

Høytidsoppskrifter jul og nyttår.

Sunne og gode.

Jeg vet at det er flere med meg som ønsker å kose seg med mye god mat i høytidstidene. Mange spiser av gledens lyst og sverger til en real slankekur når det nye året kommer.

Hvorfor skal det være nødvendig å ty til slankekurer når man fint kan lage god og sunn høytidsmat. Som faktisk smaker godt?

Dette har jeg gjort noe med og satt sammen en del sunne høytidsoppskrifter. Dette er oppskrifter som man kan kose seg med uten å tenke på den harde slankekuren.

Håper det vil smake 😊

Innholdsfortegnelse:

Julemat.	S. 2-10
Juledessert.	S. 10-13
Julebakst.	S. 14-20
Julegodter.	S. 21-23
Juledrikke.	S. 24-25

Nyttårsoppskrifter:

Nyttårsmat.	S. 26-33
Nyttårsdessert.	S. 34-38
Bakst.	S. 39-42
Nyttårsgodter.	S. 43-45
Nyttårsdrikker.	S. 46-47

<i>Div bilder.</i>	S. 48-52
--------------------	----------

Julemat.

Mat:

Juleribbe

Tradisjonell steking av ribbe med sprø svor. Steking på lav temperatur egner seg ikke.

Tynnribbe: ribbe uten kotelettkam.

Familieribbe: ribbe med kotelettkam, uten ryggbein.

Beregn 250-400 g per person.

2 dager før steking:

- Om nødvendig sages bena over, slik at det gir 6-8 cm lange biter.
- Rut opp svoren ved å skjære gjennom svoren og litt ned i spekket med skarp kniv (teppe kniv), parallelt med bena – for enklere oppdeling etter steking.
- Gni inn ribba med salt og pepper. La den ligge kjølig fram til steking.

Rett før steking:

- Legg ribba i langpanna med svoren opp. Putt en asjett/klump med aluminiumsfolie under ribba, slik at den blir litt høyere på midten og fettrenner av.
- Hell 2 dl vann i langpanna og dekk pannen med aluminiumsfolie.

Stekingen:

- Forvarm ovnen til 230°C og sett den foliekledd panna inn i ovnen. La dampe i 30 minutter.
- Fjern folien som dekker panna og senk temperaturen til 200°C. La ribba steke videre i 1 ½ til 2 ½ timer.
- Mot slutten av steketiden kan du sette pannen høyere i ovnen og øke temperaturen til 250°C eller bruke grillen. Pass på så du ikke brenner svoren.
- Kjøttkaker, medisterpølse, epler og svsker kan steke med ribba de siste 20 minuttene.
- La ribba hvile 20 minutter før oppskæring.
- Skjær av synlig fett og ta litt svor som snacks.

Svor er godt, og faktisk inneholder den nesten bare protein! Skraper du bort fett mellom svoren og kjøttet, kan du godt unne deg litt ekstra av denne knasende gode delikatessen.

Server med, karbonadekjøttkaker, rødbeter, surkål, svsker, rørt tyttebær laget med splenda/sukrin, gode poteter.

SAUS:

2 ss plantemargarin

2 ss siktet speltmel

1/2 finhakket løk

5 dl buljong

noen dråper soyasaus

1 ss grov sennep(valgfritt)

salt

pepper

smelt smøret og ha i melet, rør med en treskje til blandingen får en mørk gyllen karamellfarge, ha så i væsken og løken. La sausen småputre i 20 minutter, spe med litt vann hvis den blir for tykk.

Smak til med soya, sennep, salt pepper

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

karbonadekjøttkaker 40 stk.

1 kilo karbonadedeig.
2 ts. salt
2-4 ss potetmel
1/2 ts nymalt muskat, eller posemuskat
1 ts malt ingefær
2-3 dl skummet melk

Bland alt godt.

Stuffing

12 svsker
1 eple
1-2 ts karrapulver. (personlig synes jeg at 2 ts blir litt vel "hot"!!!!)
1 ss frisk salvie eller 1/2 ts pulver

Finhakk alt sammen og la det koke sammen til en tykk masse.

Ta en fuktet skje og hent opp en stor ss med karbonade. Trykk den flat mot håndflaten og legg på en ørliten dæsj med fyll. Brett kantene rundt og lag en rundt kake ut av det. Stek dem.
Stuffingen skal rekke til 40 kaker, så det er ikke mye du skal ha på hver kake. Fordel de 12 svskene og det ene eplet skal deles på 40 kaker

Surkål/rødkål

ca. 750 g hvit eller rød kål
2 epler (kan sløyfes)
1 ts salt
1-2 ts karve
ca. 2 1/2 dl kraft eller vann
ca. 2 ts eddik
ca. 2 ts splenda

Snitt kålen fint opp og legg den lagvis med salt, karve og epler skåret i båter i en kjele. Tilsett kraft eller vann. Kok opp og la alt trekke i ca. 45 min. Rør godt innimellom. Smak til med eddik og splenda. Lager du surkål av rødkål, bør eddiken blandes inn før koking. På den måten bevares rødkålens farge best.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Kålrotstappe

4 porsjoner

ca. 1 kg kålrot

2 gulrøtter

1 l vann

1/4 ts pepper

2 ts salt

1/2 dl kraft (vann og kjøttbuljong)

1 dl skummet melk

1. Del og skrell kålroten og gulrøttene i skiver.
2. Kok skivene møre i lettsaltet vann.
3. Hell av kokevannet og mos kålroten. Smak til med pepper, salt, melk og kraft.

Ertestuing

4 personer.

3 dl tørre grønne erter

vann

1 dl skummet melk

1 ss spelt mel/potetmel

1 ts salt

La ertene ligge i vann natten over. Kok dem møre i nytt vann så mye at det dekker ertene. Lag jevning av melk og mel. Rør inn jevningen og la stuingen koke 5-6 minutter. Smak til med salt.

Julefritatta

4 porsjoner

600 g juleskinke uten fett

8 stk. kokte potet

2 ss olje til steking

125 g frossen spinat

8 stk. egg

1 beger cottage cheese

1/2 ts salt

1/4 ts pepper

2 dl revet lett hvitost

Skjær juleskinke i strimler og kokte poteter i skiver.

Stek det i en stekepanne til de er gylne og tilsett hakket spinat.

Rør sammen egg, CC, salt og pepper og hell det over. Topp det hele med ost. Legg på lokk og la det stå og steke seg fast i ca xx minutter.

Serveres med grovt brød.

Kalkun juleskinke

4 porsjoner

1 stk. kalkunfilet, ca. 750 g
1 skive grovt brød
6 stk. hasselnøtter
1 ss sesamfrø
salt og kvernet pepper
1 ss grov sennep
1 stk. egg

Ta eventuelt av skinnet på fileten. Bind den litt sammen med hyssing (et par steder er nok). Rist hasselnøtter i en tørr panne. Gni av skallet mellom hendene. Ha brød og hasselnøtter i en matprosessor og kjør det fint. Bland inn sesamfrø. Dryss salt og kvernet pepper over fileten og bre over sennep. Dypp/pensle fileten med egg og trykk/dryss over brødblandingen. Sett et steketermometer i den tykkeste den av fileten og stek den ved 200 °C til termometeret viser 68 °C. Sett evt. fileten litt under grillen for å få sprøere skorpe. Pass på hele tiden, så den ikke blir brent. Avkjøl på fjel. Fjern forsiktig hyssingen slik at ikke brødskorpen faller av. '

Eple bacon salat

4 Porsjoner

4 epler i båter
100 g bacon go og mager i strimler
2 ss hakket løk
2 ss olje til steking

Baconet skjæres i strimler og stekes godt. Tilsett hakket løk og eplebåter og stek videre i et par minutter. Serveres som egen smårett eller som tilbehør til f.eks. skinkestek eller som kalkun tilbehør.

Ostetorsk

1 kg Torskefilet
1 ss rapsolje
1 ts Salt
1/2 ts Pepper
1 Hvitløkbåt
3 Tomater
1 Purre
200 g mager ost
1 dl skummet melk
0,5 dl cottage cheese

Forvarm stekeovnen til 200° C. Skjær tomat i skiver, rens og kutt purre i ringer. Finhakk hvitløk og riv ost. Rens fisken og fjern skinn og bein. Skjær fiskefiletene i serveringsstykker og legg dem i smurt ildfast form. Dryss på salt, pepper og finhakket hvitløk. Legg på tomatskiver, purre og dryss over osten. Hell over melk og CC.

Stek retten på midterste rille ved 200° C ca. 30 minutter.
Server fisken med kokt blomkål.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Julebrød

Porsjoner: 2 stk

5 dl kulturmilk 0,1%
5 dl vann
2 pakker gjær
1/2 dl raps olje
200 g frokost-/kornblanding (go'dag frukt etc.)
1 ss honning
600 g grovbakstmel
1 kg siktet speltmel siktet
1 ts salt

Varm væsken til fingervarm (37 °C). Bryt opp gjær i bakebollen og slå over lunken væske. Tilsett olje, honning, frokostblanding og salt.

