

ThomasA sine oppskrifter – fettfattige.

I dette heftet, så har jeg samlet sammen noen gamle, nye og nylig utviklede oppskrifter.

Felles for de alle er at de er kcal og fettfattige, men allikevel smakfulle og gode.

En del av oppskriftene er med næringsinnhold per porsjon.

Innholdsfortegnelse:

Fettfattig frokost.	S. 2-9
Fettfattig lunsj.	S. 10-15
Fettfattig middag.	S. 16-49
Fettfattig dessert.	S. 50-59
Fettfattig bakst.	S. 60-69
Fettfattig snacks.	S. 70-77

Fettfattig frokost.

Frisk frukt med yoghurt og mysli

1 person

2 dl lettyoghurt

250 g blandet frukt

35 g grov mysli med nøtter

Skjær opp masse forskjellig frukt i passe store munnfuller, f.eks. ananas, jordbær, eple, pære, banan og blåbær, og bland det med yoghurt og mysli lagvis to ganger. La deretter frokostblandingen stå kjølig før du spiser den. Hvis du har det travelt om morgenen, kan du lage blandingen om kvelden og ha den i en plastbeholder, slik at den står klar neste morgen.

Energi per person: 364 kcal · Fett: 5 g · Protein: 14 g · Karbohydrat: 69 g · Fiber: 8 g

Eggerøre med kreativt tilbehør

1 person

1 egg

Salt

Pepper

200 g blandet sopp

5 g olivenolje

½ løk

1 dl bredbladet persille

125 g melon

125 g jordbær

2 ss Cultura

10 g gresskarkjerner

Pisk egget sammen med salt og pepper. Rens soppen, og del dem i fire. Rist soppen i en panne med litt olje sammen med salt og pepper. Tilsett hakket løk. Når soppen og løken har gitt fra seg væsken, drysser du i hakket persille og steker videre i 1 minutt før du tar alt ut av pannen. Rør egget forsiktig sammen i pannen ved middels varme til eggerøren stivner svakt. Skjær melon og jordbær i små biter, og anrett dem for seg med litt Cultura over og hakkede gresskarkjerner. Anrett eggerøre med sopp, og dryss ev. med ekstra persille.

Energi per person: 378 kcal · Fett: 19 g · Protein: 20 g · Karbohydrat: 35 g · Fiber: 8 g

Innbakte frokostegg

5 dl sammalt hvete, fin
5 dl speltmel
1 ts salt
1 pk. gjær (50 g)
3 dl skummet melk
2 ss smeltet smør /margarin
10 stk. egg

Bland mel og salt. Rør gjæren ut i lunken melk og ha i smeltet smør. Bland alt til en jevn deig. La den heve til dobbel størrelse.

Kok eggene i 5-7 minutter. Avkjøl i kaldt vann og ta av skallet.

Del deigen i 10 emner og trykk dem flate. Legg et egg oppå og trekk deigen over. Legg rundstykkene med skjøten ned mot stekebrettet. Etterhev i ca. 30 minutter.

Stek ved 250 °C i ca. 15 minutter på nederste rille.

Havregrøt med fruktsalat**1 person**

50 g havregryn
½ dl vann
1½ dl skummet melk
1 knivspiss salt
1 eple
½ banan
1 plomme
30 g fryste jordbær
2 mandler

Rør havregrynene med vann, la det gjerne stå kaldt natten over fordi det frigir mineralene i grynene. Men du kan også bruke dem med en gang. Kok opp, og tilsett salt og melk. Spe ev. med vann. Ha grøten i en bolle, og legg biter av tinte jordbær oppå sammen med hakkede mandler.

Energi per person: 367 kcal · Fett: 4 g · Protein: 14 g · Karbohydrat: 71 g · Fiber: 9 g

Tranebærbrød**10 stk.**

200 g speltmel

0,6dl splenda

1½ ts bakepulver

¼ ts salt

½ egg

1½ dl skummet kulturmilk

100 g tranebær (f.eks. frosne)

20 g hasselnøtter

50 g tørket frukt

Tilbehør:

2 ½ dl Cultura

200 g frukt av forskjellige typer

Rør sammen alt det tørre, mel, splenda, bakepulver og salt, i en bolle. Bland egg og skummet kulturmilk i en annen bolle. Bland sammen det tørre og det våte, og rør i tranebær, nøtter og oppskåret tørket frukt. Form 10 rundstykker, og legg dem på en plate med bakepapir. Du kan også legge deigen i små silikonformer. Stek rundstykkene på 190 grader i 20 min. Spis 1 rundstykke med Cultura, frukt og kaffe eller te.

Tips: Brødene kan også fryses og blir helt som nystekte når du varmer dem i ovnen direkte fra fryseren.

Energi per person: 329 kcal · Fett: 2 g · Protein: 17 g · Karbohydrat: 48 g · Fiber: 10 g

Egg- og kyllingsalat**4 porsjoner**

250 g grillet kylling (uten skinn)

4 hardkokte egg

1 stk issalat

1/2 agurk

1/2 blomkålhode

4 tomater

400 g kokte poteter

dill

Skjær kyllingkjøttet i små biter. Legg strimlet salat sammen med agurkskiver, blomkålbuketter og tomatbåter i en skål. Tilsett kyllingen og eggebåtene. Serveres med kesam dressing.

Eggepanne med bacon og purre

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

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

Banansplitt

1 kopp cottage cheese
1 kopp bjørnebær
1/3 stor banan
12 ristede mandler
1/8 ts kanel
vaniljeessens og evt. "søtt"

1. Ta ut de frosne bjørnebærene for tining. (De har til og med frosne bjørnebær på Kiwi).
2. Rist mandlene i ovnen på 175 grader. Det tar 7-10 minutter (og er absolutt verdt strevet 😊). Mandlene skal bli gyllenbrune og begynne å dufte.
3. Bland cottage cheese med vaniljeessens, kanel og evt. søtstoff. Evt. kan du mose cottage cheese med en stavmikser for å få den glatt og mer isslignende.
4. Legg cottage cheese på en tallerken som kuler med isskje. Denne retten skal ligne en god gammeldags Banansplit.
5. Hakk mandlene.
6. Skjær bananen i skiver på langs og legg på siden av tallerkenen.
7. Legg på bærene og dryss de hakkede ristede mandlene over.

Maispannekaker med tomatsalsa**1 person***30 g mel**¼ ts bakepulver**½ dl skummet kulturmilk**100 g frossenmais**½ egg**½ dl persille**Litt olje***Salsa:***¼ avokado**1 vårløk**2 tomater**Litt sitronsaft**Salt**Pepper**Rød chili*

Bland mel og bakepulver, og ha i melken mens du visper. Når det er rørt godt sammen, rører du i mais, pisket egg og hakket persille, og steker pannekakene i en panne (med godt belegg) penslet med 2 dråper olje. Lag en grov salsa av avokado i små biter, hakket vårløk og tomater i små biter. Smak salsaen til med sitron, salt og pepper og litt hakket chili. Server pannekakene i en liten stabel, og legg salsaen ved siden av.

Energi per person: 380 kcal · Fett: 10 g · Protein: 14 g · Karbohydrat: 63 g · Fiber: 9 g

Pannekaker med bringebærsyltetøy**Pannekaker (42 stk.)***25 g gjær**5 dl skummet melk**100 g bokhvetemel**125 g siktet speltmel**1 ts splenda**4 egg**1 ss nøtteolje*

Rør ut gjæren i lunken melk. Tilsett bokhvetemel, speltmel, splenda og eggeplommer (behold hvitene til etterpå), og rør til en jevn masse. La den stå kaldt i 2 timer. Stivpisk eggehviten, og vend dem i røren med olje. Bak små pannekaker (blinis) i en blinispanne eller en liten panne med teflonbelegg. Pensle pannen med olje bare til de første pannekakene. Serveres på tallerken med hjemmelaget bringebærsyltetøy.

Tips: Du kan fryse ned pannekaker som blir til overs.

BRINGEBÆRSYLTETØY MED SITRON**1–2 glass, avhengig av størrelse***300 g bringebær**1,5dl splenda**1 vaniljestang**2 ubehandlede sitroner**2 ss bringebæreddik*

Hvis du bruker frosne bringebær, kan du tine dem lett i en sil. Legg bringebærene i en kjele med splenda, og la dem stå kaldt natten over. Ha oppi vaniljefrøene, og legg også ved den tomme stangen. Riv skall fra sitronene, og hell i bringebæreddiken. Rør godt, kok opp, og ta det av varmen med en gang. Hell på rene glass, og kjøøl ned.

Næringsinnhold per pannekake med 1 ss syltetøy: Energi: 41 kcal · Protein: 2,5 g · Fett: 1 g ·

Karbohydrat: 8,5 g

Skinke og pastasalat

100 g kokt skinke i strimler
100 g fullkornpasta
3 stk. reddik i tynne skiver
75 g sukkererter
½ stk. rødløk i ringer
1 ss olje til steking
¼ dl ristede pinjekjerner

Kok pastaen etter anvisning på pakken og avkjøl den i kaldt vann.

Fres reddiker, sukkererter og rødløk i en kjele med olje. Rør inn pastaen.

Rist pinjekjernene i varm, tørr stekepanne til de har fått gyllen farge. Strø pinjekjernene på toppen.

Energi:353 kcal

Protein:26,93 g

Fett:15,02 g

Karbohydrater:25,98 g

Jern:2,63 mg

Spinatsalat

1 pk. frisk spinat
1 dl pinjekjerner
2 ss sitronsaft
1 ss olivenolje

Rist pinjekjernene i en tørr, varm panne til de blir pent brune, og ta dem ut.

Ha olje i pannen, tilsett spinaten og vend til den begynner å falle sammen.

Kryst over litt sitronsaft, og bland i pinjekjernene.

