

ThomasA sine oppskrifter Vol. 2 – Lavkarbo.

I dette heftet så har jeg samlet sammen de beste lavkarbo-oppskriftene mine, arrangert etter frokost, lunsj, middag, dessert, kveldsmat, bakst og div kosemat.

Noen av de er godt egnet til vegetarretter. Og for de som er intolerante for gluten, så har jeg med et liten håndfull av de også 😊

Frokost/kveldsmat.	S. 1-6
Lunsj.	S. 7-11
Middag.	S. 12-22
Dessert.	S. 23-29
Bakst.	S. 30-43
Div kosemat.	S. 44-56
Produktinfo.	S. 57-62
Bilder av noen ferdige retter.	S. 63-70

Frokost.

Lavkarbolapper

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 tjukk du vil ha de)

3 ts johannesbrødkjernemel

Spe med vann (lag røra så tjukk du vil ha den)

Litt natreen hvis du vil ha de litt søt

Dette moses sammen til en jevn røre. Røra blir ganske tjukk. 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.

Grove lapper

1/2 boks Cottage cheese, moset

1/2 boks creme fraiche

60 g kruskakli

4 ss linfrø

6 egg

1 1/2 ts bakepulver (for mye gir bismak)

1 ts johannesbrødkjernemel

1/2 ts seltin

Alt blandes godt, smør halve røra av gangen utover langpanna og stek den i ca 20 min. på 200 grader. Deles i passende biter når den er ferdig stekt.

Denne kan også brukes som pizzabunn, men halvør da mengden bakepulver for å få en litt tynnere bunn. Stekes da ca 15 min, og luftes en liten stund på rist før bunne snus opp ned og får pizzafyll på seg...

PizzaLapper Lavkarbo

(4 karber i hele røra)

1/2 boks Cottage Cheese (CC)
1,5-2 dl raspa lett ost
3 egg
1 ss tomatpure
2 fedd hvitløk
1/2 ts oregano(pizzakrydder)
hakket løk
paprika i biter
pøsebiter av kalkun
-salt, pepper, krydder og urter etter smak

Bland CC, eggeplommer, tomatpure, salt, pepper, krydder/urter med stavmixer.
Tilsett osten, og de øvrige ingrediensene og rør godt
Eggehviter piskes stive
CC-blandingen vendes forsiktig i eggehviten.
Legges på bakepapir med ss. Blir 9 stk., eller tømmes utover bakepapirkledd plate og stekes hel.
Deles i biter når den er kald.
Stekes ca 20 minutter på 180 grader. De faller sammen etter steking.

Proteinmûsli

Denne er laget av soyaflak som kan kjøpes i helsekostbutikker. Sojafal er sprø og gode. Dessuten inneholder de proteiner, kostfiber og mineralstoffer (jern, kalsium, kalium, magnesium, sink) og er en kilde til sunne umettede fettsyrer som senker forhøyede blodfettverdier (kolestrolet i blodet).

3 dl soyaflak
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.

Omelettpai

1/4 brokkoli
1 tomat uten det bløte inni
1 vårløk
2 blingser kyllingpålegg
4 blingser kokt skinke
4 blingser lett ost
4 egg
2 dl cottage cheese
salt og pepper

man tager 1 paiform rund
dekker bunn med valgfrie grønnsaker
har biter av skinke,ost,kjøttdeig,kjøtt ol. , alt etter det man har ca. 100-200g
4 egg og 2 dl cottage cheese piskes lett sammen og helles over
stek i 200 grader i 20 min ca. til eggeblandingen er stiv.

nøtterøt muffin

2.5 dl soyamel
2.5 dl finhakkede mandler
5ss splenda
2 ts kanel
1 ts salt
1 1/2 ts bakepulver
2.5 dl olivenolje
4 egg, lett pisket
1 mellomstor raspet gulrot
2 ts vaniljeekstrakt/essens

Forvarm ovnen til 180 grader
bland først de første 6 ingrediensene, tilsett så resten. Bland godt til røren er jevn. fordel i 12 muffinsformer. stekes i 20-25 minutter. kjøles på rist

Sesampannekaker.

3egg
2 toppede ss soyaprotein
1ts johannesbrødkjernemel
1 dl cottage cheese
ca 1.5 dl vann

stek med rapsolje i en liten panne. Før røren har stivnet drysser du i en ts sesamfrø. Vend dem ved hjelp av tallerken så holder de seg hele.
Spiste dem m Heistad lett blåbær og et lite splenda dryss.

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.

Nøtteost muffin

13 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. Hvis man bruker papirformer er det best å ta de av når muffinsene er blitt kalde.

Havrevelling

7 dl kald skummet melk
2 1/2 dl havregryn
6 ss splenda
1/2 ts salt
3 ts hakkede mandler
1 ts vaniljesukker
kanel

Ha alt i en gryte og kok opp. Hell i krus og dryss kanel på toppen.

Knekkebrød

200 gr linfrø
50 gr sesamfrø
50 gr hasselnøtter
50 gr mandler
50 gr kruskakli
50 gr smør
1 dl syrnet melk
6 egg
1 bx cottage cheese
2 ss kanel
2 ts bakepulver
2 ts splenda

Knus linfrøene (med stavmikseren) til mel. Knus deretter sesamfrø, hasselnøttene og mandlene. Hell alt det tørre i en bakebolle. Tilsett kanel og bakepulver og bland godt.

Smelt smør og bland i melk. Bland sammen eggene og Cottage Cheese til en helt klumpefri masse sammen med splendaen. Bland i melk/smør- blandingen i det tørre og til sist egg/ cottage cheese-blanding. Hell blandingen i en brødforn. Ta litt olje på hendene og lage en glatt overflate.

Stek brødet på 190 grader i ca 1 t, 20 min. Ta det ut og legg det rett på en rist. La det avkjøle litt før du skjærer det i tynne skiver. Legge skivene på to stekeplater som du setter inn i ovnen igjen på 75 grader i 3 - 3 1/2 time. Ca 30 knekkebrød av denne oppskriften. 1 knekkebrød = 1,1 gr karb.

Polarbrød

150 gr cottage cheese (ca halv boks)
80 gr revet lett ost (ca 1.5 dl)
3 stk egg
Salt, pepper, pizzakrydder

Stivpisk eggehviten med salt.

Mos cottage cheese, krydder, ost, og eggeplomme i en stavmikser.

Vend så den blandingen forsiktig inn i eggehviten med en slikkepott.

Max 1 min, ellers faller eggehviten sammen.

Stekes på en stekeplaten med bakepapir. Bruk spiseskje til og lage små "lapper". Stekes midt i ovnen på 175 grader, i ca 25 minutter til de har fått en fin gyllen farge.

10 stk = 0,7 karbohydrater gr pr skive.

Lunsj

basis Opsiebunn:

4 egg (3 egg)
0,5 ts bakepulver (1/4 ts)
200 g rekeost (150 g naturell ost)

Fyll:

hakka skinke
revet lett hvitost

Lages på vanlig måte, skille plomme og hvite, stivpisk hvite + bakepulver. Visp sammen plommer og rekeost.

Så hakk opp skinke i små biter, tilsett dette oppi plommerøra, + litt revet hvitost. Så ha alt oppi de stivpiskede eggehvitene.

Sett det i ovnen 150 grader i ca 30 minutter. Vips, ferdig.

LUNSJ-LAPPER

4 egg - skill eggehviten og plommen fra hverandre
1 ss cottage cheese
1 ss yoghurt naturell
1 måleskje (stor ss) soyaprotein
1 dl reven lett ost
1 ss linfrø
2 ss olje
2 ss solsikkefrø
1/2 ts bakepulver
Krydder etter eget ønske, jeg bruker chilikrydder, urtekryder og bittelitt salt.

Eggeplommer, CC, yoghurt, soyaprotein, reven ost, olje, bakepulver og krydder kjøres sammen med stavmikser. Rør inn linfrø og solsikkefrø i røren. Jeg bruker knuste linfrø i min røre, de kommer ferdig knust fra butikken - og det står 0 karber på pakken...

Pisk eggehvitene stive med ørlite grann salt - det gjør jobben litt smidigere. Vend så eggehvitene forsiktig inn i røren. Stek på 180 grader i omtrent 20 minutter. Bruk bakepapir på stekeplaten, så løsner de uten problem. Røren gir omtrent 10 lapper. Holder seg ypperlig i kjøleskap til de er spist opp.

Minieggpizza

2 egg
1 ss cottage cheese
Litt salt og evt krydder

Sett stekeovnen på 225 grader.

Pisk bunnen godt sammen og stek det i olje 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.

Pølse-, egg- og soyamuffins

1/2 kg kalkunpølse
6 egg
2,5 dl soyamel
1 ts bakepulver
2,5dl cottage cheese
1/2 l raspet lett ost
1/2 cm hakket frisk ingefær
1/2 grønn chili pepper, hakket

Bland alt unntatt pølsene. Rør glatt. Ha i pølsebitene. Rør sammen og fordel i muffinsformene. Bruk seks STORE muffinsformer (solide, eller av metall, dette er tunge saker), smør disse. varm ovnen til 190 grader. Stek i 30 minutter.

Bacon og løkpai

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 go og mager bacon i terninger
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 eggstanden over. Dryss tilslutt gressløk over det hele.
Stek på 180 grader i ca. 50 minutter. Serveres med en frisk salat.

Fleskepannekake (4-6pers)

Sett stekeovnen på 225°C.
3 pakker bacon go og mager
stekes i langpanna i ovnen.

Lag røre:

4 dl store havregryn

males i hurtigmikser.

2 beger cottage cheese

8-10 egg

kjøres i hurtigmikser.

Bland. Rør inn

4-6 dl skummet melk

4 ss olivenolje

salt

(gressløk)

(ost)

Ha røra i langpanna når bacon/flesk er ferdig, over bacon. Stek alt sammen i 20-30 minutter. Server med råkost eller en frisk salat til.

Kalkun- og brokkolisalat**1 porsjon**

75-125 g kalkunbryst (påleggstype), finhakket

175 g rå finhakket brokkoli

40 g finhakket vårløk

40 g finhakket grønn paprika

1 ts hakket frisk estragon el. 1 ts tørket

1 ss cottage cheese

2 ts nypresset sitronsaft

1 ts dijonsennep

salt og pepper

Ha kalkunbryst, brokkoli, vårløk, paprika og estragon i en bolle. Tilsett CC, sitronsaft og sennep, og rør det sammen. Smak til med salt og pepper og server.