Tilsett melet litt etter litt, det grove først. Hold av litt mel til utbaking. Rør deigen sammen med sleiv eller i food processor. Deigen skal bli fast, men ikke tørr!

Dekk deigen til og sett den til heving på et lunt sted. Skal heve til dobbel størrelse. Bak deigen ut til 2 brød (gjerne med ulik form). Dryss på knust helkorn, frø eller frokostblanding.

La brødene etterheve på plate et kvarters tid. Sett dem inn på nederste rille i 200 °C. Ovntiden er ca. 1 time – til brødene er gjennomstekte.

Julegrøt

Porsjoner: 4

4 dl vann
1 1/2 dl grøttris
8 1/2 dl skummet melk
1 1/2 dl cottage cheese
1 ts salt

Kok gryn i vann, spe med melken og kok videre til grøten blir tykk. Tilsett CC og kok til grynene er møre. Smak til. Server grøten med splenda/sukrin og kanel.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Julekylling

Porsjoner: 4

1 ss god olje (raps)
4 kyllingfileter uten skinn
3 ss plantemargarin
2 ss splenda
4-6 små gulrøtter
2 dl hvitvin (kan byttes med hvitvins eddik)
1.5-2 dl god buljong
1 ss maisenna
1 ss vann
3/4 dl cottage cheese
ingefær (etter smak)
150 rensede reker

Varm olje i stekepannen. Legg i kyllingfiletene og stek dem til gjennomstekte, 12-14 minutter. Ta opp og hold varmt.

Hell bort fett. Varm smør og splenda under omrøring. Legg i små gulrøtter (halvér dem hvis de er tykke). Stek dem til de mykner. Ta opp med hullsleiv. Tilsett vin og kok sammen til 2/3. Tilsett buljong. Rør sammen maisenna og vann og visp det ned i sausen. Kok under omrøring til sausen tykner. Rør inn CC og reker. Nå skal ikke sausen koke.

Server kyllingen med rekesausen over og gulrøttene til. Ha gjerne grønne grønnsaker i tillegg.

Ovnsstekt potetmos eller nykokt fullkorns pasta er best til.

Kvern over litt pepper ved servering.

julenøttestek

2 dl malte nøttekjerne
250 g kokte mosede poteter
litt revet selleri
3 egg
1 revet løk
Litt urteekstrakt
salt
pepper
svsker/tyntskivede epler

Nøtter, poteter, selleri, løk, eggeplommer, urteekstrakt og krydder blandes. Eggehviter piskes stive og vendes forsiktig i. Halvdelen av massen helles i smurt brødform med bakepapir) epler/svisker legges i et lag og resten av massen helles over. drysses med rasp og bakes ved 200 grader C i ca. 50 minutter.

Tips:

Serveres med brune og hvite poteter og rødkål.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Julestek vegetar

1 rotselleri eller kålrot
2 ss. tomatpuré
(urte) sennep
brødsmuler
nellik

Sellerien kokes sammen med tomatpureen i ca. 1 time. Gratiner den deretter i ovn ved 225 grader. Dryss over sennep og brødsmuler. Ta "steken" ut av ovnen og pynt den med nellik.

Kokt julelaks

4 porsjoner

800 g laks i skiver
2 ss salt pr. liter vann
1 ts hel pepper
Agurksalat:
1 agurk
2 dl vann
3 ss eddik
3 ss splenda
litt pepper

Kok opp en vid kjele med vann tilsatt salt og pepper. Ta kjelen av plata og legg fiskestykkene i. Kok opp, dra til side og la fisken trekke ca 15 minutter, skal ikke koke. Legg fisken over på et varmt fat. Skjær agurken i tynne skiver. Lag en marinade av vann, eddik og splenda. Legg agurkskivene i marinaden og dryss over litt pepper.
Server med mager kesam og kokte poteter ved siden av.

Lefsetull

Porsjoner: 4

4 spelt lomper
250 g cottage cheese
tynnskåret juleskinke
grov sennep
1 finhakket rødløk
eller rikelig med hakket persille

Smør CC jevnt utover lomperne og legg på tynne skiver av kjøtt. Smør så på et tynt sennepslag og dryss tilslutt over med løk eller urter. Rull lomperne sammen til faste ruller og pakk dem i plastfolie. Bør hvile på kaldt sted 4 – 6 timer.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Bacon og valnøttgodt

Porsjoner: 4

200 g valnøttkjerner
100 g syltede rødbeter
8 skiver bacon go og mager
1 ss honning
pepper fra kvern

Grovhakk nøttekjernene. La rødbetene renne av og skjær i små terninger. Bland sammen og tilsett honning. Peprer lett. Fordel blandingen på baconskivene og rull sammen til jevne ruller. Fest med tannstikker. Legges på papirkledd bakeplate og pensles med god olivenolje. Settes inn i 225 gr varm ovn. Ovnstiden er rundt 10. minutter.

Serveres med rødbeteterninger, ristet brødterninger og ønsket krydder.

Nesten Rømmegrøt

Porsjoner: 4

5 dl cottage cheese
2 dl siktet speltmel/jbk/soyaprotein
5 dl skummet melk
1 ts salt
splenda
kanel

Ha CC i kjelen og la den koke under lokk et par minutter. Rør inn halvparten av melet. Rør kraftig, så mysen (lys klar væske) piplet frem. Skum av. Rør inn resten av melet, og spe med melken. La grøten få koke noen minutter (3-4 min). Salt grøten. Og server den med splenda og kanel.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Potetgodt med skinke

Porsjoner: 2

80 g spekeskinke i tynne skiver
400 g poteter
1/2 ss rapsolje
1 eggeplomme
1/2 liten purre
salt og pepper
grønn salat

Still stekeovnen på 200 °C. Smør to koketter (porsjonsformer) på 2 dl med olje og fôr dem med skinkeskiver.

Skrell poteter og skjær dem i terninger som kokes møre i vann. Slå av vannet og la terningene dampe seg tørre. Mos poteter og rør inn litt rapsolje.

Rør inn eggeplomme og finsnittet purre. Smak til med salt og pepper.

Fyll mosen over skinken i formene og brett skinken over. Bakes i ovn ca 10 min og vendes ut på salat på tallerkener.

Røkelaks med eggerøre

4 stk. egg
4 ss vann
½ ts salt
2 ss finhakket tørket gressløk
300 g røkelaks

1. Pisk egg, vann og salt lett sammen med gaffel.
2. Hell røren i en panne som er så varm at margarin smelter lett uten å bli brunt. Trekk eggerøren sammen med gaffel etter hvert som den stivner. Klipp gressløk over.
3. Avkjøl eggerøren litt, og server sammen med røkelaksen og grovt brød.

Dessert

KARAMELLPUDDING:

4 porsjoner, ca 24 gr karbo totalt, 6 gr pr porsjon.

5 egg
1,5 dl cottage cheese
1dl skummet melk
2,5 dl vann
1-2 dl splenda
1 skrukork mandelessens (smak til)
litt kanel

Forvarm ovnen til 175 grader. Visp alle ingrediensene utenom kanel, med mikser i 3-4 minutter. Ha det i en stor form eller porsjonsformer og dryss med kanel. Settes i ovnen i en langpanne fylt med vann. Stekes i 40 minutter eller til den er stiv.

Fruktsalat

1 stor boks herm ananas
3 røde epler
2 bananer
3 kiwi
250 g jordbær

Frukten deles pent opp. Ananassausen helles over. Deilig med mager kesam søtet med splenda til.

Riskrem med rødsaus

4 porsjoner

2 dl skummet melk
1dl cottage cheese
1 ss splenda
1 ts vaniljesukker
4 dl risgrøt
50 g mandler , skåldete

Tradisjonell rødsaus:

2 dl husholdningsaft eller tilsvarende uten sukker.
3 dl vann
1 ss potetmel
2 ss vann

Visp melk, CC, splenda og vaniljesukker til luftig "krem". Bland i kald risgrøt og hakkede skåldete mandler.

Tradisjonell rødsaus:

Gi rød saft og vann et raskt oppkok i en kjele.
Rør potetmel ut i kaldt vann.

Tilsett potetmelblandingen i den kokende saften i en tynn stråle samtidig som du rører rundt.

Når sausen koker opp, trekkes den til side.

Blir sausen stående og koke, blir den grå og seig. Avkjøl sausen.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Dronning Maud

pudding 3 egg
0,2dl splenda
5 plater gelatin
2 dl skummet melk
1dl cottage cheese
oboy uten sukker

Pisk melk, CC stiv og pisk til eggedosis, hver for seg. Alt blandes med gelatin som er oppløst etter anvisning på pakken.

Helles i en stor dessertskål av glass med oboy drysset på mellom kremlagene.