Energi:133 kcal

Protein:3,18 g

Fett:12,74 g

Karbohydrater:2,57 g

Jern:2,98 mg

Bakepulverhorn

150 g cottage cheese
1 dl skummet melk
1 dl raps olje
1 ss splenda
0,5 ts salt
6 dl siktet speltmel
1 ss bakepulver
egg til pensling
sesamfrø eller linfrø

1 porsjon = 16 horn

Varm stekeovnen til 220 °C.

Ha alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin/food processor og kjør sammen. Deigen kan også arbeides sammen for hånd.

Ta deigen ut på et melet bakebord og del så det blir to deler av hver "porsjon". Kjevle hver del ut til en rund leiv og del i 8 trekanter og rull sammen fra den brede enden. Sett på bakepapirkledt stekebrett, pensle med egg og dryss med sesam eller linfrø. Stek i 10-15 min.

Avkjøl på rist.

Pletter

100 g Cottage cheese
1 1/2 ss hvetemel
1 egg
splenda etter smak
vaniljedråper
1/4 ts salt
1 ts lettsyltetøy pr. porsjon

Rør sammen alle ingrediensene og stek plettene i en teflonpanne. Det blir 8 stk., og en porsjon er to pletter med lettsyltetøy.

Kcal pr. porsjon: 70

Lunsj

Rugbrødsandwich med tunfisk og mais

100 g tunfisk i vann
2 ss Cultura
35 g maiskorn
30 g grønn el. rød paprika
2 ss dill el. gressløk
Salt
Pepper
2 salatblader
70 g grovt rugbrød

Tilbehør:

1 stk. frukt (eple, pære, appelsin)

La tunfisken renne av, og bland den med Cultura, mais, hakket paprika, hakket dill eller gressløk, og smak til med salt og pepper. Legg salatblader på brødskiven, og legg den sammen som en sandwich med tunfisksalaten som fyll. Spis frukt til.

Energi per person: 376 kcal · Fett: 4 g · Protein: 32 g · Karbohydrat: 57 g · Fiber: 10 g

Rekepai

Paibunn:

3 dl siktet speltmel
60 gr plantemargarin
0,5 beger (1,5 dl) mager Kesam
0,5 ts salt
2 ss vann

Fyll:

3 stk. egg
1 beger (3 dl) Sans Cottage Cheese
1 stk. ca 1 cm rød chili (kan evt sløyfes)
200 gr rensede reker
1 dl lett ost

Paibunn:

Paiform ca 24 cm i diameter. I stekeovnen på 200 °C, forsteking ca 10 min. 25 min. for hele paien. Bland alt til paibunnen i en food processor til alt er samlet. La deigen ligge kjølig i 30 min. Så kjevler du deigen ut til den passer formen. Trykk den godt til bunnen og opp langs kanten. Prik med en gaffel og forstek paibunnen.

Fyll:

Visp eggene lett med en gaffel og bland med Cottage Cheese, finhakket chili, reker og revet ost. Hell blandingen i paiskallet, og stek paien til fyllet har stivnet.

Rekewrap

4 stk. potetlomper/speltlomper
100 gr mager kesam
1ts hvitløkspulver/krydder
150 gr reker, rensede
1 dl purre, finsnittet
1 dl gulrot, grovrevet
2 stk. avocado, i biter
6 stk. gressløk, strå av, finklippet

Smør kesam med pulver på lompene.
Bland reker og grønnsaker og fordel fyllet over.
Brett sammen og server.

Omelett potet, spinat og feta**1 person**

2 egg
Salt
Pepper
2 dråper olivenolje
75 g potet
1 hvitløkbåt
200 g frisk spinat
15 g fetaost
Tilbehør:
75 g tomat

Pisk egg med salt og pepper. Varm oljen i en panne med "slipp-lett"-belegg, legg i kokte, skivede poteter, og stek dem svakt gyldne. Tilsett hakket hvitløk og til slutt dampet spinat. Bland smuldret fetaost i eggmassen, hell det over grønnsakene og stek i ca. 15 min med lokk eller aluminiumsfolie over. Omeletten kan ev. grilles i ovnen helt til slutt for å få farge. Anrett omeletten med tomat og ev. rugbrød.

Energi per person: 356 kcal · Fett: 19 g · Protein: 24 g · Karbohydrat: 26 g · Fiber: 5 g

Fylte rundstykker

1 pk fryste grove rundstykker
1/2 purreløk
1 boks bog-skinke (hermetisk)
3 dl mager kesam
Reven lett ost
Kokkens allkrydder (piffi)

- 1) Tin rundstykkene og skjær dem på langs (ikke helt over)
- 2) Hakk purre og skjær skinke i biter og bland sammen med kesam og krydder
- 3) Ha blandingen i rundstykkene og strø ost over
- 4) Varmes i ovnen til osten er gylden

Serveres med salat

Innbakt laks i spinat

500 g laksefilet (skinn- og benfri)
16 spinatblader
salthvit pepper 400 g kokt potet Saus:
5 dl eplecider
1 sjalottløk
1 ts maisennamel
salt
hvit pepper
1/2 eple

Forvell spinatbladene så de blir myke, avkjøl dem i kaldt vann.

Pakk laksestykkene (ca 125 gram) i spinatbladene, bak dem i ovn (180°C i ca 12 minutter).

Fres løken i 2 ss vann i en teflonpanne, tilsett cider og kok det inn til 1/3. Jevn med maisennamel.

Smak til med salt og hvit pepper og eple skåret i terninger.

Serveres med kokte poteter og friske grønnsaker.

Kcal pr. porsjon: 350

Pletter

100 g Cottage cheese
1 1/2 ss hvetemel
1 egg
splenda etter smak
vaniljedråper
1/4 ts salt
1 ts lettsyltetøy pr. porsjon

Rør sammen alle ingrediensene og stek plettene i en teflonpanne. Det blir 8 stk., og en porsjon er to pletter med lett syltetøy.

Kcal pr. porsjon: 70

Annerledes sopp

2 dl rugmel

1 ts salt

1 dl vann

3/4 dl siktet speltmel

Fyll:

2 dl friske, forvellede kantareller,
eller ca 400 g hermetiske

1-2 sjalottløk

1 ss olje

2 ss hvetemel

2 dl soppkraft og skummet melk

salt

pepper

1 dl finhakket persille

1 dl revet lett ost

Lag deigen og del den i 8 biter som du former til boller og klemmer flate. Dekk til med håndkle. Lag soppstuing: Fres sopp og løk i litt olje, strø på mel og spe med soppkraftog melk. Smak til med salt og pepper og ha i persille. Kjevl ut deigen til ovale emner. Fordel fyllet i mudten og brett inn deigkanten. Stekes midt i ovne i 250 grader i ca. 10 minutter.

Marinert kyllingsalat

1 grillet kylling

6 kokte poteter i skiver

1 dl søtsur saus

4 hjertesalater

1 rødløk i strimler

2 epler i skiver

1 neve cherrytomater, delte

1 dl valnøtter

Basilikumblader til pynt

1. Rens kyllingen og del opp kjøttet i biter. Marinér kyllingkjøttet sammen med potetskiver i den søtsure sausen.
2. Vask og del opp hjertesalaten i båter. Vend sammen med kyllingkjøtt og potetskiver.
3. Legg opp salaten på tallerkener og dryss over rødløk, epleskiver, cherrytomater og valnøtter. Pynt med friske basilikumblader.

Lowfat rømmegrøt

1/2 kopp skummet kultur
2 teskje mager kesam
ca 2 teskje hvetemel/speltmel
splenda etter smak
kanel
Evt lett syltetøy

Bland i en kjele og varm opp eller varm i mikroen i ca 2 min. Husk å røre innimellom

Topp med kanel og evt heistad lavkalori syltetøy el, en klatt kesam

Smaker fett uten at det er det.

Denne retten inneholder ikke noe særlig næring, men bland evt i en frukt eller bær for litt vitaminer.

33 kcal pr 100g.

Egg og skinke i form

6 stk. egg
6 skive spekeskinke
1 ss olje
salat og evt. tomatsalsa

Smør en muffinsform med seks hull med litt olje, og legg en skive skinke i hvert hull. Knekk et egg opp i hver skinke. Pass på at eggeplommen holder seg hel.

Bak eggene i ovn på nederste rille ved 200 °C i ca 8 minutter.

Server med litt salat og tomatsalsa

Scones

2 ½ dl siktet speltmel
2 dl sammalt hvete, fin
2 ts bakepulver
1 ss splenda
3 ss rapsolje
2 dl skummet melk

I ovn på 220 °C i 12 - 15 minutter.

Bland det tørre. Rør deretter inn olje og melk til en smidig deig. Kjevle eller kapp den ut til en ca 2 cm tykk leiv og stikk ut runde scones.

Stek scones midt i ovnen til de er godt hevet og gjennomstekt.

Server scones nystekte med forskjellig pålegg eller lett syltetøy.

Scones er velegnet til frysing. De tines best i ovn på ca 200°C i ca 5 minutter.

Banan toast

50 gram brød
1 banan
1 ts honning
1 ss appelsinsaft
kanel

først tar du og deler bananen i skiver
så tar du litt appelsinsaft på hver av skivene
deretter har du honning over(litt over på hver av skivene)
så litt kanel til slutt
varm dem i mikroen på 1 min eller noen minutter i stekeovnen (ca 180 grader)
inneholder 335 kcal

Middag

Stekt kyllingfile med godt tilbehør

1 person

100 g kyllingbrystfilet uten skinn

Salt

Pepper

1 purre

1 hvitløkbåt

5 g smør

50 g risottoris

4 dl buljong

2 ts grønn pesto

150 g squash

5 g revet parmesan

Krydre kyllingfiletene med salt og pepper, og stek dem ved 220 grader i 12-14 minutter. Hakk purre og hvitløk, og fres det i smør i en kjele med ganske tykk bunn. Tilsett ris, og når den er vendt i smøret etter ca. 1 min, tilsetter du vin og lar den koke nesten vekk. Tilsett deretter ca. 1 dl buljong om gangen til alt er absorbert i risen. Den skal være myk, men med tyggemotstand, og konsistensen skal være som grøt. Du kan tilsette mer eller mindre buljong etter behov. Slå av varmen, og vend risottoen med pesto. Skjær squashen i staver, og damp dem. Anrett risotto på en tallerken med revet parmesan og kylling oppå og med squash til.

