaft
1 ss soyasaus
½ dl ananas saft (usukret)
1 ts maisenna

Bland soyasaus og hell i en teflonstekepanne. Skjær grønnsakene og ananasen i biter. Brun dem gyldne i pannen. Tilsett maisenna melet for å få sausen fyldigere. Serveres med kokt basmati ris.
345 kcal (inkl ris)

Reker med broccoli

100 g store rensede reker
1 liten skive fersk ingefær, skrelt og finhakk
1 ss tørr hvitvin
1 ts maisenna
1 ss olivenolje
½ vårløk finhakk
75 g brokkoli, delt opp i små buketter, stilkene renses og skivet.
Salt og pepper

Legg rekene i en liten bolle med ingefær, vin, eggehvite og maisenna mel. Rør godt sammen og sett i kjøleskapet for marinerings i ca 20 minutter. Varm opp en ss olje i en wok og legg rekene opp i. Fres over på svak varme i ca 30 sekunder. Ta opp i vårløken og broccoli og rør godt. Tilsett salt og pepper. Serveres straks med 50g rykende varmt grovt rød.
360 kcal (inkl brød)

Balsamert Laks

100g laksefilet
1 gulrot
¼ squash
75g broccoli
2 ts appelsin saft
salt og pepper
1 ss frisk basilikum

Skjær grønnsakene i strimler. La dem få et raskt oppkok i ca 1 minutt. Fordel grønnsakene på en aluminiumsfolie. Dryss salt, pepper og appelsinsaft over. Legg laksefileten oppå grønnsakene og ha over litt salt, pepper og basilikum før du lukker folien godt. Stek pakken i ovnen på ca 200 g i omtrent 15 min. Serveres med kokt potet.

360 kcal (inkl. poteter)

Asiatisk Kylling

125g kyllingkjøtt
1 ss soyasaus
½ ts ingefær
1 ss olje
75 g broccoli
1 gulrot
½ løk
1 ss finhakket persille

Skjær kjøttet i strimler. Bland soyasaus, ingefær og olje i en skål og legg i kjøttet. La kjøttet marinere mens du tilbereder grønnsakene. Skjær grønnsakene i tynne strimler og bland dem med marinaden. Stek kjøttet og grønnsakene i varm panne. Ha i persille og hvitløk like før servering. Serveres med 125 g jasmin ris.

345 kcal (inkl ris)

Kalkun i pitabrød

1 pitabrød
100g grillet kalkun uten skinn i biter.
1 blad isbergssalat
1 skive lett gulost
2 skiver agurk
2-3 ringer med rød løk
litt chili i tynne ringer

Varm pitabrødet etter anvisningen på pakken. Fyll pitabrødet med kalkunkjøtt, ost og salatingrediensene.

390 kcal (inkl pitabrød)

Chili con carne

½ ss olivenolje
80g karbonadedeig
½ løk hakket
½ paprika, hakket
½ boks tomatbønner
salt og litt chilipulver

Varm oljen i en gryte og brun karbonade deigen til den smuldrer seg. Ha i løk og paprika og la det surre i 10 minutter. Tilsett bønner og smak til med salt og chilipulver. Serveres med 125 g kokt natur ris.

360 kcal (inkl ris)

Marinert kyllingfilet

125g kyllingfilet
1 ss tørr hvitvin
revet skall av en halv sitron
2 ss sitronsaft
½ løk i skiver
½ ts tørket oregano
salt, pepper og paprikapulver

Legg kyllingstykket i en plastpose. Bland vin, sitronskall, sitronsaft, oregano og løk. Hell dette over i plastposen. Lukk igjen og la ligge i kjøleskapet i 2 timer. Ta ut kyllingfileten og legg den i en ildfast form. Hell marinaden over. Dryss over med salt, pepper og paprika. Legg folie over. Stek retten i oven ved 180 grader i 30 min. Ta bort folien og stek videre i 30 min. Serveres med 125 gram kokt potet.

290 kcal (inkl potet)

Rekepasta

1 ½ dl grove pastaskruer
½ beger yoghurt naturell
1 ts sennep
1 ss hakket persille
1 stilk selleri i tynne skiver
100g rensede reker
1 tomat i små biter

La pastaen renne godt av og avkjøl den. Bland yoghurt, sennep og persille i en stor bolle. Ha i pasta og selleri. La salaten trekke i minst to timer i kjøleskapet. Tilsett reker og tomat rett før servering. Serveres med 50g grovt brød.

320 kcal (inkl brød)

Fiskeform med ris

1 dl brunris
2 dl vann
3 dl skummet melk
1 egg sammenvispet
125g biter av kokt rensset fisk
salt og pepper
1 ts smør

Kok risen i vann til nesten alt vannet er kokt inn. Rør inn melken og la det koke til risen er godt kokt. Tilsett egg fisk, salt og pepper. Fyll røren inn i en smurt ildfast form. Stek i 45 minutter i ovnen på 245 grader. Serveres med tomatsalat.

390 kcal

Italiensk kalkunpasta

1 ts olivenolje
125g malt kalkunkjøtt
½ boks hakket tomater
½ finhakket løk
1 fed hvitløk finhakket
½ ts tørket oregano
pepper og salt
125 g ukokt fullkorn spagetti

Varm oljen i en stekepanne og ha opp i kalkunkjøttet. Stek i 5 minutter mens du rører. Rør inn tomater med kraften, løk hvitløk, oregano, salt og pepper. Kok opp. Skru ned varmen. Og la retten småkoke under lokk i 15 minutter. I mens koker du spagetti i følge anvisningen på pakken. Server sausen over spagettien.

340 kcal (inkl spagetti)

Purrelaks

125g laksefilet
1 ts smør
½ ts karri
½ løk
1 liten purre i tynne skiver
1 gulrot, grovt revet
2 dl fiskebuljong
salt og pepper

Dryss salt og pepper over fisken og legg den i en ildfast form. Smelt smøret i en panne og bland i karri. Tilsett grønnsakene og la den surre i ca 5 minutter. Fordel dem over fisken. Hell på fiskebuljong og dekk formen med folie. Stekes i ovnen på 225 grader i 25 minutter. Serveres med 125 g kokt potet.

320 kcal (inkl kokt potet)

Kalkun med eplesaus

125 kalkunfilet strimler
1 ts olje
1 dl vann
1 eple, grov revet
salt
½ ts karri

Brun kjøttet i en vok. Dryss på salt og hell i vannet. Tilsett eple. Dryss karri over. Røs sammen og la alt surre under lokk i 10 minutter. Serveres med 125 g jasmine ris.

315 kcal (inkl ris)

Kylling med Sjampinjong

50 g friske sjampinjonger i tynne skiver
1 ts olivenolje
salt
125 kyllingfilet i 1 cm tykke skiver
1 ts olje
salt og pepper

Legg soppen i en kjele med olje. La det surre til det meste av vesken er fordampet. Dryss salt over. Stek kjøttet i oljen i 3-4 minutter på hver side. Dryss salt og pepper på den. Legg kjøttet på et varmt serveringsfat og hell soppen over. Serveres med 125 g kokt potet.

390 kcal (inkl potet)

Kinesisk biff

100g biff i strimler
1 ts olivenolje
1 stilk selleri i tynne skiver
1 liten løk i tynne skiver
70 g brokkoli i små dusker
1 ss soya saus
½ ts hvitløkspulver
pepper
1 ts maisenna
½ dl vann

Varm oljen i en vok og ha i kjøttet i porsjonsvis for best bruning. Skru ned varmen og ha i selleri, løk, soyasaus og krydder. Dekk med lokk og surr til grønnsakene er myke. Tilsett brokkoli og la det steke i 3-5 minutter. Rør maisenna ut i vann og hell det over kjøttblandingen. Rør godt i pannen til alt har fått et tynt glanslag. Serveres med 125g kokt ris.

290 kcal (inkl ris)

Karrigryte

400g karbonadedeig (inneholder kun 4% fett)
2 gulrøtter
1 paprika
1/2-1 chilli
1/2 purre
(ananas i biter på boks)

saus:

2,5dl vann+1 kjøttbuljongterning
2ts karri (gjerne thai eller asiatisk)
saften av 1/2 sitron
1ss maizenna
1ts malt koriander
saften fra en liten boks ananas

stek karbonadedeigen (trenger ikke fett hvis du bruker teflonpanne). ha kjøttet i en kaserolle. kutt chilli, gulrøttene og purren i ringer og paprikaen i biter. stek alt sammen raskt i pannen (dropp gjerne fett, jeg pleier aldri å bruke det. Men så har jeg som sagt teflonpanne). Grønnsakene skal være crispy så noen få minutter på sterk varme er nok. Husk å røre hele tiden mens det stekes. Hell så grønnsakene opp i kaserollen med kjøtt. Bland sammen ingrediensene til sausen. Hell blandingen over i kaserollen. la det småputre i 5-10 minutter. Serveres med ris eller eventuelt grovt brød...

Kjøttdeig i "rømmesaus"

1 pk (ca 400gr) karbonadedeig
1 beger mager kesam
1 boks hakkede tomater
1 paprika
1 løk
2-3 ss tomatpure
1 stor boks sopp, eller så mye frisk sopp du vil, kuttet i skiver
salt, pepper og hvitløk

Stek karbonadedeigen. Ha den i en gryte sammen med grønnsakene (jeg steker dem ikke først), tomatene og tomatpureen. La dette koke i ca en halvtime, og ha oppi kesamen. La det koke videre i ca et kvarter. Server med salat (isbergsalat, mais, paprika, ananas eller det du måtte ønske) Er også godt med brun ris/fullkornspasta.

Pita med karbonadedeig.

Grove pita:

25 g gjær
3 dl vann
1 ts salt
5 dl sammalt hvete, grov
Havremel til passe smidig deig

Sett steikeovnen på 275 grader. Rør gjæren ut i lunkent vann. Ha i saltet og alt det grove melet. Rør inn havremelet til du får en blank og smidig deig. Jo mer mel du bruker, jo hardere blir baksten! Del deigen i 8 like store deler. Trill runde boller. Legg et håndkle over, og la dem stå til heving i 15 minutter.

Kjevle ut 4 av bollene til flate kaker, omtrent så store som en liten frokostasjett. Legg dem på stekeplaten, og sett dem inn i ovnen med det samme de er kjevlet ut. De siste 4 må du vente med å kjevle ut til like før de skal stekes, ellers vil de ikke blåse opp under steking. Stek pitabrødene omtrent 7 minutter i riktig varm ovn, til de er lysebrune og oppblåste.

Frys dem gjerne ned, og tin dem opp igjen i noen minutter i god og varm ovn.

Fyllet:

· -400g karbonadedeig (rekker vel til tre personer)
1 pose taco spice mix
Mager kesam
Eventuelt finello light ost hvis man ikke klarer seg uten osten

Først setter du på stekovnen til pitabrødene.
Så steker du karbonadedeigen og blander i taco spice mixen slik som det står på pakken.
Varm pitabrødene i ovnen

Nå er det bare å fylle pitaen med kjøttdeigen, og nyte maten.
Kesamen kan du smøre på innsiden av pitabrødet før du tar i karbonadedeigen. Da smaker det ekstra godt.
For de som ikke liker kesam eller ikke klarer seg uten ost, kan man bruke litt finello light ost.

Vårrull

Vårrullpapir (risflak)

Kjøtt i strimler (svinefilet, svin, kylling, scampi, crabsticks, annet)

Grønnsaker i staver à 5 cm:

Agurk
avocado
vårløk
bønnespirer
babymais
sukkererter
bambusskudd
el

Saus (ca mål):

1dl Soyasaus
2ss fiskesaus
1 ts brunt sukker
saft av litt lime
hakket rød chili

Bland alt til sausen

Kutt grønt og kjøtt i strimler à 5 cm

Legg et og et risflak i lunkent vann til de er myke (mykner fortere i varmt fremfor kaldt vann)

Legg flaket på tallerken, og bruk det som en tortillalefse; fyll på midten, saus over, brett inn, rull og spis

Chop suey

Man bruker de råvarene man liker best. Retten smaker like godt som på kina-restaurant.

150 g kjøtt(svin, lam, oksekjøtt eller kylling)
ferske grønnsaker eller frossen wokblanding
1-2 dl hønsebuljong(vann+ terning)
soyasaus
evt salt/pepper
1-3 ts maizenna

Skjær kjøttet i avlange, tynne strimler.

Brun kjøttet i stekepanne eller wok.

Brun så grønnsakene.

Tilsett buljong og soyasaus+ evt salt/pepper

La det trekke i ca 15 min.

Jevn retten med maizenna utrørt i litt kaldt vann til sausen er passe tykk.

Server retten med natur ris eller fullkorns pasta.

"fløtegratinerte poteter"

passer perfekt som tilbehør til grillmat, steker, kylling osv

5 store poteter i skiver
2 løk i ringer
300 g cottage cheese eller mager kesam
½ liter grønnsaksbuljong
salt/pepper

Potetskiver og løk legges lagvis i ildfast form med cottage cheese/mager kesam, salt og pepper. Hell over buljong og stek på nederste rille ved 200 grader i ca 40 minutter.

Meget mager og god thaisuppe

Dette er en veldig mager og god eksotisk suppe som har mye smak, og er sterk og god. Godt for forbrenningen etter trening!

1/2 liter vann
1 terning med kyllingbuljong
2 champinjonger
En halv kyllingkjøttdeig rullet i små boller
1/2 rød chili (mer om du vil ha den sterk)
1 ts raspet fersk ingefær
3 fedd hvitløk (hakket)
Halv boks røde kidney bønner (skyll de først)
1 løk skjært i tynne skiver
Masse fersk koriander

Ha i løk, hvitløk, sjampinjonger, chili, ingefær og buljongterningen i en panne. Tilsett kokende vann, og la det småboble i ca 3-4 min. Rør litt i suppen, sånn at buljongterningen løses skikkelig opp. Ta så i kyllingkjøttbollene, og la de koke i suppen til de ikke er rød i midten lenger, og da er også de andre grønnsakene ferdig.

Om ønskelig kan du også tilsette tynne risnudler på slutten av koketiden (de trenger ca 3 min), men dette gir mer karbohydrater.

Ta oppi masse koriander og bønner til slutt, og eventuelt salt.

Laks i folie

100 g potet
150 g laksefilet
1 stk vårløk
sukkererter
dill
sitronskiver
olivenolje
salt/pepper

Legg et stykke aluminiumsfolie i en ildfast form.

Smør folien med olivenolje.

Legg på poteter i tynne skiver, salt og pepper.

Legg så på laksefilet, salt/pepper, vårløk, sukkererter, dill og citronskiver, olivenolje. Pakk folien godt rundt laksen. Stek i ovnen ved ca 200 gr i ca 20-25 min til laks og poteter er gjennomstekt.

Stekt laks med dip

300 g laksefilet

Griljermelblanding:

-1 dl havremel

-1/2 pose tacokrydder eller holiday dipmix

Dip:

-1 mager kesam

-1/2 pose tacokrydder/holiday dipmix

-noen spruter sitronsaft

-litt sitronpepper hvis du liker det

Fjern skinnet på laksen og dypp den i griljermelblandingen til den er helt dekket på alle sider. Stek på middels varme i 2-3 minutter på hver side.

Server med grønnsaker du selv liker, dippen ved siden av og ris eller poteter. Ovnstekte poteter i skiver bakt i ovn med sitronpepper på er nyyyydelig tilbehør. Salat med mais, vannmelon, eplebiter og ananass er også kjempegodt til!

Laksekaker

400 gr laksefilet
1 ss sweet chilisauce
salt, pepper
2 vårløk

Kjør alle ingrediensene i kjøkenmaskin og stek mellomstore kaker på middels varme i ca 2 min på hver side.

Server med naturris og stekte grønnsaker.

Laks i folie med poteter

2-3 lakseskiver (avhengig av størrelsen, ca 500 g)
½ liten løk
½ purre eller 2 vårløk
1-2 gulrøtter
4 sitronskiver
1 dl vann
1 ss olje
salt
(eventuelt hvitløkspepper)

Tin fiskekotelettene hvis de er frosne (trenger ikke være helt opptint). Vask og rens grønnsakene og kutt dem i mindre biter. Skyll deretter lakseskivene og tørk dem med kjøkkenpapir. Dryss på salt og eventuelt hvitløkspepper på begge sider av fisken. Nå er det klart til å legges i aluminiumsfolie. Fordel halvparten av grønnsakene under fiskestykkene og resten oppå,- sitronskivene legges sammen med grønnsakene. Hell vannet og oljen over grønnsakene/fisken, og pakk det hele godt inn i folie.

Stekes midt i ovnen på ca 180 grader i 40-45 minutter.

Serveres med nykokte poteter, kokt brokkoli, frisk sitron og litt mager kesam

deilig, enkel og sunn laksegyte

En himmelsk måte å få i seg fet fisk og grønnsaker på!
Ved å følge oppskriften gir den 100 kcal pr 100g

2 laksefileter
2 små gulrøtter
30 g kålrot
40g kål
2 små sjalottløk
1-2 stilker vårløk
1 stilk selleri
60g paprika
1 fiskebuljongterning
1,5 dl vann
saften av 1/2 sitron
1.5 dl mager kesam til matlaging
dill
persille
salt og pepper etter eget ønske

Kutt alle grønnsakene i små biter, ha de i en ildfast form (gjerne smurt med pittelitt olje), Fisken skjæres i terninger og blandes med grønnsakene.
Kok opp vannet og la buljongterningen løse seg opp i det lett kokende vannet (til det er ca 1 dl vann igjen).
Ha buljongvann, sitron, dill, persille og mager kesam i formen, bland alt godt.
Ha evt i salt/pepper

Stekes ved 200 grader i 30 minutter (kjenn på fisken og grønnsakene at de er ferdig)
Server med poteter/ris/brød

Gratinerte laksefileter

4 laksefileter
2 eggeplommer
5ss mager kesam
Squash skiver

4 laksefileter legges i en smurt ildfast form. Bland de to eggeplommene og mager kesam, til det blir en "røre" av det hele. Legg squash skiver på laksefiletene, og smør "røren" over hver av filetene. Inn i ovn på 150 grader i 7-8 minutter og det 9ende og 10 minutter slår du på grillen for en gyllen farge. Server med masse deilig salt, og evt potet for de som ønkser det!

Hot laks og pasta

Laksefilet til 2 pers. (ca 4-500 gr)
Fersk fullkorns pasta til 2 pers
1-2 chili (rød)
1 tomatboks
litt hvitløk
Peppermix
salt

Grill laksen i serveringsstykker i ovnen (evt. stek)
Kok pasta
Bland tomater og chili og hvitløk i foodprosessor
Server pasta med laksen og sausen oppå!