Kokosboller:

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

Legg gelatinen i bløt i kaldt vann 10 minutter. Stivpisk eggehviten, 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. (eller helles over - min var ganske flytende...) Settes kaldt.

Sjokoladepudding

2 egg
3 ss splenda eller annet søtstoff
1/2 plate mørk sjokolade eller bare kakao
2 ss sterk kaffe
1 dl cottage cheese
1dl skummet melk
5 plater hvite gelatin

Sjokoladen deles i småbiter og løses opp over vanndamp i kaffen. Eggeplommene piskes til eggedosis med splenda. CC og melk vispes fast. Bland sammen eggedosis, sjokolade og krem, tilsett den oppløste gelatin og de stivpiskede eggehviter. Rør godt rundt før den helles i form eller dessertglass. Pynt også med revet sjokolade eller malt kaffe.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Kransekakestenger

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. Jeg fikk 24 stenger.
Stekes på 180 grader i 10-15 minutter

Marsipan, lavkarboutgave

125 g mandelmel
Drøyt 1 dl Splenda
1/2 ts tragant (planteekstrakt som gjør marsipanen seig, selges på apotek)
1 liten eggehvite
2 ss Grand Marnier (likør) *kan sløyfes*
50 g mørk sjokolade (med minst 70% kakao)
1/2 ts cocosa

Kjør Splenda i blenderen til det får konsistens som melis.

Bland mandelmel, tragant og Splenda.

Visp eggehviten lett og rør den inn i mandelmassen sammen med Grand Marnier.

Nå har du marsipanmassen klar. Trill kuler av den og sett kulene kaldt mens du gjør klart sjokoladetrekket.

Kok opp vann i en stor kjele og ta kjelen av plata.

Sett en bolle over kjelen - den skal ikke komme borti vannet.

Ha sjokolade og cocosa i bollen og rør forsiktig til det er smeltet.

Så er det bare å hele sjokolade over kulene, evt. å dyppe dem i sjokoladen hvis du synes det er enklere.

Ferdig! Sett kjølig og vent på at sjokoladen stivner.

Marsipan lett utgave

200 g mandler
3dl splenda
1 eggehvite

Skjold mandlene og fjern skallet.

Kvern mandlene i mandelkvern først en gang, så engang til men denne gangen så har du i splenda samtidig.

Ha alt i en bolle og ha i eggehviten.

Kna deigen til du har en fast smidig masse.

Bakst

kjeks med mandler

- 280 gr bokhvetemel(sammalt)
- 1 dl melispulver av fruktose
- 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, melis, 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.

kokostopper

3 eggehviter
2 dl splenda
ca 45 g kokosmasse
ca 20 dråper vaniljeessens

Pisk eggehvitene hvite og stive (ca 5 min med håndmikser)

Pisk inn splenda og vaniljedråper (ikke pisk lenge)

Rør inn (med slikkepott e. l.) kokosmassen

Sett i små topper med to teskjeer på bakeplate kledd med bakepapir, stek i ca 25 min på svak varme, ca 150 grader (kan godt være lavere, kommer an på ovnen). Pass på så de ikke blir brent, men de må få tørke skikkelig.

Avkjøl.

speltpepperkaker

2 ss romtemperert melasse
1/2 dl lyn honning
1 dl økologisk melis
1/2 ts ingefær
1/2 ts nellik
1/2 ts kardemomme
1 ts kanel
50 g smeltet plantemargarin
1 middels stort egg - også økologisk
1/2 ts bakepulver eller natron
Knappe 5 dl siktet speltmel

Rør melasse, honning, melis 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.

Sprø peanøttkjeks **(24 stk)**

2,5 dl peanøttsmør
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.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Hjemmelaget flatbrød

15 porsjoner

7 dl vann

1 kg grovbakstmel

1 ts salt

2 dl byggmel til utbaking

Du trenger takke, kjevle, bakstefløy, melpensel og rulle.

1. Bland salt og mel i en bakebolle. Kok opp vann og hell det over.
 2. Avkjøl noe og elt deigen sammen. Deigen skal være fast. Legg den i en plastpose i kjøleskapet til den er kald helt igjennom. Deigen kan ligge i kjøleskapet til neste dag.
 3. Del deigen i like emner ca. 200 g per emne til takke 60 cm i diameter, noe mindre til en mindre takke.
 4. Form hvert emne til en flat, litt tykk leiv. Dekk leivene med plast.
 5. Ha godt med byggmel på rent bakebord og kjevl fra midten og utover til tynn stor leiv. Pass hele tiden på at leiven er løs på bordet. Børst av løst mel.
 6. Flytt leiven over på varm takke ved hjelp av bakstefløyen. Den siden som var opp på bakebordet skal være ned på takken. Børst av løst mel og dra over rullen slik at flatbrødet fester seg til takka og ikke krymper.
 7. Stek flatbrødet til det begynner å bli tørt på overflaten, snu og stek det videre til det har litt brune flekker. Pass varmen så det ikke blir brent.
 8. Leivene behøver ikke steke ferdig på takka, de kan brettes i to, legges i stekeovnen og etterstekes/tørkes ved 100 °C med åpen ovnsdør.
- Oppbevar flatbrød kaldt og tørt.

Krumkaker lavkarbo

4 egg vispes til eggedosis (4 KH)

150 g plantemargarin smeltes (1,5 KH)

1 ss Splenda røres ut i 3 ss kokende vann (2 KH)

1 pk Atkins vaffelmiks (50 KH) og 1 ts kardemomme tilsettes sammen med vann/Splenda og smelta margarin i eggedosisen, bland godt (jeg brukte miksmasteren)

Det blir en litt fast røre, men fungerer tilsynelatende bra. 1 ts i jernet, press godt sammen, stek ellers som vanlig. Litt mindre søte enn vanlige krumkaker (kan justeres med å tilsette mer Splenda), og som sagt, litt mykere enn krumkaker.

57,5 KH delt på omlag 28 krumkaker blir ca 2 per stk.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Sprø 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.

Brune pinner

150 g cottage cheese

2 dl splenda

2 eggeplommer

1 ss honning

1/2 ts kanel

1 ts vaniljesukker

1 ts natron

300 g siktet speltmel

egg til pensling

splenda

hakkede mandler

Rør CC og splenda. Bland i resten av ingrediensene. Elt deigen og del den i 6 emner. Trill pølser og trykk dem ut på plate til flate stenger. Pensle med egg, dryss på splenda og mandler og stek kakene på øverste rille i stekeovnen ved 175 °C i 10-12 minutter. Skjær stengene på skrå mens de er varme. Avkjøl på rist.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Hasselruter

Antall porsjoner: 20

1 dl hasselnøtter
100 g cottage cheese
2 egg
3 dl splenda
2 dl siktet speltmel
3 ss kakao
1 ss vaniljesukker

Langpanne, 20 x 25 cm
I stekeovnen: 175 °C, ca. 20 minutter

Rist nøttene i tørr stekepanne ved høy varme noen minutter. Rist ofte på pannen. Ha nøttene i et rent kjøkkenhåndklede og gni til skallet løsner. Fjern det. Visp egg og splenda til tykk eggedosis. Bland sammen mel, kakao og vaniljesukker. Rør blandingen inn i eggedosisen. Ha i CC til slutt. Hell røren i en langpanne med bakepapir. Trykk nøttene i deigen og stek kaken midt i ovnen. Ta den ut når den kjennes ganske ferdig, men fremdeles ikke er helt fast. Avkjøl den og løft den ut av formen ved hjelp av bakepapiret. Skjær 5 x 5 cm store ruter. Oppbevares kjølig eller i fryser.

GLØGGE BOLLER

12-16 boller etter hvor store du vil ha dem

50 g gjær
3 1/2 dl julegløgg
50g cottage cheese
0,5dl rapsolje
ca. 500 g speltmel
1 ts bakepulver
2 dl rosiner
egg til pensling

I stekeovnen: 210' C, 12-15 minutter

Rør gjæren ut i lunken gløgg. Bland CC og olje i melet blandet med bakepulver. Bland alt til en jevn deig. Dekk deigen med plast og sett den lunt til heving. Tilsett rosiner og bak ut bollene. Legg dem på bakepapir eller smurt stekeplate, og sett dem til etterheving under plast ca. 20 minutter. Pensle med sammenvispet egg og stek bollene. Avkjøl på rist.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Kannelsnurrer med epler

Porsjoner: ca 36 stk

100 g plantemargarin
5 dl skummet melk
50 g fersk gjær
1 dl sukrin
1 ts støtt kardemomme
1/2 ts salt
13-14 dl siktet speltmel

Fyll

100 g cottage cheese
50g plantemargarin
1 dl splenda
1 ss kanel
2 ts vaniljesukker
2-3 epler

Til pensling

1 egg
splenda

Smelt smør i en kasserolle, tilsett melken og varm den til 37 °C. Smuldre gjæren i en bakebolle og bland den ut med deigvæsken. Tilsett sukrin, kardemomme og salt. Arbeid inn nesten alt melet til en smidig deig. Legg over et bakeklede og la deigen heve i ca 30 min.