Energi per person: 540 kcal · Fett: 17 g · Protein: 35 g · Karbohydrat: 64 g · Fiber: 7 g

Wok med kylling

400-500 g strimlet kyllingfilet.

saft av 1/2 sitron.

olje.

1/2 purre i ringer.

2 gulrøtter i strimler.

1 liten boks ananas i biter.

1 boks wokmix.

1 ss soyasaus, salt og pepper.

Dynk kyllingbitene med sitronsaften. Stek dem raskt i olje. Ta dem opp. Stek purre og gulrøtter raskt og legg kyllingbitene tilbake. Hell på ananassaft og soyasaus og la alt koke noen minutter. Smak til med salt og pepper. Ha i ananas og wokmix og la alt bli gjennomvarmt. Blir sausen tynn, kan 1/2 ss maisennamel røres i.

Jukselasagne*1 person*

150 g fullkornspasta
½ boks hakkede tomater
½ liten bunt basilikum
200 g spinat
100 g erter
1 hvitløkbåt
Salt
Pepper
100 g mager kesam
15 g parmesan
Tilbehør:
30 g grønn salat

Kok pastaen etter anvisning på pakken, sil av vannet og legg pastaen i en smurt ildfast form. Rør tomatene med grovhakket basilikum, skylt spinat, erter, ev. litt hakket hvitløk, salt og pepper, og hell det over. Bland kesam med revet fersk parmesan, salt og pepper, og hell det oppå. Riv litt mer ost over, og la retten stå i ovnen ved 250 grader i 5-7 min. Pynt med litt basilikum, og anrett lasagnen på blandet salat.

Energi per person: 507 kcal · Fett: 11 g · Protein: 39 g · Karbohydrat: 70 g · Fiber: 13 g

Dillbakt fisk*1 person*

250 g små nypoteter
Salt
Pepper
120-130 g hel fisk
300 g grønn asparges
½ sitron
¼ bunt dill
¼ bunt persille
1 kvist timian
1 laurbærblad
½ dl hvitvin
2 ts olje

Skyll potetene, krydre med salt og pepper, og la dem stå i ovnen ved 200 grader i 30 min. Fjern bena fra fisken, eller få det gjort i butikken. Skjær sitronen i skiver, og legg dem i buken på fisken. Damp aspargesen i ca. 3 min, legg dem i bunnen av en ildfast form og bland dem med dill, persille, timian og laurbærblad. Legg fisken over, og hell vin og olje over. Krydre med salt og pepper, og la fisken stå i ovnen ved 200 grader i 10 min. Anrett fisken på aspargesen, og server poteter til.

Energi per person: 519 kcal · Fett: 14 g · Protein: 36 g · Karbohydrat: 64 g · Fiber: 10 g

Brødpizza*1 person*

100 g grovt brød
2 dl ferdig tomatsaus
3 artisjokker (fra glass)
4 skiver italiensk salami
¼ dl svarte oliven
1 neve basilikum
20 g mozzarella
100 g grønn salat

Skjær brødet i skiver, og rist det i ovnen ved 200 grader i 5 min. Smør på tomatsausen, og legg deretter på marinert artisjokk i skiver eller delt i fire, tynnskåret pølse, oliven og basilikumblader. Legg på skiver av fersk mozzarella, og la brødet stå i ovnen ved 210 grader i 10 min til osten er smeltet. Server pizzaen varm, ev. med en grønn salat til.

Energi per person: 555 kcal · Fett: 16 g · Protein: 24 g · Karbohydrat: 85 g · Fiber: 13 g

Mager baconburger

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

Ha salt, pepper, og worchestershiresaus 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 de grove burgerbrødene. Bygg deretter burgeren opp med salat, tomat og løk.

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 kjøttdeigen 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 masse revet ost og stek.

PANERTE KYLLINGFILETER

Panering:

0,5 dl Atkins bake-mix

0,5 dl malte mandler

1 stort egg

Ha egget (lett vispet) i en skål og malte mandler + bakemix i en annen. Vend kyllingfileter i egget først og så i melblandingen. Stek dem på middels varme til kyllingen er gjennomstekt. Server med ønsket tilbehør (jeg hadde dampet brokkoli og litt mager kesam til)

Kjøttboller

500 g karbonadedeig

1 ts salt

60 revet parmesan

1 ss kavring

4 ss hakket persille

1. Kna sammen alle ingrediensene og lag små boller.

2. Stek bollene på middels varme i ca. 10 minutter.

Server kjøttbollene til fullkornspasta.

Tunfisk burger

240 g hermetisk tunfisk avrent

1,2 dl finhakket løk

0,6 dl finhakket rød paprika

1 egg lett pisket

0,6 dl finhakket selleristang

1 ts finhakket frisk dill

3 ts sitron saft

1 ss olivenolje Annonse

Mos alle ingredienser sammen i en bolle. Form blandingen til 4 burgere. Kjøøl dem evt ned før grilling. Varm oljen i en stekepanne og stek dem pent brune på begge sider. Hell i fløten, legg i tunfisk og erter og la det hele bli gjennomvarmt. Del, kjern ut, skyll og hakk paprikaen. Bland det i stuingen. Server kokt brunris til.

Tunfiskkaker

2 bokser tunfisk presset tørr

60 gram lettkokt havregryn

5 spiseskjeer worchestersire saus

2 spiseskjeer lettmaiones

1 dæsj pepper

Blander alt i en bolle. Former de som burgere og stekes på panna til de har fått fin farge på begge sider. Fint diettmåltid med ca 70 gram protein, 35 gram karbo og noen gram fett.

Helstekt ørret

- 300 g spekeskinke
- 500 g ørret (2 små ørreter)
- 3 ss hvetemel
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 3 ss olivenolje
- 1 stk. sitron

Skjær spekeskinke i strimler og rist dem i panna i olje, til de blir sprøe.

2. Skyll fiskene under rennende kaldt vann og tørk dem med kjøkkenpapir. Bland hvetemel og pepper på en tallerken og vend fiskene i blandingen slik at de blir jevnt dekket.

3. Fyll fiskene med halvparten av de stekte spekeskinkestrimlene. Varm oljen i en stekepanne og stek fiskene på middels varme i ca. 10 minutter på hver side. Løsner kjøttet lett fra bena, er fisken gjennomstekt.

4. Legg fiskene over på et serveringsfat og strø resten av spekeskinkestrimlene over. Pynt med sitronbåter.

Serveres med kokte poteter.

Energi:486 kcal Protein:46 g Fett:29,8 g Karbohydrater:8,3 g

Potet og kjøttdeiggrateng

1 pk karbonadedeig

6-8 poteter

2-3 gulrøtter

purreløk/løk

hvitsaus

skummet melk

1 dl vann

ketchup/tomatpure/chillisaus

skjær potetene i tynne skiver og gulrøttene i passende biter

hakk løk. Fordel dette utover en ildfast form

lag hvitsaus pose eller denne oppskriften: 1 ss smør smeltes i kasserolle. Mens smøret smelter har du oppi salt, pepper og eventuelt annet krydder du måtte ønske. Når smøret har smeltet tilsett 1 toppet ss med hvetemel og rør godt. Ta gjerne kasserollen av platen når du tilsetter hvetemel så det ikke brenner seg). Tilsett væskemengden (3-5 dl vann og melk) og la de koke opp. Ha så oppi den andre halvparten. VIKTIG! Rør i sausen hele tiden så den ikke brenner eller klumper seg.)

fordel hvitsausen over potet, løk og gulrot i forma

stek kjøttdeig, krydre den etter egen smak, ha oppi litt melk, chillisaus/ketchup og vann, la den koke i ca 5 minutter

fordel kjøttdeigen over potetene

stek på 200 grader i 25-30 minutter

fiskebolle wok

- en pakke fiskeboller (500 gram)
- halv squash
- en paprika
- 2-3 gulrøtter
- 6-8 forhåndskokte poteter
- 1/2 dl sweet chilisaus
- 1 buljongterning
- 3 dl varmt vann
- 1 ss karri
- 2 ss soyasaus
- 1 fedd presset hvitløk

skrell og del de forhåndskokte potetene i passelige terninger

del gulrot, paprika og squash i biter

fres grønnsakene og poteten i panna og legg de så til side

varm fiskebollene (uten kraft) i panna og krydre godt med karri

når fiskebollene er gjennomvarm har du grønnsakene tilbake i panna

bland så buljongterningen, soyasausen, chillisausen og 1 ss karri med 3 dl varmt vann i en bolle for seg selv. Rør godt.

hell så sausen over fiskebollene og grønnsakene og la det trekke 3-5 minutter

greske hamburgere

600 gram karbonadeig

4 ss gresk krydder

Tzatziki:

3 dl yoghurt naturell

1 agurk

½ ts salt

3 båt hvitløk

½ ts nykvernet pepper

Bland karbonadedeigen med gresk krydder, tilsett litt vann og 1 ss potetmel. Lag fire burgere du klemmer flate. Ha yoghurten i et kaffefilter, og la stå å renne av seg en stund. Riv agurken, og ha over saltet. La stå i 10 minutter, og klem ut vannet.

Bland yoghurt, agurk, salt, pepper og hvitløk.