Karbohydrater: 10 g

Fett: 19 g

Protein: 35 g

Gratiner blomkål

½ stk. blomkål
1 dl cottage cheese
½ dl skummet melk
1 ts sennep
1 dl lettost revet

I ovn ved 200 °C i ca. 10 minutter

Del blomkålhodet i buketter og kok dem knapt møre i lettsaltet vann. Ta dem opp og legg dem i et ildfast fat. Mos cottage cheese så den blir glatt. Rør inn melk, sennep og halvparten av den revne osten. Hell sausen over blomkålbukettene og dryss resten av osten over.

Gratiner blomkålen høyt i ovnen til den blir brunflekket. Server gratinert blomkål som en lett lunsj med brød til.

Ostepai

Paibunn:
150 g plantemargarin
3 dl speltmel siktet
2 ss kaldt vann

Fyll:
250 g frisk frisk spinat
1 stk. rødløk , i ringer
2 ss rapsolje
4 stk. egg
2 ½ dl skummet melk
1 ts salt
½ ts pepper
50 g sorte oliven
100 g soltørkede tomater
200 g revet lettost

Smuldre smør og mel til en kornete konsistens, eller bland det raskt i foodprosessor. Ha i vann og bland alt sammen. Forstek bunnen i en paiform (26 cm i diameter) i stekeovnen på 200 °C i ca 15 minutter til forsteking av skallet.

Fres spinat og løk i stekepanne i olje og ha dette i paiskallet. Visp sammen egg, melk, salt og pepper. Hell eggeblandingen over spinaten. Legg på oliven og finhakkede tomater. Dryss over revet ost. Stek paien i ovnen på 200 °C i ca 40 minutter og server den lunken med en god salat til.

TUNFISKSALAT

1 boks tunfisk i olje
1 liten bunt vårløk
2 fedd hvitløk, knust
2 dl cottage cheese
1 ss dijonsennep, eller mer
1 ts grovmalt svart pepper, eller mer
1/2 ts nymalt koriander, eller mer
ev. litt friske urter, for eksempel merian

Hell mesteparten av oljen fra tunfiskboksen over i en liten bolle eller et glass. Fjern den øverste, ofte litt visne delen av vårløken og hakk resten. Bland tunfisk, vårløk, hvitløk, CC, sennep, pepper, koriander og eventuelt litt urter. Smak til med mer sennep og krydder. Vil du ha tunfisksalaten litt tynnere i konsistensen, ha i litt av oljen fra boksen. Dette gir også god smak.

Karbonadekaker

ca. 9 stk - lager de på ca 150 gr:

ca. 750 gr. Karbonadedeig
100 gr. purre
150 gr. stilkselleri
150 gr. paprika
50 gr. rødløk
2-3 egg
Salt og pepper

Finhakk gr. sakene (best i maskin) og bland med karbonadedeig, rør inn eggene og tilsett salt og pepper. Stekes i rapsolje
Ca 20 karb. i hele "røra"

Middag.

Taco

ca 500 g rent kjøtt (evt. karbonadedeig)
2 tomater
1/2 hode med issalat
1 purre
ca 200 g revet hvit ost
1 liten slangeagurk
1 pose tacokrydder (uten sukker/druesukker)
1-2 dl vann
Tacosaus
cottage cheese

Skjær kjøttet i småbiter og brun det i litt olje på lav varme.
Ha i tacokrydderet og 1 dl vann. La stå og kose seg over lav varme.
Kutt opp grønnsakene i småbiter og ha i serveringsskåler. (En skål for hver grønnsak.)
Riv osten på et rivjern og ha i egen serveringsskål.
Spis tacoen som en salat og bruk tacosausen og cottage cheese som dressing.

Torsk og rekecurry

500 g Torskefilet
500 g Reker
1 ts Salt
2 Hvitløkbåter
2 ts Karri
2 ss Tomatpuré
2,5 dl cottage cheese
2 dl lett ost

Forvarm stekeovn til 225 °C.
Smør en ildfast form.
Skrell rekene og rens fisken for skinn og bein. Del torskefileten i mindre biter.
Legg fisk og reke i formen og dryss på salt.
Bland sammen presset hvitløk, tomatpuré, karri og CC.
Hell dette over fisken og dryss på revet ost.
Stek midt i ovnen ved 225 °C. i ca. 20 minutter.
Server fiskeformen med blomkål og en grønn salat.

REKESUPPE

2dl vann
0,5dl soyافلøte
50g brokkoliblanding
50g reker
Masse krydder !
Gir ca 3g karbo

BLOMKÅL STAPPE

Ca 200g rå blomkål
1ss smør
1ss soyافلøte
Krydder
Gir ca 4,8g karbo

CHILI CON CARNE

70 g karbonadedeig
krydder
1 ss margarin eller olje
100g hermetiske tomater (landlord rema1000)
100 g soyabønner

Fremgangsmåte:

1. Kok kjøttet i ca 2 timer
2. Hell over tomatene og la det surre i 3-4 minutter.
3. Bland inn bønner og la det koke med et par minutter.

Gir ca 5.5g karbo

FRIKADELLER

400g lammekjøtt max 12% fett (farse i foodprocessor)
1 egg
0,5 dl soyافلøte
Bland alt og la stå i kjøleskap ca 1 time for at deigen skal bli fastere. Form til små boller og stek i panne.
Gir ca 1g karbo

KYLLINGBOLLER

400g kyllingkjøttdeig
1 egg
1 dl soyافلøte
½ dl olje
½ dl vann
Bland alt sammen og stek i mye smør.
Gir ca 1,7g karbo

BAKT TOMAT

1 stor tomat

1 egg

1 ss kremfløte

Ca 4 skiver bacon go og mager

Krydder

Skjær et lokk av tomatene og ta ut frø og skillevegger. Snu dem opp-ned så all væske renner ut.

Visp sammen egg og fløte og smak til med salt og pepper. Fordel eggmassen i tomaten. Sett den i et ildfast fat og bak dem midt i ovnen til eggene har stivnet.

Gir ca 2g karbo

Crispy kylling

Ingredienser

½ boks cottage cheese

1 ss sennep (jeg brukte dijon)

1 dl revet parmesan

4 stk kyllingfileter

salt

pepper

Sett ovnen på 200 grader.

Bland CC med sennep og ost.

Tørk kyllingfiletene godt, og dryss over salt og pepper.

Legg kyllingfiletene i en ildfast form, og dekk dem med CC-blanding.

Sett formen i ovnen og stek i 20-30 minutter.

Server kyllingfiletene med blomkålmos eller blomkålgrateng, salat og dampet brokkoli.

CC-GRATINERT KJØTTDEIG / "GODIS"

400 gr Karbonadedeig

1 pk Bacon go og mager

1 stor løk

1 boks cottage cheese

salt og pepper

lett ost

Stek opp kjøtt, bacon delt små biter og løk i små biter. Helst hver for seg. Legg alt i en ildfast form, og hell på CC til kjøttet nesten dekkes. Krydre med salt og pepper, og strø ost oppå.

ca 180 grader i ca 30 minutter.

Pinjekjernekarbiser m fetakrem og ovnsbakte grønnsaker

4 pers

600 g karbonadedeig
1/2 dl cottage cheese
1 egg
salt og pepper
1 hvitløksfedd
1/2 potte basilikum
5 soltørkede tomater i olivenolje
50 g pinjekjerner
1 liten squash
1 gul paprika
olivenolje
1 ts tørket basilikum

Fetakrem:

200 g fetaost
1 beger creme fraiche
1/2 potte basilikum
4 soltørkede tomater i olje
salt og pepper

Sett stekeovnen på 200 g

Bland karbonadedeig, CC, egg, salt og pepper i en bolle.

Hakk hvitløk, basilikum, og soltørkede tomater fint og blad det i farsen.

Bland i pinjekjernene. Form farsen til karbonader og legg dem på et bakebrett.

Skjær squash, paprika og rødløk i skiver og legg dem på et annet stekebrett. Hell litt olivenolje over grønnsakene og dryss på salt, pepper og tørket basilikum.

Sett begge brettene i ovnen ca 20 minutter. Bytt plass på brettene etter halvgått tid.

Smuldre fetaosten og bland den med creme fraiche i en skål. Hakk basilikum og soltørkede tomater fint og bland det med fetakremen. Smak til med salt og pepper.

Server karbonadene med ovnsbakte grønnsaker og en klatt fetakrem.

BACON CHEESEBURGER

3 porsjoner

1 pk. karbonadedeig
2 vanlige egg pisket
113 gram revet cheddar
113 gram revet mozzarella
100 gram bacon i biter (go og mager)
1 middels løk hakket
et par fedd hvitløk
svart pepper nykvernet
chilipepper

Forvarm ovn til 175 C

Stek karbonadedeg gylden, hell av evt. fett

Mix alle ingrediensene untatt mozzarellaen. Ha mixen oppi liten ildfast form og ha mizzarellaen oppå

Sett midt i ovnen og bak 25-30 minutter til osten bobler og er gylden.

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 mager kesam! (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.

Lavkarbopizza - 1 karb per stykke

Deig:

3,5 dl soyamel
3 egg
1,5 dl cottage cheese
0,75 dl farris uten smak
1 ts salt

Bland sammen, og spre på en stekeplate med bakepapir. Stekes i 12-15 min på 190 grader (midt i ovnen).

Ha deretter på topping, og stek på 225 grader til den er ferdig.

Med hjemmelaget tomatsaus, og toppet med mozzarella, skinke, peperoni, paprika og sopp gir denne kun 8 karber i hele pizzaen.

ThomasA ostekarbis

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

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

PAPRIKAKYLLING

4 porsjoner (10 netto karber pr porsjon)

4 kyllingfileter i biter
1 finhakket løk
0,5 dl hvitvinseddik
0,5 dl god kyllingkraft (vann+ 1 buljong)
2 dl cottage cheese
1 eggeplomme
1 ss godt paprikakrydder
Smør og olje til steking
Salt og pepper

Stek kyllingen og løken. Ha vin og kraft i en gryte og kok opp. Sett tilside.
Pisk eggeplommen sammen med CC i en bolle. Ha eddik/kraftblandingen i en tynn stråle oppi egge/CC-blandingen og bland godt.
Ha sausen over kyllingen og løken i panna og tilsett krydderet. Legg på lokk og la det surre godt i 10 minutter.
Server med ønsket tilbehør.

TACO-LASAGNE

Stekt karbonadedeig (400 gram) + tacokrydder
1 boks hakkede tomater m/ hvitløk
1/2 glass chunky salsa
Hakket vårløk (ca 2 stk)
Skivet sopp
Hvite store neper i skiver (skjær dem tynt, feks med ostehøvel)
Revet lett ost.