Rør sammen ingrediensene til fyllet, unntatt eplene. Skrell, ta ut kjernehuset og skjær eplene i små terninger.

Hvelv ut deigen på melet benkeplate og kna den sammen. Del den i to. Kjevle ut hver del til et rektangel på ca 30 x 50 cm og smør på fyllet. Strø over epleterninger på halve deigen og brett den dobbelt. Skjær lengdene i 3 cm brede stykker, del dem på midten, men la dem holdes sammen øverst. Snurr dem til en "knote".

Legg bollene på stekeplater kledd med bakepapir. Dekk med et bakeklede og la dem heve i ca 25 min. Sett ovnen på 250 °C.

Visp sammen egget og pensle bollene. Strø over splenda.

Steke bollene midt i ovnen i 6-8 min. La dem avkjøles på rist under bakeklede.

Honningkake med fyll

4 egg
2 dl splenda
2 dl honning
4 dl siktet speltmel
1/2 ts bakepulver
2 ss appelsinmarmelade uten sukker
1 ts ingefær
1/2 ts nellik

Fyll:

100 g finmalte mandler
100 g marsipanmasse/hjemmelaget marsipan (mandler blandet med splenda i en foodprosessor)
40 g sukrin
1 eggehvite
1/2 dl rom (kan sløyfes)
100 g finhakkede syltede frukter (sukat, syltet appelsinskall. Om rom utelates, så bruk mer av juicen)

Visp splenda og egg til eggedosis. Ha i de andre ingrediensene og rør til alt er godt blandet. Fyll røren i en smurt og strødd avlang form på ca 2 liter, og stek kaken ved 175 C i ca 90 minutter.

Skal honningkaken serveres i skiver men uten fyll, kan den pyntes før steking med skåldede, grovhakkede mandler.

Bland marsipan, mandler, sukrin og eggehvite til en jevn masse. Rør inn rom og syltede frukter. Skjær skiver av honningkake og smør på et jevnt lag med fyll. Legg en skive honningkake på toppen og stryk over litt melisglasur utrørt med sitronsaft. Dryss litt kakepynt på toppen.

Kransekake

500 g mandler
4 eggehviter
500 g sukrin

Eggehvitelglasur:

1/2 eggehvite
1 1/4 dl splenda
ca. 1/2 ts sitronsaft eller romessens

Skåld halvparten av mandlene og la dem tørke en dag. Mal mandlene. Gni inn 1 eggehvite for å få seig deig. Sikt inn splenda og bland det inn sammen med 3 eggehviter. Varm deigene i en kasserolle (ikke jern) Et godt hele tiden. Avkjøl deigen til den er nesten kald. Tilsett litt og litt av en stivpisket eggehvite til deigen blir passe fast. Avkjøl deigen, gjerne til neste dag.

Trill deigen ut til fingertykke pølser, eller mal den i en kjøttkvern med egnet hullskive. Smør kransekakeformene med olje, strø med semulegryn eller mel og fyll dem med pølsene. Sett kransekakeformene på stekeplater og stek dem ved 200 °C i 10 minutter. Ta ringene ut av formene og over på rist når de er helt kalde.

Fyll et papirkremmerhus med eggehvitelglasur og sprøyt siksak-mønster på hver ring etter hvert som kaken settes sammen. Kransekake kan med fordel fryses.

Julegodter

Peanøtt sjokolade

1,5 dl peanøtter
1ss usaltet smør
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 smøret til det er blitt til en finhakket og litt (gjentar: litt) klissete masse.

Smelt sjokoladen i en kjele og bland inn peanøttmassen. Bland inn sukettene 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.

Brente mandler

250 g mandler (skal ikke skåldes)
250g sukrin
3/4 dl vann

Hell alle ingrediensene i en gryte.

Skru opp varmen til vannet koker og massen begynner å boble.

Rør jevnlig i den med en gaffel.

Skru varmen litt ned inntil vannet er helt fordampet og sukrinet igjen er oppløst.

Sukrinet skal deretter smelte, men kun delvis, slik at det legger seg i klumper rundt mandlene.

Rør hele tiden rundt i massen.

Hell mandlene ut på et stykke bakepapir og del dem med en gaffel.

Luftige riskaker

250 g cottage cheese
200 g Freia Kokesjokolade 70%
1 egg
2 dl splenda
1 l puffet ris

ca. 40 små muffinsformer

Tilsett hakket sjokolade i CC og la det smelte på svak varme.

Avkjøl litt. Pisk egg og splenda til eggedosis.

Vend sjokoladeblandingen forsiktig i eggedosisen.

Bland inn puffet ris.

Form små riskaker rett på brett med bakepapir eller i små muffinsformer.

Oppbevares kjølig.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Karameller

ca. 25 stk.

2 ss siktet speltmel
1/2 dl oboy uten sukker
2 ss rapsolje
2 ss lyn honning
Trekk
50 g 70 % sjokolade

Bland alle ingrediensene i en glasskål som tåler mikrobølgeovn.
Sett skålen i mikrobølgeovnen og kok ved 600 W i 1 minutt.
Ta ut skålen og rør rundt. Kok deretter i 1,5 minutter ved 600 W.
Hell karamellmassen ut på bakepapir og form den til en tynn firkantet plate.
La platen avkjøles.
Smelt sjokoladen i vannbad eller på lav effekt i mikrobølgeovn.
Pensle sjokoladen på karamellmassen.
Skjær karamellene ut i passende stykker.

Mintpletter

1 eggehvite
4 dråper peppermynteolje (kjøpes i spesialforretning eller på apotek)
4 dl splenda
100 g mørk sjokolade

Pisk eggehviten stiv.
Drypp i peppermynte-oljen.
Bland splenda til massen er fast og smidig.
Dryss splenda på bordplaten, hell ut massen og elt den glatt.
Kjevle den ut til den er ca. 1/2 cm tykk.
Trykk ut små rundinger, f.eks. med et snapsglass.
Smelt sjokoladen i vannbad eller på lav effekt i mikrobølgeovn.
Dypp mintplettene i sjokoladen.
La dem stivne på rist.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Mandelsjoko

200 g mandler
200 g mørk sjokolade
3 ss splenda

små papirformer
ca 30 stk

Skåld mandlene og snitt dem i flak.

Bland mandelflakene med splenda og legg dem utover en bakeplate dekket med bakepapir.

Rist mandlene ved 200 °C til de blir gylne.

Smelt sjokoladen i vannbad eller på lav effekt i mikrobølgeovn.

Ha i de ristede mandlene.

Fordel blandingen i små "klatter" i papirformer.

La dem stivne.

Juledrikke

Vaniljemelk

1 stk. vaniljestang
8 dl skummet melk
100 g skåldete mandler
2 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.

Gløgg

1 l rød sukkerfri saft
4 stk. hel nellik
2 stk. hel kanel
1 dl frisk ingefær
2dl splenda
1 dl rosiner
1 dl mandler , skåldede

Bland alt sammen alle ingrediensene og fordel gløggen på små flasker.
Varm opp før servering.

Kakao

2 ½ dl skummet melk
1 ss kakaopulver
1 ss splenda
1 stk. stjerneanis
4 stk. hel kardemomme frø
4 stk. hel nellik

Rør ut kakaopulver og splenda i melken,
tilsett krydder og kok langsomt opp.
Sil fra krydderet og server.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Nissens favoritt

(ca. 1 1/2 l)

1 l eplejuice
1/2 l solbærsaft uten sukker
1 kanelstang
5 hele nelliker
1/2 dl splenda
1 dl rosiner
1 boks mandariner

Bland alt unntatt rosiner og mandariner i en gryte og la det småkoke i 5 minutter.
Sil blandingen og legg i rosiner og mandariner.

Moccamelk

1 glass eller krus

2 1/2 dl skummet melk
1 ss sjokoladepulver (oboy uten sukker)
1/2 ss pulverkaffe
1 1/2 ss splenda

Varm alle ingrediensene i en kjele og server morkamelken varm.

Fruktdrink

Porsjoner: 4

4 pærer
30-40 jordbær
8 dl appelsinjuice
isbiter

1. Skrell og del pærene i to. Ta bort kjernene og skjær fruktkjøttet i terninger.
2. Ha pærene og jordbærene i en mikser.
3. Tilsett juicen og bland i mikseren til det har blitt en luftig, fin drinkt.
4. Ha i isbiter og hell drinken opp i fire glass.
5. Serveres med det samme.

Nyttårsoppskrifter

Mat

Kalkun med stuffing

Porsjoner: 8-10

1 hel kalkun ca 5 kg
1 gul løk
4 stilkselleri
140 g bacon go og mager
250 g karbonadedeig
1 egg
2 ss sennepspulver
1 ts salt
1 krm pepper

Pensling

2 ss rapsolje
1-2 ts salt

Saus

sky
2 ss Maizena jevning for mørke sauser

Hvis du har dypfryst kalkun, så la den ligge og tine i kjøleskapet i 2-3 døgn.