Stek burgerne et par minutter på hver side. Server i grove hamburgerbrød med en god klatt tzatziki på burgeren. Noen salatblader, løk og tomatkiver smaker godt til.

Magre pølsehorn

2.5 dl lunken vann
25 g gjær
1 egg
0,75dl splenda
½ ts. salt
1 håndfull grovt mel
ca. 3 – 4 dl siktet speltmel
8 go og mager pølser

Rør gjæren ut i den lunkne vann.

Tilsett de andre ingredienser (hold litt speltmel tilbake). Slå deigen godt sammen. Dekk skålen med feks et lokk og sett deigen til heving et lunt sted i ca. 1 time.

Ta deigen ut på et meldrysset bord og elt den godt igjennom.

Del deigen i 2 stykker og rull dem ut med en kakerulle. Deigen deles til 16 trekanter.

Skjær de 8 pølser midt over og legg pølsene på deigstykkene. Rull dem sammen til horn.

La dem heve på en plate med bakepapir i ca. 15 min.

Pensle hornene med vann eller melk. Bak hornene midt i ovnen.

Baketid: Ca. 10 min. ved 220°.

Tunfiskris

Porsjoner: 4

3 dl langkornet ris
3 paprika, gjerne i ulike farger
2 bokser (à 200 g) tunfisk i vann
1 boks (300 g) mais
1 boks (ca. 200 g) grønne oliven
2 ss olje
1 ts salt
1-2 kryddermål tabasko

Kok risen ifølge pakkens anvisning. Skyll, ta ut kjernen og del paprikaene i terninger. La tunfisk, mais og oliven renne av. Fres paprikaen i olje noen minutter. Bland i den nykokte risen, tunfisk, mais og oliven. Krydre med salt og gjerne tabasko. Server tunfiskrisen med en blandet salat og brød.

Gulrot- og Cottage cheeselapper*Porsjoner: 4*

4 gulrøtter, ca 400 g
500 g cottage cheese
3 egg
1 1/2 dl siktet speltmel
1 ts salt
1 krm malt hvit pepper
4 tomater
1 rødløk
1-2 ss olje
1/2 ts salt
1 krm grovmalt sort pepper
1 ss balsamicoeddik

Skrell og rasp gulrøttene. Bland gulrøtter med Cottage cheese, egg, mel, salt og malt hvit pepper. Stek lapper av blandingen i olje i ca. 3 min. per side. Skyll og del tomatene i terninger. Skrell og finhakk løken. Bland tomater og løk med salt, grovmalt sort pepper og gjerne balsamicoeddik. Server lappene med tomatsalat og brød.

Kalkunpinner*4 porsjoner*

2 små egg
1 dl skummet melk
1 ts sennep
salt og pepper
3 dl knuste cornflakes
400 g kalkunbryst/kylling (skåret i strimler)
500 g grønnsaksblanding (f.eks. blomkål og gulrøtter)

Pisk sammen egg, lettmeik og sennep og krydre med salt og pepper. Knus cornflakes til grovkornet pulver. Dypp kalkunstrimlene i eggeblanding og rull dem i knust cornflakes. Legg dem i en flat ildfast form. Stekes i ovnen på 200°C i ca 20 minutter på midterste rille. Server med grønnsaker og grovt brød.

Pitapizza Provence*1 porsjon*

1 grovt pitabrød a 80 g
4 ts hakket tomat (50 g)
40 g tomat i skiver
30 g mager skinke
1 sjampinjong (20 g)
30 g revet, lett osteblanding
Dryss over med provence-krydder

Den er nesten like lett å lage som Grandiosa - og skal vi være ærlige: Mye bedre og sunnere. Kjøp frosne pitabrød, og bruk dem som de er til pizzabunn. Smør på tomatsaus og øvrige ingredienser og stek etter anvisning på pitabrød-pakken. Osten jeg har brukt er en blanding av 16% Mozzarella og 16% Lettere Norvegia.

Kcal-innholdet er såpass lavt at du trygt kan spe på med en spennende salat som tilbehør.

Seibiff med løk*4porsjoner*

800grseifilet
2stkstore løk
2dlvann
hvit pepper
salt

Fiskefiletene skjæres i 4-5 cm brede skiver. Ha på hvit pepper og salt. Bruner på svak varme i teflonpanne. Løken skrelles og deles i to. Skjæres så i tynne skiver. Stekes til den har begynt å få litt farve. Tilsett vann og kok den mør. Hell løken over den stekte fisken. Serveres med kokte poteter og råkostsalat.

Per porsjon: 320 kcal

Koteletter i folie

4 stk. Koteletter uten fettrand
1 glass sjampinjongs
1 boks. flådde tomater
1 stk. purre
4 ss. Ketchup uten sukker
salt
pepper

Skru ovnen og still inn på 200 grader.

Legg kotelettene på hvert deres stykke folie, og krydre med salt og pepper. Brett folien opp så de andre ingredienser kan legges over kotelettene uten at de flyter ut.

Rens purrene og skjær dem i skiver, og fordel dem over kotelettene sammen med champignons og flådde tomater, samt 1 ss ketchup på hver kotelett.

Lukk folien omkring kotelettene og sett dem i et ildfast fat eller en langpanne og stek dem i ovnen ved 200 grader i 40 minutter. Server med brunris.

Enkel middagssalat

3 porsjoner

1/2 boks skinke
3 egg hardkokte
3 porsjoner kokt fullkornspasta
ca 10 cm agurk
2 tomater
1 lite salathode
1 paprika
Dressing
1/2 boks mager kesam
1 ss ketchup u sukker
1 ss sitronsaft
1 ts splenda
Salt og pepper

Bland sammen alt til dressing og sett kaldt.

Kok ferdig egg og pasta, avkjøl.

Alle grønnsaker deles i biter sammen med skinken. Blandes godt sammen med pastaen. Eggebåter på toppen før servering.

Server med dressing.

Varme chilireker*4 porsjoner*

2 hvitløkfedd, presset
saft og revet skall av 1 lime
1 stor rød chilipepper, finhakket
400 g tigerreker, rensset, men med haleskallet på
1 ss raps olje
1 ss klar honning
3 ss frisk koriander eller persille, hakket

Ha hvitløk, limesaft, revet limeskall og chilipepper i en bolle og bland godt. Bland i rekene og la dem trekke i marinaden i ca 1 time.

Varm opp oljen i en stekepanne eller wok. Løft rekene ut av marinaden med en hullsleiv og legg dem forsiktig opp i pannen. La dem trekke forsiktig i 1-2 minutter, til de er varme. Vend dem ofte.

Hell marinaden opp i pannen, ha i honning og koriander, og la det hele bli gjennomvarmt. Anrett rekene på et oppvarmet serveringsfat eller på porsjonstallerkener og server straks

1 porsjon inneholder:

Energi 116 kcal

Proteiner 18 g

Karbohydrater 3 g

Fiber 0 g

Total fettmengde 3 g

Mettet fett 0 g

Pai med bacon

Bunn:

3,5 dl siktet speltmel

60 gr plantemargarin

1,5 dl (1 1/2 beger) mager kesam

0,5 ts salt

2-3 ss vann

Fyll:

140 gr go og mager bacon

1 stk. løk

1 stk. purre

0,5 ts salt

0,5 ts nykvernet pepper

1 beger (300g) Cottage Cheese

1 dl skummet melk

3 stk. egg

1 ts gurkemeie

1 dl lett ost

Paiform rund eller firkantet, eller rund form med løs kant, 24 cm i diameter

I stekeovnen: 200 °C, forsteking av bunnen, ca.10minutter

200 °C, ca. 30 minutter, hele paien

Bland alt til deigen i en food processor og la maskinen gå til alt er samlet. La deigen ligge kjølig ca. 30 minutter. Kjevle deigen ut til den passer formen, og trykk den godt til bunn og opp langs kanten.

Prikk med en gaffel. Forstekes.

Fyllet:

Skjær/klipp baconet i biter og stek det. Hell bort fett. Rens og hakk løken, skjær purren i tynne strimler, surr det lett i pannen med det som måtte være igjen av baconfettet

Rør i det stekte baconet. Bland cottage cheese med melk, egg og gurkemeie. Hell alt i det forstekte paiskallet og strø over osten. Stek paien. Server den gjerne med en grønn salat.

Eggegrøt

- **3 stk.** egg
- **2 dl** siktet speltmel
- **1,5 dl** potetmel
- **1 l** skummet melk
- **3 ts** salt

Bland kald melk med alt melet i en kjele. Rør til det koker, og la det småkoke under stadig røring ca. 3 minutter.

Visp sammen eggene i en bolle og rør inn ca. 2 dl kokende grøt. Hell dette tilbake i kjelen og rør grøten jevn.

Smak til med salt og server med en god rød saft til. (funlight)

Middagspannekaker

- **6 stk.** middelstore poteter
- **2 stk.** gulrøtter
- **175 gr** hakket spinat
- **2 dl** siktet speltmel
- **1,5 ts** salt
- **4 dl** skummet melk
- **3 stk.** egg
- **3 ss** rapsolje

Skrell poteter og gulrøtter. Tin spinaten hvis den er fryst og la vannet renne godt av..

Visp sammen mel og salt med halvparten av melken. Tilsett resten av melken blandet med eggene.

Finriv poteter og gulrøtter direkte i røra og bland i spinaten. Hell olje i røren.

Varm en stekepanne og stek pannekaker. Server med tyttebær og stekt bacon. (go og mager)

Lakseburritos

- **2 stk.** lime
- **1 beger** mager kesam
- **600 gr** laksefiletter
- **2 ss** rapsolje
- **1,5 ts** sitronpepper
- **1 boks** maiskorn
- **1 stk.** chili
- **8 stk.** grove tortillabrød

Skyll lime i lunkent vann. Riv skallet og press av saften. Bland kesam med limeskall og 2ss saft til en saus.