Stek kjøttet med tacokrydder.
Ha den i en gryte sammen med det andre (unntatt nepene) og la det småkoke i 10 minutter. Ha i masse hvitløkskrydder (eller fersk) og annet krydder og rør godt sammen.
Ha det i en ildfast form, legg det lagvis med neper i taksteinsform. Ha på revet ost og stek på 225 grader i 20-30 min (osten skal være gyllen)

Ovnsbakt laks med cottage cheese og fetasaus

4 personer:

Ca 600g laksefileter
1 boks cottage cheese
4-5 ss fetaost
2 ts tørka rosmarin
2ss sitronsaft

Legg laksefiletene i en ildfast form. Bland CC, fetaost, rosmarin og sitronsaft i en bolle og kjør det godt med stavmixer.

Helles over fisken

La steke på 190-200 grader nederst i ovnen, 30-40 minutt.

Serveres med wokket blomkål og en salat av tomater, sorte oliven og olivenolje...

CC-gratinerte grønnsaker med bacon

1/2 blomkål - skives
1/4 brokkoli - deles i buketter
200 g bacon go og mager - steakes
1/2 purre - finhakkes
1/2 boks bogskinke – ternes
Hvitløk
skummet melk

Ha alt i en ildfast form. Ha over en boks med cottage cheese og en 1dl skummet melk og hvitløk. Stek på 200 grader til det er mørt og godt, å ha ost på toppen. stek til osten har smeltet

Fiskekarbonader

1 pk Seifilet (skinn- og benfri) ca 600 g
150 g rensede reker
2 sjalottløk (finhakket)
2 ss tørket gressløk
2 dl skummet melk
1 egg
1 ts salt
litt pepper

Kutt fisken i terninger og ha den i en food processor sammen med resten av ingrediensene. Kjør på full hastighet i ca 20 sek, blandingen skal bli jevn, men litt grov.

Form farsen til kaker og stek dem på begge sider i meierismør. Trekkes ferdig i stekeovn på ca 100 grader.

Jeg fikk 11 karbonader ut av farsen, og hvis jeg har regnet riktig er det da ca 0,7 kh i hver karbonade (8,1 i hele farsen)

Næringsinnhold pr 100 g:

Kcal: 148

Protein: 14,6

Karbohydrat: 0,9

Fett: 9,5

Hjemmelagede kyllingburgere

400 gram kyllingkjøttdeig
1/2 hvitløksfedd, finhakket
1/4 dels finhakket rødløk
1/2 ts salt
litt nykvænet pepper
1 ss hakket persille

Følgende blandes sammen og stekes til de er gjennomstekte.
Serveres med salat og mager kesam-dressing

Laks med rømmedyne.**4 personer:**

En laksefilèt ca 600 gram
1 boks cottage cheese
4 ss fetaost
2 ss rosmarin
litt sitron
sorte oliven

Legg laksefilèten i en ildfast form. Klem litt saft av en sitron over kjøttet. (ikke nødvendig, men smaker godt)

Bland sammen CC, most fetaost og rosmarin i en bolle og smør det ut over fisken.

Dryss over noen olivener som pynt. (Heller ikke nødvendig, men det ser litt bedre ut da.)

Stekes på 175 grader i ca 55 minutter.

Baconburger

500 gram karbonadedeig
1 ts salt
1/2 ts pepper
3 ts worchestersshiresaus
8-10 skiver mager bacon
8-10 sjampinjong

Ha salt, pepper, og worchestersshiresaus i en bolle sammen med kjøttdeigen, og rør sammen.

Lag fire solide burgere og stek dem opp sterk varme.

Del soppen i skiver og stek den gyllen. Stek også bacon til det blir sprøtt og godt.

Varm burgerbrødene. Bygg deretter burgeren opp med salat, tomat og løk.

Gulrotbiffer

800 g gulrøtter
1 – 2 løk
1 dl hakket persille
1 dl skummet melk
1 dl strøkavring
2 egg
1 ts salt
1 kryddermål revet muskat
2 ss potetmel
1 ss olje til steking

Skrell gulrøttene og riv dem grovt. Finhakk løken. Bland gulrot, løk og persille. Visp egg og melk, ha i strøkavring og la det svulle i 10 minutter. Bland i grønnsaker og potetmel og smak til med salt og muskat. Form runde kaker og stek dem forsiktig til de er pent brune. Serveres med saus av rømmekolle med hakket kryddergrønt, kokte poteter og en god salat ved siden av.

Taco-pannekaker

Pannekakene (ca 7 små) lages av:

3 egg
1.5 ss speltmel
1.5 ss rapsolje
1/2 ts salt, pizzakrydder og fersk basillikum

Bland røren og la stå i kjøleskapet til dagen etter. Da blir pannekakene luftige
Fyll: 400 gr karbonadedeig krydret med tacokrydder (fra glass). Lett Ost på toppen.

Gratinerte pannekaker med reker

2 porsjoner

Røre:

4 dl speltmel
3 dl kald grønnsaksbuljong (utblandet)
4 stk. egg
ca. ¾ ts salt

Fyll:

1 ½ ss speltmel
2 dl rekelake, evt. fiskekraft
½ dl skummet melk
2 ss rapsolje
1 stk. eggeplomme
ca. 1 ss sitronsaft
200 g reker i lake
1 boks bønnespirer
salt og kvernet pepper
1 ss finhakket frisk dill
smak til med noen dråper tabasco

1 dl revet lett ost

Pynt:

noen reker
ca. 4 stk. frisk grønn asparges
1 stk. hakket vårløk

Rør mel og rekelake til en glatt røre. Tilsett egg og smak til med salt. La røren svulle i ca. 20 minutter. Stek tynne pannekaker.

Rør sammen mel og rekelake. Kok opp i 3 minutter og rør inn olje og eggeplomme vispet med melk. Smak til med sitronsaft, salt og kvernet pepper. Bland inn grovhakkede reker, avrente bønnespirer og finhakket dill. Smak til med noen dråper tabasco.

Legg litt fyll på hver pannekake og rull sammen. Legg dem over i en ildfast form. Dryss over revet ost og gratiner i ovn ved 225 °C eller under grill til osten smelter.

Pynt med noen reker, tynne, kokte asparges og hakket vårløk.

Server med salat

Blomkål Bolognese

1 1/2-2 blomkålhode (norsk str.) Deles i plommestore buketter. De kan enten trekkes i mikroovn 6 min eller i kjele.

800 gr. karbonade stekes godt.

Bland med enten hjemmelaget tomatsaus eller et stort glass (1/2l) Pastasaus.

Ha i en god slump med skummet melk.

Hell dette over blomkålen i en ildfast form og ha over litt lett ost.

Settes 2-3 min. i mikro'n eller 10 min i stekeovn. Til osten er smeltet.

Serveres gjerne med salat til.

Burritos

Kjøttsaus:

400 g karbonadedeig

2 fedd hvitløk, finhakket

1 løk, grovrevet

olje til steking

4 tomater, flådd, i terninger

1 rød chilipepper, uten frø, finhakket

1 boks røde bønner (400 g)

1/2 ts karve

salt, pepper

paprikapulver

mais - eller fullkorn tortillas

Brun kjøtt, løk og hvitløk i olje. Bruk en gaffel så kjøttdeigen smuldrer. Ha i tomater, chilipepper, bønner og krydder. La alt koke sammen noen minutter. Smak til. Pensle mais- eller tortillas med margarin. Pakk dem i folie og varm dem i stekeovnen ved 160 gr.C i ca. 10 min. Fyll kakene med kjøttsaus, rull sammen og server med rikelig salat, paprika, syltet chilipepper eller agurk og mager kesam. Speltlomper kan også brukes i stedet for tortillas.

Dessert.

ThomasAs Eplekake

100 g malte mandler
50 g malte valnøtter
2,5 dl splenda
3 egg
1 bok cottagecheese
en melkeskvett
1 ts kanel
2 ts bakepulver
vaniljedråper
1 ganske stort eple(ble ca 150g)

bland det tørre i bakebollen...kjør egg, melk og cc glatt med stavmixer.

Bland i det tørre og hell i godt smurt rund form. Strø over hakkede eplebiter, litt nøttehakk og kanel.

Stek midt i ovnen på 200g i ca 20 min

ThomasAs Ostekake

Bunn:

250g. grovhakka mandler

100-150g. romtemperert plantemargarin

- Blandes godt og legges i en papirkledd rund form

Fyll:

1 boks cottage cheese

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 cc 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 karber.

mokkakake

Bunn:

200 g mandler

15 g Splenda

1/2 ts bakepulver (kan sløyfes)

4 stivpiska eggehviter

Mandlene kjøres i foodprocessor. Bland i Splenda og bakepulver. Rør inn eggehvitene.

Deigen smøres utover en stor langpanne, skal være tynt lag.

Stekes ved 180 grader i ca 15 minutter, skjær bunnen i 2 like deler og avkjøl.

Fyll:

4 eggeplommer

10 g Splenda - eggedosis

100 g 70% kokesjokolade

2-3 ss kaffe

1 ts vaniljesukker - smeltes over vannbad

100 g margarin - bør være romtemperert. skjæres i små biter og røres inn i smelta sjokolade når sjokoladen ikke lenger er rykende varm

2 dl cottage cheese - røres

Sjokoladen og smøret blandes først, rør deretter i eggedosis og piska cc.

Fyllet smøres ut på halve bunnen. Den andre halvdelen legges på toppen. Kaka kan evt pyntes med 1 dl usøta piska kremfløte.

Kaka kan fryses og jeg synes egentlig den er best halvtint

Blåbærgrøt

1/2 l blåbær

1/2 dl splenda

3 dl vann

2 1/2 dl smammalt hvete,grov

½ ts salt

Kok opp blåbær, splenda og vann. Visp i melet og kok 10 minutter. Rør av og til. Smak til med salt.

Server grøten med melk eller yoghurt på.

Muffins

113 g malte mandler
113 g malte valnøtter
80 g smelta plantemargarin
2 egg
2 ss cottage cheese
2 ss store havregryn(ville hatt kli,var tomt)
2 ss solsikke kjerner
1 ts splenda
1 ts bakepulver
1 ts kanel

blir 12 muffins
stek i 200 grader i ca 13 min.