Skrell og hakk løken. Skyll og strimle sellerien. Strimle baconet. Bland karbonadedeigen med egg, løk, selleri og bacon. Krydre med sennepspulver, salt og pepper. Fyll kalkunen med kjøttdeigen, og bind sammen eller fest med små trepinner. Legg kalkunen i en langpanne. Pensle kalkunen med olje og strø salt over.

Tilbered kalkunen nederst i ovnen på 200°C i ca 2 timer. Kontroller at kalkunen er gjennomstekt, dvs at kjøttsaften er klar uten innslag av rosa. Hell skyen som lages over i en kasserolle, og skum bort fett. La koke opp og visp inn jevningen. La det koke noen minutter.

Ta ut stuffingen og legg den på et serveringsfat. Skjær opp kalkunkjøttet i skiver og biter.

Server kalkunen med stuffing, sky, potetmos og erter.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Ovnsbakt laksefile med kremete epler

Porsjoner: 4

700-800 g laksefilet
rapsolje
saft og skall av 1/2 sitron
salt og pepper

Kremede epler

1 sjalottløk
1 ss rapsolje
3 dl eplejuice
3-4 faste epler
2-3 ss cottage cheese
salt og pepper
1/2-1 ts sukker
ev syltet gresskar

Begynn med kremede epler. Finhakk sjalottløk og surr i olje. Hell i eplejuice og kok opp. Tilsett eple i båter/strimler og la trekke i eplejuicen i 30-40 sek. Ta opp eplebåtene og kok eplejuicen inn til det halve. Tilsett CC og kok opp. Trekk pannen tilside. Legg laksefileten i en ildfast form eller på et bakepapirkledt stekebrett. Smør på et tynt lag olje med salt, dryss ev med litt mer flaksalt, pepper, sitronsaft og revet sitronskall. Stek i varm stekeovn 180o C i 15-20 min. Tilsett de kokte eple-båtene i sausen, ev sammen med syltet gresskar rett før servering. Smak til med salt, pepper og splenda. Server med mosede mandelpoteter og sellerirot og brokkoli.

Tips: Mosede mandelpoteter og sellerirot. Skrell, del og kok 10-12 mandelpoteter og 2 skiver sellerirot i usaltet vann. Hell av mesteparten av vannet og mos potetene grovt, sammen med 1-2 ss cottage cheese og bitte litt salt.

Waldorfsalat

Porsjoner: 4

1 dl cottage cheese
2 eggeplommer
2 ts fransk sennep
300 g sellerirot
2 dl valnøtter
2 syrlige epler
romanosalat

Rør sammen CC, eggeplommer og sennep til sausen. Skrell og skjær sellerirot i fyrstikkbrede strimler. Gi de et raskt oppkok i vann. Hell av vannet, skyll selleriroten i kaldt vann og la det renne av. Rist valnøtter i en tørr stekepanne. Fjern en del av skallet ved å gni kjernene i et glasshåndkle eller husholdningspapir. Hakk nøttene grovt. Skjær epler i fine terninger. Bland epler, valnøtter og sellerirot i sausen. Server på noen blader av romanosaltat.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Helstekt kalkunbryst med bakte poteter

3 porsjoner

1 kalkunbryst, ca. 500 g

smeltet plantemargarin tilsatt salt, pepper og rosmarin til pensling

Legg kalkunbrystet i en stor, ildfast form eller i langpannen. Pensle brystet med smeltet smør tilsatt salt, pepper og rosmarin. Vask bakepotetene godt. Legg potetene på et stykke aluminiumsfolie og dryss litt salt over potetene. Pakk dem inn og legg dem i formen sammen med kalkunbrystet. Sett formen midt i ovnen ved 160 °C og stek i ca. 40 minutter. Du kan også stikke et steketermometer inn i den tykkeste delen på kalkunbrystet. Når steketermometeret viser en kjernetemperatur på 70-72 °C er brystet ferdig stekt. Ta ut kalkunbrystet og la det "hvile" ca. 15 minutter før oppskjæring for å få kjøttsaften til å sette seg. Skru opp stekeovnen til 200 °C og la potetene stå i stekeovnen til maten er klar til servering.

Skjær kalkunbrystet i ca. 1/2 cm. Tykke skiver og anrett på fat. Server kalkunbrystet med kokt brokkoli, rødvinssaus og bakte poteter med krydderkesam (kesam tilsatt valgfritt krydder). Søvløk smaker godt til.

Nyttårshummer

2 porsjoner

1 hummer mellomstor kokt

1 løk

dill

olje

salt

pepper

dressing

1 dl mager kesam

1 ts mango Chutney

salt

pepper

karry

Del hummeren i to. Ta kjøttet ut av klørne og legg det ovenpå. Ha hakket løk og dill på og deretter olje tilsatt litt salt og pepper. Hummeren lunkes i ovnen ved 180 grader ca 15-20 min. Serveres med lune flutes og dressing.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Kylling- og egg Salat:

6-8 kanapeer

200 g skinnfri kylling i små biter
3 kokte egg
1/2 rødløk
2 ss brønnkarse
2 ss gressløk
1 beger mager kesam
salt og pepper

Bland kyllingen med grovhakket egg, finhakket rødløk, brønnkarse og gressløk. Bland alt sammen med kesam og smak til med salt og pepper.
Legges på grov toast med en avokado til slutt.

Pizza i langpanne

Deig:

25 g gjær
1 1/2 dl vann
1 ts salt
2 ss olivenolje
4 dl speltmel

Fyll:

1 boks hakkede tomater
200 g kokt skinke (på boks)
1000 g stekt karbonadedeig
50 g sprøstekt bacon og mager
125 g sjampinjong
1 løk
1 ts oregano
3 fedd hvitløk
1/2 ts tabaco
100 g revet lett hvitost

Løs gjæren opp i fingervarmt vann. Tilsett salt og olivenolje. Elt inn melet til deigen blir blank og smidig. Legg plast eller et håndkle over og sett den til heving i minst en time.

Fres hakket bacon, hvitløk, sjampinjong og løk i stekepannen. Del skinke i små treninger og ha alt over i en bolle. Stek karbonadedeigen og ha over i bollen.

Varm hakket tomat i stekepannen, ha i kjøttblandingen og smak til med oregano, tabasco, salt og pepper etter smak.

Kjevle ut pizzadeigen og ha den over på et stekebrett eller en langpanne. Fordel sausen over og dryss på med revet gulost. Stekes i forvarmet ovn ved 225 C i ca 25 minutter.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Ovnsbakte krabber

Antall porsjoner: 4

2 stk krabber, ca 500 g kjøtt
1 liten løk
1/2 grønn paprika
1/2 rød paprika
6 friske sjampinjonger
1 tomat
2 ss rapsolje
2 ss speltmel
1 dl skummet melk

0,5dl cottage cheese
1/2 dl mandelflak
100 g revet lett gulost
salt & pepper

Sett stekeovnen på 200 grader C. Rens og finhakk løken. Skjær paprikaen i strimler og sjampinjongen i skiver. Skold tomaten og skjær den i terninger. Surr grønnsakene i olje til de er myke, tilsett melet og bland godt. Tilsett melk, CC og la det koke til det tykner. Rør inn krabbekjøttet og smak til med salt og pepper. Ha det over i en godt smurt ildfast form. Strø revet ost og mandelflak over. Stek til osten er gyllen. Server med en frisk salat.

Laksefylt kylligfile

Antall porsjoner: 4

4 ferske kyllingfileter
4 skiver røkt laks eller ørret
1/2 ts hvit pepper
1 ts salt

Saus:

1 ss rapsolje
1 ss finhakket sjalottløk eller vanlig løk
1 ss tomatpuré
1/2 hønsebuljongterning
1/2-1 ss sitronsaft
3 ss vann
1 dl skummet melk
litt kajennepepper
salt

Skjær et snitt i kyllingfiletene på langs og legg inn en skive røkelaks i hver. Dryss over salt og pepper og stek filetene 3-4 minutter på hver side.

Fres løken i oljeet øyeblikk. Tilsett de andre ingrediensene og la det koke opp under omrøring. Smak til med kajennepepper og salt.

Server kyllingfiletene sammen med frisk asparges, salat, ris og saus

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Laks i lefse

Antall porsjoner: 2

300 g Stekelaks
8 små fullkornslfser/fullkornwraps
1 ts tacokrydder
friske urter, f.eks koriander, persille
50 g revet lett hvit ost
Evt. kokt fullkorns ris

Sett stekeovnen på 250 grader C. Legg hvetelefsene på stekebrett og strø over tacokrydder, friske urter og ost.