Fiskeburger

125g ørret/laks/torsk/sei, kokt og rensset
1 eggehvite
½ dl havre kli
½ løk
salt
1 ss sitronsaft
olivenolje til steking

Legg den kokte fisken og de andre ingrediensene i en kjøkkenmaskin og kjør til den får en jevn røre. Stek som vanlige burgere. Server med salat og revne gulrøtter.

290 kcal

Fisk med eple

1 eple i terninger
125 g torskefilet
½ løk i terninger
1 ts olje
½ ts karri
½ dl vann
1 ss rømmekolle
½ ts hvetemel

Surr eple og løk til det er mykt. Dryss på karri og la det surre videre i 2 minutter. Legg fisken i bunnen av en gryte og dekk med eple og løk. Bland vann, rømme og mel og slå over fisken. La det trekke i 10 minutter. Smak til med salt. Serveres med 125 g natur ris.

340 kcal (inkl ris)

Bakt grønnsakslaks

125g laksefilet
1 ts olivenolje
1 fed hvitløk, finhakket
½ rød paprika i skiver
½ løk i skiver
80g brokkoli i små dusker
1 liten boks hermetisk sjampinjong

Varm oljen i en stekepanne. La hvitløk og grønnsakene frese til de er myke, ca 5 min. legg laksefilet på et stykke folie og dryss salt og pepper over. Legg grønnsaker og sopp rundt fisken og brett sammen folien. Stekes i oven på 180 grader i ca 30 minutter. Serveres med 125 g kokt potet.

360 kcal (inkl potet)

Fylt Aubergine

1 liten aubergine delt i to på langs
½ løk
¼ squash, hakket
50g frisk sjampinjong, hakket
1 tomat, flådd og hakket
½ ts timian
1 dl persille
1 ts olivenolje
½ ts hvitløkspulver
salt og pepper
1 ss revet parmesanost

Grav ut innmaten av auberginen og hakk den. Stek løk og hvitløk i oljen i en stekepanne til det er mykt. Ha i auberginehakket, squash og sopp. Stek i 5 minutter. Bland tomat, persille, timian og la det bli varmt. Fyll aubergineskallet med massen og dryss revet ost over. Stekes i ovn på 180 grader i 20 minutter.

240 kcal

Orientalisk kalkun

125 g kalkunkjøtt
1 ss soya saus
½ ts ingefær
1 ss olje
80g brokkoli
1 gulrot
½ løk
1 ss finhakket persille

Skjær kjøttet i strimler. Bland soyasaus, ingefær og olje i en skål og legg i kjøttet. La kjøttet marinere mens du tilbereder grønnsakene. Skjær grønnsakene i tynne strimler og bland dem med marinaden. Stek kjøttet og grønnsakene i varm panne. Ha i persille og hvitløk like før servering. Serveres med 125 g jasmin ris

350 kcal (inkl ris)

Biff med bambusskudd

100g biff i strimler
1 ss olje
1/3 kinakål skåret i strimler
75 g bambusskudd fra boks. Hell av og ta vare på kraften. Skjær i skiver.
1 ss soyasaus
½ ts karripulver
1 liten klype chilipulver
salt og pepper

Varm oljen i en vok. Tilsett kjøttet og rørestek raskt til det er lett brunet. Krydre med salt og pepper. Tilsett kål og et par spiseskjeer med kraften fra bambusskuddene. Rørestek i 5 minutter. Tilsett bambusskudd, soyasaus, karripulver og chilipulver og bland godt. Stek på middels varme i 10 minutter. Serveres strakt med 125gram kokt natur ris.

300 kcal (inkl ris)

Crispy kylling

Ingredienser
½ beger mager kesam
1 ss sennep
1 dl revet parmesan
4 stk kyllingfileter
salt
pepper

Sett ovnen på 200 grader.
Bland kesam med sennep og ost.
Tørk kyllingfiletene godt, og dryss over salt og pepper.
Legg kyllingfiletene i en ildfast form, og dekk dem med kesamblanding.
Sett formen i ovnen og stek i 20-30 minutter.
Server kyllingfiletene med brunris og salat.

Bodeomelett

- 2 store poteter
- 2 magre pølser (og og mager/kalkun/kylling)
- 1 stor gulrot
- 4 egg

1. Skjær opp 2 store poteter
2. Skjær 1 stor gulrot i terninger
3. Steik potetene og guleroten
4. Skjær opp 2 magre pølser
5. Legg oppi pølsene sammen med potetene og guleroten (steikes)
6. Pisk 4 egg i en skål
7. Tøm oppi eggene oppi pannen og steik det ferdig
8. Nå er det ferdig og da kan du ha salt og pepper på

Skinkegrateng

- 150 g kokt skinke i biter
- ¼ stk. løk , finhakket
- ½ stk. purre i tynne ringer
- ½ ss olje til steking
- 2 stk. egg
- 2 dl skummet melk
- 2 ss cottage cheese
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- 25 g revet hvitost, halvfet

1. Varm olje i en panne og surr løken til den så vidt er blank. Tilsett skinke og purre og stek det raskt, ca 1-2 minutter. Purren skal bare så vidt forvelles på pannen.
2. Ha alt over i en ildfast form. Strø osten over.
3. Pisk eggene og tilsett melk, cottage cheese og salt. Hell over eggeblandingen og stek den på 200 grader, nederste rille i ca 30 minutter eller til eggestanden har stivnet og fått fin farge.

Serveres med ferskt grovt brød og salat.

200 kcal havregrøt!

Dette er et kjempesundt og enkelt 200 kcal måltid.

- 40 gr (ca 1 dl) lettkokte havregryn
- 1 1/2 dl vann
- 1/2 banan (helst litt grønn på farge!)
- kanel
- Splenda

Kok opp vannet og tilsett havregryn. Ikke rør for mye! La trekke i ca 3 minutt. Kutt bananen i små terninger (tykke skiver hver i 4 biter) og tilsett til grøten. Bland forsiktig og la stå til banaene er gjennomvarme 30 sek ca.

strø over kanel og splenda.

Istedefor banan kan du bruke annen frukt f.eks. eple.

Grønn sweet-chili-lasagne

Kjøttsaus:

- * 600g løk (4 stk. medium størrelse)
- * 800g karbonadedeig
- * 800g squash, kuttet i små biter
- * 200g sweet chilisau
- * 100g Idun ketchup uten tilsatt sukker
- * 2 bx hermetiske tomater

Paprikasaus:

- * 2 poser Toro hvit saus, tilberedt med ekstra lett melk
- * 500g grønn paprika, kutte i små biter

Andre ingredienser:

- * 12 lasagneplater med fullkornslasagne (220g)
- * 150g finello light (1 pose)

Kjøttsausens lages ved at ingrediensene stekes sammen, tilsatt i den rekkefølgen de står i ingredienslisten. Paprikasausen lages ved at man tilsetter paprikaen i den hvite sausen, og lar dette koke noen minutter. Hvis man ikke vil ha paprikabiter i sausen kan man mose den i en foodprosessor.

Alt legges så lagvis i en lasagneform, kjøttsaus, paprikasaus, lasagneplater, o.s.v. Det hele toppes med en pose finello light, og settes i ovnen for steking i ca. 30 minutter. Dersom man vil kan man godt tilsette osten midtveis ute i steketiden, slik at den ikke blir så brunet. Lasagnen blir etter min mening best hvis den får hvile litt på benken før servering.

Dette blir 12 porsjoner på rundt 350g per porsjon. Hver porsjon innehar da 310 kcal.

kyllinggryte

260 kcal per porsjon

- * 300g løk (1 veldig stor en, eller to små)
- * 750g strimlet kyllingfilet
- * 1 kg sjampinjong, fersk
- * 300g rød paprika (2 stk)
- * 150 g vårløk (1 bunt)
- * 1 boks Sans Creme Fraiche naturell
- * Krydder (grillkrydder, salt og pepper)

Stek løken myk, og tilsett kyllingfileten. Når denne er brunet, tilsett sjampinjongene, skivet i ønsket størrelse (jeg deler dem stort sett i fire, hvis ikke de er veldig store). Sjampinjonger frigir en del væske under steking. Når dette er fordampet, tilsettes paprika. etter to-tre minutter får paprikaen selskap av hakket vårløk, og et minutt etter dette går det et beger med creme fraiche i gryten. Varmen skrur ned, og dette får koke noen minutter. Og vips, kyllinggryten er ferdig 😊

Kylling- og linsegrateng: 319 kcal per porsjon

- * 1 kg kyllingfilet skjæres i terninger og stekes sammen med
- * 500g løk. Når dette er brunet, tilsetter jeg
- * 1 pose kremet kyllingsuppe (Toro) - merk: Kun pulveret i posen, ikke ferdig suppe
- * 3 dl skummetmelk
- * 2dl vann
- * krydder (urter, paprikakrydder, pepper, litt salt o.l.)
- * 4 ss Idun Ketchup, mindre sukker
- * 2 ss Sweet Chilisaus

Denne gryten får så småkoke i 10 minutter, og kan etter det trekke så lenge det er nødvendig for å bli ferdig med resten av ingrediensene (som jeg gjerne lager samtidig med gryten ovenfor). Min erfaring er at jo lenger kyllingfileten får trekke i sausen, jo mørere blir den. Den kan gjerne stå i flere timer. Men i hvert fall, følgende inngår også i gratengen:

- * 250g hvite linser, (har også brukt grønne linser, og de funker bra, men jeg foretrekker de hvite når jeg kan velge) kokt med
- * 1 blokk/terning med grønnsaksbuljong.
- * 1,5 kg frosne grønnsaker (wokblanding, franske grønnsaker eller andre mixer) - en kan selvsagt bruke ferske grønnsaker i stedet, men det er ikke aktuelt for meg i denne retten.
- * 3 egg, vispet sammen i en bolle
- * 250g lettost (jeg bruker i denne oppskriften 16% mozzarella, men man sparer litt mer ved å bruke Synnøve Finden Ekstra Lett - 10% i stedet)

Jeg blander alt dette sammen i en langpanne, men sparer ca. 100g av osten. Så setter jeg pannen i ovnen i 40 minutter på 200 grader. Halvveis i steking tar jeg ut formen og strør over de siste 100g med lettost, slik at denne ikke blir svidd av for lang tid i ovnen.

Kyllingbrystfilet med persillesaus og rotgrønnsaker

4 kyllingbrystfileter uten skinn eller 1 stor grillet kylling uten skinn
400 g kokt potet
4 gulrøtter

Persillesaus:

2 sjalottløk eller 1/2 løk
noen kvister kruspersille
4 dl hvitvin (kan erstattes med vann)
2 eggeplommer
salt og pepper

Rotgrønnsaker:

1/2 kålrot
100 g sellerirot

Kyllingbryst, gode grønnsaker og en nydelig saus. Alt dette under 400 kcal. Sett i gang!

Start med sausen:

Skrell og finhakk løk og grovhakk persille. Fres det i vann til løken blir blank. Tilsett vin (evt. vann) og la det koke i noen minutter. Ta kjelen av platen. Visp lett sammen eggeplommene og rør inn litt av sausen. Hell så alt tilbake i kjelen under omrøring. Sausen må ikke være for varm eller kokes opp, da kan den skille seg. Smak til med salt og pepper.

Stek kyllingbrystfiletene ca 3 minutter på hver side.

Trekk pannen til side og la filetene hvile 1 minutt, slik at kjøttssaften «setter» seg bedre. Server med lettkokte rotgrønnsaker og persillesaus.

1 porsjon kyllingkjøtt = 125 g.

Per porsjon: 395 kcal

Innbakt kylling med "bacon"

2 porsjoner

2 stk kyllingfileter
2 stk røkt mager skinke (hamburgerrygg)
3 stk poteter
2 stk tomater
Salt
Pepper
1 fedd hvitløk
1 sitron
mager kesam
Gressløk

Kok potetene.

Rull skinken rundt kyllingfiletene. Rull dem rundt i salt, pepper og hakket hvitløk. Legg dem i en ildfast form. Hell så over halve sitronen (saften). Del og tomatene i to, krydre med salt og pepper og legg dem ved siden av kyllingen i formen. 200 grader i ca 15-20 min til kyllingen er gjennomstekt.

Lag en saus av mager kesam, resten av sitronen og gressløk. Smak til med salt og pepper.

Lavkarbo pizza

Dette er til en hel stekeplate:

4 store egg
2 dl vann
1,5 ss bakepulver
4 dl soyaprotein (jeg brukte Multipower, synes den smaker bedre enn Vegefuel faktisk)
3-4 moste hvitløksfedd
2 ss olivenolje/rapsoelje
Salt, oregano, timian, løkpulver...
100 - 150 gram revet god ost

Kjør egg, vann, hvitløk, olje, ost og krydder i mikseren. Ha i bakepulver og soyaprotein og miks til røren er lett smørbar (omtrent som litt løs tannpasta, den skal kunne smøres utover men ikke flyte!). Dekk en stekeplate med bakepapir og bre røren utover hele platen, så tyynt som mulig, jo tynnere jo bedre! Den hever seg jo litt under steking, så ikke vær redd om den blir litt hullete og tynn. Stek den på 220 grader i 7-8 minutter, så den kan bære pizzafyllet. Ha på fyll og ost og stek videre til den er ferdig.

Fyll

Stek 4-500 gram karbonadedeig, sopp og løk. Bland evt inn hvitløk, hakket eller most. Ha i 1/2 lite glass tomatpure og rør alt godt sammen til en masse. Spre massen utover pizzabunnen og ha over revet ost.

Lasagne-lavkarbo-lavkalori

500 gram karbonadedeig
En boks flådde tomater
1 ss tomatpure
litt vann
En halv løk
Litt purreløk
salt
pepper
4 fedd hvitløk
En neve oregano (evt tørrvare)
En neve basillikum (evt tørrvare)

Kokes sammen.

Saus:

3 ss potetmel (eller annen stivelse)
2 dl skummet melk
Ristes til klumpefri masse
Ha en dæsj melk i kjelen og ha så i blandingen. Kok opp, ha i mer tmelk hvis tykk. (den skal være ganske tykk)
Ha i salt, hvitløk (eller pulver) 50 gram gulost (bruker vitago gul)
Bruk ostehøvel og skjær skiver av en squash.
Ta en ildfaast form, Legg kjøttsaus i bunnen så et lag med squash skiver så hvitsaus, fortsett til du er tom for ingredienser. Topp det hele med et lag med ost
Stek på 200 grader i 30 minutter

Fiskegrateng

Saus:

3 dl cottage cheese
litt plantemargarin
joh.mel til jevning
salt
pepper
malt muskat
1 dl fiskekraft (eller buljong + vann)
3 egg

300-400 gram rensset fisk
100 gram blomkål (istedenfor makaroni) eller evt kokte eggehviter
løk
brødsmler til kavre

Kok fisken og blomkålet, stek løken blank. Legg lagvis i ildfast form. Bland sammen alt til sausen (bland joh.melet ut i litt kaldt vann før du sper det i sausen) og kok opp. Helles over fisk/grønnsaker. Strø evt smuler på toppen, eller bruk ost. Inn i ovn i ca 15 minutt på 220 grader.

Tandoorikylling med cashewnøtter

For to personer:

2 kyllingfiléter
1 squash i terninger
1 paprika i terninger
1 rødløk i "halvmåner"
En neve cashewnøtter
1/2 boks kokosmelk
Et par ts tandoori-pulver (feks Tandoori Masala fra Black Boy)
Hvitløk, salt og pepper

Stek kyllingfiléene i biter (i olje eller smør, enten i wok eller stekepanne), og ha i løk, squash, paprika og cashewnøtter når kyllingen er ferdigstekt. Krydre med salt, pepper, hvitløk og tandooripulver, og hell over kokosmelken. La kokosmelken koke inn til det meste av væten er borte (ca 10 min).

Tacopai

Bunn:

3 dl soyaprotein
100 gram plantemargarin
1 eggehvite
1/2 ts salt

Bland mel og salt i en bolle. Tilsett kaldt smør i biter og eggehviten, og kna deigen jevn. La den stå kaldt en liten stund (15 min). Trykk deigen ut i paiformen, og dekk med aluminiumsfolie. Stekes ved 200 grader i ca 15 minutter. Ta bort folien og stek videre i 10-15 minutter til.

Fyll:

200 gram karbonadedeig (eller annet kjøtt)
evt 1/2 løk (om karbo-budsjettet tillater det)
tacokrydder uten sukker
evt hvitløk

1 tomat
en neve oliven (helst grønne)
en neve jalapenos
en neve ruccola eller spinat

3 egg
1 dl cottage cheese
1ss fersk persille
300 g lett ost

Server med frisk salat og rømme! (og evt tacosaus)

Stek kjøtt (og løk) og bland inn krydder. Legg fyllet på paibunnen. Legg biter av ruccola/spinat, jalapenos, oliven og tomat oppå. Bland eggene med fløten og persillen, og hell over fyllet i paibunnen. Strø over med ost. Stek videre i ovnen i 20-30 minutter. Bunnen blir skikkelig crispy og god! Bon Appetit!

kyllingboller

400 g kyllingkjøttdeig,
1 egg + 1 eggehvite,
Et fedd (eller to) hvitløk,
Pepper,
Paprikapulver,
Oregano,
Timian,
1 liten løk,
1-2 røde chili,
Saften av ½ sitron
egg

Bland kjøttdeig og egg/eggehvite godt sammen med krydder. Fjern frøene og hakk chilien opp i små biter, ha den oppi kjøttdeigen sammen med finhakket løk og sitronsaft. Bland alt godt sammen, gjerne i en kjøkkenmaskin. Form til små kjøttboller og stek i teflonpanne (uten fett) til de er gjennomstekt. Evt. kan bollene kokes i en gryte med buljongvann blandet med et par spiseskjeer tomatpuré – koketid ca 20 minutt.

Kyllingfilet i wok

4 kyllingfileter
olivenolje til steking
1 liten squash
2 paprika (rød eller gul)
3 gulrøtter
1/2 purre
100 g sukkererter

Saus:

4 dl hønsebuljong
1/2 dl soyasaus
1 ss revet ingefærrot
1 hakket hvitløk
1 ss chilisaus (kan sløyfes)
1 ss honning
1 ss maisennamel (eller potetmel) til jevning

Skjær kyllingfiletene og grønnsakene i store biter. Varm litt olje i en egnet panne, gjerne en wok hvis du har. Start med å steke kyllingbitene og tilsett grønnsakene når kjøttet er hvitt. Fres alt sammen et par minutter, før du heller over hønsebuljongen. Deretter tilsetter du soyasaus, honning, ingefær, hvitløk og eventuelt chilisaus. Rør maisennamelen ut i en halv kopp kaldt vann. Tilsett jevningen i en tynn stråle mens du rører forsiktig. Smak til med salt.

Wokretten serveres med brunris.