Del renskåret fisk i små biter og stek dem lett i olje, krydre med sitronpepper og hell over resten av limesaften. Etterstek under lokk ca. 2 minutter.

Bland mais og finhakket chili og vend inn laksebitene.

Varm tortillabrødene etter anvisning på pakken. Server fisken i tortillabrød med kesamsaus og lime i skiver.

Fiskepinner med grønnsaksaus*Porsjoner: 4*

10-12 poteter, ca 1 kg
4 tomater
1 knippe gressløk
2 dl mager kesam
1/2 ts salt
1 kryddermål malt hvit pepper
1-2 ts splenda
600 g dypfryste fiskepinner

Skrubb eller skyll potetene og kok dem myke i lettsaltet vann. Skyll og del tomatene i to. Ta ut kjernene og skjær fruktkjøttet i små terninger. Hakk gressløken. Smaksett kesam med salt, malt hvit pepper og gjerne splenda. Bland i tomattinger og gressløk. Stek fiskepinnene ifølge pakkens anvisning.

Server fiskepinnene med poteter og grønnsaksaus. Brød og salat serveres til.

Pølse med kremet maisrisotto*Porsjoner: 4*

3 dl langkornet ris
1 boks (300 g) mais
1 knippe gressløk
2 dl cottage cheese
400 g mager grillpølse, maks 10 % fett
6 dl vann
1 ts salt
1-1 1/2 kryddermål kajennepepper

Kok risen i vann med salt ifølge pakkens anvisning. La maisen renne av. Hakk gressløken. Bland mais, gressløk og CC i den ferdigkokte risen. Smak til med kajennepepper. Stek eller grill pølsen i noen minutter.

Server pølsen med den kremete maisrisottoen og en blandet salat.

Fylte tomater med krydret tomatsalsa til stekt kylling

4 personer

4 store tomater

Salsa:

4 mellomstore tomater av ulike typer

1 gul eller rød paprika

1 rødløk

1 hvitløkbåt

1 rød chili

1 liten bunt basilikum

1 ss epleeddik

1 ss olivenolje

4 kyllingbrystfileter

Rapsolje

Havsalt

Nykvernet svart pepper

1 sitron

Skjær toppskalken av 4 store tomater, og hul dem ut. Skjær skalkene i små biter. Hul ut de andre tomatene, skjær kjøttet i biter og kast skallet. Skjær paprika, rødløk, hvitløk og chili (uten frø) i små biter, og bland med tomatbitene. Bland deretter med hakket basilikum, eddik og olje - og smak til med salt og pepper. Legg salsaen i de store tomatene. Gni kyllingen med olje, krydre med salt og pepper og stek den først ved høy varme på begge sider. Press sitronsaft over kyllingen, og la saften "koke" opp. Stek ferdig ved middels varme i ca. 5 min. Skjær kyllingen i skiver, og anrett med fylte tomater.

Næringsinnhold per person (ca. 350 gram): Energi: 243 kcal · Fett: 8,1 gram · Protein: 33,1 gram · Karbohydrat: 9,8 gram

Tacosuppe

Porsjoner: 4

500 g karbonadedeig

2 stk. løk

2 boks hermetiske kikerter

2 pose tacokrydder

2 l kjøttbuljong (utblandet)

1. Fres løken gyllen. Ha over karbonadedeigen og stek det til det er gjennomstekt. Ha i tacokrydder.
2. Kok opp vannet og rør inn buljongterningene.
3. Hell buljongvannet over kjøttblandingen.
4. Ha i kikerter og la det koke i ca. 15 minutter.

fiskesalat med egg*1 person*

50 div. salatblader
75 g kokt torsk
½ dl Cultura
1 ts mager kesam
½ ts mild sennep
Salt
Pepper
100 g reker
200 g grønn asparges
¼ bunt gressløk
1 egg
50 g grovt brød

Begynn med salaten: skyll og tørk bladene godt. Del kald kokt fisk uten skinn og ben i små biter. Bland Cultura og kesam, og smak til med sennep, salt og pepper. Rens aspargesen, hell over kokende vann, la det stå i 2 min, og hell av vannet. Kok eggene i 6 min, ta av skallet, og del dem på en tallerken, slik at plommen delvis renner ut. Anrett deretter også torsk og reker, og avslutt med salat, asparges og gressløk. Hell dressing ved siden av. Spis med brød til.

Energi per person: 400 kcal · Fett: 8 g · Protein: 49 g · Karbohydrat: 35 g · Fiber: 7 g

kyllingvinger med grønnsaksmix*4 porsjoner*

500 g grillede kyllingvinger
2 stk. gulrot
2 stilk stilselleri (stangselleri)
1 stk. rød paprika
1 stk. gul paprika
2 stk. løk
¼ stk. blomkål
4 ss olje

Saus:

1 ss soyaolje
1 ss sesamolje
1 båt hvitløk
2 ss ketchup uten sukker
½ ts rød chili
¼ ts salt
litt nykvernet pepper

Varm kyllingvingene i en stekepanne.

Skjær gulrot og stilselleri i smale skiver, paprika i strimler og løk i smale båter. Del blomkålen i små buketter. Ha 2 ss soyaolje i varm panne og stek gulrot, blomkål og løk under stadig omrøring i 2 minutter. Ha i paprika og stilselleri og stek i 2 minutter til, evt. med litt mer olje.

Bland sausen og ha den over (alternativt til rød chili kan du bruke litt cayennepepper).

La det syde i 1-2 minutter. Legg kyllingvingene på fatet med grønnsakene.

Server med brun kokt ris.

Kjøttdeigspai med potetmos

Porsjoner: 4

4 porsjoner potetmospulver
2 gule løker
2-3 gulrøtter
400 g karbonadedeig
2 dl revet ost, maks 17 % fett
rapsolje
soya
salt, pepper
1-2 ts timian

Tilbered potetmosen ifølge pakkens anvisning. Skrell og hakk løken. Skrell og rasp gulrøttene. Fres løk, gulrøtter og kjøttdeig i 1/2 ss olje. Krydre med 2 ss soya, 1 ts salt, 1 kryddermål pepper og gjerne 1-2 ts timian. Hell på 2 dl vann og la det småkoke noen minutter. Tøm blandingen i en lettsmurt ildfast form. Ha over potetmosen og strø over osten. Gratiner midt i ovnen på 250 °C i ca. 10 min. Server kjøttdeigspaien med sukkererter og grovt brød.

Fylte pannekaker med kylling

Pannekaker:

5 dl siktet speltmel
½ ts salt
2 ½ dl skummet melk
2 ½ dl kefir
4 stk. egg
1 ts bakepulver
60 g rapsolje
olje til steking

Krydret kyllingfyll:

1 stk. finhakket løk
400 g kyllingkjøttdeig
1 pose tacokrydder
½ dl vann
200 g tacosaus
1 boks hermetiske røde bønner
1 stk. hakket gul paprika
2 ss finhakket frisk koriander

Ha alle ingrediensene til pannekakerøren i en hurtigmikser og kjør til røren er glatt. La røren hvile i 20 minutter. Stek pannekakene gylne på middels varme.

Stek løk og kyllingkjøttdeig, tilsett krydder og vann. Ha i tacosaus og bønner og la det koke noen minutter. Tilsett paprika og frisk koriander.

Legg litt av fyllet på hver pannekake og brett den som en wrap. Server med salat, guacamole, mager kesam og salsa.

Kyllingfile med eple og magert bacon

4 stk. kyllingfilet
1 ss olje
2 båt hakket hvitløk
2 ss sennep
½ ts pepper
1 stk. eple
1 ss splenda
4 skive bacon go og mager

I stekeovn ved 180 °C

Bland olje, hvitløk, sennep og pepper til en marinade. Legg kyllingfiletene i en plastpose og hell marinaden over. La det stå et par timer. Del eplet i skiver, dryss over splenda og legg skivene i en smurt ildfast form. Surr bacon rundt kyllingfiletene og legg dem over epleskivene. Stekes ca. 30 minutter. Serveres med kokt ris.

Baconpoteter

4 porsjoner

6 stk potet
8 sk bacon go og mager (6g fett per 100g)
2 ts rapsolje
1 stk løk
0,5 stk grønn paprika
1 stk løk
1 ts salt
0,25 ts pepper
0,25 ts cayennepepper

1. Skrell potetene og forkok dem i ca. 15 minutter. Del i terninger.
2. Skjær bacon i terninger og sprøstek det. Legg over på kjøkkenpapir.
3. Del løk og paprika i små terninger og fres det lett i olje. Tilsett potetene og krydderet. La det surre til potetene er møre, ca. 10-15 minutter.

Lakseburger*4 porsjoner*

500 g laksefilet
2 egg
1 ts salt
pepper
2 dl cottage cheese
2 dl skummet melk
1 stk rød paprika
1 ts fersk timian
1 ts frisk gressløk
1 ts sterk sennep
8 stk grove hamburgerbrød

Kjør laks og salt glatt på kjøkkemakinen. Tilsett egg, paprika (terninger) og urter(hakket). Spe med cc og melk. La farsen hvile i kjøleskapet. Form til burgere og stek i panne med olje.

Fylt kålhode*4 porsjoner*

500 g karbonadedeig
1,5 ts salt
1 ts pepper
1 ss potetmel
5 dl skummet melk
1 stk kålhode

Skjær et lokk av kålhodet og hul det forsiktig ut.

Rør kjøttdeigen seig med saltet og rør inn pepper og potetmel. Spe med melk til en forholdsvis løs farse. Fyll den i kålhodet, legg på det avskårne lokket og bind rundt med bomullshyssing eller bind kålhodet inn i et glasshåndkle.

Legg kålhodet i et kokekar og fyll på så mye vann at det dekkes. Tilsett 2 ts salt pr. l vann og kok kålhodet under lokk til det er mørt, 2-3 timer.