Stek lefsene midt i ovnen i ca. 4 minutter. Avkjøl på en pinne så de får tacoskjell-formen. Del laksen i passe stykker.

Stek laksestykkene i en panne med litt olje i ca. 1 minutt på hver side. Dryss over salt og pepper.

Fyll skjellene med det du måtte ønske av grønnsaker og dip(mager kesam med krydder). Fyll til slutt i de stekte laksestykkene.

Kalkunburger

Antall porsjoner: 4

1 pk kvernet kalkunkjøtt
1 ts salt
1/2 ts pepper
1 ss potetmel
1 egg
1/2 løk, finhakket
1/2 dl vann

Tilbehør:

2 chiabattabrød
4 speilegg
salat
8 skiver squash

Tomatkompott:

3 tomater
2 sjalottløk
1 ss gressløk, finhakket
salt og pepper

Rør kalkunkjøttet med salt og pepper. Tilsett resten av ingrediensene og bland det lett sammen. Form til store burgere, og stek dem i rapsolje ved middels varme. Stek squashskivene lett. Del chiabattabrødet i to. Legg på salat, stekt squash, kalkunburger og speilegg. Server med tomatkompott.

Lag et forsiktig kryss på toppen av tomatene. Dypp dem i kokende vann noen sekunder. Ha dem over i iskaldt vann. Ta av skinnet og fjern frøene med en teskje. Surr løken blank i smør og ha i hakkede tomater og gressløk. Smak til med salt og pepper.

Biff i wok

4 porsjoner

700 g biffstrimler
1 stk brokkoli
2 stk liten rød løk
1 stk rød paprika
1 stk gul paprika
20 stk sukkererter
20 stk sjampinjonger
8 ss soyasaus
4 ss chilisaus

Fres biffstrimlene og grønnsakene i wok til de er møre. Bland soya- og chilisaus og hell det over kjøtt og grønnsaker, Ka det hele surre i 2-3 minutter og server med fullkornspasta/ris

Marinert biff med grønnsaksspyd

4 person(er)

4 stk. marinert biff av ytrefilet storfe
8 stk. sjalottløk
8 stk. cherrytomat , rød
8 stk. cherrytomat, gul
1 stk. grønn squash
2 ss olje
1 ts salt
½ ts pepper
8 stk. grillspyd

1. Skrell sjalottløken, skyll tomatene og del squashen i halve skiver.
 2. Trø grønnsakene på spyd. Pensle med olje og ha på salt og pepper.
 3. Grill spydene på middels sterk varme i ca. 5 minutter, mens du snur dem ofte.
 4. Grill biffene på middels sterk varme i 2-3 minutter på hver side. Når kjøttsaften begynner å piple på oversiden kan du snu skivene og stek videre til rosa kjøttsaft pipler frem.
- Server biff og grønnsaksspyd med ris (gjærne fullkornris, villris eller brun ris)
Inneholder ca. 259 kcal pr. porsjon

Avokadomos med reker

Avocado 2, modne
Løk 1, finhakket
Pepper 2 ts, nykvernet
Sitronsaft 2 ss
Reker 500 g, pillede
Krydderurter hakket til dryss (dill, persille, basilikum)

Del avocadoene i 2 og mos kjøttet. (Skallet skal igjen fylles).

- Ha avokadomos i en bolle og bland inn løk, pepper og sitronsaft.

- Fordel fyllet i avocadoskallene og legg rekene oppå.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Kylling med bacon og sopp i "fløtesaus"

2 porsjoner

300 g kylling i biter
100 g bacon (Go og mager maks 6 % fett)
100 g sopp
1/2 gul paprika i små biter
Frisk basilikum eller bladpersille

Fløtesaus

2dl skummet melk
0,5dl cottage cheese
0,5 terning høsebuljong
1-2 ts pesto
1-2 ts dijon sennep
sort pepper

Kok opp melk og CC sammen med høsebuljong og tilsett pesto, dijon sennep og paprika. La den småkoke mens du steker kylling, sopp og bacon i olje.
Bland alt sammen og rør inn friske urter (kan sløyfes).
Ikke tilsett noe salt! Med buljongterningen og bacon er det ganske salt allerede.

Dessert

Karamellpudding

Ingredienser - til ca 6 porsjoner

2 dl sukrin til glasering

6 dl skummet melk

3 dl cottage cheese

3 ss splenda/sukrin

1 stk. vaniljestang eller 1/2 ss vaniljesukker

8 stk. egg

Ha sukrin i en 1 1/2 l form, og sett den på en middels varm kokeplate. Varm opp sukrinet til det har smeltet og er kastanjebrunt. Drei formen av og til slik at den blir jevnt glassert. Kok opp melk, CC, splenda og frøene fra en vaniljestang. Avkjøl blandingen og rør inn lett piskede egg. Sil blandingen over i den glasserte formen. La formen stå i 10 minutter før den settes i ovnen (Røren "setter" seg, hindrer luftbobler).

Stek karamellpuddingen ved 125 °C i vannbad i 2-3 timer. Mot slutten av steketiden kan du kjenne med baksiden av en vætet skje om overflaten er "fast" eller at puddingen gir litt motstand (den "disser" fortsatt). I så fall er puddingen ferdig. Avkjøl i formen til neste dag. Hvelv karamellpuddingen på fat. Pynt med pisket krem og knust karamell.

Knust karamell:

Ha 1/2 dl sukrin i en panne og varm opp til det har smeltet og er kastanjebrunt. Hell den flytende karamellen på et bakepapir penslet med litt soyaolje. La karamellen stivne før den knuses.

Selskapssjokoladecake

2 egg

125 g Sukrin

1 1/2 dl skummet melk

200 g siktet speltmel

2 ts bakepulver

2 ts vaniljesukker

1 ss kakao

50 g plantemargarin

100g cottage cheese

30 g hakkede pistasjenøtter til pynt

Smelt smøret og la det avkjøles noe. Pisk egg og Sukrin til eggedosis, og ha i melk. Bland alt det tørre, og sikt og bland det forsiktig inn i eggedosisen. Bland inn smøret og CC til slutt.

Stekes ved 180 grader i en rund springform (24 cm) i ca 30 minutter.

Glasur:

2 dl cottage cheese

200 g kokesjokolade

Varm opp CC til kokepunktet i en kjele. Ta kjelen av platen. Del sjokoladen i biter og ha den i CC'en. La sjokoladen ligge en stund til den har smeltet. Rør godt rund til en glatt masse. Ha halvparten inni kaken, og resten som glasur på toppen og på sidene. Lag mønster i glasuren med en gaffel. Pynt med hakkede pistasjenøtter. Settes kjølig til glasuren stivner.

Rullekake

4 egg
100 g Sukrin
50 g siktet speltmel
50 g Hi-maize
1 ts bakepulver
3–4 ss sukkerfritt syltetøy
olje til smøring

Pisk egg og Sukrin til eggedosis i en bolle. Bland sammen mel, Hi-maize og bakepulver i en annen bolle. Rør melblandingen forsiktig inn i eggedosisen.

Ha bakepapir i en langpanne, og smør godt med olje. Fordel røren jevnt utover med en stekespade e.l, og stek i ovn ved 220°C i ca 7 minutter.

Når kaka er ferdig stekt, er det meget kort tid å gjøre resten på.

Legg et fuktet håndkle over langpannen. Snu langpannen på hodet slik at den blir liggende opp ned over håndkleet. Ta bort langpannen, og dra bakepapiret forsiktig av. Fordel syltetøy utover hele flaten, rull umiddelbart sammen til en sylinder, og stram håndkleet rundt kaken. Etter 5 minutter er kaken klar.

Oppbevar kaken godt tildekket, slik at den ikke tørker ut.

Sjokoladekake

3 egg
2 dl Sukrin
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 Sukrin 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.

sunne epledessert

Til 4 personer

4 epler
2 ss Sukrin/splenda
1 ts kanel
20 hakkede mandler

Del opp eplene i båter (du trenger ikke skrelle eplene). Fordel eplebåtene i en ildfast form. Strø over Sukrin, kanel og mandler. Stekes ved 200 grader i 15-20 minutter, eller til eplene kjennes møre. Server gjerne med mager kesam blandet med splenda.

Semulepudding

1 ½ dl semulegryn
1 ½ l skummet melk
30 g sukrin

Kok opp melk, dryss i gryna. Rør til det koker. Kok videre under lokk i 15-20 minutt, rør av og til. Smak til med sukrin. Slå i kopp.

Bærsaus til semulepudding:

150 g bringebær
100 g blåbær
70 g sukrin
½ l vann
1 stang vanilje

Snitt vaniljestanga, skrap ut frøa. Ha den splitta stanga og frøa i kjele sammen med de andre ingrediensene. Kok til sausen til den begynner å tjukne, sil og avkjøl.