Grove burgerbrød/evt. rundstykker

50 g gjær eller 1 pakke tørrgjær
6 dl skummet melk
6 dl vann
1/2 boks kesam (1 % fett)
1 ts salt
8 dl sammalt hvete, grov
ca. 16 dl fint speltmel
sesamfrø, eggehvite

Rør gjæren ut i litt lunkent vann. Bruker du tørrgjær, blander du den i melet. Ha all væsken og kesam i en bolle, bruk gjerne kjøkkenmaskin. Tilsett salt, sammalt hvete og til slutt speltmel. Elt deigen godt, gjerne i 5 minutter. La deigen heve til dobbel størrelse, ca. 45 minutter.

Kjevle deigen ut til ca. 2 cm tykkelse. Stikk ut runde brød, bruk gjerne et lokk fra et norgesglass eller en rund plastbolle. Sett dem på en stekeplate kledd med bakepapir. Etterhev i ca. 20-30 minutter.

Pensle med eggehvite og strø på sesamfrø.

Stekes ved 230 °C i 12--15 minutter på midterste rille i stekeovnen.

Serveres til hamburgere av karbonadedeig, eller fiskekaker/kyllingbryr. Tilbehør til burger'n: Crispy issalat, tjukke tomatskiver, agurk, ketchuputen sukker.

Dressing: Mager kesam blandet med vanlig dippulver som du liker.

Luftig ovnspannekake

Dette er tradisjonell husmannskost, vanligvis lagd med sideflesk. Bruker du filetbacon i stedet, blir det sunnere.

200 g bacon (og og mager)
3 dl siktet speltmel
½ ts salt
1 ts bakepulver
½ ts ingefær
5 dl skummet melk
4 egg

Stek terninger av bacon i en langpanne i ca. 10 minutter ved 220 °C. Visp sammen de andre ingrediensene og fyll røren over fleskebitene. Stek videre i ca. 15 minutter eller til pannekaken er gjennomstekt og lys gulbrun. Server straks med en salat ved siden av.

Eggepanne

6 stk. egg
6 ss vann
salt og pepper
½ stk. gul squash
½ stk. grønn squash
½ stk. rød paprika
1 stk. rød chili
1 ½ dl hvitost

Pisk sammen egg, vann, salt og pepper. Hell eggeblandingen i en middels varm stekepanne. Fyll pannen med squash skåret i skiver, paprika og chili i tynne ringer. Ha revet ost på toppen og la panneretten stivne under lokk.

Server gjerne litt blandet salat og brød til.

ostekarbis

500g karbonadedeig
1dl skummet melk
25g ketolyse bakemix
1 god ts salt
pepper, revet muskat, god slump tørka basilikum
1 egg
100g ost i småbiter

Blandes godt til en seig masse. Ha i ostebitene til slutt.
Stekes på begge sider i godt med smør på god varme.
Serveres med blomkål/brokkoli surra i olje og en god salat.

Kyllingsmørbrød

1 stk. kyllingfilet
½ stk. persillerot
1 skive grovt brød
½ stk. tomat i skiver
2 ss grønne erter (frosne)
1 skive rødløk
2 skive lettere norvegia
1 ts pesto
oregano, salt og nykvernet pepper

Stek kyllingfileten og selleriroten på middels varme. Dryss over salt og pepper og legg de over på en skive rugbrød. Fordel tomatskiver, erter og løk over og legg på ost. Dryss over oregano og gratiner i ovn på 250 °C eller mikro til osten har smeltet.

Lag en frisk salat ved siden av.

Pizzapannekake

4 dl grovbakstmel
7 ½ dl skummet melk
4 stk. egg
2 dl revet parmesan
6 stk. cherrytomat i skiver
ca. 1 dl sorte oliven
1 ts tørket oregano

Tilbehør:

1 dl ruccula
3 skive spekeskinke eller parmaskinke
ca. 1 dl søt chilisaus
1 dl mager kesam, gjerne smakt til med hvitløk

Ha mel i en bolle. Hell i halvparten av melken og visp det sammen til en glatt røre. Spe med resten av melken. Visp inn egg og salt. La røren svulle i 20 minutter.
Fyll røren i en bakepapkledde langpanne, 20 x 40 cm, og dryss over parmesan. Stek kaken litt under midten i ovnen ved 225 °C i ca. 10 minutter, til overflaten er stivnet. Ta pannen ut og legg på tomater og sorte oliven, fetaost og dryss over oregano. Stek kaken videre i ca. 15-20 minutter.
Server pizzapannekaken nystekt, legg på litt ruculasalat og biter av speke- eller parmaskinke på toppen. Hvitløkskesam og søt chilisaus smaker deilig til.

Dessert

Sviske og banankompott

50 g tørkede svisker
½ banan
1 ts sitronsaft
10 g rosiner
½ dl yoghurt naturell
1 ts flytende honning
revet muskat

Legg sviskene i en bolle og dekk dem med kaldt vann. La dem ligge i bløt over natten. Skjær bananen i skiver og la den få sitronsaft over det hele. Legg sviskene i en liten bolle med litt av bløtevannet. Tilsett banan og rosiner. Fordel frukten på en dessertskål. Rør honningen inn i yoghurten. Øs det over frukten og strø over med revet muskat. Avkjøl før servering.

145 kcal

Eksotisk fruktsalat

1 kiwi, skrelt og skåret i skiver
½ mango, skrelt og skåret i terninger
½ papaya, skrelt og skåret i terninger.
Strimlet skall av en halv lime til garnityr
1 ts honning til dressing
1 dl vann
2 ss limesaft
fruktkjøtt og fra en pasjonsfrukt

Først lager du dressingen. Honning og vann i en kjele, varmes til honningen er smeltet. Tilsett limesaft og la trekk i 15 minutter. Ta av varmen og sett til side for å avkjøles. Når dressingen avkjølt røres innholdet av pasjonsfrukten ut i laken. Bland forsiktig all frukten i en bolle. Hell dressingen over og avkjøl i 15 minutter. Serveres pyntet med strimler av limeskall.

112 kcal

Bakt eple med bjørnebærfyll

1 modent eple, skrelt (behold stilken på)
50 g bjørnebær (tint, dersom frosne bær brukes)
1 ts hakkede hasselnøtter
1 ts flytende honning
½ dl tørr hvitvin
myntekvaster til pynt

Hull ut eplet med en liten teskje. Hakk bjørnebærene og bland dem med nøtter og honning. Press blandingen inn i hullrommet i eplet. Fyll resten av blandingen og vinen inn i en ildfast form. Kok opp over moderat varme. La trekke i 5 minutter. Sett eplet stående i formen og øs vin over det. Dekk formen lett med folie og stek i forvarmet ovn på 200 grader i 30 minutter. Øs med vin et par ganger. Serveres varmt pyntet med myntekvaster.

160 kcal

Yoghurtdrøm

1 pasjonsfrukt
½ dl yoghurt naturell
1 ts flytende honning
4 aprikoser
myntekvaster til pynt

Skjær pasjonsfrukten i to. Skrap ut frøene og bland med yoghurt og honning. Skjær aprikosene i strimler. Server aprikosene med yoghurtblandingen. Pynt med myntekvaster.

118 kcal

Flapjacks med nøtter

125g solsikke margarin
1 dl splenda
1 ss flytende honning
175g havregryn
25 g hakkede nøtter

Smelt margarin, splenda og honning i en middels stor kjele på svak varme, under stadig røring med en tresleiv, til ingrediensene er smeltet sammen. Ta kjelen av varmen. Rør inn havregryn og nøtter. Bland godt og øs oppi en godt smurt lav firkantet form på 18 cm. Stek i forvarmet ovn på 190 grader i 25 minutter. Når den er kald, skjær kaken i firkantete stykker. Oppskriften gir 9 kakestykker.

118 kcal pr stk.

Grillet Pære med Bjørnebærkrem

1 pære delt i to
1 ts splenda
1 ss yoghurt naturell
1 ss ristet havregryn
2 ss tinte bjørnebær
myntekvaster til pynt

Fjern kjernen fra de halve pærene og legg frukten i en ildfast form. Strø over splenda og stek under forvarmet, midels varm grill. 3-4 minutter til pæren begynner å få farge. Ha yoghurten over i en liten bolle. Bland havregryn og bjørnebær og legg blandingen midt i hver sin halve pære. Serveres pyntet med myntekvaster og noen få bjørnebær.

160 kcal

Eple og bringebærknas

1 eple
1 ss vann
80 g bringebær
½ dl havregryn
1 ts olivenolje
1 ts splenda
1 ss rosiner
myntekvaster til pynt
2 ss yoghurt naturell

Skrell eplet. Ta ut kjernen og skjær eplet i skiver. Legg skivene i en liten kjele med vann. Legg på lokk og kok på svak varme, til eplebitene blir myke. Rør inn ¼ av bringebærene og ta kjelen av varmen. Avkjøles. Ha havregryn, olje, splenda og rosinen i en stekepanne og la det putre under stadig omrøring til havregrynene blir gylne. Avkjøles. Fordel epleblandingen i en dessertskål og ha havreblendingen over. Toppes med to spiseskjeer yoghurt, resten av bringebærene og mynte.

Epledessert

3 stk. eple
3 ss splenda
½ ts malt kardemomme

Tykk, hvit saus:

3 ss smør
3 ss hvetemel
2 ½ dl skummet melk
4 stk. egg

Skrell eplene og legg eplebåter i bunnen av en smurt, ildfast form. Dryss splenda og kardemomme over.

Smelt smør i en liten kjele og rør inn mel. Spe med ca. 1 dl melk om gangen og rør godt mellom hver gang, slik at det ikke danner seg klumper. Rør inn eggene. Bre sausen over eplene og sett formen inn i ovnen ved 225 °C. Stek i 20-25 minutter.

Serveres epledesserten varm, gjerne noen hakkede pistasjnøtter over.

Lettis

300 g bringebær (evt. annen frukt)
1 stk. egg
1 ½ ss splenda

Legg bringebær eller biter av frukt utover på et brett som er dekket med plastfolie og sett brettet i fryseren i minst 1/2 time. Ha frosne bær eller frukt og splenda i en matprosessor og kjør til frukten er knust. Ha i egg mens maskinen går. Kjør til en kremet konsistens på iskremen. Isen må spises med det samme.

Crement is

500 g frisk ananas , evt. hermetisk ananas
1 dl cottage cheese
1 stk. egg
ca. 3 ss splenda (smak til)

Legg ananas utover på et brett som er dekket med plastfolie og sett brettet i fryseren i minst 1/2 time. Ha frossen ananas og splenda i en matprosessor og kjør til frukten er knust. Ha i egg og CC mens maskinen går. Kjør til en kremet konsistens på iskremen. Isen må spises med det samme.

Tips:

Du kan også lage isen av jordbær, mango eller kiwi. Isen på bildet er laget av jordbær.

Sjokolademousse

Ingredienser
(Beregnet for 4 porsjoner)
200 g
mørk sukkerfri sjokolade
3 dl cottage cheese
2 st
eggehviter
1 måleskje splenda

ev. valnøtter og bringebær til pynt

Hakk sjokoladen i mindre biter og varm i vannbad. Lag krem av CC. Visp eggehvitene og splenda stive. Vend den smeltede sjokoladen i eggehviten og så i kremen, litt og litt av gangen. Hell over i skåler.

La sjokolademoussen stå i kjøleskapet i minst 30 min. – gjerne 1 time.
Strø nøtter og bringebær over moussen før servering.

Sukkerfri kake

4 dl. store eller små havregryn
2 ss bakekakao
1 eggehvite
1 egg

5 ts.pulver gelantin
2.5 dl. kokende vann
1 beger cottage cheese
4 små beger 0.0% blåbær/solbær yogurt uten sukker
så mye splenda du vil ha (Smak deg frem)

Lag gele. Ta 5 ts gelantinpulver og 5 ss lunket vann i en bolle. La det svulle litt, for så å helle på 2.5 dl kokende vann. Rør godt, og avkjøl til halvlunket i kjøleskap.

Mens du venter på at dette skal avkjøles, rister du havregrynene på en panne til de blir sprø. Ta de så i en bolle sammen med kakao og en eggehvite og et egg. Smak om det er søtt nok. Om ikke ta i mer søtningsstoff. Rør sammen, ta det i en form, og stek på 200 grader i 10 min.

Mos Cottage cheese til en jevnere blanding og bland med yogurt. Smak om det er søtt nok. Bland dette med den lunkne geleblandingen, og hell på den ferdige havregrynbunnen.

Sjokomuffins

2 egg
0,5 dl splenda
3 dl speltmel
1 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
5 ss kakao
1 dl vann
30 g smeltet, avkjølt margarin
halv kokesjokolade/ 70% kakao sjokolade

Visp egg og splenda til stiv eggedosis. Sikt i resten av det tørre vekselvis med vannet. Bland forsiktig i det smeltede smøret. Hakk opp sjokoladen i små biter, og fordel den i deigen.

Fordel røren i muffinsformer (3/4 fulle)

Stekes i 10 min ved 225 grader.

Sjokoladepudding

5 dl skummet melk
60 g kakaopulver (usøtet)
10 ss splenda
4 gelatinplater

Legg gelatinplatene i kaldt vann i 5 min til de er myke.

Bland ut kakaopulver med litt melk, spe så på med resten av melken og tilsett søtningsstoffet. Hell vannet av gelatinen og tilsett ca 1 dl kokende vann. Rør ut til smeltet. Helle deretter gelatinen i sjokoblandingen. Rør godt. Sett deretter i kjøleskap til den har stivnet. (3-4 timer)

Lowcarb Ostekake

Dette er en lavkarboversjon av den kaken jeg liker best her i verden: min mors ostekake. Minner om den du får på mange caféer, bare bedre og ikke minst - nesten ingen karbohydrater.

Bunn:

ca.3dl Kokosmasse/mandler/hasselnøtter (blanding er godt)
ca.0,5dl Splenda (etter smak)
ca.75g plantemargarin
1 eggehvite

Fyll:

3 bokser CottageCheese
1,5dl Splenda
1-2ss potetmel eller 1ts glukomannan utrørt i vann (kan sløyfes for å få ned karbomengden, men da må kaken steke lenger)
3 medium/store egg
1/3liter skummet melk
1/2teskje sitronsyre utrørt i litt vann (eller noen spiseskjeer sitronsaft)
litt sitronskall i fine strimler

Fremgangsmåte:

Mal kokosmasse/nøtter i foodprocessor, tilsett resten og kjør til det er godt blandet. Trykk det ut i en springform slik at det dekker bunnen pluss noen centimeter opp langs kantene. Et tips for å få kaken lettere ut av formen er å legge bakepapir i bunnen eller bruke paiform med løs bunn. Forstek bunnen ca. 5 minutter på 175 grader.

Kjør alle ingrediensene til fyllet bortsett fra fløten i foodprocessor til en glatt masse. Skum melken og bland godt men forsiktig med oste/eggmassen. Hell dette over i formen (med den forstekte bunnen) og stek videre på 175 grader i ca. 1,5 time. Kaken skal være lys gyllen på toppen. Om den begynner å bli brent kan man legge litt aluminiumsfolie på toppen, eller sette et stekebrett over. Skru gjerne av ovnen mot slutten av steketiden, og la kaken stå noe lenger – så er man sikker på at den blir ordentlig stiv.

"Is i Kjeks"

Kjeks:

ca. 300 g havremel
3 knekkebrød (knuste)
1 ss margarin
4 dl skummet melk
1,5 dl honning
1 dl fint speltmel

Is:

1 Yoghurt (Naturell el. Vanilje)
100-200 g bær. Jordbær eller bringebær.

- 1) Bland Yoghurten og bæra. Sett i fryseren, rør hver halv time.
 - 2) Lag kjeksene en time etter yoghurten er satt i fryseren.
 - 3) smelt margarin og honning.
 - 4) Bland inn alt det tørre, og melken tilslutt
 - 5) Bruk foodprossesor hvis ønskes (for fin overflate)
 - 6) Smør massen over en langpanne (husk bakepapir)
 - 7) Stek kjeksene på 200 grader i ca 15-20 min.
 - 8) Kutt i ruter så fort kaken er ute.
 - 9) Lag små rullekaker av kjeksene og isen. Sett i fryseren i 5 min.
- Nyt med good samvittighet..

Mokkapudding

1/2 liter skummet melk
1 ss pulverkaffe
1 ss kokende vann
splenda
5 gelatinplater

1. Løs opp gelatinen etter forskriften på pakka
2. Kok opp melken under omrøring. Løs opp kaffen i det kokende vannet og tilsett dette i den kokende melka.
3. Ta gryten til side og smak til med søtstoff. Når den smaker passe søtt, tilsettes den oppløste gelatinen.
4. Hell blandingen i to serveringsskåler og avkjøl =)

Grov sjokoladecake

3 egg
1 dl splenda
100 g speltmel
1/2 ts bakepulver
75 g hakket mørk sjokolade 70% kakao

Pisk eggedosis av egg og splenda. Bland inn øvrige ingredienser.

Form: 24 cm

Stekes på 175 grader i ca 35 min.

Deles kaken i 8 stk, er det ca bare 100 kcal på stykke.

Sjokokesem

1 boks mager kesam
5ss oboy uten sukker
10ss splenda

Bland alt sammen og sett kaldt før servering

Hjemmelaget peanøttsmør.

Kjør ca. et halv kg ubehandlet peanøtter i kjøkkenmaskin til ønsket konsistens (kan ta noen minutter). Smak til med litt salt, hvis du ønsker finere smør kan du tilsette litt nøytral olje. Spa opp i norgesglass eller lignende.

Proteinbar

100gram peanøttsmør
4ss honning
40gram havregryn
Litt rosiner og litt opphakket mandler

Varm peanøttsmøret og honningen i microen og rør inn det andre, legg det på et brett i kjøleskapet. Skjer i passende biter når den har stivnet.

Cashewnøttsmør

500 g usaltet Cashewnøtter
175 g tahini (sesamfrøpasta)
1/2 dl rapsolje
1 ss salt

Forvarm stekeovnen til 250 C. Legg nøttene på en oljet bakeplate og rist dem gyldne, 10-15 minutter. Kjør alle nøttene unntatt ½ dl, tahini, olje og salt til en jevn masse i matprosessen. Grovhakk resten av nøttene og bland dem i nøttesmøret. Oppbevar nøttesmøret i et glass med tett lokk

Pistasjesmør

50 g pistasjenøtter usaltet
1 chilipepper
1dl rapsolje
1 dl finhakket persille
salt og pepper

Ta skallet av pistasjenøttene og gni dem mot hverandre for å få av mest mulig av den grå hinnen utenpå nøttene (eller kjøp ferdig skrelte pistasjenøtter). Ha nøtter og hakket chilipepper i en matprosessor og kjør det så vidt sammen til en jevn blanding uten å være most. Rør inn olje og persille og smak til med salt og pepper. Sett kaldt til servering

Valnøttsmør

rapsolje
Valnøttkjerner
Litt karri

Nøttene hakkes fint og blandes med olje. Mengde er etter hva du har bruk for. Smak til med karri.