Server kålhodet med kokte poteter.

Seiburger*4 porsjoner*

700 g seifilet
2 ts salt
1,5 ss potetmel
4 dl skummet melk
1 stk sjalottløk
pepper
0,5 ts malt muskat

DRESSING

2 dl mager kesam
2 ss ketchup uten sukker
salt
pepper

Fisken og melken bør være kjøleskapskaldt.

Fjern ev ben fra fisken og del den i litt mindre biter. Kjør fisk og salt til en "halvfin" masse i foodprocessor, tilsett potetmel, pepper og muskat og spe med fløte eller melk. Tilsett hakket løk helt tilslutt.

Form til burgere i stek i smør i middels varm panne.

Stek grovbrødsiver i litt olje i en stekepanne, om ønskelig gni skivene med snittflaten på et fedd hvitløk.

Lag dressing av kesam eller og ketchup og salt og pepper.

Riv gulrøtter og smak til med presset sitron, litt splenda og ev litt olivenolje.

Smør litt dressing på skivene, legg over rikelig med revet gulrot, seiburger og avslutt med litt revet gulrot og litt dressing.

rask kyllingpizza*2 porsjoner*

2 Kyllingfileter uten skinn
Salt og nykværnet pepper
2 Polarbrød
1 ss Chilisaus
2 dl Revet hvitost (lett)
1/2 Rød paprika
1/2 Rødløk

Sett stekeovnen på 225 grader.

Del kyllingfiletene nesten i to på langs, brett ut og stek dem i varm stekepanne med litt smør, 2-3 minutter på hver side.

Dryss på salt og pepper.

Smør chilisaus på polarbrødene og legg på resten av ingrediensene.

Stek pizzaene ved 225 °C i ca. 5 minutter eller til osten har smeltet.

Pastalaks

150 g fullkornspasta
1 dl cottage cheese
1 dl skummet melk
1/2 dl Eplecider uten sukker
1 Hvitløkbåt
150 g Laksefilet
1 ss Basilikum, frisk
4 ss lett Hvitost
Smak til med Salt og pepper

Kok pastaen etter anvisning på pakken.

Lag sausen mens pastaen koker: Kok opp CC, melk og eplecider/eplemost. Tilsett presset hvitløk og la sausen koke inn til den tykner litt.

Rens fisken for skinn og bein og skjær den i terninger (jeg bruker filet). La fisken trekke litt i den varme sausen. Smak til med krydder og salt. Bland sausen med den nykokte pastaen og server retten i dype tallerkener. Dryss litt revet ost på hver porsjon.

Grove tortilla

¼ dl rapsolje
1 ts bakepulver
½ ts salt
75 g byggmel
115 g siktet speltmel
1 dl vann

Bland ingrediensene sammen til en smidig deig. Deigen skal ikke være hard. Legg et kjøkkenhåndkle og plastpose over bollen. La deigen hvile på kjøkkenbenken i 20 minutter.

Del deigen opp i 12 like store biter. Form de 12 bitene til boller og klem dem litt flate. La de flate bollene hvile i 10 minutter på benken under et kjøkken håndkle med en plastpose over.

Kjevl «bollene» ut til rundinger som tykke pannekaker på størrelse med stekepannen din. Stek tortillaene i en tørr stekepanne på middels til sterk varme. Når du ser at tortillaene blåser seg opp (bobler), snur du dem og steker på den andre siden. (Prøv å kast dem opp i luften for å snu dem).

NB! Legg de ferdig stekte tortillaene oppå hverandre inni et kjøkkenhåndkle for å unngå at de blir tørre

Karbonade med speilegg

4 porsjoner

4 stk. egg

Karbonade:

400 g kyllingkjøttdeig

1 ts salt

¼ g pepper

ca. ½ ss finhakket frisk timian

Tomatsalsa:

2 stk. tomat

1 ss virgin olivenolje

½ ts splenda

salt og pepper

ca. 2 ss finhakket frisk basilikum

litt flaksalt

Bland kjøttdeigen med salt, pepper og litt hakket timian. Form til fire karbonader. Stek dem 3-4 minutter på hver side til de er gjennomstekt.

Finhakk tomatene. Bland sammen dressingen og smak til med salt og pepper. Hell dressingen over tomatbitene og dryss finhakket basilikum over.

Slå egget i varm panne med litt olje og stek det til hviten stivner og plommen fortsatt er litt rennende. Legg egget over karbonaden, og server sammen med tomatsalsa og friske urter.

Fiskepakke

500 g fiskefilet, en eller flere typer (for eksempel torsk, sei, laks, ørret, steinbit eller lignende)

3 sitronskiver

3 gulrøtter

1 løk

0,5 dl vann

1 ss olje (kan sløyfes)

blomkål/brokkoli (en eller begge)

½ purre/vårløk

salt

dill

Tin fiskefiletene hvis de er frosne (trenger ikke være helt opptint). Vask og rens grønnsakene og kutt dem i mindre biter (brokkolien i små buketter). Skyll deretter filetene og tørk dem med kjøkkenpapir. Dryss salt og litt dill på begge sider av fiskestykkene. Legg fisken i aluminiumsfolie og fordel grønnsakene og sitronskivene over og under fiskestykkene. Hell vannet og oljen over blandingen og pakk det hele godt inn i folie.

Stekes midt i ovnen på ca 180 grader i 30-40 minutter.

Serveres med nykokte poteter, frisk sitron og litt mager kesam

Potetsufflé*4 porsjoner*

6 stk. potet
1 ss rapsolje
1 dl skummet melk
2 stk. eggeplomme
½ ts salt
½ ts pepper
½ ts revet muskatnøtt
2 stk. eggehvite

Potetene skrelles før de kokes. Kokevannet helles av og potetene moses. Tilsett olje, melk, eggeplommer og krydder. Rør godt. Avkjøl. Stivpisk eggehvite og rør dette forsiktig inn i potetmosen. Hell så mosen over i en godt smurt, høy og ildfast form. Inn i ovn ved 225 grader C. Stekes til suffléen er blitt høy, luftig og gyllen. Deilig ved siden av retter av kjøtt, hvitt kjøtt og fisk eller som selvstendig rett med salat og ferskt brød.

Stekt torsk med bacon og tomat*2 porsjoner*

400 g Torskefilet
1 ss Havsalt
1 Plommetomat
6 Mandelpoteter
1 Sjalottløk
1 Hvitløkbåt
1 ss rapsolje
3/4 dl skummet melk
1 ss Timian
3 Skiver Bacon go og mager
Olivenolje til steking
Salt og nykvernet pepper

Fisk: Del fileten i fire. Dryss havsalt over, og la fisken trekke salt i 15 minutter. Saltet gir fisken fastere konsistens. Skyll av saltet. Tørk filetene godt. Dryss på salt og pepper. Stek fisken gyllen i olje.

Grovhakk tomatene. Stek tomatene med fisken det siste minuttet, slik at tomatbitene blir varme.

Potetpuré: Skrell potetene og del i to. Kok potetene med hakket sjalottløk og hvitløk i usaltet vann. Slå av vannet når potetene er møre.

Tilsett 1ss olje, melk og timian. Mos potetene. Smak til med salt og pepper. Husk at baconet er salt, så vær forsiktig med saltbruken.

Stekt bacon: Tilbered bacon mens potetene koker. Skjær bacon i strimler. Ha olje i en panne. Stek bacon sprøtt og gyllent og hold det varmt til servering.

Legg en raus porsjon potetpuré på varm tallerken. Legg torskefileten oppå. Fordel tomatbiter oppå og rundt fisken. Legg på baconstrimler til slutt.

Spagetti med kyllingkjøttdeig og salsa*2 porsjoner*

- * En pakke kyllingdeig (3-400g)
- * Fullkorns spagetti for 2 personer
- * mager kesam
- * rapsolje

Salsa:

- * 1/2 løk
- * Basilikum
- * Balsamicoeddik
- * Olivenolje
- * Pepper

1. Kok spagettien. Stek kjøttdeigen i olje. Det er best om du timer det så begge blir ferdig likt (eller spagettien ferdig først), kjøttdeigen skal helst tømmes rett over på spagettien med en gang den er ferdig.
2. Hakk løken og ha den oppi en liten bolle. Strø over basilikum og pepper (ca en spiseskei basilikum, litt mindre pepper), en spiseskei olivenolje, og hell over balsamicoeddik (ca. 5 spiseskeier).
3. Legg spagettien på en tallerken, ta på 4-5 spiseskeier mager kesam (individuelt hvor mye du liker, men ikke vær redd for å ta på mye) og ha over kjøttdeigen. Legg så salsaen på toppen.

Skinkegrateng*4 porsjoner*

- 300 g kokt skinke i biter
- ½ stk. løk , finhakket
- 1 stk. purre i tynne ringer
- 1 ss olje til steking
- 4 stk. egg
- 4 dl skummet melk
- 4 ss cottage cheese
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 50 g revet hvitost, halvfet

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

Fettfattige boller i karry*4 porsjoner*

450 g. hakket magert svinekjøtt

50 g. revet løk

1 ss. Siktet speltmel

salt

pepper

Saus:

300 g. grovrevet hvitkål

4 dl. Skummet melk

2 ts. hønsebuljongpulver

1 ss. Siktet speltmel

2 ts. karry etter behag

Farsen røres godt sammen og formes til kjøttboller. Kokes i en gryte med lettsaltet vann. Kjøttbollene flyter opp når de er ferdigkokt. Tas deretter opp av vannet.

Den revne hvitkål kokes i lettsaltet vann i ca. 3-5 min. Dryppes godt av i en dørslag. Melken piskes sammen med buljongpulver og karry. La melken koke opp og jevn med melet. Tilsett den kokte hvitkål og varm sausen igjennom. Smak til med salt og pepper.