Nøttebunn med smørkrem**Bunn**

5 stk eggehviter
5 ss Splenda
250 gr mandler

Smørkrem

4-5 stk eggeplommer
1,0 dl cottage cheese
3ss Splenda,
50 gr margarin
5-10 dråper vaniljeessens etter smak

Pynt

kakao pulver/oboy uten sukker

1. Mal mandlene i en mandelkvern, eller sammen med søtningsmiddel i en foodprosessor eller blender. Stivpisk eggehviten, og vend dem forsiktig inn i mandelblandingen med en slikkepott. Ikke for lenge så eggehviten faller sammen
2. Smør en rund form på f.eks. 24 cm, legg bakepapir i bunnen, og fyll den med mandelrøra. Stekes ved 160 grader i ca 30-35 minutter på nederste rille. Avkjøl.
3. Rør sammen plommene, cc, søtningsmiddel og vaniljeessens i en kjele. Varm det opp over svak varme, og rør hele tiden til cc og eggeplommene tykner. Ta kjelen av plata, og rør smøret i terninger inn i kremen. Rør kremen til den blir jevn og glatt. Avkjøl.
4. Ha smørkremen over mandelbunnen i formen, og glatt det utover. Pyntes med kakao/oboy. Oppbevares kaldt. Kan også fryses.
Totalt karber denne oppskrifta blir ca 33

Blåbærmuffins

Oppskriften gir ca 18 muffins.

125 g margarin
2 egg
2,5 dl skummet melk
300 g (5 dl) siktet speltmel
75 g (1¼ dl) Hi-Maize usynlig fiber
1 ss bakepulver
1,75 dl Splenda
185 g friske/fryste blåbær

Smelt smøret. Bland i melk. Visp i eggene med en stålvisp. Bland rensede blåbær med noen spiseskjeer av melet slik at blåbærene er godt dekket. Bland resten av melet med bakepulver og Splenda i en bakebolle. Ha i væsken og rør deigen raskt sammen. Vend de melede blåbærene forsiktig inn i deigen til slutt. Ha papirformer i et muffinsbrett. Fyll deigen i formene. Strø litt Splenda på topper av hver muffins. Stek muffinsbrettet på rist midt i ovnen ved 200°C i 15-20 min, til muffinsene er gyldne. La de avkjøles litt før de forsiktig hvelves ut av muffinsbrettet.

Bruk helst friske blåbær til denne oppskriften. Bruker du frosne, vil muffinsene bli mer blå i fargen.

Tekake

7½ dl speltmel (450 g)
½ dl Hi-maize (30 g)
1 dl Splenda
1 ts kardemomme
½ pk gjær
75 g mager kesam + ekstra til topping
3,5 dl skummet melk
1 egg
Rosiner, etter smak

Bruk en rund kakeform på ca 24 cm, eller en liten langpanne, ca. 35x25cm.

Oppskriften kan også dobles, og stekes i stor langpanne.

Bland sammen alt det tørre i en bolle. Bland kesam, melken. Ha alt opp i bollen, og ha i egget. Rør godt, gjerne med food-prosessor. Deigen bør være klissete. La den heve i 1 time.

Hell så deigen over i bakeformen, og la den etterheve i 1½-2 timer.

Strø deretter godt med Splenda og kanel over, og legg på tynne skiver med. Stekes ved 180 grader i ca 25-30 minutter.

Sjokoladecake med god samvittighet

3 egg
2 dl Splenda
1 dl hvetemel
½ dl Hi-maize
½ ts bakepulver
½ dl kakaopulver
2 ts vaniljesukker
¼ ts salt
3 dl (1 beger) Kesam Mager
revet skall av 1 stk. appelsin eller lime (valgfritt)
50 gr valnøtter hakket (valgfritt)

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. Kaken smaker best avkjølt, gjerne dagen etter. Dryss gjerne melis over kaken før servering.

Tips: Server sjokoladekaken med Kesam til.

Sjokoladepudding

2 egg
3 ss splenda
5ss kakao
2 ss sterk kaffe
2 dl mager kesam
5 plater hvite gelantin

Bland kakao i kaffen. Eggeplommene piskes til eggedosis med splenda. Bland sammen eggedosis, sjokolade og kesam, tilsett den oppløste gelantin og de stivpiskede eggehviter. Rør godt rundt før den helles i form eller dessertglass. Pynt også med revet sjokolade eller snusmalt kaffe.

Sveler

1 liter kulturmilk
6 ss splenda
1 ts salt
2 egg
speltmel til en passelig tykk røre

Pisk eggene og bland i de resterende ingrediensene.

Om du har en takke, bruker du denne til å steke svelene. Ellers kan du bruke en vanlig stekepanne. Bruk litt olje på takka/stekepanna, og en liten øse til å sette røren på takka. Svelene skal være tykke og ca. 16 cm i diameter. Mens svelene avkjøler seg, røres like deler kesam og splenda hvitt. Smør ene halvdelen av svelen og brett sammen. Sveler bør nytes før de har blitt kalde.

Kransekakestenger med splenda

Stengene smaker helt som vanlig kransekake. Skal du lage hel kransekake med ringer bør nok oppskriften dobles.

320 gram mandler males
2,25 dl splenda blandes i
2 eggehviter eltes inn. Elt til seig masse.

Trill ut fingertykke staver og del opp i ca 8 cm lange biter. ca 24 stenger.

Stekes på 180 grader i 10-15 minutter

NØTTESJOKOLADEKAKE

2 egg
30 gram speltmel
150 gram smeltet margarin
100 gram finhakkede nøtter
50 gram finhakked mørk sjokolade (kan sløyfes eller ha i mer, etter smak)
30 gram kakao
2 dl splenda
1 ts vaniljesukker, eller 20 dråper vaniljeessens, eller 1 ts vaniljeekstrakt
1,5 ss bakepulver
1,5 dl cottage cheese

Pisk eggene. Ha i alt det andre. Ha i en liten rund kakeform og stek på 180 grader i 15-20 minutter. Stek den på 150 grader i ca 30 minutter. La den avkjøles HELT (bløt inni) før dere tar den ut av formen. Kaken henger bedre sammen når den er kald. Blir omtrent som konfekt.

ostepannekaker

4 egg
1/2 box med cc
3 ss splenda

skiller eggene, pisker første plommene, så pisker man videre med cc oppi, tar oppi 1 ss splenda eller ønsket mengde.

Så pisker man hvitene halvveis til stive.

Så blander man alt og pisker godt sammen, lar det stå og svulle i 5 min.

Stek på en oppvarmet panne på svak varme. Når boblende når midten da skal de snus.

Dessertpannekaker

3egg
2 ss cottagecheese
1 liten ss glutenmel
1.5ss soyaprotein
1 ts johannes.
ca 1,5 dl vann
litt salt

rør alt sammen og stek i rapsolje i en liten panne...
det ble seks pannekaker som hang sammen
og var lette og snu.

Verdens enkleste peanøtt-cookies:

1 glass peanøttsmør (helsekost)
1 egg
Smak til med splenda

Bland alt godt sammen og lag små kuler med fuktete hender. Legg kulene på en stekeplate med bakepapir og trykk dem flate med en våt gaffel.
Stek dem på 170 grader i 15 minutter. La dem avkjøle HELT før du rører dem, ellers faller de fra hverandre. Når de er helt kalde, er de faste i konsistensen.

Bakst.

Sprøe peanøttkjeks **(24 stk)**

2,5 dl peanøttsmør (helsekost)
1,2 dl Splenda
1 egg

Forvarm ovnen til ca.160 grader
Bland alle ingrediensene i en bolle, og lag 24 kuler av massen.
Plasser alle kulene på et bakepapirkledd stekebrett. Trykk kulene flate med en gaffel.
Stek i ca. 12 minutter, og la kjeksene kjøle på brettet.

Nærings Informasjon / pr kjeks:
Kalorier 71.58
Protein 2.92g.
Karber 2.5 g.
Fett 6.9 g.

Proteinbrød 2 karber pr skive

4 egg
1/2 boks kesam
1.5 ts bakepulver
4 ss linfrø
60 g kruskakli
50 g sesamfrø
45 g solsikkekjerne
3 ss olje

Pisk eggene lett og bland inn kesam og olje
tilsett det tørre. Deigen skal ha en kladdet konsistens.
Ha deigen i en bakepapirkledd brødforn 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.

BOLLERUNDSTYKKER:

5 ss soyaprotein
3 ss kruskakli
5 ss cottage cheese
4 egg
100 gr smøreost (Kavli trippel)
4 ss bakemix
2 ts kardemomme
2 ts bakepulver
3 ss splenda
3 ss rapsolje
4 ts Johannesbrødkjernemel

Kjør alt sammen i food prosessoren til det blir en klissete men litt fast røre.
Deretter formet jeg boller med to spiseskjeer, og satte dem på bakepapir. Muffinsformer kan sikkert brukes, men jeg hadde ikke...
Ca 14 bollerumdstykker

Stekes på ca 175 grader midt i ovnen i ca 20 min.

Skolebrød

1 boks cottage cheese
ca 80 g revet lett ost
3 egg
3 ts kardemomme
2 ts kanel
1 ts bakepulver
3 ts johannesbrødkjernemel
5 ts splenda
10-15 dråper vaniljeessens

Stivpisk eggehvitene.

Bland resten av ingrediensene bortsett fra den revne osten. Rør godt så du får en jevn røre. Vend så denne blandingen + osten forsiktig inn i de stivpiskede eggehvitene med en slikkepott til en jevn deigrøre.

Lag 10 "klatter" fordelt på 2 stekebrett med bakepapir. Lag en liten fordypning i midten og fyll med vaniljekrem/eggekrem. (mager kesam, splenda, eggeplomme mixes i en blender)

Stekes midt i ovnen på ca 175 grader i 25-30 minutter, og avkjøles på rist.

Lag en blanding av vann og splenda som du pensler lappene med, og dypp dem deretter i kokos.

Jeg strør litt ekstra splenda på toppen for å få de enda litt søtere.

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.

Bli 6 store muffins.

Grove Boller

(ca 12 karber i hele røra)

3 egg
30 gram kruskakli
En god neve malte linfrø
1/2 beger cottage cheese
1 ts bakepulver
1-2 ts johannesbrødkjernemel

- Mos egg og cottage cheese sammen med stavmixer til klumpfri røre først. Tilsett så det andre og rør godt sammen.

La svulle 20-30 minutt

-Røra skal bli såpass tykk at du kan legge de på bakepapir som runde boller med en spiseskje. Blir røra for tynn, mal litt mer linfrø og bland i.

Dypp ss. i kaldt vann før du lager bollen (ganske klebrig)

Stekes på 200grader til de har fått god stekefarge.

Det blir jo ikke som "vanlige" boller, flyter litt utover under steking, men blir såpass høye at man kan dele de i to.