Pekannøttsmør:

50 g ristede pekannøtter
0,5dl rapsolje
1 ts sitronsaft

Mal pekannøttene i mandelkvern eller matmølle. Tilsett olje og sitronsaft, og bland godt.

Kveldsmat

Mager ovnsomelett

1/2 liter ekstra lett melk
2 ss fint speltmel
5 egg
1 ts salt
1 ts pepper

evt. Lett ost og skinke

Visp sammen mel og melk, salt og pepper

Ha i eggene, og visp godt

Hell blandingen i ei teflonbelagt ildfast form (eller smør ei vanlig form med litt olje). Stekes i ca 25-30 minutter på 200C

Serveres med ristet brød/ og/eller litt salat

Dersom man vil gi ekstra smak til omeletten kan ost og skinke tilsettes, bare å drysse på toppen.

Purreløk er også utrolig godt.

Kyllingwok

1-1 1/2 kyllingfilè
Wok-grønnsaker etter eget ønske
litt krydder og olje

Stek kyllingen først, bland deretter oppi wok-grønnsaker, og vips, så var det klart.

Pastapanne

6 egg
6 ss vann
salt og pepper
1/2 beger cottage cheese
100 g fullkorn pastaskruer
100 g kokt kalkunpålegg
1 vårløk

Pisk sammen egg, vann, salt og pepper. Hell røren i en stekepanne og legg på CC. Fyll pannen med kokt pasta, strimlet kalkunpålegg og vårløk. La eggepannen stivne under lokk.

Eggepanne med bacon og purre

6 egg
6 skiver bacon (og og mager)
4-6 tomater
litt purre
evt. salt

Stek strimlet bacon i en panne. Flå tomatene og skjær dem i terninger. Når baconet er nesten ferdig stekt, tilsettes tomatene og strimlet purre. La blandingen stå og småkoke til væsken er redusert til 1/3. Tilsett sammenpisket egg og la det hele stivne ved svak varme under lokk.

Kesamlapper

1 boks Kesam 1%
2 egg
5 ss speltmel
3 ss splenda
2 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker

Bruk teflonpanne og sett plata på 3 (av 6 på 2000W plate)
Bland sammen egg og kesam før du har opp i det tørre
Visp manuelt hvis du vil trimme en kcal eller bruk miksmaster
Vent til panna er varm, bruk en stor spiseskje og lag 4 lapper, stryk de gjerne utover. Når de ser nesten stekt ut på oversiden (pen brunfarge på undersiden) snur du de og lar de få litt farge på andre siden.

Cottage cheese med kanel og nøtter

- Cottage cheese
- Litt kesam
- Evt. litt skummet melk
- Kanel
- Hakkede nøtter
- Splenda etter behov
- Oppkuttet banan hvis man ønsker.

Du tar Cottage cheese i en skål, tilsett litt kesam for konsistenesens skyld, ingen must. Bland det sammen. Så tar man hakkede nøtter oppi og bland. Ta oppi oppkuttet banan hvis man velger det, bland. Ta så kanel, helt etter egen smak, og så søtning etter egen smak.
Melk bruker man hvis man ønsker en litt tynnere konsistens,

Cottage cheese med eplemost

100 g Cottage Cheese
15 - 18 g lett Eplemos med biter (Nora)
Litt kanel

Totalt ca 110 kcal.

Ganske enkelt 100 g cottage cheese smøres på en tallerken. Stryker deretter lett eplemos over det hele og dryser på kanel.

Mellommåltider

Onion rings

"Eggerøre":

3 egg
0,5 dl skummet melk

Bland sammen

Melblanding:

5,5 dl soyamel
2 ts salt
1 ts pepper
1 ts hvitløkssalt
1 ts kyllingkrydder

Del en løk i tykke ringer, og ta ringene forsiktig fra hverandre. Dypp ringene først i melblandingen, så i eggerøra, og så i melblandingen igjen. Stek i olje til de er gyldne, ca 1-2 minutter. La renne av på kjøkkenpapir, og serveres umiddelbart.

Eggesalat

2 hardkokte egg
1/4 reven løk
sennep (1/2 ts.)
mager kesam
salt
pepper

Moses

DJEWEL-EGG MED HUMMUS

2 hardkokte egg
1/2 dl hummus (fåes kjøpt i innvandrerbutikker)
Del eggene i to, ta bort plommen og fyll med hummus.
Dryss på paprika

COTTAGE CHEESE & FRUKT

1/2 dl cottage cheese
0,75 dl lett frukt cocktail (Heistad)
1 macadamia nøtt eller 3 mandler

TOMAT SALAT & OST

2 tomater i skiver
1 hvitløksbåt, hakket
1/3 ts oliven olje
1 ts hakket frisk basilikum

balsamico etter smak

WALDORF SALAD

2,4 dl hakket selleri
1/4 eple i skiver
1/2 ts lett majones
1 pecan nøtt (halv), hakket

YOGURT & NØTTER

1 1/2 dl naturell yoghurt eller et lite beger Yo'plait
1 ts mandelskiver eller 1 macadamia nut, hakket

CHIPS & SALSA

15 g tortilla chips
1 ss salsa
30 g revet lett-gulost
1 ss guacamole

COTTAGE CHEESE & TOMAT

1/2 dl cottage cheese
2 tomater i skiver
1 ts guacamole

TACO SALAD

30 g kalkun eller kyllingbryst
1 ss salsa
1 kopp blandet salat
1 ss guacamole

BERRIES & LOW-FAT CHEESE

1/2 kopp blåbær eller 1 kopp jordbær
30 g lett gulost eller kremost

CHEESE & GRAPES

30 g lett gulost eller kremost
1/2 kopp druer

WINE & CHEESE

120 g rød eller hvitvin
30 g lett gulost eller kremost

TUNA SALAD

30 g tunfisk (i vann)
En tallerken full grønn salat eller blandet salat
Dressing: 2/3 ts oliven olje og 1 ss eddik

is i kjeks

Kjeks:

ca. 300 g havremel
3 knekkebrød (knuste)
1 ss rapsolje
4 dl ekstra lett melk / skummet melk
1,5 dl honning
1 dl hvetemel/speltmel

Is:

1 Yoghurt (Naturell el. Vanilje) (her kan også mager kesam benyttes. bland da i 10 gode ss med splenda i)
100-200 g bær. Jordbær eller bringebær.

- 1) Bland Yoghurten og bæra. Sett i fryseren, rør hver halv time.
 - 2) Lag kjeksene en time etter yoghurten er satt i fryseren.
 - 3) bland rapsolje og honning.
 - 4) Bland inn alt det tørre, og melken tilslutt
 - 5) Bruk foodprosessor hvis ønskes (for fin overflate)
 - 6) Smør massen over en langpanne (husk bakepapir)
 - 7) Stek kjeksene på 200 grader i ca 15-20 min.
 - 8) Kutt i ruter så fort kaken er ute.
 - 9) Lag små rullekaker av kjeksene og isen. Sett i fryseren i 5 min.
- Nyt med good samvittighet..

gele

1 liter blandet funlightsaft og vann
7 gelatinplater

bland funlight saft med din favorittsmak med vann
lag litt sterk ellers smaker det veldig lite. kok opp blandingen.
legg 7 gelatinplater i kaldt vann noen min til de blir bløte.
press ut vannet av platene og putt dem opp i den kokende saftblandingen og rør om.
Hell opp i porsjonkåler eller en stor bolle og sett i kjøleskapet til det stivner.

Bakst

iskake med nøttebunn

Bunn:

4 eggehviter
1,5 dl splenda
200 g mandler eller hasselnøtter

Is:

1/2 l mager kesam
2 ss vaniljesukker
4 eggeplommer
4 ss splenda
100g usaltede nøtter (peanøtter)
5 ss oboy uten sukker

Tilberedning:

Bunn:

Egg og splenda piskes, og mandlene males og vendes forsiktig inn. Hell røren i smurt rund form. Stekes ved 170 grader i ca 45 min.

Is:

Visp krem av kesam og vaniljesukker. Visk så eddedosis av egg og splenda. Kremen og eggedosisen blandes lett og tilsettes knuste nøtter og oboy.

Ismassen fordeles over den avkjølte nøttebunnen som fremdeles står i formen. Putt formen i fryseren. Det er lurt å ta formen ut av fryseren en liten stund før kaken skal serveres, for den er best når isen er litt myk.

Müsliboller

Antall porsjoner: 10

Ingredienser:

1 egg
3 dl skummet melk
2 store ss honning
3 dl go'morgen eller annen kornblanding av eget ønske
ca. 45gr rosiner (en liten pk. sun maid rosiner)
1 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
1 ts salt
1 ts kanel
1 ts kardemomme
3 1/2dl siktet rugmel
2 ss splenda

Visp sammen egg og melk og tilsett honning. bland så i rosine og müslien. Bland bakepulver, vaniljesukker, salt, kanel, kardemomme og splenda i melet og bland alt sammen. Fordel blandingen i klatter på et bakepapir og stek i ovnen på 200 grader midt i ovnen i ca. 13 minutter

Proteinbrød

2 karber pr skive

4 egg
1/2 cottage cheese
1.5 ts bakepulver
4 ss linfrø
60 g kruskakli
50 g sesamfrø
45 g solsikkekjerner
3 ss olje

Pisk eggene lett og bland inn cc eller kesam og olje tilsett det tørre. Deigen skal ha en kladdete konsistens. Ha deigen i en bakepapirkledd brødform å la brødet steke på 180 g i 55 min.. Nederste rille..

Oppbevares i kjøleskap..

lavkarbo rundstykker

50 g mandler 2,25 g karbo
60 g linfrø
ca 100-150 g soyaproteinpulver 0,20 g karbo
5 ss (ca 75 g) creme fraishe 2,20 g karbo
150 g cottage cheese 2,25 g karbo
3 ss kruskakli ca 2,00 g karbo
3-5 ss olivenolje
4 egg
1 ss bakepulver

totalt ca 600 g deig totalt 8,9 g karbo

Totalt ant karbohydrater per 100 g= 1,4

Knus mandler og linfrø til de er mos. Ha i resten av ingrediensene å rør om. For en jevnere røre sørg for at cottage cheesen også er most, for å unngå klumper i deigen. Dette skal bli en seig deig (tilpass mengden av proteinpulver så den blir seig). Bruk en spiseskje til å forme rundstykker på en plate med bakepapir.

Steikes på 175 grader i ca 20 minutter.

Nøttebrød, Lavkarbo

200g mandler
200g paranøtter/valnøtter/hasselnøtter blandet
100g linfrø
100 gr ketolyse bakemiks
2 ts. Bakepulver
1/2-1ts revet muskat (gir veldig god smak)
12 egg
1,2 dl cottage cheese
175 gram smeltet margarin

Kjør nøttene i en food prosessor til det er finmalt. Tilsett 100gram ketolyse bakemiks, bakepulver og muskat. Rør godt. Ha i egg og CC. Til slutt tilsettes smeltet smør, og alt blandes godt.

Helles i en brødforn kledd med bakepapir.

La det være igjen ca 3cm til toppen sånn at brødet kan heve. Stek i ca 40 minutter på ca 200 grader og la brødet avkjøles i ovnen. Dobbel porsjon blir 3 store brød

Grove hamburgerbrød

Disse hamburgerbrødene er nydelige til både hamburger, kyllingburger og fiskeburger - og masse deilig salat! Rask middag på travle dager eller som en god lunsj.

50 g smeltet margarin
4,2 dl lunket vann
50 g gjær (eller 1 pk tørrgjær)
350 g speltmel
250 g grov sammalt hvete
100 g siktet rugmel
1 ts salt
1 ss splenda

Ha smelta margarin oppi en bakebolle med lunket vann (væsken skal holde ca 37 °C). Løs opp gjæren i væsken (bruker du tørrgjær, blandes den i speltmelet).

Tilsett salt, splenda og så mye mel at deigen nesten slipper bollen.

Sett deigen til heving i ca ½ time til den er hevet til omtrent dobbel størrelse.

Trill ut 16 deigemner som du klemmer flate til hamburgerbrød. Etterhev i ca 10 min.

Pensle dem med vann, og dryss eventuelt sesamfrø over.

Stekes ved 220 °C i ca 15 min.

Vil du ha større hamburgerbrød, deler du deigen opp i f.eks 12 emner i stedet for 16.

Horn med ost og skinke

Deig:

50 g gjær
3 dl melk eller vann
4 ss olje
1 ts salt
1 egg
ca 8 dl grovbakstmel

Fyll:

3-4 never fersk spinat og evt ca 200 g frossen 1 purre
1 beger Kesam eller cottage cheese
1 egg
1 ts salt
grovmalt pepper
2 ts tørket urtekrydder oregano eller merian ev 1 ss frisk hakket krydder
ca 200 g skinke i terninger
ca 1 ½ dl revet lett ost
egg til pensling
revet ost til dryss

Løs gjær opp i lunkent fingervarmt vann, eller bland tørrgjær i melet.

Tilsett olje, salt og egg.

Elt inn mel til en passe fast deig.

Dekk bakebollen med plast og sett til heving i minst 45 min.

Lag fyllet mens deigen heves.

Frisk spinat forvelles i lettsaltet kokende vann i 2-3 min.

Frossen spinat tines. Klem ut overflødig vann. Ha spinat, Kesam, egg, salt, pepper og urtekrydder i en foodprocessor og kjør til en grov masse.

Skjær skinke i små terninger.

Kjevle deigen ut til en rounding.

Smør spinatfyllet over deigen og dryss over skinke og revet ost. Del deigen i "pizzastykker", rull fast sammen og form til horn. Legg på et bakepapirkldt stekebrett, dekk med et kjøkkenhåndkle og etterhev i ca 30 min.

Pensle med egg, dryss ev med litt revet ost og stek på nederste rille i varm stekeovn, 200 oC i ca 30 min. Avkjøl på rist.

Sunnhetsboller

1 liter vann
50 gr gjær
2 egg
175 gr knust linfrø (helsekost)
100 gr havrekli
100 gr hvetekli
150 gr speltflak, frø eller kjerner
150 gr sammalt rug
150 gr sammalt bygg
150 gr sammalt bokhvete (helsekost)
150 gr havremel
150 gr sammalt spelt

Oppløs gjær i lunket vann. Tilsett alle ingredienser. Settes på plate med skje (30 stk). Heves 30 min, stekes ved 200 grader i 20 min.

Grove scones

Pr scone : 140 kcal.

3 3/4 dl speltmel siktet
3 dl hvetemel sammalt, fin
3 ts bakepulver
1 1/2 ss splenda
4 1/2 ss flytende margarin
2 1/4 dl Melk Skummet kultur (kan byttes ut med søt melk)

Rør sammen det tørre og rør inn smør og melk til en smidig deig.
Kjevle eller klapp den ut til en leiv, ca 2 cm tykk.
Stikk ut scones, ca. 5 cm i diameter. Pensle dem med melk.
Stek scones midt i ovnen ved 220 grader i 12-15 minutter til de er gylne og godt hevet

Rugbrød. Fibersterkt

1,3 kg fin sammalt hvete
200 g fin sammalt rug
200 g helkorn hvete
75 g gjær
2 strøkne ts salt
9 dl hvetekli/kruskakli
1,8 l lunkent vann, helst 37 grader
(evt. 1 l søt eller sur skummet
melk + 8 dl vann)
1 dl linfrø
1 dl solsikkekjerner

Tre brød i 2-liters former eller fire brød i 1,5-liters former. Brødene bør fryses, og oppbevares i kjøleskapet ettersom du bruker av dem, da de kan mugne om de ligger for lenge i romtemperatur.

Bland alt det tørre, løs opp gjæren i litt av væsken og arbeid alle ingrediensene godt sammen, enten i kjøkkenmaskin eller for hånd. Deigen blir veldig løs, men den skal være slik. Den kan IKKE eltes på bordet.

Hev deigen i underkant av en time i bakebollen. Slå luften ut av deigen og la den heve en gang til i bollen, ca. en halv time. Slå luften ut av deigen igjen og spa/hell deigen i smurte former og sett deretter brødene inn i varm ovn på 220 grader på over- og undervarme, eller 200 grader på varmluft. Brødene skal stekes i en time.

Brødene er litt fuktige inni, og de henger på kniven når du skjærer i dem, men slik skal de være. Når du har et fuktig brød, klarer du deg med mindre pålegg. Dette brødet er skikkelig fibersterkt.

Sveler

4-5 egg
1,5 dl splenda
ca 4 dl. Cottage cheese
ca. 40 g smeltet margarin
4 ts. johannesbr.kj.mel
2 dl. ketolyse bakemix
1 ts natron
1ts hjortesalt

Litt vanskelig å få snudd svelene, så det er lurt å steke små sveler på svak varme.

Havregrynvafler

100 g speltmel
60 g havregryn
4 dl melk
5 stk. egg
90 g smeltet smør
6 ss splenda
1 ts malt kardemomme
¾ ts bakepulver

Tøm mel og havregryn i en bolle og spe med 1/3 av melken om gangen. Rør godt mellom hver gang for å unngå klumper.
Rør inn eggene og tilsett smeltet smør, splenda, kardemomme og bakepulver.
La røren stå og svulle minst 1/2 time før du steker vafle. Havregrynene trenger litt ekstra svelletid.

mager eplekake

250 g fint speltmel
1 dl soyamel
1 ts bakepulver
1dl speltmel
1,5 dl olje
3 egg
1 ts salt
1 ts kanel
2-4 epler

Rør sammen spelt- og soyamel, bakepulver, splenda og salt.
Rør deretter olje og egg sammen og bland inn i de tørre ingrediensene.
Del eplene i biter eller tynne båter.
Hell deigen i en kakeform og legg epler utover deigen.
Strø med litt splenda og kanel.

Stekes ved 200°C i 40 min.

Bagels

50 gr gjær/ 1 pk tørrgjær
3 dl vann
2 ss olje
2 ts salt
2 egg + 1 eggeplomme
ca. 10 dl fint speltmel
2ss splenda

Frø til å strø oppå (eks. valmue eller sesam).

Rør gjæren ut i fingervarmt vann sammen med splenda. La det stå i 5 min. Tilsett 2 egg, salt, olje og ha melet gradvis i til du får en fast deig. Ha deigen på et melet bord, og arbeid med den til den blir smidig. Hev i 40 min. Del deigen i ca 14 boller, og bruk tommelen til lage et hull i midten. Trekk litt utover slik at du får en smulteringform. Legg dem på et melet bakebrett, og etterhev i 30 min.