Server 150 g kokte brun ris til karrysausen og kjøttbollene samt ekstra grønnsaker, feks. 300 g kokt broccoli.

Spagetti med pepperskinke*4 porsjoner*

- 2 pk. pepperskinke
- 1 stk. spisskål
- 1 stk. rødløk
- 1 ss olje til steking
- Saften av 1 stk. lime
- 1 ts tørket oregano eller estragon/basilikum
- 250 g fullkorn spagetti

Kok spagettien etter anvisning på pakken.

2. Skjær skinke, kål og løk i strimler. Stek det i en stekepanne. Tilsett limesaften og timian.

3. Vend spagettien inn i kjøtt- og grønnsaksblandingen.

Energi: 356 kcal Protein: 24,7 g Fett: 7,4 g Karbohydrater: 44,9 g

Kyllingburgere med taco-smak*4 porsjoner*

1 pk kylling-kjøttdeig
1 ts salt
1 ss potetmel
1 egg
½ finhakket løk
¾ dl mild tacosaus
noen skiver grovt brød
4 egg

Ha kjøttdeig, salt, potetmel og egg i en bolle og rør godt. En matprosessor kan også brukes. Bland inn finhakket løk og spe med tacosaus. Form deigen til store burgere og stek dem i rapsolje ved middels varme. Legg kyllingburgerene på noen grove brødskeer. Speil eggene ved forholdsvis svak varme og anrett over kyllingburgerne.

Sprø ørret med spekeskinke*4 porsjoner*

- 300 g spekeskinke
- 500 g ørret (2 små ørreter)
- 3 ss siktet speltmel
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 3 ss olivenolje
- 1 stk. sitron

Skjær spekeskinke i strimler og rist dem i panna i olje, til de blir sprøe.

2. Skyll fiskene under rennende kaldt vann og tørk dem med kjøkkenpapir. Bland mel og pepper på en tallerken og vend fiskene i blandingen slik at de blir jevnt dekket.

3. Fyll fiskene med halvparten av de stekte spekeskinkestrimlene. Varm oljen i en stekepanne og stek fiskene på middels varme i ca. 10 minutter på hver side. Løsner kjøttet lett fra bena, er fisken gjennomstekt.

4. Legg fiskene over på et serveringsfat og strø resten av spekeskinkestrimlene over. Serveres med kokte poteter.

Energi:486 kcal Protein:46 g Fett:29,8 g Karbohydrater:8,3 g

Kjøttdeigpinner

500 g karbonadedeig
1 ts salt
1/2 ts pepper
1 ss finhakkede sylteagurker
1 ss salsasaus (sterk eller mild etter smak)
1 ss hvetemel

Kna sammen alle ingrediensene og bland godt. Form deigen til tykke pølser som du steker i en smurt panne i ca. 8-10 minutter.

Grønnsaksmuffins til middag

(20 stk)

150 g sammalt spelt
100 g siktet spelt
100 g nøtter (for eksempel paranøtter)
2 ts bakepulver
2 ts karri
1 ts havsalt
100 g gulrot (2 mellomstore)
75 g sellerirot (en liten bit av roten)
100 g grønn squash (ca. ½ liten squash)
2 hvitløkbåter
1dl rapsolje
1 dl skummet melk
2 egg

Finhakk nøttene (eller bruk en kjøkkenmaskin) og ha det i en bakebolle sammen med mel, bakepulver, karri og havsalt. Grovriv gulrot, sellerirot og squash. Knus hvitløkbåtene i en hvitløkspresse (eller finhakk dem hvis du ikke har en presse). Bland grønnsakene inn sammen med melet, til det blir en jevn masse. Lag en grop i midten. Ha olje i en kjele, hell oppi melken og eggene. Ha dette over i melblandingen og rør deigen sammen med en tresleiv. Fordel deigen i muffinsformer av papir, la dem bli omtrent $\frac{3}{4}$ fulle. Stek grønnsaksmuffinsene midt i ovnen i ca. 20 minutter ved 200 grader. Avkjøles noen minutter på rist. Server dem helst nylagde - de kan gjerne spises som et eget lite måltid.

Bakt paprika*2 porsjoner*

4 store paprika
½ hvitløk (finhakket)
2 sjalottløk (finhakket)
½ purre (finhakket)
200 g karbonadedeig
2 modne tomater (i terninger)
Litt revet lett ost
Salt og pepper
Evt. 3-4 dråper tabascosaus

Stek karbonadedeigen (krydre med salt, pepper og evt. tabaskosaus), og bland inn de andre grønnsakene og la surre i 2-3 min. Skjær av toppen på paprikaene, og rens dem. Ha i kjøttfyllet og dryss ost over. Stekes i ca 20 min. på 200°. Serveres med brun ris.

Tunfiskris*2-3 porsjoner*

1 boks tunfisk
2 dl. Brun ris
buljong
karry
pepper

Kok opp risen med buljong, pepper, salt og karry i vannet.
Bland den varme risen med tunfisken. Pynt med grønnsaker etter smak og behag.

Kjøttskruer*3 porsjoner*

300g karbonadedeig
1 ss olje til steking
1 stk. løk
2 ss tomatpuré
1 båt hvitløk
4 dl kjøttbuljong (utblandet)
1 ts salt
½ ts pepper
1 ts tørket oregano
150 g fullkornspasta

1. Kok pastaen som anvist på pakken.
2. Hakk opp løken. Varm olje i pannen. Stek løken forsiktig.
3. Brun kjøttdeigen og tilsett tomatpuré. Tilsett de øvrige ingrediensene og bland alt godt sammen. La kjøttsausens småputre til sausen tykner, ca 15 min.

Pizzasnacks

3 dl lunket vann
25 g gjær
1/2 dl olje
1/2 ts salt
1 ss lyn honning
10 1/2 dl siktet speltmel

Fyll

1 dl chilisaus
200 g skinke i strimler
1 ss oregano
revet ost lett

1. Smuldre gjæren i en bolle. Tilsett vannet, og rør til gjæren har løst seg opp. Bland i olje, salt og sirup. Tilsett melet, litt om gangen, til deigen slipper kanten på bollen. Sett til heving i 30 minutter.
2. Kjevl ut en avlang firkant, ca. 25 x 50 cm. Pensle med chilisaus og strø på oregano og strimlet skinke. Rull sammen til en rull. Skjær rullen i 1 cm tykke skiver. (Dypp skivene i revet ost). Sett dem på plate med bakepapir og la dem heve i 30 minutter. Sett ovnen på 225 °C.
3. Stek midt i ovnen i ca. 6 minutter. Kan gjerne fryses.

Erter kjøtt og magert flek

4 porsjoner

750 g salt renskåret storfekjøtt
250 g go og magert bacon/hamburgerrygg
250 g gule erter
3 ss frisk timian
2 l vann
½ ss splenda

Tilbehør:

Kokte poteter og kålrotstappe, eller kokt kålrot.

1. Legg ertene i bløt i rikelig med kaldt vann, gjerne natten over (ca 8 timer).
 2. Skyll saltlaken av kjøtt og bacon. Er kjøttet veldig salt må det ligge i vann noen timer til 1 døgn.
 3. Legg kjøtt og bacon i kaldt vann i en kjele slik at vannet akkurat dekker kjøttet. Tilsett 1 ss splenda og kok opp. Skum godt av, la kjøttet koke ca 1.5 time til det er mørt.
 4. Ertene settes over til koking i nytt kaldt vann. Pass på så vannet dekker ertene. Skum, og tilsett en kvist timian og la ertene koke på svak varme 1-1.5 t.
 5. Skjær kjøttet i passe serveringsstykker. Smak ertene til med salt og pepper og server dem til kjøttet og baconet. Server kokte melne poteter og kålrotstappe, eller kokt kålrot, til.
- Om du lurer på hvorfor det skal ½ - 1 ss splenda i vannet: Splendaet tar vekk noe av bittersmaken som slik saltet mat kan ha.

Makrellburger

750 g makrellfilet med skinn
1 ts salt
1 ½ ss potetmel
2 ss klippet gressløk
2 ss revet løk
Ca. 1 ½ dl skummet melk

Skjær makrellfileten i mindre biter, del porsjonen i to og kjør hver halvpart i food processor i 15-20 sekunder til alt er godt blandet, men fremdeles helt grovt. Rør i de andre ingrediensene og form farsen til flate kaker. Stek dem i olje ved god varme til de er pent brune på begge sider.

Ingredienser til brød:

5 dl lunken skummet melk
50 g gjær
3 ss oliven- eller rapsolje
1 ts salt
Ca. 11 ½ dl siktet speltmel
Evt. sesamfrø

Rør ut gjæren i lunken melk. Ha i olje, rør inn mel og salt og elt til en smidig deig som slipper bollen. Dekk den med plast og la den heve til omtrent dobbelt størrelse. Ha den på bakebordet, elt den lett og del den inn i 12 emner som trilles til boller.

Etterhev bollene i ca. 15 minutter under et klede, gjerne over en kum varmt vann som damper, da blir de lettest og finest. Klem dem litt flatere og pensle dem med vann. Dryss eventuelt over sesamfrø. Stek brødene ved ca. 225 grader i 15-20 minutter. Får du brød til overs etter middag, kan de puttes i fryseren.

Gratinerte fiskeboller

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

800 g fiskeboller
200 g revet lett ost
4 ss rapsolje
2 ss hvetemel
2 dl skummet melk
1 purreløk
4 gulrøtter
400 g jasminris

1. Hvit saus: ha 2 ss olje i en kjele. Tilsett mel og spe på med 2 dl kraft fra fiskebollene og melken.
2. Kutt grønnsakene i biter. Kok de møre i vann tilsatt salt. Ha grønnsakene over i den hvite sausen.
3. Pensle en ildfast form med olje. Legg i fiskebollene. Strø over revet ost. Gratiner i ovnen på 220 grader til osten er gyllen.
4. Ha risen i en kjele med ca 8 dl vann. Kok på svak varme under lokk i ca 20 minutter.