Selskapskrokanpudding

150 g sukrin
50 g mandler
3 eggeplommer
50 g sukrin
2 ½ dl skummet
6 plater gelatin
3 dl cottage cheese
2 ts vaniljesukker

Smelt sukrin i en panne og brun det jevnt og fint. Tilsett hakkede mandler. Smør en stekeplate og hell krokanen ut på den. Knus den når den er kald.

Pisk eggene med sukrin, tilsett melk og la det hele få et oppkok under stadig omrøring. Bløt gelatinen i kaldt vann i ti minutter, klem vannet ut og ha gelatinen i den varme melkeblandingen. Rør til den er smeltet. Ta det hele av varmen og rør til det er kaldt. Tilsett den knuste krokanen, gjem litt til pynt. Pisk CC stiv med vaniljesukkeret og ha det forsiktig inn i røren.

Skyll en mønstret form i kaldt vann, da slipper puddingen lettere når du skal hvelve den, og hell puddingmassen i. Hvelv puddingen på et fint fat når den er blitt stiv, og pynt med CC-krem og krokan.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Is i kjeks

Kjeks:

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

Ostekake med sunn vri

2 1/2 dl havregryn
1 pl. 70 % kokesjokolade
1 pk. gelè med bringebærsmak (anbefaler Heistad lavkalori-gele!)
1 beger Cottage Cheese
1/2 l yoghurt med skogsbærsmak (anbefaler 0.1%-yoghurt fra Yoplait!)

Rist havregryn i tørr stekepanne til de er sprø. Smelt sjokoladen i vannbad og rør den sammen med havregrynene. Klem massen ut i en 24 cm springform. Dekk gjerne bunnen med bakepapir, da er kaken lettere å få ut av formen.

Lag gele med halv vannmengde. Avkjøl den, men pass på at den ikke stivner. Mos cottage cheesen så den blir glatt og rør den sammen med yoghurten. Rør inn geleen og la det stå til det tykner. Hell ostemassen over havregrynsbunnen i formen, og la kaken stå i kjøleskap til den stivner.

Kaken gir 16 biter.

Hvis du bruker lavkalori-gele og Yoplait-yoghurt, blir hvert stykke på bare ca. 95 kcal - dvs. 1/16 av kaka.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Gode pannekaker med is

(15stk):

2 dl siktet speltmel
3 dl skummet melk
3 stk. egg
0,5 ts salt
2 ss plantemargarin, til steking

Yoghurtis:

12 ss vaniljekesam
1 beger 0,1 % Yoghurt Skogsbæ , eller annen fruktyoghurt

Pannekaker:

Visp sammen mel og melk til en klumpfri røre. La røren svulle ca. 30 minutter. Tilsett eg og salt og visp røren jevn. Tilsett smeltet smør, da behøver du ikke smøre pannen når du steker. Stek 15 pannekaker. La dem bli gyllenbrune på undersiden før du snur dem med en stekespade. De pannekakene som ikke brukes til denne desserten, kan enten fryses eller brukes neste dag.

Yoghurtis:

Rør sammen kesam og yoghurt (dette kan også gjøres på forhånd og oppbevares i fryseboksen slik at alt er meget kaldt). Fyll isblandingen i pannekakene og rull dem sammen. Legg pannekakene delt i to på tallerken og legg på bær og frukt. Server straks.

Nøttesuprise

1 beger 0,1 % yoghurt (3 dl)
litt flytende honning
litt kanel
noen valnøtter eller andre nøtter

Hell yoghurten på en tallerken. Hell honningen i en tynn stråle over yoghurten og gjerne rundt og rundt. Dryss over kanel og nøtter.

Sjokoladetrøffel

200 g mørk sjokolade
100 g melis
1 dl cottage cheese
½ dl skummet melk
5 ss kaffe
5 ss kakaopulver

Sjokoladen hakkes fint og legges i en skål sammen med melis. Kok opp CC og melk i en kjele, og hell dette over sjokoladen. Den skal helles forsiktig ned i midten mens det røres i små bevegelser i midten. For raske bevegelser vil avkjøle sjokoladen, og røren vil klumpe seg. Tilsett kaffe, og bland alt forsiktig sammen. Avkjøl røren i kjøleskapet. Etter noen timer kan massen formes til små kuler, og disse kan overtrekkes med sjokolade og/eller trilles i kakaopulver. Du kan også rulle dem som små stenger og trille dem i mandel. Oppbevar og server dem kjølige.

Bakst

Gløgeboller

12-16 boller

50 gr gjær
3,5 dl julegløgg
50 gr plantemargarin
50 gr cottage cheese
500 gr siktet speltmel
1 ts bakepulver
2 dl rosiner

Til pensling:

1 stk. sammenvispet egg

I stekeovnen ved 210 grader i 12-15 minutter.

Rør gjæren ut i lunken gløgg. Smuldre smøret og CC i mel blandet med bakepulver. Bland alt til en jevn deig. Dekk deigen med plast og sett den lunt til heving.

Tilsett rosiner og bak ut bollene. Legg dem på bakepapir eller smurt stekeplate og sett dem til etterheving under plast ca.20 minutter.

Pensle med sammenvispet egg og stek bollene. Avkjøl på rist.

Sunne boller (ca 12 stk)

1 dl Sukrin
1 pose tørrgjær
2 ts kardemomme
50 g plante margarin, smeltes
3½ dl skummet melk, 37 grader
rosiner etter smak
8 dl (500 g) siktet speltmel
½ dl Hi-maize

Ingrediensene blandes sammen. Elt inn så mye av melet at deigen blir god å jobbe med og slipper bollen. Dekk til deigen og la den heve i 1-2 timer.

Bak ut bollene og sett på brett med bakepapir. Etterheves i 50 minutter.

Pensle gjerne med egg.

Stekes ved 250 grader i 10 minutter.

Sunne kanelboller

Du kan også bruke deigen over til å lage deilige kanelboller.

Lag gjærdeigen som vist over. Når den har hevet ferdig, kjevler du den til den er ca 1 cm tykk. Bre på cottage cheese, og dryss på rikelig med Splenda og kanel. Så rulles deigen sammen (som en rullekake), og stykkene skjæres etter hvor store du vil ha bollene. Legg de ferdigskjærte stykkene på bakepapir, pensle med egg, og strø Sukrin/splenda på.

Stekes ved 250 grader i ca. 10 min.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Nøtte oste muffins

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.

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

Løvkalori vafler

Ca 5 vaffel plater

2 dl skummet melk
1/2 dl vann
2 eggehviter
1 dl [pofiber](#)
1 dl grovt mel/hvetemel
1 ts bakepulver
10 ss splenda
4 dråper vanilje essens

Pisk eggene sammen med halvparten av melka og melet.. ha splenda i en kopp og tilsett litt varmt vann så det løser seg opp.. ha i litt kaldt vann så dette blir en halv dl...Ha alle ingrediensene oppi og pisk sammen med en stav mikser

hele oppskrifta = ca 270 -290 kcal
ca 55 -60 kcal i et vaffel hjerte!

Sunne vafler

16 vafler

4 egg
5 ts splenda
1 ts smeltet smør
100 g speltmel
5 dl skummet melk

Først knuser du eggene opp i en bolle,
så det smeltede smøret..
deretter tar du melet og melken
rør dette godt, og til slutt tar du splenda opp i.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

KOKOSKAKER, 30 STK (0,5 G. KARBOHYDRAT I HVER)

2 egg
50 gram smør (smeltes og avkjøles)
3dl splenda
200 gram kokosmasse

Lag eggedosis, tilsett søtstoff, smør og kokosmasse. Settes med 2 teskjeer på bakepapkledde plate. Stekes ved 175 grader i 10 minutter. Oppbevares i kakeboks.

Osteiskake

3 eggeplommer
200 gr sukrin
1 pk naturell kremost, romtemperert
1 dl cottage cheese
2 dl skummet melk
3 eggehviter
1 knivsodd salt
10 digestivekjeks

Rør eggeplommer og sukrin til eggedosis

Pisk CC og skummet melk.

Rør den romtempererte osten inn i kremen. Visp deretter dette sammen med eggedosisen.

Stivpisk eggehviten med saltet. Bland eggehviten varsomt inn i kremblandingen.

Legg bakepapir i bunnen på en rund form (24 cm). La papiret gjerne gå utenfor formen, da er det lettere å få kaken ut av formen når den skal serveres.

Knus 6 Digestivekjeks og legg i bunnen av formen.

Hell i oste-/kremblandingen og dryss over 4 knuste Digestivekjeks.

Fryses i minst 4 timer.

La kaken tine litt før den serveres.

Ønsker du en litt friskere smak på kaken, kan du tilsette noen sitrondråper.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Rullekake til 4

4 egg, delt i hvitte og plommer
2 dl sukrin/splenda
0,5 dl appelsinjuice
1,5 dl. potetmel
2 ss kakao (jeg bruker den som heter "original")
0,5 ts. bakepulver
0,5 ts. natron
1 ts. vaniljefruktose

Sett ovnen på 190 grader, så den er varm når røra er ferdig. Bruk bakebolle med en visp. Først pisker du eggehvitene stive, så tar du dette over i en annen bolle.