Kok opp vann med 1 ss sukker i en stor kjele. Sett på stekeovnen på 220 grader.

Ha i 2 og 2 bagels i det kokende vannet, og la de koke i 4-5 min. La de dryppe av på kjøkkenpapir før de legges på stekeplaten. Pensle de med eggeplomme, og strø på med ditt favorittfrø.

Stek i 25 minutter.

mandelkjeks

100 g margarin
1 dl splenda
250 g (4 dl) mandler
speltmel til utbaking

Stekes i ovn ved 160 grader i ca. 15 minutter.
30-40 stykker

Smelt smøret på lav varme i en kjele.

Bland i splenda og de malte eller finhakkede mandlene. Rør det hele godt sammen.

La det avkjøle noe. Dryss litt mel på bakebordet. Kjevle og klapp ut deigen til ca. 4-5 mm tykkelse. Skjær ut små snipper, trykk ut deigen med et eggeglass eller bruk små pepperkakeformer. Løft kjeksen med en ostehøvel over på et bakepapkledde stekebrett. La det være ca. 1 cm mellomrom mellom dem. Stek kakene midt i ovnen til de er gjennomstekte og gylne. La de bli kalde på stekebrettet før du legger dem i en kakeboks.

Kanelkaker

30 stk

1 egg
0,5dl splenda
½ ts vaniljesukker
1 ts kanel
20 g mandler, hakket
50 g speltmel

Visp egg og splenda hvitt. Tilsett vaniljesukker, kanel, hakkede mandler og mel. Stekes på 200 grader i 5 minutter.

Per stk: 20 kcal

PANNELEFSER

Til ca. 10 stk. trenger du :

ca. 2 dl speltmel
ca. 2 dl sammalt hvete fin
½ ts hornsalt
1 ts oregano
40 g margarin
drøyt 2 dl yoghurt naturell
1 egg

Bland mel, hornsalt og krydder i en bolle. Ha i smør og finfordel dette i melet. Tilsett yoghurt og egg. Kna alt godt sammen. La deigen få hvile minst en time (gjerne lenger) i kjøleskapet.
Del deigen i 10 biter og form dem til runde boller. Kjevle dem ut, gjerne med et mønstret kjevle. Stek panneløfser på begge sider i en varm, tørr stekepanne.

PEANØTTKJEKS

1 dl sammalt spelt, fin
1 dl soyamel
1/2 dl malte peanøtter
1 ss fruktose
4 ss margarin
1/2 ss vann

Pensles og drysses med:
1 sammenvispet egg
6 ss grovhakkede peanøtter

Stekes ved 180 grader i ca. 10 min. på midterste rille.

Bland de tørre ingrediensene i en bolle. Smuldre inn margarin og tilsett vann. Arbeid deigen glatt og fin og sett den kaldt i ca. 30 min.
Deigen trilles til en pølse og deles i 1/2 cm tykke skiver. Legg skivene på bakepapirkledd stekebrett, pensle dem og dryss hakkede peanøtter over. Stekes som anvist og avkjøles på rist.
Får du ikke tak i ferske, usaltede peanøtter, går det fint å skylle vanlige peanøtter. Husk bare å tørke dem godt før du maler dem.

Sjokolade/peanøttsmør kake

Denne er veldig god kake med mye proteiner og er sukkerfri.

Nøttebunn:

6 egghviter

ca 400gr nøtter (du kan velge selv ka typer nøtter eller mandler)

6ss splenda

1. pisk eggehviten til de er stive.
2. hakk nøttene i en nøtte maskin.
3. bland nøttene og splenda sammen.
4. hell nøtteblandingen i den stive eggehviten.
5. hell den over en liten rund form.
6. sett den midt i ovnen. i 30min på 160 grader.

Sjokoladeglasuren:

1 beger mager kesam

15ss splenda

5-10 ss oboy uten sukker

la nøttebunnen stå i kjøleskapet i noen timer før du heller sjokoladeglasuren på.

etter du har tatt sjokoladeglasuren på så setter du den inn i kjøleskapet i gjen. håper dette smaker

Grov ostekringle

Deig:

litt olivenolje

50 gr gjær

2 dl skummet melk

150 gr sammalt hvete grov

150 gr sammalt hvete fin

Fyll:

200 gr mager kesam

100 gr kokt skinke i terninger

1 1/2 dl finsnittet purre.

aromat eller gastromat

egg til pensling

Lag deigen og sett den til heving mens du ordner til fyllet.

Kjevle en avlang leiv, strø skinke, kesam og purre over, dryss litt krydder over.

rull sammen og lag en kringle.

Stek ved 200 grader i ca 20 minutter.

Servers med en salat.

Banankake

2 egg
2 modne bananer

2 kopper splenda
1/2 til 1 kopp olje
3 kopper speltmel
1ts natron
2ts bakepulver
2ts splenda
8ss skummetmelk

Pisk eggedosis, mos bananer med en gaffel og ha i. Bland i alle de andre ingrediensene og hell i en spurt form.

Stekes på 175 grader i ca 30 min. OBS: ikke for lenge, den er best når den er myk og saftig!

Spis passe store stykker og nyt det med god samvittighet

Sjokoladecake i langpanne

4 egg
3-6 dl splenda (smak deg frem)
300 g flytene margarin/rapsolje.
3-5 ss oboy uten sukker/fett reduser kakaopulver
5 ts vaniljesukker
5 ts bakepulver
9 dl siktet speltmel ell
3 dl skummet melk

Glasure

5 ss mager kesam
4 ss kokt kaffe
ca. 5 dl splenda
ca.1 ss vaniljesukker
ca. 1 ss oboy uten sukker/fett reduser kakaopulver

Langpanne, ca. 35.40 cm 180 ° C i 20-30 minutter
Er langpanna 50.60 cm, må det lages tredobbel porsjon

- 1 Sett på ovnen og smør og strø en langpanne.
- 2 Pisk eggedosis av egg og splenda i (5 minutter).
- 3 ha flytene margarin/rapsolje og bland i melken,
- 4 Bland oboy/kakao, vaniljesukker og bakepulver oppi melet og sikt dette i eggedosisen vekselvis med smør- og melkeblanding
- 5 Fyll røra i langpanna og stek på nederste rille.

Glasure.

- 1 bland mager kesam med den ferdigkokte kaffen
- 2 Sikt sammen det tørre og bland det med kesam og kaffen.
- 3 Rør sammen og smør det over kaken.

Sjokoladecake med karamellglasur og med god samvittighet

3 egg
2 dl Splenda
1 dl speltmel
½ dl Hi-maize (kan erstattes med speltmel)
½ ts bakepulver
½ dl kakaopulver/oboy uten sukker
2 ts vaniljesukker
¼ ts salt
3 dl (1 beger) Kesam Mager
revet skall av 1 stk. appelsin eller lime (valgfritt)
50 gr valnøtter/peanøtter/mandler hakket (valgfritt)

glasur

Karamellglasur:
2 dl mager kesam
1 dl splenda
1/2 dl lynhonning

Topp:

3 dl mager kesam
10 ss splenda
Litt kakao eller oboy uten sukker

Sett stekeovnen på 200 grader.

Visp egg og Splenda til luftig eggedosis. Bland mel med Hi-maize, bakepulver, kakaopulver, vaniljesukker og salt. Bland det forsiktig i eggedosisen. Rør inn Kesam, og evt. revet skall og hakkede nøtter. Hell røren i en smurt rund kakeform på ca. 24 cm i diameter og stek kaken i ca. 40 minutter.

Glasuren

Glasuren:
varm sammen kesam, splenda og honning. La sausen koke uten lokk til den blir tykflytende. Den tykner også litt når den blir kald. Hell den kalde sausen over kaken og la den stå kjølig noen timer eller natten over. Like før servering piskes kesam med splenda og fordeles over kaken. Dryss over kakao eller oboy uten sukker.

- Kaken smaker best avkjølt, gjerne dagen etter.

Snacks

Epleskive med valnøtter

100g epleskiver
20 g valnøtter

½ dl yoghurt naturell

50g bananer
20 g rosiner

30 g Cottage cheese

50 g ananas
50 g drue

½ dl yoghurt naturell

1 ss rosiner
1 ss solsikkefrø

30 g cottage cheese

20 g valnøtter
20 g aprikoser

Pære og 2 ½ dl skummet melk

Et glass gulrotjuice og et eple

30 g cottage cheese

30g aprikoser
20 g mandler

30 g cottage cheese

20 g tørket aprikos
20 g papaya

2 ½ dl Biola melk

50 g banan
50 g druer

Riskrem

- * 500 g jasmin ris
- * 10 ss splenda
- * 1 ts vaniljesukker
- * 3 dl mager kesam
- *
- * Rød saus
- * 4 dl rød funlight saft
- * 3 dl ca vann
- * 1 ss potetmel

1. Pisk kesam med splenda.
2. Bland inn kokt ris til riskremen har fått ønsket konsistens. Smak til med splenda og vaniljesukker.
3. Bland saft en del sterkere enn når du drikker den.
4. Kok opp saft og potetmel under omrøring.
5. La saften bli kald. Server riskremen med rød saus.

Sjokoladosis

- 1 helt egg
- 3 ekstra eggeplommer
- 2ss. splenda
- 10g. oboy uten sukker
- (blir en skikkelig kraftig og god sjokoladesmak på denne)

visp eggene til det blir eggedosiskonsistens. Ha i splenda og pisk så det blir enda stivere. Så har du i oboy, og visper enda litt til.

Ostekake

Bunn:

- 250g. grovhakka mandler
- 1dl rapsolje
- 100g mager kesam
- Blandes godt og legges i en papirkledd rund form

Fyll:

- 1 boks mager kesam
- skummet melk (1/3 l)
- 1 pakke Heistad bringebærgele (1/2 mengde vann)
- 1 pk Tine gourmet kremost, naturell
- Lag geleen og la den stå og avkjøle
- Rør sammen kremost og kesam til den blir klump-fri
- Visp kremen.

Bland så alt sammen, rør forsiktig. Tømmes over bunn. La stå kaldt natta over.

Kaka totalt inneholder ca 35 karbs. Og den er mektig.

søt omelett

2 egg
2 ss mager kesam
litt splenda
litt friske bær eller lett syltetøy

Visp sammen egg, kesam og splenda og hell røren i en liten varm stekepanne. Trekk røren inn mot midten, slik at massen på toppen flyter ut til sidene. Bruk stekepade av tre eller plast. Legg bær eller syltetøy og brett den ene halvparten over på den andre. Hvelv omeletten over på en tallerken, slik at undersiden kommer opp. Spis dessertomeletten mens den er lun. Litt kesam til smaker godt.

honning musli

25 g solsikkefrø
25 g hørfrø
100 g honning f.eks. lynghonning
100 g grovvalsedede havregryn
50 g soltørkede tranebær
25 g hakkede mandler
25 g ubehandlede peanøtter (de med skall)

Rist solsikkefrø, mandlene, peanøttene og hørfrø på en tørr panne, til det er gyldent. Det må endelig ikke bli for mørkt. Ta frøene og nøttene av pannen, senk varmen og smelt honningen. Vend havregryn i sammen med de ristede frø og nøtter og tranebær til en sammenhengende mysli. Ta pannen av varmen og fordel muslien på et stykke bakepapir og la det kjøle ned før den has på et glass.

Nøttekjeks

4 eggehviter
60 g splenda (søtningmiddel)
160 g hasselnøtter (kan også bruke mandler)
100 g lynhonning
2 ts kakaopulver/oboy uten sukker

(1 bakeplate, 30 x 25 cm)

Forvarm stekeovnen til 170 C. Pisk eggehvitene og splenda til "eggedosis" i en kjøkkenmaskin eller for hånd.

Grovhakk hasselnøttene/mandlene i en matprosessor sammen med honning og kakao/oboy uten sukker. Vend nøtteblandingen i "eggedosisen" med en slikkepott. Dekk en bakeplate med bakepapir. Smør røren i et 1 ½ cm tykt lag på bakepapiret med en stekepade. Stek bunnen midt i ovnen i ca 25 minutter. Prøv å løfte opp et hjørne av bunnen. Slipper det bakepapiret, er kjeksene ferdig. Avkjøl kjeksbunnen på bakepapiret. Del de opp i ønsket størrelse etter de er avkjølt.

peanøtkjeks

1 egg
3/4 kopp splenda
1/4 kopp havremel
1/2 ts bakepulver
1/4 ts salt
1/4 kopp raps olje
2 ts vaniljeekstrakt
1 kopp hakkede og ristede ubehandlet peanøtter

Pisk eggene med en mikser og rør inn splenda. Bland havremel, bakepulver og salt i en annen bolle. Det tørre blandes så i eggene sammen med rapsoljen. Røres jevnt. Til slutt røres det inn vanilje og peanøtter.

Settes med teskje på smurt bakeplate og steker i 6-8 minutter ved ca 190 C.

Blir ca 3 dusin kaker

ThomasA sitt hjemmelagede godteri

ca 6 ss raspolje
3 ss oboy uten sukker
3,5 dl splenda
1 ss vaniljesukker
2 ss honning
2 dl skummet melk

FREMGANGSMÅTE:

Bland ingrediensene i en tykkbunnet kjele. La det koke opp under omrøring i ca 20-25 minutter eller til temperaturen er ca 125° (gjør en vannprøve - dvs dypp litt av røren i kaldt vann. Massen skal kunne formes til en kule). Hell den ferdige røren i en smurt langpanne. Avkjøl. Skjær eller klipp i biter.

Cereal bar

1 egg og en eggehvite
1 ss fruktose/splenda
5 ss honning
2 ss olivenolje
320 g frokostblanding, feks go dag frukt
ubehandlet peanøtter

Pisk eggedosis av egg og fruktose, tilsett honing og olje. Rør inn frokostblandingen tilslutt. Trykk massen ned i en liten firkantet form, ca 20x25 cm. Stekes ved 150 grader ca 30 min. Smakstilsetninger kan legges til:

Feks: vaniljedråper, oboy uten sukker, ubehandlet nøtter, tørket frukt osv

Banankake med pecannøtter

3/4 dl. raspolje
1/2 ts. bikarbonat/natron
2 dl. honning
1 stor eller 2 små bananer
2 egg
1/2 dl. 0,1 % yoghurt
5 dl. speltmel
1/2 dl. pecannøtter
2 ts. bakepulver
olje og mel til formen

FREMGANGSMÅTE:

Pisk olje, honning og egg sammen i en stor skål til en riktig luftig masse. Bland mel, bakepulver og bikarbonat godt. Mos bananene helt f.eks. med en gaffel. Vend først melblandingen og deretter forsiktig bananmos, yoghurt og pecannøtter i eggedeigen. Hell deigen i en smurt og melet form og bak kaken ved 180 grader på midterste rille i ca 1 time til den har fått farge og er gjennombakt. Servér kaken lunken eller kald.

Sjokolade/peanøttsmør

6 porsjoner

Nøttebunn:

6 egghviter
ca 400gr nøtter (du kan velge selv hvile typer nøtter eller mandler)
6ss splenda

1. pisk eggehviten til de er stive.
2. hakk nøttene i en nøtte maskin eller med kniv.
3. bland nøttene og splenda sammen.
4. hell nøtteblandingen i den stive eggehviten.
5. hell den over en liten rund form.
6. sett den midt i ovnen. i 30min på 160 grader.

Sjokoladeglasuren:

1dl mager kesam
15 ss splenda
125gr oboy uten sukker

1. bland sammen kesam, splenda og oboy.

la nøttebunnen stå i kjøleskapet i noen timer før du heller sjokoladeglasuren på.
Etter du har tatt sjokoladeglasuren på så setter du den inn i kjøleskapet igjen.

Banankrem

4 porsjoner

1/4 l skummet melk
1/4 l mager kesam
2 meget modne bananer
2 ss lys honning
10 ss splenda
1/2 sitron
2 egg
oboy uten sukker

FREMGANGSMÅTE:

Desserten lages enklest og raskest i hurtigmikser, men kan også vispes sammen på annen måte.

Hell melken og kesamen i bollen til hurtigmikseren, eller i en mugge.

Skrell bananene, som skal være så modne at de har brune flekker på skallet. Skjær dem i skiver.

Visp melk, kesam og bananskiver sammen til bananene er godt moset.

Tilsett sitronsaft, honning, splenda og egg og visp videre til alt er godt blandet.

Server desserten i høye glass. Dryss litt oboy på toppen

Ananas chips

1 liten ananas ca. 400 g
1 sitron (saften)
1 dl vann
0,5 dl splenda

FREMGANGSMÅTE:

Skjær topp og bunn av ananasen. Sett den på en av snittflatene og skjær så skrelllet av. Skjær ananasen i så tynne skiver som mulig på tvers av lengderetningen (2-3 mm). Ha skivene i en skål, hell sitronsaften over.

Kok vann og splenda opp og hell så sirup ned til ananasskivene. Ryst rundt så alle skivene er dekket og marinér dem til de er helt kalde. La dem dryppe grundig av og fordel så skivene på bakepapir på bakeplater og tørk dem ved 75 grader varmluft, 5-6 timer inntil ananas-skivene er knusktørre.

Oppbevar dem i en lufttett boks - opp til 2-3 dager - før de skal spises.

Chips

1 kg poteter
rapsolje til steking
Salt
Pepper

Potetene skrelles og skjæres i tynne skiver, gjerne med en osthøvel eller et annet jern som lager skiver. Legg skivene i kaldt vann ettersom de er skåret. Varm rapsoljen til i en teflonpanne. Tørk godt av potetene før du har dem i den varme pannen. Legg potetskiver, litt om gangen, i den varme pannen og stek til de er gyllenbrune og sprø. Ta dem opp med hullsleiv og legg dem på fettsugende papir. Tilsett salt og pepper. Chipsen serveres som snacks, med eller uten dipp, eller som tilbehør til kjøtt eller kylling.

Sprø kesamvafler

5 dl mager kesam
1 ts seltin,
1 ts bakepulver,
3 dl siktet havremel,
1 1/2 dl vann

FREMGANGSMÅTE:

Bland kesam med resten av ingrediensene til en klumpfri og glatt røre. La den svulle i 15 minutter. Jernet må ikke være for varmt når den første vaflen legges i. Sprø og deilige vafler.

Kyllingsnacks

4 porsjoner

Beregn ca. 300 g kyllingvinger pr. Person

Grillsaus:

2 båter hvitløk
2 dl ketchup uten sukker
1/2 dl honning
1 ss olje
2 ts karri
1 ss worcestershiresaus
1 ts paprika
2 ts sitronsaft
1 ts Tabasco
1/2 ts salt

I stekeovn ved 200 °C

Legg kyllingvingene i en ildfast form eller i langpannen. Bland sammen ingrediensene til grillsausen og pensle kyllingvingene godt. Stek i ca. 30 minutter. Server salat og tzatziki til.