Kjeks med mandler

280 gr bokhvitemel(sammalt)
1 dl splenda
1½ ts bakepulver
¼ ts salt
2 egg
125 gr uskåldede mandler grovhakket
1 ss appelsinskall revet

I stekeovnen ved 230 grader i ca. 10 minutter

Bland mel, splenda, bakepulver, salt, hele egg og eggeplomme og rør til en glatt deig. Elt inn mandlene. Lag flate små kjeks, og stek til de får nok farge.

Hurtige speltpepperkaker

1/2 dl tyntflytende honning

1 dl splenda

1/2 ts ingefær

1/2 ts nellik

1/2 ts kardemomme

1 ts kanel

50 g smeltet smør

1 middels stort egg - også økologisk

1/2 ts bakepulver eller natron

Knappe 5 dl siktet speltmel

Rør honning, splenda og krydder til jevn røre. Rør inn egg og smør. Bland bakepulver/natron med mel og rør det inn litt av gangen, forsiktig, til deigen blir jevn og myk. Samle deigen til en kule og legg den rett på bakepapir på benken. Trill den til en ca. 20 cm lang pølse midt på papiret. Gni kjevlet med siktet speltmel og kjevle deigen ca. 2-3 mm tykk. Stikk ut pepperkakefigurer. Fjern deigen mellom figurene uten å flytte dem, og la papiret gli over på stekeplaten. Stek ved 200 grader 7-8 minutter til fargen er passe. Gjenta operasjonen til all deigen er brukt opp.

PEANØTTKJEKS

1 dl sammalt spelt, fin

1 dl soyamel

1/2 dl malte peanøtter

1 ss splenda

4 ss rapsolje

1/2 ss vann

Pensles og drysses med:

1 sammenspet egg

6 ss grovhakkede peanøtter

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

Bland de tørre ingrediensene i en bolle. Tilsett olje og 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 bakepapkledde 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.

Fibermuffins

4 egg
2 dl cottage cheese
4 ss linfrø
7 ss hvetekli
2 ss rapsolje
5 ss sesamfrø
2 ts fiber husk
2 ss bakepulver
4 ss helkorn hvete

La røra svulle i 20 min. Fordelte i 12 muffinsformer, siden røren var så tynn, og jeg ikke har brødform. Tenkte å steke dem på 175 grader i 55 min.

Pai/terte oppskrifter**Generell bunn til alle oppskriftene:**

3 dl soyaprotein
1dl splenda
120 g cottage cheese
1ss rapsolje
1 eggehvite

Bland mel, olje og søtning i en bolle. Tilsett kald cc i biter og eggehviten, og kna deigen jevn. La den stå kaldt en liten stund (30 min). Trykk deigen ut i paiformen (evt i kjøøl en halvtime til etterpå), prikk bunnen med en gaffel, og dekk med aluminiumsfolie (og legg evt tørkede bønner/erter for å tyngge ned, men ikke nødvendig) Stekes ved 190 -200 grader i ca 15 minutter. Fjern folien og stek i 15 minutter til, til bunnen er sprø.

Eggekremterte

3 egg
3 dl skummet melk
revet frisk muskat

Pisk eggene sammen med melk og msukat. Hell det i tert/paibunnen, og stek videre i 25-30 minutter, til fyllet har stivnet. Dryss evt med kanel før servering.

Sitronpai

2,5 dl skummet melk
1dl splenda
4 egg
revet skall av 3 sitroner
sitronekstrakt (eller essens) til passe smak

Pisk melk, egg, søtning, sitronskall og sitronessens sammen, ta paiskallet ut av formen og sett på en bakeplate, og hell fyllet oppi. Du kan evt. helle halvparten av fyllet oppi først, sette paien i ovnen, og helle resten oppi etterpå for å unngå søl. Stek videre i ovnen i ca 20 minutter, til fyllet er knapt stivnet.

Rømmekake/pai

350 g mager kesam
4 ss skummet melk
3 egg
1,25dl splenda
revt skall av en appelsin
evt 100 g pinjekjerner, hakkede macademianøtter, mandler eller andre nøtter

Demp varmen i ovnen til 160 grader.

Visp kesam, melk, egg, søtning, appelsinskall og halparten av pinjekjernene/nøttene sammen i en bolle. Hell fyllet oppi paiskallet, og dryss resten av kjernene/nøttene oppå. Stek til fyllet har knapt stivnet, ca 35 minutter.

Vaniljeterterte

4 eggeplommer
0,5dl splenda
4 dl skummet melk
5 dråper vaniljeekstrakt eller vaniljeessens (høres lite ut??)

Pisk eggeplommer og sukker til eggedosis i en bolle. Varm opp melk og vanilje i en kjele til rett under kokepunktet. Hell det i eggedosisen, og pisk hele tiden. Ha blandingen i en ren kjele og varm opp under omrøring til rett under kokepunktet, til blandingen tykner. Den må ikke koke. Avkjøl kremen litt, og fordel den i tertebunnen. Avkjøl helt og sett tertene i kjøleskap natten over.

Sjokoladeterterte

(bruk samme tertete/paibunn)

100 g mørk 70 % sjokolade
0,5dl splenda
1,5 dl skummet melk
30 gram usaltet smør
1 egg

Kok opp melken. Knekk sjokoladen i biter, legg den i en kjele, og hell melken over. Ha smøret oppi, og rør sammen med visp. Pisk egget luftig, og vend sjokoladeblandingen inn med slikkepott. Hell blandingen i tertebunnen. Stek ved 160 grader i 8 - 10 minutter. Avkjøl

"Polarbrød" Lapper

- 150 gr cottage cheese (1/2 boks)
- 75 til 90 gr revet lett ost (ca. 1,5- 2,0 dl)
- 3 stk egg
- Salt, pepper, pizzakrydder, oregano, basilikum mv.

Stivpisk eggehviten med litt salt for å få de skikkelig stive.

Mos Cottage Cheese, krydder og eggeplommene sammen med en stavmikser, eller klem det ut med en skje. Vend så den krydrete eggeplomme/cottage cheese blandingen og den revne osten forsiktig inn i de piskede eggehviten med en slikkepott til en jevn deigrøre, slik at alt blir fordelt i eggehviten i maks 1 minutt, ellers kan de stivpiskede eggehviten "falle sammen".

Settes på en stekeplate med bakepapir med spiseskje. Jeg har på litt mere pizzakrydder el. l. etter at jeg har laget lappene på stekeplaten, syns de ser best ut da.

Lag ca 8- 10 slike OE Polarbrød lapper, alt etter hvor store/små du vil ha dem. Husk at de "flyter" ut under steking. Stekes midt i ovnen på ca 175°C i ca. 25 minutter eller mere, til de har fått en gyllenbrun farge. Smaker godt med kalkunpølse, ost, skinke og kesam mv.

Hamburgerbrød

- 50 g smeltet margarin
- 4,2 dl lunket vann
- 50 g gjær (eller 1 pk tørrgjær)
- 350 g siktet 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.

muslibrød

2 egg
2 dl cottage cheese
1 dl skummet melk
blandes godt

1 dl kruskakli
1 dl hvetekli
1 dl fedon musli
1 ss fiberhusk
2 ts bakepulver
1 ts salt

blandes og røres inn i det våte
smør en langpanne/ildfast form godt, og hell røra oppi, stekes i ca 40 min på 180 grader, litt under
midt i ovnen.

Fibermuffins

4 egg
2 dl cottage cheese
4 ss linfrø
7 ss hvetekli
2 ss rapsolje
5 ss sesamfrø
2 ts fiberhusk
2 ss bakepulver
4 ss helkorn hvete

La røra svulle i 20 min.
Fordel i 12 muffinsformer. steke dem på 175 grader i 55 min.

Glutenfrie boller

4,5 dl vann
1 pakke gjær
1 strøken ss fiberhusk
1 pakke semper fin (rød pakke)
0,5 dl rismelk
1 dl splenda
1 ts kardemomme
1 ts bakepulver
100 g smeltet smør u/melk
1 ts egg-erstatning rørt ut i 4 ts vann

Vann, gjær og fiberhusk røres sammen og svelles i 10 min. Bland alt det tørre sammen i bakebollen. Tilsett all væsken. Røres med kjøkkenmaskin i ca 5 min. Ingen forheving. Deigen, som er veldig klissete, fordeles i ca 20 muffinsformer. Etterheves i ca 25 min. Stekes i min ovn på 200°C, uten varmluft, på 2. rille, i ca 11 min. Legges på rist til avkjøling og etter 3-4 min legges kjøkkenhåndkle over bollene.

Pølser med tekk

4 1/4 dl lunket vann
1 pk gjær
2 ss fiberhusk
100 g cottage cheese
8 1/2 dl semper rød/blå eller 10 dl Toro kakemiks
1 toppet ss jyttemel eller rismel
1 ss splenda
kalkun/go og mager pølser

cc smuldres i melet. Tilsett sukker. Løs opp gjæren i vannet. Rør fiberhusk ut i vannet og la det svulle i noen minutter. Hev deigen i ca 1 time. Del deigen i 10 deler og trill dem ut til fingertykke pølser. Rull deigen rundt pølsen. La det etterheve i ca 15-20 minutter. Stek dem ved 225 grader C i 15 minutter midt i ovnen.

Kannelsnurrer uten gluten

1pk fersk gjær for søte deiger
6 dl skummet melk
3ss fiberhusk
1 egg
250-300gram cottage cheese
650 gram rød semper+ en pakke Toro fin kakemiks
1,5dl splenda + 1ts honning
1ts bakepulver+ 1 ts kardemomme

Bland cc i melk, varm til 37 grader, smuldre gjæren i en bolle og tilsett melk/cc-blandingen. Rør til gjæren er oppløst. Ha i splenda/honning og fiberhusk. La svulle i 10 min. Tilsett egget og melet/bakepulver og la maskinen gå i 5-10 min. Nå skal du ha en passe fast deig, la den evt. være litt løsere ved å holde av litt av melet. Heves til dobbel str. i ca 30-50 min. Ha mel på bakebordet og kna deigen sammen. Deles i 2 og kjevles ut med lett hånd til et rektangel, pensle på pisket egg, strø med splenda/kanel. Rull sammen og del opp til snurrer. Heves i 30 min., pensle m/egg og stekes i 10-12 min på 225-250 grader.