Ha eggeplommer og sukrin i bakebollen og visp dette til det blir en tynn, lys eggedosis før du heller i appelsinjuicen. La dette piske videre til det har blitt en tjukk eggedosis. Så heller man de stivpiskete eggehvitene oppi til eggedosisen og blander raskt sammen med noen trykk på pulsknappen.

(foodprosessen)

Bland sammen det tørre (potetmel, kakao, bakepulver, natron, vaniljefruktose) og har dette også oppi bakebollen. Bland alt raskt sammen med noen trykk på pulsknappen.

Legg bakepapir i langpanna + smører den med litt olje eller smør (så løsner kaka lettere når man skal rulle den sammen etterpå). Hell røra i langpanna og fordeler den jevnt utover. Sett langpanna midt i ovnen. **Den steker i ca 8-9 minutter på 190 grader.**

Sjekk med en pinne om den er ferdig før du tar den ut.

hvelv så kaken over på en rist dekket med bakepapir, dra papiriet forsiktig av, og smør kaken med kokos, eplemost uten sukker/syltetøy uten sukker. Rull kaken samme. Kaken smaker best etter en tid i kjøleskapet.

Kca 118, Protein 6g Karbo 32g Fett 3g per skive

Nyttårsgodter

Brente mandler

100 g mandler
100 g Sukrin
1 dl vann
30 g rapsolje

Ha mandler, Sukrin, og vann i en kjele og la det småkoke 1 - 1 1/2 time til væsken er blitt tykkere og brunaktig, og mandlene har fått en mørkere farge. Tilsett olje og la det koke videre i ca 10 min så massen blir gyllenbrun og blank. Rør hele tiden. Fisk opp mandlene fra kjelen og legg dem på smurt bakeplate. Avkjøl - og brekk mandlene fra hverandre.

Appelsin-surprise

6 porsjoner

6 store appelsiner
2 eggehviter
2 ss splenda

Marengs:

2 eggehviter
1dl splenda
hakkede mandler

Appelsinene skjæres i den ene enden, så de kan akkurat stå. Et stort lokk skjæres av, saften presses ut og fryses til grøtis.

2 eggehviter piskes veldig stive, splenda tilsettes og massen blandes i grøtisen. Røres godt sammen og fordeles i de uthulte appelsiner, settes i et fat og fryses. Kan fryses i flere måneder.

Marengs:

2 eggehviter piskes veldig stive, halvdelen av splendaet piskes i, mens resten vendes i med en skje. En topp marengs has på hver frossen appelsin og hakkede mandler drysses over.

Settes i et fat i ovnen ved 250° C i ca. 6 min.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Kesamkonfekt

350 gr sjokolade , mørk
0,8 dl ferskpresset sitronsaft
1 ts lys honning
0,5 dl Sans Kesam Mager 1 %
20 gr plantemargarin, romtemperert
100 gr mørk sjokolade til dypping
200 gr splenda til dekor

Finhakk sjokoladen og smelt den i vannbad.

Varm sitronsaften, honningen og kesam til det begynner å ryke, mens du hele tiden rører i kjelen med en slikkepott. Tøm den varme væsken over den smeltede sjokoladen. Rør til du får en glatt masse.

Tilsett smøret og rør det inn. Blandingen kan med fordel kjøres med en stavmikser eller i kjøkkenmaskin til en glatt masse. Fyll i en bolle og sett til avkjøling.

Når massen er hard, ruller du ut kuler, som settes kjølig. Smelt den mørke sjokoladen. Dypp kulene i sjokolade og rull dem i splenda. La dem ligge en stund i splendaen, slik at sjokoladen stivner.

Sjokoladepai

Til paibunnen:

3,5 dl siktet speltmel
60 gr plantemargarin
1,5 dl (1/2 beger) Sans Kesam Mager
3 ss splenda

Til fyllet:

2 stk. egg
1 dl sukrin
1 plate kokesjokolade mørk
0,5 dl kaffe sterk
1 ts vaniljesukker
1,5 dl (1/2 beger) Sans Kesam Mager
2 ss siktet speltmel

Paiform ca. 24 cm i diameter i stekeovnen ved 200 grader C, for bare bunnen. I stekeovnen ved 200 grader C, 40 minutter for fylt pai.

Paibunn: Bland ingrediensene til bunnen i en foodprocessor og la maskinen gå til alt er samlet. La deigen hvile på et kjølig sted ca. 30 minutter. Kjevle deigen ut til runding som passer formen, og trykk den godt til bunn og opp langs kanten. Prikk med gaffel og forstek bunnen.

Paifyll: Visp egg og sukrin til luftig eggedosis. Bryt sjokoladen i biter og smelt den i den varme kaffen. Bland inn Kesam, mel og vaniljesukker i eggedosisen sammen med sjokoladen. Hell blandingen i paibunnen og stek nederst i ovnen. Avkjøl og pynt med splenda ved servering.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Champagnemousse

4 porsjoner

5 plater gelatin
2 dl eggmasse (evt. 4 egg)
250 g sukrin
1 liten klype salt
3 ss limejus/-saft
1 1/2 dl champagne
finrevet limeskall til pynt

Legg gelatin i bløt i kaldt vann i ca. 5 minutter. Pisk stiv eggedosis av eggmasse, sukrin og en klype salt. Ha i limejus og champagne under forsiktig omrøring. Ta opp gelatinplatene og klem ut vannet. Hell 1/2 dl kokende vann over og rør til all gelatinen er oppløst. La moussen begynne å stivne litt, rør om og fyll i porsjonsskåler. Sett kaldt til servering.

Champagnesorbet

3 porsjoner

200 g. Sukrin
4½ dl. vann
Skall av 1 sitron
3½ dl. Champagne

Kok en lake av sukrinet og vannet. Skrell sitronen tynt og la skallen trekke i den varme lake. Når "sukkerlaken" er helt kald, fjernes sitronskallen og champagnen tilsettes. Frys sorbeten og rør i den et par ganger underveis.

Nøttekurver

1 porsjon

150 g. Sukrin
15 g. bløtt smør
1.5 ss. honning
45 g. hakkede mandler

1 porsjon gir ca 12 stk

Massen røres/eltes sammen og formes til en pølse som pakkes i bakepapir og legges i fryseren. Når massen skal bakes skal den skjæres i stykker på ca. 25 g. som legges på bakeplate og bakes i ovnen ved 165-200 grader C til de er gyldne, vær oppmerksom på at de flyter mye ut. Hviler 1 minutt på bakeplaten og legges så over en skål i passende størrelse som så gir kurveformen. La dem ligge 5 minutter over skålen til de er kalde og stive.

Drikker

Punsj alkoholfri

1 appelsin i skiver
Rød konditorfarge
1,5 liter sprite uten sukker
1 kartong appelsinjuice

Bland juice og sprite.

Ta appessinbitene oppi og ta litt konditorfarge i sånn at punsjen blir rød og rør rund. Ta litt isbiter i for at du skal få den kald

Frukt bowle

2 liter juice
1/2 liter Farris
1/2 liter jordbær
2 kiwi
1 appelsin
1 liten stjernefrukt
isbiter

Bland juice og Farris i en stor glassbolle. Tilsett biter av frukt, bær og isbiter.

melkeshot

3 – 4 ferske jordbær
2 ss konsentrert jordbærsaft (funlight)
2 dl skummet melk
litt revet appelsinskall
isbiter

Skjær jordbærene i skiver. Bland saft, jordbær, melk og appelsinskall i høyt glass. Legg i isbiter og pynt med jordbær

Te sjoko

2 dl te
1 dl skummet melk
1 ts splenda
6 ruter g mørk sjokolade

Trekk te på vanlig måte. Bruk gjerne en krydret te, f. eks chai eller ceylon. Varm opp melk og tilsett splenda. Bland alt sammen og tilsett sjokolade. Kjør blandingen med en stavmikser og servér. Dryss gjerne kanel eller kakao på toppen.

ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Eggshake

4 eggeplommer
3 dl skummet melk
1 ss splenda
2 ss sitronsaft
1/4 l vaniljeis

Alt blandes og piskes kraftig. Serveres kald og nylaget.

Varm smoothie

4 dl blåbær (evt skogsbær)
6 dl syrnet melk med bringebærsmak 0,1 %
½ stk. banan
1 ss splenda
1 ts sitronsaft

Varm opp bærene sammen med melken. Tilsett banan, splenda og sitronsaft og kjør alt i en blender.
Serveres i glass.

Div bilder

Ribbe med sprø



svor

Karbonadekaker



ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Kjeks med mandler



Krumkaker



Kanelboller



ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Dronning Maud



Kokosboller



ThomasA sine høytidsoppskrifter.

Rullekake



Sjokoladecake



ThomasA sine høytidsoppskrifter.