Tursnacks med nøtter

2,4 dl valnøtter i biter
1,2 dl halve hasselnøtter
1,2 dl tørkede aprikoser i 4
1,2 dl tørkede kirsebær/annen tørket frukt
1,2 dl mager kesam
5 ss oboy uten sukker.

Bland alt og oppbevar i en krukke med tett lokk.

Brukes som snacks, turmat, niste, energitilskudd mm.
(nøttene kan byttes ut med andre ubehandlet nøtter)

Potetsnacks

100 g hakket mais (Fra boks).
150 g grovrevet rå potet.
1 bit hakket purreløk.
1 ss revet ingefær.
¼ hakket rød paprika.
½ ts hvitløkpulver.
1 ts malt koriander.
½ ts salt.
Liten klype hvit pepper.
1 stk eggeplomme
Ca. 4 ss speltmel (siktet).

oppskriften gir ca 12 stk

Bland alt til en deig som henger sammen. Hvis potetene er veldig saftige, bruk mer mel.

Varm opp litt rapsolje i en gryte.

Ta potetdeig i hånden og lag Ca. 12 like store boller.

Stek bollene, litt om gangen til de er gyldenbrune og fine.

Legg de ferdig stekte potetbollene på et dobbelt kjøkkenpapir til avrenning.

sunne Chili nøtter

1 eggehvite
350 g usaltede cashewnøtter
2 ts grovt salt
1 ts knuste røde pepper flak
1/2 ts spisskummen
1/2 ts oregano
1/ ts sterk rød pepper

Forvarm ovnen til 150°C. Smør en skypanne med rapsolje godt. Pisk eggehviten i en bolle. Ha i nøtter og bland godt.

Bland det andre i en annen bolle. Ha det over nøttene og bland godt. Spre nøttene i pannen og bak de i ca 25 minutter. Rist ett par ganger for å unngå at de henger sammen. Kjøøl helt ned og lagre i en lufttett boks.

Nøttehorn

240 g spelt
2dl rapsolje,
0,5dl splenda
60 g malte nøtter,
splenda

Stek ved 190 C på midterste rille i ca. 12 minutter.

Mel, olje, splenda og malte nøtter smuldres sammen til en grynet masse. Elt deigen raskt sammen. Sett deigen kaldt minst en time. Del deigen i ca. 45 like store emner. Trill dem slik at de blir tynne i endene og tykke på midten.

Rull bitene i splenda og form dem som horn på bakepapirkledd stekeplate. Stekes lyst gygne og avkjøles på rist.

Drikker/shaker

Slurp shake

- 400g frosset jordbær (Fåes kjøpt på coop butikker)
- 2 hele bananer
 - Melk (etter eget ønske. Kommer ann på hvilken konsistens du vil ha)
 - Vannilje yoghurt (Også etter eget ønske)

Bland alt sammen i en blender.

Banan shake

- 2 dl Biola melk (bringebær/blåbær)
1,5 dl skummet melk
1/2-1 frossen banan
1 dl frosne bær
1/2 ts vaniljesukker
6 isbiter

Alt blandes i en hurtigmikser, isbitene til slutt.

Kaffe- og sjokolade shake

1 porsjon

- 5 dl kald kaffe,
5 dl oboy uten sukker blandet i skummet melk
1 ts vaniljesukker,
2 dl cottage cheese med splenda (søt)
isbiter

1 porsjon gir ca 8 glass

Bland kaffen og sjokomelken. Smak til med vaniljesukker. Legg 1 - 2 isbiter i 6
- 8 høye glass og fyll glassene. Fordel søt cc i glassene.

Iskaffe

- 2 egg
ca 10 gram proteinpulver med sjokoladesmak
ca 1 dl kald og sterk kaffe (jeg brukte pulverkaffe i mitt eksperiment i dag)
6 kaffeisbiter

Has i hurtigmikser. Full fres!

Power Smoothie

3 dl cultura naturell
1 beger yoghurt, skogsbær
2 dl bringebær, frosne
2 ts splenda
2 dl bjørnebær, frosne
1 banan, frossen

Bland alle ingrediensene i en hurtigmikser og miks til blandingen får en fyldig konsistens

Irish Cream (Bayleys) (18 årsgrense)

- 5 dl kokende vann
- 2 ss pulverkaffe
- splenda (1-3 dl? avhengig av hvor søt du vil ha den)

smelt splenda i den varme kaffen, avkjøl.

- 3 egg

piskes sammen og siles.

- 2,5 dl skummet melk
- 1 boks mager kesam

Alt blandes. Porsjonen passer omtrent til en halv flaske Whisky. Holdbarheten er begrenset så jeg blander i Whiskyen når jeg skjenker i glasset. Husk isbiter.

Eggshake

4stk

eggeplomme
3dl melk
1ss splenda
2ss sitronsaft
2,50dl vaniljekesam

Alt blandes og piskes kraftig. Serveres kald og nylaget.

Fest/høytidsmat

Jul

Julens fruktkake

- **250 gr** plantemargarin
- **2 dl** splenda
- **4 stk.** egg
- **4,5 dl** siktet speltmel
- **0,5 ts** salt
- **1,5 ts** bakepulver
- **5 dl** tørket finhakket fruktblending ,(rosiner,aprikoser, korinter, sukat, svsker)
- **1 dl** cocktailbær
- **1 dl** hakkede valnøtter

Brødform eller annen form

I stekeovnen ved 150 graderC, ca 1 time og 15 minutter.

Nederst i ovnen. Rør smør og splenda hvitt og porøst. Tilsett eggene, ett av gangen, og rør godt mellom hver gang. Bland mel, salt og bakepulver og rør i den finhakkede frukten. Del cocktailbærene i fire deler og bland i. Tilsett valnøttene og rør alt til røren sammen. Fyll røren i smurt og strødd form. Glatt til overflaten med slikkepott. Stek i nedre del av ovnen. Avkjøl kaken før du hvelver den.

Riflekjeks

- **375 gr** planremargarin
- **1 bok** cottage cheese
- **1 kg** siktet speltmel
- **330 gr** splenda
- **4 stk.** egg

Elt alt til deigen sammen og la stå kjølig et par timer.

Sprøyt ut deigen gjennom en kakesprut eller kvern med riflemonster. Skjær 2 1/2-3 cm lange stenger. Stek stengene og avkjøl på rist.

Sirupssnipper

- **1,5 dl** cottage cheese
- **150 gr** honning
- **1,5 dl** splenda
- **100 gr** plantemargarin
- **450 gr** siktet speltmel
- **0,5 ts** malt pepper
- **0,25 ts** malt ingefær
- **0,25 ts** malt anis
- **0,25 ts** malt kanel
- **0,75 ts** hornsalt
- **0,75 ts** natron

Pynt:

- **100 gr** skåldet mandler

I stekeovnen ved 175 grader i ca.5 minutter.

Kok opp cc, honning og splenda. Ha i smør og avkjøl til blandingen er lunken.

Sikt i det tørre. Elt deigen sammen. La den stå kjølig til neste dag.

Oppbevar dem i tett boks eller fryseboks.

Tips: Snippene blir blanke hvis de pensles med eggehvite før steking.

Kjevle deigen tynn og skjær ut snipper. Legg en halv skåldet mandel på hver

kake. Eller la barna bruke sine figurformer og trykke ut det de ønsker. Legg

kakene på smurt plate og stek. Avkjøl dem på rist.

Tebrød

- **200 gr** plantemargarin
- **400 gr** fint speltmel
- **2dl** splenda
- **1 stk.** sitron , revet skall av
- **1 ts** hornsalt
- **3 stk.** egg

Pensling og dryss:

- **1 stk.** sammenpisket egg
- **50 gr** finhakkede mandler

I stekeovnen ved 175 graderC, 12-15 minutte

Smuldre smøret i melet. Bland i splenda, revet sitronskall og hornsalt. Visp

eggene lett og bland dem i deigen.

Del deigen i seks like deler og trill hver del til en pølse i stekeplatens lengde.

Trykk dem litt flate med hånden.

Pensle med egg og strø finhakkede mandler over. Stek kakene. Avkjøl

lengdene litt og skjær i skiver på skrå med en skarp kniv.

Rømmegrøt Lavkarbo

(under 2 g. karbohydrat pr 100 g. grøt om man bruker JBK.)

1 cottage cheese
1,5dl skummet melk
1 dl vann
2 ts johannesbrødkjernemel (JBK)/speltmel
½-1 ts salt
2 ts splenda
Eventuelt litt mer splenda, viss den blir for syrlig...

La CC småkoke på svak/middels varme i et par minutter. Hell i vann og melk og la koke opp.
Bland JBK med litt vann i et rysteglass og hell det i grøten. Rør godt.
La det stå å koke på svak varme i ca 5 min, rør jevnlig.
Smak til med salt og splenda

tilnærmet Fettfri smørgrøt/rømmegrøt

1/2 kopp skummet kultur
ca 2 teskje speltmel
splenda etter smak
kanel
topping: kesam/cottage cheese

Bland i en kjele og varm opp eller varm i mikroen i ca 2 min. Husk å røre innimellom
Topp med kanel og klatt kesam eller cottage cheese
Smaker fett/rømme uten at det er det! 😊
Veldig godt

Fylte sjokolader med karamell

ca 25 stk
100 g sjokolade 70% kakao

Karamell

1 dl cottage cheese
1/2 dl lyn honning
1/2 dl splenda
1/2 dl oboy uten sukker

små folieformer
Smelt sjokoladen i vannbad eller på lav effekt i mikrobølgeovn. Glasér innsiden av 25 små folieformer med sjokoladen.
Bland alle ingrediensene til karamellen i en glasskål som tåler mikrobølgeovn.
Kok massen i 5 minutter ved 600 W.
Rør rundt og la den koke i ytterligere 2-3 minutter. Avkjøl massen noe og fordel den i formene. Dekk med smeltet sjokolade.
Du kan også lage karamellen i en gryte under omrøring i ca 30 minutter.

Florentinkaker ca 35 stk.

2 1/2 dl splenda
1 dl lyn honning
2 dl cottage cheese
40 g plantemargarin
1/2 dl hakkede valnøtter
1/2 dl hakkede mandler
1 dl tørkede, finhakkede aprikoser
små papirformer

Smelt splenda og honning i en gryte. Tilsett CC og smør og kok i et par minutter. Ta gryten av varmen og tilsett valnøtter, mandler og aprikoser. Hell deigen i små papirformer. Oppbevar florentinkakene i kjøleskap.

Gammeldags julemarsipan ca 40 stk

1 dl cottage cheese
1/2 dl fint speltmel
50 g mandler
300 g splenda

Kok opp CC og mel mens du rører godt. La det avkjøle. Skåld og finmal mandlene. Bland dem med melgrøten. Elt inn splenda til det blir en smidig masse.

riskrem

3 dl cottage cheese
1 ss splenda
1 ts vaniljesukker
3-4 dl risgrøt
50 g mandler, skåldede

Tilbehør:

hjemmelaget rød saus av funlight og litt potetmel
Visp CC, splenda og vaniljesukker til luftig krem. Bland i grøten og hakkede mandler. Server desserten med rød saus til.

pepperkaker

2 egg
2 1/2 dl splenda
250 g honning
125 g plantemargarin
1/2 ts pepper
1/2 ts ingefær
1/2 ts kanel
1/2 ts nellik
1/2 ts hornsalt
ca. 1 l fint speltmel

Visp eggene og halvparten av splenda til eggedosis. Smelt resten av splenda, honningen og smøret i en litt stor kjele. Avkjøl blandingen litt. Bland alt det tørre. Bland alt i kjelen slik at deigen blir ferdig der. Deigen blir lettest å kjevle hvis du lar den hvile kjølig til neste dag. Det er lettere å kjevle små leiver av den store deigen. Ta passende biter å kjevle på et lett melet bord. Kjevle ut til passe tykkelse og skjær eller trykk ut f.eks slede, dyr, trær o.l. Legg det over på smurt stekeplate eller bakepapir. Stekes midt i ovnen på 200 grader 10-12 minutter. Avkjøl delene på flat rist.

mandelmelk

2 porsjoner

- * ½ stk. vaniljestang
- * 4 dl skummet melk
- * 50 g skåldete mandler
- * 1 ss honning

1. Splitt vaniljestangen på langs, og skrap ut frøene. Ha frøene og stang i en kjele sammen med melken, og gi blandingen et oppkok. Ta kjelen av platen, og la den stå i fem minutter.
2. Ta vaniljestangen ut, og la blandingen få et nytt oppkok.
3. Hell melken i en blender/kjøkkenmaskin sammen med mandler og honning. Kjør til alt er godt blandet og mandlene finhakket.
4. Hell melken i glass og server.

KRUMKAKER

- 1,5 dl splenda
- 150 g plantemargarin (softflora)
- 3 egg
- 150 g fint speltmel
- 1 bs potetmel
- ½ ts bakepulver
- 1 ts kardemomme.

Splenda og margarin røres hvitt, tilsett eggene et av gangen. Bland det øvrige i. Kakene stekes i krumkakejern. Smør jernet, og legg en skje røre i. Stek kakene gygne, og rull dem straks på krumkakerull, eller sett dem opp i en kopp, så blir de skålfornet.

SALTEDE NØTTER

- 1 del hasselnøtter
- 1 del pistasjer
- 1 del cashewnøtter
- seltin
- litt rapsolje

Ingen av nøttene skal være saltet på forhånd. Legg nøttene i en langpanne. Ha på litt olje og dryss på seltin, alt etter hvor salte du vil ha nøttene. Sett hele langpannen inn i varm ovn, 200 grader og rist dem til de er gjennomvarme. Rør ofte og pass på at de ikke får farge. Avkjøl og fordel i krukker og glass.

JULENS TYKKE LEFSER

4 ½ dl vann
¾ dl smeltet plantemargarin
3 dl splenda
2 ts bakepulver
2 ts hornsalt
ca. 11 dl fint speltmel

Fyll :
100 g mager kesam
1dl splenda
kanel etter ønske

Bland alle ingrediensene raskt sammen. La deigen hvile kaldt en stund. Kjevle ut og stek i stekepanne eller på takke. Disse lefsene skal vær tykke som vestlandslefser

Fyll :
Rør kesam og splenda lyst og lett og tilsett kanel. Smør lefsene og legg to og to sammen og skjær opp i snipper.

HAVREBOLLER

Til ca. 60 boller trenger du :

5 dl skummet melk
5 dl vann
2 ½ dl havregryn
100 g myk plantemargarin
1 ½ ts salt
1 dl honning
100 g gjær
ca. 600 g grovbakstmel
ca. 750 g fint speltmel

Bland melk og vann. Kok havregrøt av grynene og halvparten av væsken. Rør margarinen inn i grøten og hell i resten av den kalde væsken samt salt og honning. Nå har grøten passe temperatur til å smuldre gjæren i. Tilsett grovbakstmel og speltmel. Elt deigen godt og hev den 30 - 40 minutter under bakelede til dobbel størrelse.

Elt deigen om igjen og form boller som settes på bakepapkledde stekeplate. Etterhev under bakelede ca. 15 minutter og stek bollene i ovnen ca. 10 minutter ved 225 grader. Avkjøl på rist.

SOLSIKKESNOP

¾ dl solsikkefrø
½ dl finhakket rosin
1 ½ dl finhakkede dadler
2 - 3 ss peanøttsmør
1 ss honning
½ dl kokos
½ dl sesamfrø

Slik gjør du :

Still ovnen på 175 grader. Kjør solsikkefrøene i en food processor til fint mel (eller knus i morter). Bland ingrediensene (unntatt kokos og sesamfrø) og rør det sammen til en tykk røre. Øk mengden peanøttsmør hvis massen ikke vil holde ordentlig sammen. Rist kokos og sesamfrø i stekeovnen ca. 10 minutter ved middels varme. Avkjøl.

EGGEKREM

4 eggeplommer
2 ½ ss splenda
4 dl skummet melk
½ vaniljestang eller 2 ts vaniljesukker
½ - ¾ dl cottage cheese

Bruker du vaniljestang (som gir best smak), splitt den opp på langs og skrap ut kornene. De skal være med under oppvarmingen av eggekremen. Rør eggeplommer og splenda godt sammen og spe med melken. Varm opp under omrøring til det tykner. Kremen må ikke koke! Avkjøl kremen raskt. Rør i den av og til så det ikke blir snerk på den. Smak kremen til med vaniljesukker hvis du ikke har brukt vaniljestang.

Pisk fløten stiv og bland den i eggekremen like før servering.
Form deigen til en pølse og rull den i kokos/sesamblanding.

Oppbevares kaldt - innrullet i aluminiumsfolie eller plast.

Nyttår

Festmousse med laks

INGREDIENSER:

1 pk lys aspik
2 1/2 dl vann
500 g kokt, rensset laks eller ørret
1 dl mager kesam
2 ss presset sitron
3-4 ss mager kesam
1 1/2 dl skummet melk
ca 50 g røykt laks i små terninger
litt frisk finhakket dill

FREMGANGSMÅTE:

Løs opp aspiken i kokende vann og avkjøl. Ha fisk, kesam, sitron i en foodprocessor og kjør til alt er godt blandet. Rør inn frisk dill og røykt laks.

Tilsett aspiken. Pisk melken og vend den forsiktig i fiskeblandingen. Fyll blandingen i en mønstret form som er skylt i kaldt vann. La formen stå kjølig i 2-3 timer.

Hvelv moussen på et fat og pynt med røykt laks, mager kesam og frisk dill. Til forrett kan moussen lages i små former, en vanlig kaffekopp er en fin form

Rekecocktail

INGREDIENSER:

300 g. reker
2 salat
2 ss. friskhakket dill

Dressing:

2 dl. Mager kesam
1 dl. Skummet melk
4 ss. Tomatketchup uten sukker
3 ts. søt chilisaus
1/4 ts. grovt salt

Pynt:

sitronbåter
dillkvister
salatblader

FREMGANGSMÅTE:

Rør mager kesam sammen med tomatketchup, chilisaus og salt. Pisk melken til den er skummet, vend den i kesamblanding og smak dressing til.

Skyll salaten. Skjær rotskiven av og del julesalaten igjennom på langs, så rotstokken kan fjernes, eller skjær rotstokken ut med en liten skarp kniv under. Striml salaten på tvers.

Fordel salaten i rekecocktailglass med knust is eller i alminnelige porsjonglass. Legg herover reker (ta litt fra til pynt) og klippet dill. Hell dressing over. Pynt anretningen med sitronbåter, reker og dillkviste.