Flettelo

1 pk. fersk gjær
1 ss. fiber husk
1/2 liter melk/vann
1 ss. splenda
1/2 ts. salt
3 ss.olje
225 gr. Tor glutenfri lys melblanding eller 240 gr. Semper glutenfri mix fin
290 gr. Toro fin kakemiks
2ss. jyttemel
1 egg

Løs opp gjæren og visp i fiberhusk i fingerlunken melk/vann
La det svulle i 5-10 min.
Tilsett splenda, salt og olje.
Ha i melet til slutt. Ta i litt etter litt mens bakemaskinen går.
Heves i 30 min.
Ta litt mel på bakebordet, og elt deigen sammen.
Del deigen i 4 emner.
Trill dem ut til lange pølser.
Flett dem direkte på en stekeplate med bakepapir.
Etter heves i 15 min.
Pensle med egg og dryss på valmuefrø.
Stekes i 25 min på 200 grader.

pizza

DEIG

3 dl vann**450 g** speltmel**2 ss** fiberhusk**0,5 ts** salt**2 ss** olje

SAUS

1 stk løk, finhakket**2 fedd** finhakket hvitløk**3 ss** olivenolje**2 ts** splenda**3 ss** tomatpuré**2 dl** hermetisk, knust tomat**2 ts** balsamicoeddik

salt

pepper

frisk oregano

frisk basilikum

litt finhakket rød chili

Deig:

Legg fiberhusk i bløt i ca 1/3 dl av vannet i ca 10 min.

Rør sammen alle ingrediensene til en smidig deig, elt den på bakebordet i 8-10 min. Legg den over i en bolle godt smurt med olje, dekk med plast og sett til heving i 2-3 timer. Del deigen i mindre biter, klem/kjevle ut til porsjonspizzaer. Legg på bakepairkledt stekebrett. Pensle med kaldt vann og prikk med en gaffel. Forstek bunnene i varm stekeovn 230 °C i 6-7 min.

Legg på ønsket fyll og stek videre i 6-8 min til osten er smeltet.

Vend litt olje og revet parmesan inn i ruccolasalat og legg over salat ved servering.

Tips: Fyll kan også leges rett på bunn, uten forsteking. Stek i varm stekeovn 225 °C i 15-20 min.

Saus:

Finhakk løk og hvitløk og surr myk i olje. Tilsett sukker og stek til løken "karamelliserer" seg. Ha i tomatpuré og la surre 3-4 min før tomatene tilsettes. Kok opp og la trekke uten lokk i 20-30 min til en fyldig saus. Smak til med salt og pepper ev litt splenda.

Fyll:

Smør tomatsaus eller crème fraiche i et tynt lag utove den forstekte pizzabunnen, legg over ønsket fyll.

- Tomatsaus, spekeskinke eller fenalår ikke for salt, artiskokkbunner, revet parmesan

- Crème fraiche, spekeskinke eller kokt skinke, sorte oliven, halve sherrytomater, skiver av mozzarella ost

- Tomatsaus, blader av basilikum, skiver av mozzarella ost

Helt enkelt:

Hell ev litt god olivenolje over forstekt pizzabunn, dryss over litt flaksalt og legg over litt frisk rosmarin., stek videre i 3-4 min.

Proteinbrød

2 karber pr skive

4 egg
1/2 boks mager kesam
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 kesam og olje tilsett det tørre. Deigen skal ha en kladdet konsistens. Ha deigen i en bakepapkledde brødforn å la brødet steke på 180 g i 55 min.. Nederste rille.. Oppbevares i kjøleskap..

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
1,7dl rapsolje

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 olje, 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.**

lavkarbo knekkebrød

200 gr Linfrø
50 gr sesamfrø
50 gr hasselnøtter
50 gr mandler
50 gr kruskakli
50 gr rapsolje
1 dl skummet melk
6 egg
1 bx cottage cheese
2 ss kanel
2 ts bakepulver
litt splenda (et par ts)

Knuser først linfrø (med stavmikseren) til mel. Knuser deretter sesamfrø, nøtter og mandler. Heller alt det tørre i en bakebolle. Tilsetter kanel og bakepulver og blander godt.

Bland olje i melken. Kjører sammen eggene og cc til en helt klumpefri masse sammen med splendaen.

Blander først i melk/olje blandingen i det tørre og til sist egg/cc blandingen.

Dytter blandingen utover i en brødform. Tar litt olje på hendene og lager en glatt overflate. Steker brødet på 190 grader i ca 1 time og 20 min. Tar det ut og legger det rett på en rist. Lar det avkjøle litt før jeg skjærer det i tynne(!!) skiver. Legger skivene utover to stekeplater som jeg setter inn i ovnen igjen på 75 grader i 3 - 3 1/2 time. Husk et treredskap i døråpningen slik at døren står på gløtt. Da slippes nemlig fuktigheten ut av ovnen (Både steker og ettersteker forresten med varmluft)

Jeg har skivene liggende i en kakeboks på benken og det holder seg godt og sprøtt lenge. Har regnet ut at hver skive inneholder ca 1,1 gr karb. (Jeg får mellom 30 - 32 skiver av et brød)

Div kosemat.

kakaonøtt

100 g hasselnøttkerner
4 ss smør
1 ts kakaopulver
Splenda

Ha hasselnøttene i en ildfast form og stek dem i ovn på 200 grader i ca 15 minutter.

Hakk dem så i en foodprocessor.

Smelt smøret i en liten kjele og hell nøttene oppi. Bland sammen. Er det or tørt bruker du litt mer smør. Tilsett kakaoen og søtstoff etter smak.

Lag kuler eller lag en \"pølse\" som rulles inn i aluminiumsfolie. Sett i kjøleskapet til det er stivt.

hjemmelaget chips

1 potet
1 ss raps olje
litt seltin

skjær opp poteten i veldig tynne skiver

Ha rapsolje på varm panne og stek potetskivene til de er fin og lysebrun

legg på papir håndduk og salt

Sprøtt ostebrød

4 tynne skiver rugbrød
ketchup uten sukker
kokt skinke
lettost (16%)

Smør ett tynt lag med ketchup på to av skivene, legg på skinke og ost. Legg de to resterende skivene på toppen og legg i smørbrødgrillen til ferdige.

Har du ikke smørbrødgrill, bruker du kun 2 skiver rugbrød og griller de i ovnen.

Smaker ganske godt. Du kan også ha på tomat eller annet du måtte foretrekke.

Saftige ostesmørbrød

8 brødskeer (fullkorn),
ketchup uten sukker,
8 skiver kokt skinke,
4 ringer ananas - deles i to,
8 ss cottage cheese,
16 skiver mager hvitost,
Oregano

Sett steikeovnen på 200 grader.

Legg brødskeivene utover en stekeplate kledd med bakepapir og smør et tynt lag ketchup på hver av dem. Legg deretter på skinke, 1/2 ananasring og cottage cheese før du avslutter med å legge over to skiver hvitost på hver brødskeive. Strø over oregano og sett brettet midt i ovnen.

Ostesmørbrødene er ferdige når osten er smeltet og begynner å bli gyllen, ca 15 minutt.

Oppblåste poteter

Poteter

Krydder etter ønske og behag

Potetene vaskes og skjæres i båter (de skal ikke skrelles). Krydder has i en plastpose som potetene ristes i. Båtene legges utover en stekeplate, med bakepapir under, og stekes ved 200 grader i ca. 30 minutter.

Sjokoladekjeks

1dl hakket mørk sjokolade
1 dl splenda
1/2 dl kakao
250 gram cottage cheese
1/2 ts bakepulver
450 gram Semper mix
1 egg

-Bland alle ingrediensene i en bolle

-Rull deigen til en pølse, og skjær i 1 cm tykke skiver

-Settes på bakepapir

-Stekes på 175 grader i ca 10 min

Glutenfrie rosinmuffins

125 g cottage cheese
1 dl splenda
2 egg
1,5 dl rosiner
4,5 dl Semper glutenfri mix
2 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
1,5 dl skummet melk

Rør cc og splenda luftig. Tilsett ett egg av gangen og rør godt. Bland sammen rosiner, mix, bakepulver, vaniljesukker og tilsett det vekselvis med melken. Stek ved 225 grader i ca 10 minutter

seigmenn

2 dl vann
5 dl splenda
2 dl vann
100 gram gelatinpulver
1 flaske ananasessens
ca 4 ts sitronsyre
konditorfarge

Kok opp 2 dl vann sammen med splenda til splendaen har løst seg opp.
Varm opp 2 dl vann og gelatinpulveret mens du rører. Det må ikke koke!
Bland alt dette sammen.
Tilsett ananasessensen, konditorfargen og sitronsyren.
Tøm blandingen på flate tallerkener evnetuelt på andre brett.
Avkjøl i kjøleskap ett til to døgn.
Klipp ut (eller stikk ut med former) seigmenn etter at de har stivnet.

Sukkerboller

250 g cottage cheese
2dl splenda
250 g potetmel
250 g siktet speltmel
2 egg
2 ss bakepulver
Revet sitronskall
kanel

Pisk egg og splenda godt. Rør cc i. Tilsett revet sitronskall, siktet mel og bakepulver.
Bruk 2 dessertskjeer og trill ut små boller. Pensle med egg, og dryss med kanel og splenda.
Stek bollene til de er lysebrune. Ca 20 min ved 180 grader.

Eplesnacks

4 epler
1 dl. havregryn
50g. cottage cheese
2ss splenda
kanel etter behov (anbefalt 2ts)
mandler
Vaniljekesam

Ildfast form

sett ovnen på 225 grader.
Skjær opp eplene i små skiver.
Legg alle ingrediensene oppi den ildfaste formen og bland godt. (mandler, og kanel tar du etter behov. mandlene kuttet også gjerne litt opp)
Ha den i ovnen i ca. 15min.
ta vanilje kesam ilag som en slags "saus".

Musliboller

1 egg
3dl skummet melk
2 store ss honning
3dl go'morgen eller annen kornblanding av eget ønske
ca. 45gr rosiner (en liten pk. sun maid rosiner)
1ts bakepulver
2ts vaniljesukker
1ts salt
1ts kanel
1ts kardemomme
3 1/2dl johannesbrødkjernemel (jvk)
2ss 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. 12-15 min.

Kan serveres med kesam og frisk frukt eller spises som nistepakke.

OSTE-CHIPS

Høvl oste-skiver, del dem i 2-3 biter og legg dem på en papirkledd stekeplate. Dryss over det krydderet du liker, men vær litt forsiktig med salt siden osten jo er litt salt. Stek dem på 200 grader til de er blitt LITT brune i kantene og boblete. Ta dem ut og la dem ligge på platen i ca et minutt så de er litt fastere. Når du kan ta dem opp med en stekespatte uten at de "ramler sammen", legg dem på en tallerken eller en rist til de er helt sprø. De blir skikkelig chipsaktige, knasende sprø. Smaker kjempegodt.

Ostefromasj

5 plater gelatin
500 g cottage cheese
1 dl splenda
1 ts vaniljesukker eller 1-2 dråper vaniljeessens
saft og revet skall av 1/2 sitron (vaskes godt på
forhånd)
saft og revet skall av 1/2 appelsin

saus:

1/2 kg dypfryste jordbær
1/2 dl vann
litt splenda

Legg gelatinen i bløt i kaldt vann. Ha cottage cheese, splenda, vaniljesukker, revet skall av appelsin og sitron i en hurtigmikser og sett på høyeste hastighet i noen minutter. Klem vannet ut av gelatinplatene og smelt dem i en liten kjele over svak varme, eller i et vannbad. Hell gelatinblandingen inn i ostemassen i en tynn stråle mens mikseren går på høyeste hastighet. Smak til med evt. litt mer splenda og vanilje. Helles i bolle eller porsjonsskåler og sette kaldt i 3-4 timer. Serveres med jordbærsaus. Saus: jordbærene, vannet og splenda blandes i en hurtigmikser som settes på høyeste hastighet til den er blitt en tykk saus.

Mikrokarameller

100 g cottage cheese
4 ss honning
4 ss splenda
4 ts kakaopulver
6 ss kokosmasse
Ca. 4 dl mandelflak

Bland cc, honning, splenda og kakao i en bolle egnet for mikrobølgeovn. Sett bollen i ovnen ved full effekt ca. 5 minutter. Rør i massen et par ganger i løpet av koketiden. Ta bollen ut og rør inn kokos og mandelflak. Fyll i konfektformer av papir eller sett med teskje på bakepapir. Oppbevares kjølig og tørt.

Mandelgele

6 plater gelatin
2 ½ dl kokende vann
2 dl kaldt vann
1 ½ dl splenda
2 dråper mandelessens

Bløtlegg gelatinplatene i kaldt vann i ca. 5 minutter.
Kok opp 2 ½ dl vann. Ta kjelen av varmen, og rør inn splenda.
Ta opp gelatinplatene og klem ut det meste av vannet. Rør disse inn i det varme vannet.
Bland i resten av ingrediensene, og tøm over i en passe form/porsjonsformer.
Serveres med hermetisk frukt. Bruk gjerne noe friskt, da geléen er ganske søt.

jordbærmelk:

100 g jordbær 6,6 g karbo
50 g proteinpulver 3 g karbo
1 egg (ca50 g)
200 g vann
100 g skummet melk 2,9 g karbo
jeg bruker i tillegg i splenda for å få den søt

Totalt 500 g drikke = 2,5 g karbo per 100 g drikke.
Jeg bruker frosne jordbær.

Lavkarbo boller

200 g proteinpulver (10 toppede ss) 12 g karbo
2 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
4 små ts johannesbrødkjernemel
1 toppet ss (ca 20 g) tine kremost med mandaring og annanas 1,5 g karbo
100 g philadelphia 4,3 g karbo
3 ss cottage cheese (ca 50 g) 0,75 g karbo
3 egg
2 ss rapsolje

Rør alt sammen til det blir en jevn, tjukk røre. Jeg fordelte den i 8 former.

Formene må smøres først!Steikes på 180 grader i 20 min!

Totalt 600 g røre totalt 18,55 g karbo

Dvs 3,09 g karbo per 100 g.

Fylte horn

200 gr. Cottage cheese
1 ½ dl. Skummet melk
1 dl. vann
50 gr. gjær
2 egg
½ dl. splenda
8-10 dl. Siktet speltmel

Lunk melken og løs opp gjæren. Tilsett splenda og CC.

Halvpisk eggene (litt for hand), og ha dem i røren. Bland i mel til passe fast deig. Rør minst mulig, deigen må ikke bli seig, da blir den vanskelig å kjevle ut.

Hev deigen på et lunt sted, til ca. dobbel størrelse. Husk å dekke til deigen.

Del deigen i 3 like store deler. Kjevle hver deig til en sirkel, ca 3 mm. tykk.

Dersom du skal lage små horn, deler du hver sirkel i 8 trekantner (bruk kniv eller pizza kniv til å skjære med).

Dersom du vil lage store horn, deler du hver sirkel i to.

Fyll:

Aprikosmarmelade, eplemarmelade, marsipan eller vaniljekrem, alt etter hva du ønsker. (sukkerfrie varianter)

Legg litt fyll i den bredeste enden av trekanten, rull sammen og form rullen til et horn, som du legger på bakepapirkledd plate med skjøten ned.

Hev igjen ca. ½ time. Pensle med sammenpisket egg.

Steketid små horn:225 grader, midterste rille. 8-10 minutter.

Steketid store horn:225 grader, nederste rille, 15-20 minutter.

Lapper som erstatter brødskive

Oppskrift til 9 store lapper:

1/2 box cottage cheese
1,5 -2 dl raspet lett hvitost
3 egg
evt krydder om man vil ha det
3 toppede ss proteinpulver
1 ts johannesbrødkjernemel
1-2 ts bakepulver

Bland sammen cottage cheese, og eggeplommer.
Tilsett ost, bakepulver og proteinpulver.
Pisk eggehviten stive. Vend forsiktig inn i røra.
Hell utover et bakepapir.
Steik midt i ovnen på 175grader i ca 20 min.
(jeg skrudde opp varmen på slutten for å få
litt mer farge på dem)
Kan brukes som brødskive og ha vanlig pålegg på dem.
Kan også brukes som pizzabunn eller som brød til
hamburger osv.

Sjokoladekrem

1dl kakao uten sukker
0,5dl splenda
65 g mager kesam
2,5 dl skummet melk

Ha kesam, splenda og oboy i en mixmaster. Spe med melk til en passe tykk krem.

Hjemmelaget peanøttsmør.

150 gr peanøtter
5ss splenda
2ss rapsolje

Kjøres i en mixmaster til jevnt smør.

Sprøe peanøttkjeks

(24 stk)

2,5 dl peanøttsmør (hjemmelaget eller helsekost variant)
1,2 dl Splenda
1 egg

Forvarm ovnen til ca.160 grader

Bland alle ingrediensene i en bolle, og lag 24 kuler av massen.

Plasser alle kulene på et bakepapirkledd stekebrett. Trykk kulene flate med en gaffel.

Stek i ca. 12 minutter, og la kjeksene kjøle på brettet.

Nærings Informasjon / pr kjeks:

Kalorier 71.58

Protein 2.92g.

Karber 2.5 g.

Fett 6.9 g.

peanøttougatt

1,5 dl peanøtter
1ss rapsolje
100g 70% sjokolade
3ss mager kesam (med vaniljesukker)
4 ss splenda

Skyll peanøttene i vann, la dem renne av og kjør peanøttene i en blender med oljen til det er blitt til en finhakket og litt klissete masse.

Smelt sjokoladen i en kjele og bland inn peanøttmassen. Bland inn splenda og la den avkjøle seg litt.

Nå vender du inn kesam. La den stå i fryser i 30 minutter og den er ferdig. Oppbevares i kjøleskap.

Eple/nøtte-pai "mini"

Porsjoner: 8

900 g eple i biter (stenket med sitron)

2 dl splenda

finrevet skall av 1 sitron

8 ss eplemost saft

Toppes med

2 1/2 dl semper bakemix/speltmel/jbk

100 g cottage cheese

1 dl brunt splenda

50 g nøtteflak eller peanøtter (uten salt)

Still stekeovnen på 200 °C. Pensle 6 porsjonsformer med rapsolje

(2 1/2 dl former). Bland sammen eplebiter, splenda og sitronskall og fordel blandingen i formene. Stenke over eplemost 1 ss i hver form.

Kjør sammen mel og cc i en processor. Tilsett splenda og kjør raskt videre. Rør inn nøtter og ha blandingen over eplebitene. Stekes midt i ovnen ca 25 minutter til toppen er gyllen. Dryss ev over litt mer splenda.

Grøtlefse

Porsjoner: 25 store lefser

2 l skummet melk
1 l cottage cheese
150 g johannesbrødkjernemel
1dl splenda
1/2 l soyaprotein
1,2 kg mandelmel
3-4 ts salt

Fyll

300 g cottage cheese
300 g skummet melk
1dl splenda

Bland sammen alle ingredienser mens de er kalde. Kok opp under omrøring, og sett kaldt natten over. Kna i mandelmel og hjortetakksalt. Bak ut i tynne leiver og stek på takke. Legg lefsene i fuktig klede, hvis dem holder på å bli tørr, fukt kledene mer og legg i stabler med fuktig klede mellom lefsene. Smør med CC-blandingen, brett hver lefse inn mot midten og brett dem sammen til en leiv.

Kaffekrem

Porsjoner: 5-6
1/4 l (dobbel-) sterk kaffe
6 ruter mørk sukkerfri sjokolade
1 vaniljestang
1/4 l sjokomelk (skummet melk blandet med 2ss med oboy uten sukker)
0,5dl splenda
2 egg
4 stk eggeplomme
kokosmasse

Rør sjokoladen ut i varm kaffe. Snitt vaniljestang og skrap ut frø. Ha frøene og stangen, sjokoladekaffen og -melken i en kjele. Kok opp. Skru av platen, men la blandingen få trekke. Forvarm ovnen til 150 °C. Sett frem 5-6 små ildfaste former. Ha egg og -plommer i en bolle med splendaet. Pisk massen til det skummer. Fjern vaniljestang fra sjoko-blandingen og spe den i eggekremen under stadig, kraftig omrøring. Hell blandingen i vannskyldte former. Stekes i vannbad (langpanne). Stekes nederst i ovnen ca. 1 time (kanskje litt lenger) til fast konsistens. Ta formene ut og la dem avkjøle. Dypp et øyeblikk i kaldt vann og løsne med en kniv. Hvelv en liten «pudding» på hver tallerken. Dryss raust med kokosmasse over. Pynt gjerne tallerkenen med kakaodryss. En myntesjokolade eller to er også godt.

Kokosiskrem

2 gelatinplater
3 dl cottage cheese
1 1/2 dl splenda
4 dl kokosmelk/skummet melk
2 ss limesaft evt.
2 eggehviter
kokos – eller mandelflak

Legg gelatin i bløt ca. 5 minutter i kaldt vann. Kok opp cc og splensa og la det syde noen minutter. Ta opp gelatinplatene og klem ut vannet.

La dem smelte i den varme cc'en. Bland inn kokosmelk, limesaft. La blandingen avkjøle, helst noen timer i kjøleskap.