Festbiff

400 g svin indrefilet (200g per pers)
4 skiver mager røkt juleskinke
1/2 frisk chili
1 sjalottløk
1/2 rød paprika
1 ss olje til pensling

1. Skjær indrefiletten opp i ca. 4 cm tykke skiver. Beregn to små biffer til hver person.
2. Finhakk chili, sjalottløk og paprika og rull biffene i blandingen. Surr en juleskinke strimle rundt hver biff, og fest denne med en tannpirker.
3. Pensle biffen med olje på hver side, krydre med salt og pepper. Grill biffene på middels varme til de er gjennomstekt, ca 8 min.
Server med salat og nypotet eller grovbrød/bagett.

Good Luck Yu Sheng, tradisjonell kinesisk nyttårsrett

(antall: 4)

200 g fersk laksefilet
1 gulrot
80 g hvit asiatisk reddik (ca.1 stk)
2 - 3 sylteagurk
50 g rensset melon
2 ss syltet rød ingefær
2 ss syltet hvit ingefær
2 ss gressløk
1 rød chili
1 vårløk
2 stk sitrongress
2 ss peanøtter (ubehandlet)
1 ss sesamfrø
2 skiver ristet grovbrød i terninger
2 ss frisk koriander ev persille
1/4 sitron
Krydder A:
1/5 ts malt pepper
1/5 ts kanel
1 ts salt
1/2 ts splenda
1 ss kinesisk vin(kan sløyfes)
1 ss sesame olje
1 1/2 ss peanøtt olje
Krydder B:
1 1/2 ts salt
3 dl eddik
1 dl splenda

Stek/rist peanøttene. Fjern skinn, ben og brunt kjøtt fra laksefileten. Stek/rist sesamfrø og brødterninger til de er gyldne og sprø i litt rapsolje. Sett til side. Skjær laksen i tynne nesten gjennomskinnelige skiver. Rens og skjær grønnsakene i tynne strimler av noenlunde samme størrelse. Krydre grønnsakene med salt, eddik og splenda som i krydderblanding B. Skjær sitronen i 3 skiver.

Legg grønnsakene på et fat og anrett sitron, brødterninger, sesamfrø og peanøtter hver for seg som en regnbue. Legg laksen midt på fatet og dryss over krydder A. Pynt med persille. Server straks.

Splendaglassert Nyttårskalkun

INGREDIENSER:

1 kalkun (beregnet 500-600 g pr. person)

salt/pepper

olje til pensling

Sukkerglasur:

4 dl splenda

100 g tyntflytende honning

1 dl vann

FREMGANGSMÅTE:

Tin kalkunen i kjøleskapet eller på et annet kjølig sted for å minske væsketapet. Det tar fra 1 1/2 - 2 døgn å tine en middels stor kalkun. Når kalkunen er tint, skal innmatposen inne i kalkunen tas ut. Innmaten er god basis for saus.

Bind opp fuglen ved å føre vingespissene bak på ryggen inn mot halsen. Slå en hyssing rundt begge vingene og stram til. Bind lårene sammen ved benknokkene. Pensle kalkunen med smeltet smør tilsatt salt og pepper. Legg den på rist over langpannen eller i pannen hvis fuglen er stor. Ha gjerne litt vann i pannen under steking for å hindre at stekesjyen tørker ut. Sett kalkunen nederst i stekeovnen ved 160 °C og la den steke 1/2 time pr. kilo kalkun. Det vil si at en 6 kilos kalkun er ferdig stekt etter 3 timer.

"Sukkerglasur":

Kok sukkerglasuren i 15-20 minutter. Rør om av og til, og hold øye med glasuren - den blir fort mørk! Prøv om glasuren er ferdig ved å dryppe en dråpe på en skål. Den skal ha lys kastanjebrun farge. Hell glasuren over når kalkunen er avkjølt. Husk at glasuren er glovarm og stivner fort.

Oppskjæring

Avkjøl kalkunen. Skjær ut brystfiletene langs hele brystbenet. Helt nederst skjæres skinnen fra med et vannrett snitt langs yttersiden. Skjær brystfiletene i ca 1/2 cm. tykke skiver skiver. Legg alt tilbake på skroget, og server. Ved annengangs servering skjæres lårene fra, benes ut og deles opp.

Servering

Pynt fatet med druer dypet i eggehvite og splenda. Server nyttårskalkunen med Valenciasalat eller Waldorfsalat og grove bagetter.

Honning- og sesamglasert kalkunbryst med appelsins

INGREDIENSER:

1 kalkunbryst på ca. 1 kg
2 ss rapsolje til steking
1 ts salt
kvernet pepper
2 dl hvitvin
1 dl hønsebuljong
2 ss sesamfrø

Honningglasering:

1/2 dl honning
1/2 dl soyasaus
1 båt revet hvitløk

Appelsinsaus:

2 sjalottløk
1 ss raps
1 ts hakket, rød chili
silt sjy/hvitvin, ca. 2 dl væske
silt jus av 2 appelsiner, ca. 2 dl
2 dl mager kesam
1/2 ts salt
litt kvernet hvit pepper
litt revet appelsins skall

FREMGANGSMÅTE:

Brun kalkunbrystet på alle sider i en panne med olje. Legg kalkunfileten over i en ildfast form. Hell på vin og buljong og stek fileten ved 180 °C i ca. 40 minutter eller til det gjenstår 10 minutter av steketiden. Sil fra sjen. Rør sammen glaseringen og pensle over fileten. Stek videre ved 225 °C i ca. 5 minutter. Pensle gjerne et par ganger. Dryss over sesamfrø og stek videre i ca. 5 minutter. La fileten hvile ca. 15 minutter. Skjær kalkunbrystet i skiver. Server med kokte nypoteter, appelsinsaus, dampet nykål, lettkokte neper og sukkererter.

Appelsinsaus:

Finhakk løk og stek den blank i olje. Ha i chili, hvitvin/sjy og appelsinjus og la det syde i ca. 10 minutter. Tilsett mager kesam og la det koke ytterligere noen minutter. Ha i litt revet appelsins skall og smak til med salt og kvernet pepper.

Crème Brûlée lett

INGREDIENSER:

3 egg
3 dl mager kesam
10-15ss splenda
1/2 ts vaniljesukker

FREMGANGSMÅTE:

1. Visp alle ingrediensene lett sammen.
2. Sil blandingen og la den stå noen minutter.
3. Sett ildfaste porsjonsformer i langpannen og hell kaldt vann i langpannen så det står halvveis opp på formene.
4. Fordel eggeblanding i formene.
5. La formene stå i vannbadet i ovnen til kremen har stivnet.
6. Ta langpannen ut av ovnen og avkjøl litt.
7. Hell vannet ut av langpannen.
8. Dryss 1 ts sukker over hver av porsjonsformene og la dem stå under grill til sukkeret har karamellisert seg.
9. Server crème brûlée med appelsinbåter.

Snøegg

INGREDIENSER:

3 egg. Skilt, pluss 2 eggeplommer
en klype salt
2 dl splenda
1 liter skummet melk
1 vaniljestang, delt i to på langs
kanelsukker

FREMGANGSMÅTE:

Pisk eggehviter og salt i en bolle med håndmikser til det blir skum. Pisk gradvis inn 1dl av splendaet til det dannes stive topper.

Kok langsomt opp melk og vaniljestang i en vid kjele på svak varme. Arbeid i omganger: Bruk en stor skje og slipp en skje med eggehvite ned i den småkokende melken, slik at det dannes eggeformede boller.

La dem koke i 2-3 minutter, snu på eggehvitebollene og kok dem i 2-3 minutter til. Ta dem opp med hullsleiv og la dem renne av på kjøkkenpapir. Du bør lage minst 12 snøegg, slik at det blir to per person. Hvis du lager dem mindre tar det litt kortere tid å koke dem. Ta kjelen fra varmen og hell melken gjennom en finmaskert sil ned i et litermål.

Eggekremen lager du ved først å piske eggeplommene lett sammen i en ildfast bolle i vannbad. Rør inn resten av splendaet, deretter 7 ½ dl av den silte melken. Fortsett å koke i 5-8 minutter under stadig omrøring, til blandingen er så tykk at den dekker baksiden av en skje.

Hell kremsausen gjennom en sil ned i en serveringsbolle. Dekk til med plast som du legger direkte på overflaten. Sett bollen i kjøleskapet til kremen er helt kald.

Ved servering øser du eggekremen opp i porsjonsboller og legger eggehvitebollene oppå. Dryss kanelsukker over.

Banansorbet

INGREDIENSER:

5 modne bananer
2 pasjonsfrukt
2 dl vann
2 dl splenda
2 dl skummet melk

FREMGANGSMÅTE:

1. Skrell bananene, del dem i biter. Del pasjonsfrukten i to og ta ut innmaten.
2. Kjør bananer, pasjonsfrukt, vann, splenda og melk i food-processor til en jevn masse.
3. Sil fruktmosen over i en skål og sett den i fryseren. Rør av og til. Banansorbeten skal få en softis-lignende konsistens.

Tips:

Pasjonsfrukt kan erstattes med saften og revet skall av en sitron.
Banansorbeten kan selvfølgelig fryses i en ismaskin om du har det.

Påske

Grove påskebrød

INGREDIENSER:

1,3 kg havremel
1 dl splenda
350 g sammalt hvete grov
2 never havregryn
2 ts salt
50 g gjær
1 liter vann
50 g rapsolje
1 dl solsikkerkjerner eller knuste helkorn

FREMGANGSMÅTE:

Still stekeovnen på 200 grader. Rør sammen mel, gryn, kjerner og salt. Varm vannet til fingervarmt og rør ut gjær. Bland med oljen og elt alt inn i det tørre. La deigen få heve til dobbel størrelse. Hvelv ut på melet bord igjen og kna godt gjennom. Del i 3 like deler og form dem til brød. La dem etterheve under håndkle ca. 3 kvarter. Pensles med vann og settes inn i varm ovn. Steketiden er ca. 40 minutter.

Påskeboller

INGREDIENSER:

1 liter skummet melk
2dl rapsolje
100g mager kesam
2dl splenda
3 egg
10 g kardemomme
10 g salt
140 g gjær
2,2 kg havre mel
500 g rosiner

FREMGANGSMÅTE:

Bruk mikser og ha i melk, kesam, olje, gjær, salt, krydder og splenda. La dette gå til gjæren er oppløst. Bland rosine i melet og hell dette opp i melkeblanding. La deigen på ca 8 minutter i maskinen og ha i eggene før tiden har gått ut. La deigen heve ca 30 minutter.

Bak ut bollene. De bør ha en vekt på ca 60 g pr. stk. Etterhev ca 30 minutter. Pensle bollene med egg før de stekes ved 220 C i 12-15 minutter.

Påskedrøm

INGREDIENSER:

Sukkerbrød:

4 egg,
150 g havremel
1,5 dl splenda
1 ts bakepulver

Fyll:

1 boks fruktcocktail,
5 - 6 dl mager kesam
1 ss splenda
15 ss oboy uten sukker.
evt. påskepynt som marsipankyllinger

FREMGANGSMÅTE:

I stekeovn: ca. 30 minutter ved 175 C.

Pisk egg og splenda til en lett og luftig eggedosis. Bland mel og bakepulver. Rør det inn med lett hånd. Ha røren i en godt smurt springform (24 cm). Stek som angitt. Del kaken i tre lag og dynk med laken fra boksen. bland kesam og splenda til en jevn røre. Bland halvparten med avrent fruktcocktail. Fyll fruktkremen mellom lagene. Sett kaken sammen.

Dekk kaken med resten av kremen. Bruk sprøytepose. dryss oboy på toppen. Litt ekstra krempynt midt på og rundt kanten. Sett på påskepynt til slutt.

Påske donuts

INGREDIENSER:

300 g.havremel
50 g. raps olje
25 g. gjær
1 dl. skummet melk
1 egg
2 ss. splenda
1 ts. kardemomme
1 ss. revet skall av sitron
olje til koking
glasur smakt til med sitronsaft og gul fuktfarve
evt grønn kakepynt

FREMGANGSMÅTE:

Lun melken med olje og hell over gjæren. Pisk egg, splenda og sitronskall i. Sikt melet og rør deigen sammen og sett til heving ½ time.

Slå deigen ned og form små boller, stik pekefingeren igjennom så hullet dannes og stek dem i varm rapsolje ca. 2 min.

Glasuren røres med farve og sitronsaft og dekorer ringene med et pent lag og dryss med grønn kakepynt.

Påskemuffins

INGREDIENSER:

100 g rapsolje
100 g mager kesam
2dl splenda
5 egg
300 havremel
2 ts bakepulver
1 dl appelsinjus

1 1/2 ss oboy uten sukker tilsettes halvparten av muffinsrøra.

FREMGANGSMÅTE:

Rør olje, kesam og splenda hvitt. Rør inn ett og ett egg. Sikt havremel og bakepulver og tilsett vekselvis med appelsinjus. Ta halvparten av røra i en ny bolle og sikt inn oboy. Nå kan du enten lage marmor-muffins eller halvparten av hvert med vanlige muffins og sjokolademuffins. Fyll muffinsformene 3/4 fulle ved hjelp av teskjeer. Stek ved 175°C i ca. 20 minutter. Avkjøl muffinsene og pynt med melisglasur (splenda utrørt i vann), sjokoladeglasur (melisglasur med litt oboy uten sukker) og bær, nøtter (mandler), O. L

Påskens suksessterte

INGREDIENSER:

Bunn:

4 eggehviter
2dl splenda
250 g mandler, malte

Suksesskrem:

4 eggeplommer
½ dl lynhonning
1 dl splenda
½ dl mager kesam
revet skall av ½ sitron
150 g raps olje

hakkede mandler
Rund kakeform, 26 cm i diameter
I stekeovn: 175 °C, ca. 35 minutter

FREMGANGSMÅTE:

Nesten som den tradisjonelle suksessterten. Riktig noe for "slikkemunner". 😊
Skill eggeplomme og hvite. Visp hvitene stive, dryss i splenda etter hvert som du visper slik at det blir en fin masse. Rør inn de malte mandlene. Hell røren i en godt smurt form og stek kaken. Avkjøl kaken og del den i to. Bland eggeplommer, honning og splenda i en kjele og varm opp under omrøring. Når blandingen tykner, må ikke koke, tar du i sitronskall og rør inn olje. Rør godt slik at blandingen blir glatt og fin. Settes kjølig ca. 1 time slik at det tykner. Fordel halvparten av kremen på den nedre delen av kaken, legg på neste lag og dekk kaken med resten av kremen. Dryss på hakkede mandler eller mandelflan.

Fylte egg til påske

INGREDIENSER:

6 egg
4 ss mager kesam
ca. 50 g svart kaviar (limfjord eller lignende)
ca. 50 g rød kaviar (løjrom/lodderogn)
12 reker uten skall
sitron eller appelsin, reddiker og dill
svart pepper

FREMGANGSMÅTE:

Hardkok eggen og skrell dem. Skjær dem i to på langs. Fordel mager kesam på de halve eggene og fordel svart/rød kaviar over. Pynt med sitron/appelsinryttere, reddikskiver og dillkvaster. Rugbrød smaker herlig till!

Appelsinglasert påskekalkun (kald)

INGREDIENSER:

1 kalkun, ca. 6 kg
3-4 ts salt
ca. 1 ts hvit pepper
olje til pensling
Sukkerglasur:
4dl splenda
100 g honning
1 dl appelsinjuice
Waldorfsalat:
3 epler
2 ringer ananas
150 g sellerirot eller 2 - 3 stilker selleri
100 g druer
1 dl valnøtter
sursøt Dressing:
3dl mager kesam
litt grill krydder
saft av 1 citron
2 - 3 ts splenda

160°C i ca 1/2 time pr. kg

La kalkunen tine helt (ca 2 døgn i kjøleskap) før den stekes. Bind opp fuglen ved å føre vingespissende bak på ryggen inn mot halsen. Slå en hyssing rundt begge vingene og stram til. Bind lårene sammen ved benknokene. Pensle kalkunen med olje tilsatt salt og pepper. Legg den på rist over langpannen eller i pannen hvis fuglen er stor.

Ha gjerne litt vann i pannen under steking.

Kok sukkerglasuren i 15-20 minutter. Rør om av og til og hold øye med glasuren - den blir fort mørk! Prøv om glasuren er ferdig ved å dyppe en dråpe på en skål. Den skal ha lys kastanjebrun farge og stivne fort. Hell glasuren over når kalkunen (når kalkunen er avkjølt). Husk at glasuren er glovarm og stivner med én gang! Legg over litt strimlet appelsinskall. Pynt fatet med appelsinskiver og druer.

Epler, ananas og sellerirot skjæres i terninger (stilkselleri i skiver). Druene deles i to og nøttekjernene grovhakkes. Pisk kesamen stiv og bland med sitronsaft, krydder og splenda. Bland alt forsiktig og fyll salaten i en serveringsbolle. Pynt med druer og valnøtter.

Påskegryte

INGREDIENSER:

500 g mørt finskåret oksekjøtt/svinekjøtt
2 ss rapsolje
1 løk, grovhakket
100 g sjampinjong, skivet
1 rød paprika, strimlet
1 ss havremel
ca. 3 dl buljong
125 g mager kesam med litt grillkrydder
Salt og pepper

FREMGANGSMÅTE:

Skjær kjøttet i strimler og brun det lett i rapsolje. Tilsett løk og sopp og la det surre sammen med kjøttet.

Legg kjøttblandingen lagvis med strimlet paprika i en gryte. Dryss melet i pannen, spe med buljong og kok et par minutter. Rør i kesamen og hell blandingen i gryten. La gryten småkoke til kjøttet er mørt.

Server retten med en grønn salat og kokt brunris eller grovtbrød

Påskelam på spidd

500 g. renskåret lammekjøtt i (store) terninger
200 g. brune sjampignon
200 g. østerssopp
150 g. sukkererter
15-20 perleløk (evt. fra glass)
15-20 sjerrytomater
3 rødløk skåret i båter
salt
pepper

Krydder blanding 1:

1/2 sitron uten skall

3-4 fedd hvitløk

Evt. litt olivenolje

Krydder blanding 2:

1 dusk hakket dill

1 dusk hakket persille

Evt. litt olivenolje

utstyr

15-20 små trespyd

Del lammekjøttet i to porsjoner til de to krydderblandinger. Fjern skallen av sitronen og hakk den i små terninger.

Ha sitron og presset hvitløk i den ene porsjon kjøtt og bland godt.

Hakk dill og persille og bland det i den andre porsjon kjøtt. La kjøttet stå i kjøleskap en times tid eller mere.

Varm ovnen til 225 grader. Vask grønnsakene. Skjær østerssoppene i mindre stykker, ertene i halve.

Rødløk skjæres i båder. Sett ingrediensene på spidd og dryss med salt og pepper.

Spiddene steges i ovnen ca. 30-40 minutter.