Pisk eggehviter til stivt skum og vend dem inn i den kalde isrøren. Kjør den i omganger i en ismaskin eller fordel i et par former som settes i fryseren. Da er det lurt å røre litt i isen av og til mens den fryses inn.

La kokosisen stå fremme et kvarters tid før den serveres.

Dette blir ca. 1 liter. Oppskriften er enkel å halvere (sånn ved første forsøk).

Du kan også bytte ut kokosmelken med melk, og tilsett den smaken du synes aller best om.

Kokosboller

4 eggehviter
smak til med splenda
4 plater gelatin
1.5 pakker 70% mørk sjokolade sukkerfri
1 stor ss cocosa extra virgin

Legg gelatinen i bløt i kaldt vann vann 10 minutter. Stivpisk eggehvitene, pisk inn søtstoff. Ta opp gelatinen, klem ut vannet, og smelt gelatinen i vannbad. La gelatinen avkjøle seg litt. Helles i en tynn stråle i eggehviten under pisking. La skummet stå i 5-10 minutter. Sett kjeksene på en plate/et brett, og ha ca. 1 ss skum på hver. smelt sjokoladen i vannbad (pass på å ikke få vanndamp i sjokoladen, da blir den grynete) og la den avkjøle seg litt. Smøres forsiktig med kniv på skummet. Settes kaldt.

Produktinfo.

Fiberhusk

Fakta om produktet.

Glutenfri fiberblanding. Dette er vannoppløselige fiber fra en plante som heter Psyllium Husk. Brukes til baking for å gjøre deigen fyldigere, mer fiberrikt og holdbart.

Bruksområde.

Brukes i gjærdeig for grovere brød. Bra for tarmene.

Kalorier: 358,5

Protein: 0gram

Karbohydrater: 80gram

Fett: 0gram

Kostfiber: 80gram

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.

Og karbo.

Kan kjøpes her: http://www.markensgrode.no/produktgr/visEtProdukt_new.php?id=1920

Hi-maize usynlig fiber

- 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

Kan kjøpes her: <http://www.funksjonellmat.no/himaize-om.php>

Mandelmel - et sunt og anvendelig mel

- Svært lav GI
- 100% naturlig og glutenfritt
- Fra økologiske mandeltrær
- Færre kalorier enn hvetemel
- Svært rik på vitaminer og mineraler

Næringsinnhold

100 g mandelmel gir:

8 g karbohydrat

11 g fett

40 g protein

33 g kostfiber

293 kcal

Kan kjøpes her: <http://www.funksjonellmat.no/mandelmel-om.php>

Sukkerfri mørk sjokolade

I denne mørke sjokoladen har man erstattet sukker med maltitol, som er et naturlig søtningsstoff som utvinnes av korn. Maltitol gir betydelig lavere energi enn sukker, er tannvennlig, glutenfritt og har ingen farlige bivirkninger.

Ingredienser: Søtstoff (maltitol), kakaomasse, kakaosmør, inulin, emulgator (lecitin) og aroma (vanillin). MIN. 50 % KAKAOINNOLD

Næringsinnhold pr. 100 g: Energi 455kcal, Protein 6 g, Karbohydrat 50 g (hvorav sukkerarter <0,5 g og sukkeralkoholer 48 g), Fett 34 g.

Soyaprotein

400g Soyaprotein med 2,8g karbohydrat pr 100g

Kan kjøpes her:

http://www.lavkarbopikene.no/ds_product_info.php?cPath=43&products_id=201

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 rensset soyaprotein ganske neutral i smaken. Det gir god mulighet for å smaksette maten etter eget ønske.

Næringsinnhold pr 100 g:

Energi; (380 Kcal) 1590 kJ

Protein: 88g

Karbohydrat 2,8g

Fett 1g

Kan kjøpes her: <http://www.ketolyse.no/index.php?side=info&product=1142>

SEMPER GROV MIX UTEN MELK.

Fiberrik mix som på en enkel måte gir et grovere resultat i daglig baking og matlaging. Brukes til f.eks. brød, pizza, paier, m.m. Ingredienser: Rismel, maisstivelse, modifisert potetstivelse, potetmel, betefiber, sukker, maisfiber, fortykningsmiddel (E401, E412, E440, E464) salt, bakepulver (E500m E575), jern, vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6). Fri for melk, egg, nøtter og soya. Næringsverdi pr 100 g miks:

Energi 1350 kJ (310 kcal)

Protein 2,5 g

Karbohydrat 75 g

Fett <0,5 g

Kan kjøpes her: http://www.markensgrode.no/produktgr/visEtProdukt_new.php?id=665

Sukrin - et sunt og naturlig alternativ til sukker

Ønsker du å redusere sukkerforbruket ditt, men vil unngå kunstige søtningsstoffer?

Nå har det kommet et sunnere alternativ - Sukrin!

- Null kalorier
- Skader ikke tennene
- Smaker og ser ut som sukker
- 100% naturlig - finnes i bl.a. frukt
- Gir ingen blodsukkerstigning (null GI)
- Virker som antioksidant i kroppen

Kan kjøpes her: <http://www.mamut.net/funksjonellmat/shop/>

Økologisk peanøttsmør

Tilsatt nøtter og salt. De inneholder ca 13 karber pr 100g.

Kjøpes på i større butikker a la Meny, Ultra, ICA og Obs!, Prix og Mega-butikker

Gilde Go' og Mager Bacon

Røkt ytrefilet av svin (90%), vann, salt glukose, stabilisator difosfat, karragenan, antioksidant natriumaskorbat og konserveringsmiddel natriumnitritt.

Næringsinnhold pr. 100 gram:

Protein 17 g

Karbohydrater 1 g

Fett 6 g

Kesam Mager

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.

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%)'.

Cottage Cheese Naturell

Sans Cottage Cheese er en ferskost med svak, syrlig smak. Den inneholder bare 4,3 % fett, ikke noe tilsatt sukker og er svært proteinrik.

Næringsinnhold per 100g

energi 401 kJ (96 kcal)
protein 12,7 g
karbohydrat 1,5 g,
fett 4,3 g
kalsium 50 mg (6%)'
riboflavin (vit.B2) 0,2 mg (13%)'

Norvegia Lettere

Norvegia Lettere har blitt bedre på både smak og konsistens. Den har fortsatt den milde, gode Norvegia-smaken, bare litt lettere.

Næringsinnhold per 100g

energi 1136 kJ (272 kcal)
protein 32 g
karbohydrat 0 g
fett 16 g
kalsium 830 mg 104 %'
fosfor 560 mg 70 %'
sink 3,9 mg 26 %'
vitamin A 160 µg 20 %'
riboflavin 0,3 mg 19 %'
folinsyre 30 µg 15 %'
vitamin B12 1,8 µg 180 %'

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 fremstilt 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 tilsvarende en kopp SPLENDA® en kopp sukker. I vekt tilsvarende 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

Mandelgrøt-mix

En boks Mandelgrøt-mix inneholder 5 porsjoner. En utrolig god grøtmix, med tydelig smak av mandler. Mandelsmaken kommer fra den store andelen mandler, ikke fra smakstilsetninger. Gir stor metthetsfølelse, holder fordøyelsen i orden, senker kolesterolet, motvirker forstoppelse og irritabel tykktarm.

Ingredienser:

Havrekli, fiber, mandler, soyaflokker, kanel, knuste linfrø, psylliumfrø, xylitol, salt, acesulfank.

En porsjon inneholder 7g netto karbohydrater, og 300kcal.

Kan kjøpes her:

http://www.lavkarbopikene.no/ds_product_info.php?cPath=42&products_id=91

Pizza-mix

Lavkarbo pizzamix. Enkelt å lage, rekker til en stor langpanne, varier med pizzafyll etter eget ønske.

Ingredienser:

Egg, fiber, amarant, maizena, gluten, bakepulver, krydder, salt.

Ferdig produkt gir 16 pizzabiter. 1 pizzabit = 225 kcal og kun 6 g netto karbo.

Kan kjøpes her:

http://www.lavkarbopikene.no/ds_product_info.php?cPath=42&products_id=92

Sukker- og kalorifritt peanøttsmør**KALORIFRI - 0 NETTO KARBO - SUKKERFRI - FETTFRI - GLUTENFRI**

Peanøttsmør helt uten sukker, karbohydrater, fett, kalorier og gluten.

1 glass inneholder 340g.

Kan kjøpes her:

http://www.lavkarbopikene.no/ds_product_info.php?cPath=57&products_id=187

Low Carb Pasta - Fusilli (250g)

Sukkerfri, fiber- og proteinrik pasta med kun 6,3g karbohydrater per porsjon. Produktet har lav Glykemisk Index (GI).

Karbofattig

Vanlig pasta inneholder, per posjon, runt 35g karbohydrater og fullkornspasta runt 30g. Til sammenligning inneholder vår Low Carb Pasta kun 6,3g. karbo.

Fiberrik

Fullkornspasta inneholder ca. 3g. fiber per posjon, mens vår Low Carb Pasta inneholder 4,5g. fiber.

Proteinrik

Vanlig pasta inneholder, per posjon, runt 6g. protein og fullkornspasta runt 7g. Vår Low Carb Pasta inneholder hele 28g. protein per posjon.

Ingredienser: Soyaprotein isolat, erteprotein, hveteprotein, hvetemel, eggehvite, vegetabilskt fiber, inulin, fortykningsmiddel (guar gum), salt, vann.

Næringsinnh: (per pos. 46g) per 100g

Kalorier	161kcal/629kJ	350kcal/1368kJ
Protein	28 g	60.9 g
Fett	1.4 g	3 g
Sat. Fett	0.3 g	0.7 g
Kolesterol	0 mg	0 mg
Natrium	59.8 mg	130 mg
Karbohydrater	6.3 g	13.7 g
Kostfibrer	4.5 g	9.8 g
Sukker	0 g	0 g

Kokes i 7-8 minutter.

Kan kjøpes her: http://www.lavkarbopikene.no/ds_product_info.php?cPath=52&products_id=206

Bilder av noen utvalgte ferdige retter.

Frokostpannekake



Grove lapper



pizzalapper



pølse-egg-ostemiffins



tacopai



sjokoladekjeks



Ostesufflè (med trippel-salat)



starer med langpannepizza



min lunsjboks på eksamensdagen



Kyllingboller, squash, trippelsalat, og 1 grov lapp

kyllinggryte



kyllingomelett



nøttebrød



hjemmelaget hamburger med karbonadedeig og lavkarbo brød:



hjemmelaget kyllingburger



hjemmelaget ostemuffin



Håper mye av dette vil smake 😊

Flere oppskrifter vil med tiden bli komponert og satt sammen i nye hefter.