Serveres med halve bakte poteter og evt. tzatziki.

Påskepai

INGREDIENSER:

Paibunn:

125 g rapsolje
200 g havremel
2 ss vann

Fyll:

2 løk
100g kokt skinke/kyllingfile/karbonadedeig
250 g mager kesam
noen kvister frisk timian eller
2 ts tørket timian
1 ts salt
1/2 ts pepper
5 egg
3 dl skummet melk

FREMGANGSMÅTE:

Smuldre olje og mel. Tilsett kaldt vann og lag en jevn deig. La deigen stå kaldt i ca. 30 minutter. Trykk den ut i en paiform og prikk deigen med en gaffel. Stek bunnen ved 200 °C i 12-15 minutter til den er litt gyllen.

Surr strimlet løk så vidt i en panne og ha den i det ferdige paiskallet. Bland egg, melk, timian, salt og pepper og hell blandingen over løken. ha i kesam og kjøttet. Stek paien videre ved 180 °C i ca. 25 minutter til eggeblanding er stiv. Server paien varm, gjerne med en frisk salat til.

Påskepate

INGREDIENSER:

500 g hakket renskåret svinekjøtt
200 g hakket kyllinglever
2 egg
1,5 dl mager kesam
Salt
Pepper
1 fedd knust hvitløk
Oregano
4 ss hakket persille
15 grønne oliven delt i 2. (kan sløyfes)
6 røkt skinke f.eks hamburgerrygg
5 laurbærblader

FREMGANGSMÅTE:

Bland hakket svinekjøtt med hakket lever. Rør egg i et av gangen. Rør kesam i. Krydre med salt, pepper hvitløg og oregano. Tilsett persille og oliven. La evt. blandingen hvile 1 time. Ha pateblanding i en avlang form ca 1½ liter. Dekk med 5-6 skiver røkt skinke. Stikk laurbærblader ned mellom skinkeskivene.

Bak pateen ved 200 grader i 1-1 ¼ time nederst i ovnen. Server små sylteagurker og rødbeter til. En blandet salat er også godt tilbehør.

Påkestek

INGREDIENSER:

1 lammestek uten ben, ca. 2 kg
ca. 2 kg poteter
6 store gulrøtter
2 purreløk
1 løk
3-4 fedd hvitløk
2 ts salt
1 1/2 ss basilikum
10 pepperkorn
4 hele nellik
2 laurbærblad
1 fl lett eplecider
4 dl vann

1. Skrell og skjær poteter, gulrøtter og purre i ca 2 - 3 cm tykke biter. Skrell løken og stikk nellikspiker i.
2. Legg halvparten av grønnsakene i bunnen av en gryte. Legg steken i og dekk den med resten av grønnsakene, basilikum, pepper og salt.
3. Hell på cider. Kok opp, legg på lokk og la det trekke på svak varme ca. 1 time og 40 minutter. Bruk steketermometer (70 °C for rosa stek, 76 °C for gjennomstekt). Ta en titt i gryten med jevne mellomrom for å passe på at den ikke koker tørr.
4. La steken hvile ca. 15 minutter før den skjæres opp.
Server lammesteken med grønnsakene, kraften og nykokte poteter.

Påkesuppe

INGREDIENSER:

400 g sopp
2 ss rapsolje
1,5 l vann
salt
pepper
8 stk. friske asparges
100 g mager kesam
0,5 dl olivenolje
Til posjering av egg:
1 l vann
1 ts salt
2 ss eddik
4 egg

Del soppen i store biter, surr den i olje i panne, ha på vann og la det småkoke ca 45 minutter. Vann, salt og eddik kokes opp. Trekk vannet fra varmen så det ikke boblekoker. Knekk et egg i en kopp. Plommen må være hel. Hold koppen på skrå ned i kokevannet så det kommer litt vann ned i den og la egget forsiktig gli ned i vannet. La det ligge i ro 2-3 minutter, til hviten så vidt er stivnet. Kok et par egg av gangen, ta ett og ett egg forsiktig opp med hullsleiv og legg det i en dyp tallerken. Sil kraften av soppen av soppen og smak kraften til med salt og pepper. Del aspargesen på langs og kutt den deretter i to. Kok bitene knapt møre i litt usaltet vann. Legg sopp og asparges i tallerkenen sammen med egget. Slå i buljongen. Ha litt oliven over hver suppe. Dryss over solsikkekjerner. Server godt grovtbrød med salat til.

Påskewok

600 g renskåret lammekjøtt
2 ss olivenolje
1/2 slangeagurk
2 gulrøtter
1 liten boks babymais eller maiskorn
1 1/2 l kraft (vann + buljong)
2 ss soyasaus
2 ss maizena (maisstivelse)
1 ss honning
1 ss solbærsaft
1 ss eddik

FREMGANGSMÅTE:

1. Skjær kjøttet, agurken og gulrøttene i tynne strimler. Gulrøttene kan evt. grovrives.
2. Varm oljen i woken til det ryker og brun kjøttet i små porsjoner, 2-3 minutter på sterk varme. Legg til side.
3. Fres grønnsakene i olje og ha kjøttet tilbake i woken.
4. Bland sammen ingrediensene til sausen og hell over i woken. Rør til det tykner og maten er klar for servering.

Server med brunris og grove rundstykker som er varmet i ovnen.

Påskesmurt skankstek av lam

INGREDIENSER:

Ca. 1 ½ kg lammestek
1 ts salt
½ ts pepper
2 dl vann

Krydderglasur til smøring av lammesteken:

Saften av 2 stk. appelsin
2 stk. finhakket chili
2 båt finhakket hvitløk
2 ss finhakket frisk rosmarin
2 ss honning
1 ss søt soyasaus (kecap manis)

FREMGANGSMÅTE:

1. Sett ovnen på 175 grader. Krydre steken og legg den i en langpanne. Sett et steketermometer midt inn i kjøttet uten å treffe beinet.
2. Hell i vannet og stek den til kjerne temperaturen viser 60 grader. Dette tar ca 1,5 time.
3. Lag krydderglasuren ved å ha ingrediensene i en liten kjele og la alt koke ned til halv mengde. Kryddersausen skal tykne til nesten sirup.
4. Hell krydderglasuren over steken og la kjøttet hvile 15 minutter på benken.

Fakta/tips:

Den glaserte lammesteken serveres med friste grønnsaker, ovnsbakte halve poteter og krydret appelsin- og honningsaus. Søtt, litt sterkt og annerledes enn vanlig klassisk lammestek. Her stekes steken på en litt høyere temperatur enn vanlig, så glasuren skal blir fin.

Tabeller for mål og vekt.

Jeg har lagt ut noen viktige tabeller her for mål og vekt. En enkel omregningstabell for mål og vekt (med noen engelske og amerikanske mål), en for bakemål og en for stekeovnsvarme. I tillegg er det en omfattende tabell for steketider.

Jeg må presisere at alle steketider er ca tider og en bør bruke steketermometer for å være sikker.

- Tabell for mål og vekt
- Vekt
- Volum
- Bar mål
- Antall
- Mål og vekt til baking
- Stekeovnsvarme
- Sentrumstemperaturer for kjøtt
- Steketider ovn
- Steketider grill
- Steketider panne
- Koketider for friske grønnsaker

| Tabell for mål og vekt | |
|-------------------------------|-----------------|
| Vekt | Tilsvare |
| 1 kg | 1000 gram |
| 1 gram | 1000 mg |
| 1 mg | 0,001 gram |
| 1 lb (pound) | 0,453 kg |
| 1 gr (grain) | 64,8 milligram |
| 1 oz (ounces) | 28,35 gram |
| 3,5 oz | 100 g |
| 1 st (stone) | 6,35 kg |
| 1 qu (quarter) | 2 stones |
| Volum | Tilsvare |
| 1 liter | 10 dl |
| 1 liter | 100 cl |
| 1 liter | 1000 ml |
| 1 fl oz (fluid ounce-Eng) | 0,28 dl |
| 1 fl oz (fluid ounce-US) | 0,3 dl |
| 1 kopp | ca 2,4 dl |
| 1 tekopp | ca 2,5 dl |
| 1 kaffekopp | ca 1,5 dl |
| 1 pint eng | 5,68 dl |
| 1 pint amerikansk | 4,73 dl |
| 1 cup eng | 2,84 dl |
| 1 cup US | 2,37 dl |
| 1 quart eng | 1,136 l |
| 1 quart amerikansk | 9,5 dl |
| 1 gal (gallon) eng | 4,551 liter |
| 1 gal (gallon) US | 3,791 liter |
| 1 gill (gi) eng | 1,42 dl |
| 1 imperial gallon eng | 4,55 l |
| 1 tablespoon US | 14,7 ml |
| 1 dry quart US | 1,1 liter |
| 1 dry pint US | 5,51 dl |
| 1 matskje (ms) | 1 spiseskje |
| 1 spiseskje (ss) | 15 ml |

| | |
|---------------|-----------------|
| 1 teskje (ts) | 5 ml |
| 1 kryddermål | 1 ml |
| Barmål | Tilsvare |
| 1 dash | 0,9 ml |
| 1 splash | 3,7 ml |
| 1 shot | 29,5 ml |
| Antall | Tilsvare |
| 1 gross | 144 stk |
| 1 dusin | 12 stk |
| 1 snes | 20 stk |

Mål til vekt/volum ved baking

| Mål | Ingrediens | Tilsvare vekt |
|---------|---------------|---------------|
| 1 liter | Hvetemel | 0,5 kg |
| 1 dl | Hvetemel | 50 g |
| 1 dl | Grovt Mel | 55 g |
| 1 ss | Mel | 10-12 g |
| 1 dl | Potetmel | 80 g |
| 1 dl | Havregryn | 35 g |
| 1 ts | Bakepulver | 3-4 g |
| 1 ss | Salt | 20-25 g |
| 1 ts | Salt | 5 g |
| 1 dl | Sukker | 85 g |
| 1 ss | Sukker | 15-20 g |
| 1 dl | Melis | 60 g |
| 1 ts | Støtt Krydder | 3-4 g |
| 1 dl | Nøttekjerne | 50 g |
| 1 dl | Sirup | 150 g |
| 1 ss | Sirup | 20-25 g |
| 1 dl | Rosiner | 60 g |
| 1 ss | Smør | 25 g |
| 1 ss | Smeltet Smør | 15 g |
| 1 dl | Væske | 5 store ss |
| 1 dl | Olje | 80-90 g |
| 1 dl | Salt | 115 g |

| | | |
|---------|---------------|-----------------------|
| 1 dl | Semule | 65-70 g |
| 1 dl | Risengryn | 95 g |
| 1 dl | Erter | 95 g |
| 1 dl | Brune Bønner | 100 g |
| 1 dl | Knust Kavring | 40-50 g |
| 1 dl | Tørkede Nyper | 35-50 g |
| 1 dl | Mandler | 65 g |
| 1 dl | Hakket Løk | 50 g |
| 1 dl | Frisk Sopp | 1/4 boks hermetisk |
| 1 liter | Rå Poteter | 700 g |
| 1 liter | Kokte Poteter | 600-700 g |
| 1 liter | Kokte Epler | 500 g |
| 1 liter | Bær | 500-600 g |
| 1 ts | | 5 ml |
| 1 ss | | 15 ml |
| 1 kopp | | 0,24 dl |

Tabell for stekeovnsvarme

| | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Svak varme | 150-200 grader |
| Svak-middels varm ovn | 175-225 grader |
| Middels varme | 200-250 grader |
| Middels varm- varm ovn | 225-275 grader |
| Varm ovn | 250-275 grader |
| Varm-meget varm ovn | 275-300 grader |
| Meget varm ovn | 300-325 grader |
| Husk 212 fahrenheit er | 100 grader celsius |
| Husk 32 Fahrenheit er | 0 grader |

| | | celsius | |
|--|----------------|-----------|-----------|
| Sentrumstemperatur for kjøtt | | | |
| Type | Rosa | Lett Rosa | Stekt |
| Okse kjøtt | 60 grader | 65 grader | 70 grader |
| Kalvestek | 60 grader | 68 grader | 70 grader |
| Lammestek | | 70 grader | 75 grader |
| Svine mørbrad | 60 grader | 65 grader | 70 grader |
| Svinestek | | 70 grader | 76 grader |
| Kalkunbryst | | 62 grader | 70 grader |
| Fugler | | | 75 grader |
| Tabell for steketider fra kald ovn | | | |
| Svinekjøtt, lammekjøtt og fugl. Bruning er 10 min ved 225 grader. | | | |
| Type | Steketid i ovn | Temp | |
| Svinekam med svor, uten ben, 2 kg | 90 min | 200 gr | |
| Nakkefilet, 1½ kg | 105 min | 200 gr | |
| Ribbestek, 1½ kg | 90 min | 200 gr | |
| Svinestek bog/skinke | 50 min pr kg | 160 gr | |
| Lammekølle, 1½ kg | 90 min | 200 gr | |
| Lammerygg, 2½ kg | 90 min | 200 gr | |
| And, 3 kg | 45 min pr kg | 160 gr | |
| Kalkunbryst, helt | 50 min | 200 gr | |

| | | |
|--|-----------------------|-------------|
| Kalkun 2,5 kg etter bruning | 120-150 min | 160 gr |
| Kalkun lår | 50 min | 200 gr |
| Kalkun 5 kg etter bruning | 240 min | 160 gr |
| Gås 3 kg etter bruning | 150 min | 160 gr |
| Kylling 800 g etter bruning | 45 min | 160 gr |
| Kylling, 1400 g | 90 min | 200 gr |
| Kylling lår | 45 min | 200 gr |
| Kylling bryst m. ben | 45 min | 200 gr |
| Okse og kalvekjøtt. Bruning er i stekepanne eller gryte. Evt ovn. | | |
| Type | Steketid i ovn | Temp |
| Bog med ben 1 kg | 2-2,5 timer | 150 gr |
| Bog med ben 1 kg | 2,5 timer | 200 gr |
| Høyrygg med ben og fett 3 kg | 2,5 timer | 200 gr |
| Mørbrad 750 gram | 30 min | 200 gr |
| Roastbiff 1 kg | 1 time | 200 gr |
| Tynnstek 1 kg | 50-60 min | 200 gr |
| Tykkstek 1 kg | 1 time | 200 gr |
| Kalvebog med ben 1 kg | 1,5-2 timer | 200 gr |
| Kalvestek 1 kg lår | 1 time | 200 gr |
| Kalvekam med fett og ben 3 kg | 1,5 timer | 200 gr |
| Mørbrad 750 gram | 30 min | 200 gr |
| Tykk og tynn stek 1 kg | 45 min | 200 gr |

Steketider på grill for kjøtt

| Dette er ca tider. Mye spiller inn så prøv deg frem. Varmen, mengde kull, gassgrill, utforming grill, kjøtttype osv | | | |
|--|-----------------|-------------------------|------------------------------|
| Type | Tykkelse | Avstand til glør | Minutter på hver side |
| Biff av filet | 1,5 cm | 5 cm | 3 |
| Helstekt indrefilet | 1 kg | 10 | 20 min totalt |
| Helstekt entrecote | 1 kg | 10 | 50 min totalt |
| Entrecote | 2 cm | 5 cm | 4 |
| Burger | 2 cm | 5 cm | 3-5 |
| Grillspyd | 3-4 cm | 5 cm | 5 og 8 for rent kjøtt |
| Oksestek | 1 kg | 10-20 cm | 40-60 minutter |
| Mørbrad | En hel | 10 cm | 20-40 min |
| T bein stek | 2 cm | 5 cm | 3 min |
| Tournedos | 3 cm | 5 cm | 4-5 min |
| Grillspyd kalv | 5 cm | 5 cm | 5-10 min |
| Kalvekotelett | 2 cm | 5 cm | 4-5 min |
| Kalveschnitzel | 1 cm | 5 cm | 3-4 min |
| Kalvemedaljong | 3 cm | 5 cm | 4-7 min |
| Lammestek | 1 kg | 10 cm | 60 min totalt dreiespyd |
| Lammestek u ben | 2 kg | 10 cm | 1,5-2 timer totalt |
| Lammeskiver | | 5 cm | 3-4 min |
| Lammefilet | | 5 cm | 3-4 min |
| Kylling | 1 kg | 10 cm | 40 min totalt dreiespyd |
| Bacon | Skive | 5 cm | 1-2 min |
| Lammekotelett | 2 cm | 5 cm | 3-4 min |
| Pølser | Pr stk | 5 cm | 4 |
| Flintstek | 1 kg | 10 cm | ca 15-20 min totalt |
| Skinkebiff | 1,5 cm | 5 cm | 4-5 min |

| | | | |
|--------------------|--------|------|-----------------------------|
| Ribbe | 1,5 kg | 10 | 45 min totalt |
| Indrefilet av svin | 1 stk | 10 | ca 20 min totalt |
| Svinekotelett | 2 cm | 5 cm | 6-7 min |
| Grillben | | 5 cm | 30 min totalt. Snus jevnlig |

Steketider på stekepanne for kjøtt

Dette er ca tider. Avhengig av tykkelse, varme og kvalitet.

| Type | Tykkelse | Minutter på hver side |
|------------------------|----------|-----------------------|
| Biff av filet | 2 cm | 3 |
| Entrecote | 2 cm | 4 |
| Burger | 2 cm | 3-5 |
| Kjøttkake små | | 6-7 |
| Kylling filet | | 6-8 |
| Kalkunsnitzel | | 2-3 |
| Lever og nyre i skiver | 1 cm | 3-4 |
| Nakkekotelett svin | 1,5 cm | 5-6 |
| Svinekotelett | 1,5 cm | 4 |
| Wienersnitzel | 1 cm | 4 |
| Seifilet | | 5-6 |
| Fiskekaker | | 6-7 |
| Makrell filet | | 5-6 |
| Flyndre filet | | 3-4 |
| Sildefilet | | 3-4 |
| Torskefilet | | 4-6 |
| Ørretfilet | | 4-6 |

Koketider for friske grønnsaker

| Grønnsak | Mengde/størrelse | Koketid ca. minutter |
|---------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Artisjokker | 1 stk | 30-40 |
| Asparges | 7 stilker | 10-15 |
| Bønner grønne | 150 gr | 5-10 |
| Bønner lima | 400 gr | 20-25 |
| Beter røde og hvite | 150 g stk hele | 35-45 |
| Broccoli | 225 g | 10-15 |
| Hodekål | 150 g | 5 |
| Gulrøtter | 150 g | 10-15 |
| Aubergine | 1/4 i skiver | 5-10 |
| Løk | 225 g hele | 20-30 |
| Poteter | 1 stk | 20-25 |
| Spinat | 300 gr | 5 |
| Squash | 225 gr | 5-10 |
| Tomater | 225 gr oppkuttet | 5-10 uten vann |