Fiskepinnser

600 g filet av sei, uer, laks eller ørret i ca. 2 cm brede strimler

1 egg

2 ss skummet melk

3-4 ss hvetemel/speltmel

½ ts salt og ¼ ts pepper

1 dl sesamfrø, brødrasp eller hakkede mandler

olje til steking

Visp egg og melk sammen i en skål, bland hvetemel, salt og pepper i en annen og ha sesamfrø, brødrasp eller mandler i en tredje. Vend fiskestrimlene i hvetemel og deretter i egg- og melkeblandingen. Rull dem i frø, rasp eller mandler og stek dem til de er gylne. Legg fiskepinnene på kjøkkenpapir som trekker fett.

Tacolaks

400g laksefilet

8 små fullkorns tortilla lefser

1 ts tacokrydder

Friske urter, f. eks koriander, persille

50 g revet hvit lett ost

Grønnsaker og kesam dip etter ønske

Sett stekeovnen på 250 °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.

Eventuelt strø tacokrydder, friske urter og ost i tacoskjell og varm dem etter anvisning på pakken.

Del laksefileten i åtte tynne staver. Stek laksestavene 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. Ha til slutt i de stekte laksestavene.

Potetpannekaker

Antall porsjoner: 4

4 mellomstore poteter

1 egg

5 dl skummet melk

1 ts salt

2 dl siktet speltmel

olje til steking

Egg, melk og salt piskes lett sammen og tilsettes melet. Rør til en glatt røre. La røren svulle i ca. 30 minutter. Potetene skrelles før de finrives og tilsettes pannekakerøra. Etter at potetene er tatt i røra må den brukes straks, ellers blir potetene svarte. Potetpannekakene stekes gulbrune på begge sider. Kan for eksempel fylles med stekt fisk eller bacon, eller lett tyttebærsyltetøy.

Potetgrateng***Antall porsjoner: 4***

800 g rå poteter
2 store løk
3 ss rapsolje
100 g reven lett ost
salt

Skjær de skrelte potetene og løken i tynne skiver. Stek dem hver for seg i panne til de er gyllenbrune. Legg dem lagvis i gratengform. Strø litt salt og ost mellom lagene. Ha litt olje og et tynt lag ost på toppen. Settes i ovnen ved 230oC og stekes under lokk 20 min. først, og så uten lokk ca. 20 min til skorpen er sprø og gylden.

Pannepizza***Antall porsjoner: 2***

4 egg
4 ss vann
4 ss siktet speltmel
1 ts salt
litt olje til steking
1 liten boks tomatpuré
2 tomater
1 løk
ca. 1 ts pizzakrydder (oregano)
ca. 100 g revet lett ost (evt. rester)

Pisk sammen egg, vann, mel og salt og hell det i en middels varm stekepanne med litt olje. La blandingen stivne. Fordel tomatpuré, tomatskiver, finhakket løk, pizzakrydder og revet ost jevnt over eggebunnen. Sett på lokk og la det hele stå til osten har smeltet.

Fettfattig Moussaka*4 porsjoner*

500 g. magert hakket oksekjøtt

100 g. hakket løk

hvitløk etter smak

2 røde paprikaer i terninger

300 g. revet guleroth

1 glass champignon i skiver

2 boks. hakket tomat

1-2 auberginer

Saus:

½ l. skummet melk

hvetemel til jevning

revet muskatnøtt

salt

pepper

Svisj oksekjøttet. Tilsett løk, og svisj det med. Tilsett rød paprika, revet guleroth, champignon, hakket tomat og evt. hvitløk. Smak til med salt og pepper.

Melk kokes opp og jevnes med mel til en tykk saus. Smak til med salt, pepper og revet muskat.

Skjær auberginen i skiver på langs.

Legg aubergine, kjøtt- og melkesaus lagvis i et ildfast fat. Begynn med aubergine og slut med melkesaus.

Tilberedes i ovn, ca. 45 min. ved 200 grader C.

Omelett med makaroni

4stk egg

4ss vann

salt

pepper

litt hvitløkpulver

250gr skinke kokt

1stk salat hode

4stk tomater

100gr sjampinjong frisk

400gr kokt fullkorn makaroni

En god omelett passer godt inn i en travel hverdag. Den er rask å lage, passer seg selv og serveres rett fra pannen.

Visp eggene, vannet og krydderet sammen. Bland kokt makaroni og skinkebiter og brun dette i en teflonpanne. Hell omeletrøren over og la det steke under lokk. Pynt med salat, tomatbåter og sjampinjong i skiver.

Kcal 319 Protein 26g Karbo 23g Fett13g

Ostefylte skinkeruller*4 porsjoner*

3dl (1 beger) cottage cheese
1 1/2 ss sennep
1/2 dl hakket gressløk
12 - 16 skiver kokt skinke, kyllingpålegg eller annet kjøttpålegg
Ca. 300 g sukkererter eller bønner
jordbær eller sherrytomater
Sølvløk

Bland cottage cheese med sennep og gressløk. Fordel blandingen på kjøttet og trill sammen. Server rullene på nykokte sukkererter eller bønner med sølvløk, jordbær eller sherrytomater.

Pærer med ost*4 porsjoner*

4 modne pærer

Dressing:

3 ss olje
1 1/2 ss sitronsaft
litt salt
litt tørr sennep
litt pepper
litt splenda

Fyll:

200 g cottage cheese
75-100 g mager kokt skinke
2 ss mager kesam
1-2 ss hakket persille

Pynt:

salat
persille

Skrell pærene, fjern kjærnehuset og del pærene i to.

Bland olje, sitronsaft og krydder og drypp det over pærene så de ikke mørkner.

Bland cottage cheese med skinke skåret i biter, kesam og persille.

Fordel dette på pærene.

Server ved å dekke et fat med salatblader og legg pærene på. Pynt med persille. Kan også serveres som forrett og går godt sammen med blandet eller grønn salat.

Dessert

Små bringebærpaier

1 porsjon

1.5 dl siktet speltmel
1.5 dl Havregryn
3 ts Splenda
40 g plantemargarin
2 ss mager kesam
2 ss Vann
0.5 l Is, yohugert
2 dl bringebær, friske
Sitronmelisse
12 små Paiformer av teflon

1 porsjon gir ca 12 paier

Hell mel, havregryn, splenda, margarin og kesam i en bolle og miks det. Tilsett vann til en smidig deig. Del deigen i 12 like store deler og trykk de ut i formene. La de stå kaldt ca. 1 time. Varm opp ovnen til 200 grader. Ta formene ut av kjøleskapet, stikk forsiktig i de med en gaffel. Stek de tomme skjellene 10-15 min til de er gyldne. Avkjøl de litt. Fyll formene med yohugert og pynt med bringebær og sitronmelisse. Serveres straks.

Jordbærfromasj

5 porsjoner

6 plater gelatin
kokende vann
3 dl (1 beger)mager Kesam
2 beger (350 ml) 0,1 % Yoghurt Markjordbær
2 eggehviter
5 ss splenda

Lag i en stor bolle eller porsjonsformer. Pynt etter ønske.

Legg gelatinen i bløt i kaldt vann. Bland Kesam og yoghurt, visp eggehvitene stive med splendaet.

Bland dette med Kesam/yoghurtblandingen.

Hell vannet av gelatinen og løs den opp i 3 ss kokende vann, rør dette forsiktig i blandingen. Helles i porsjonsskåler eller bolle og settes kjølig noen timer før servering. Eller hell i store muffinsformer på stekebrett. Hvelves før servering. Pynt med bærmos laget av jordbær blandet med litt splenda og evt noen friske jordbær.

Dessert wok med nøtter

- 1 stk. banan
- 1 stk. kiwi
- 1 stk. appelsin
- 2 skive frisk ananas
- 1 ss rapsolje
- 1 ts frisk ingefær
- 1 ss splenda
- 1 ss honning
- 2 ss hakkede mandler

Skrell og del opp frukten i biter i omtrent lik størrelse. Ha litt i wokpannen og wok frukten sammen med splenda, honning og ingefær. Dryss over hakkede mandler til slutt.

Eplekyss

3 stk. røde eple i biter
1 ss rapsolje
2 ss honning
½ ts malt kanel
50 g rosiner

Ha olje i en panne. Ha i epler og honning. Rør godt og tilsett kanel og rosiner. La alt bli varmt og hell det over på 2 dype tallerkener.

Bakte epler med mandelfyll

5 porsjoner

5 stk. eple
Mandelfyll:
1 ½ dl splenda
1 ½ ts malt kanel
1 ½ ss vann
75 g grovt hakkede mandler
Vaniljekrem:
4 ½ dl yoghurt naturell
3 ts splenda
2 ½ ts vaniljesukker

1. Rør alle ingrediensene til vaniljekremen sammen. La den stå og trekke.
2. Rør splenda, kanel, vann og mandler sammen til en mandelmasse.
3. Grav ut kjernehuset i eplene med en teskje, så eplene blir hule.
4. Fordel mandelmassen i eplene og legg dem på et ildfast fat eller form.
5. Bak eplene i ovnen i 20-25 minutter ved 200 grader C.

Elepizza

- Bunnen:
- 5 dl speltmel
- 1 ts malt kardemomme
- 1 ts malt kanel
- 3 ts splenda
- ½ pk. tørrgjær
- 3 dl lunkent vann
-
- Fyll:
- 5 stk. eple i skiver
- 1 dl rosiner
- 100 g hakkede mandler
- saften av 1 stk. sitron
- 3 ss splenda

Bland sammen mel, krydder, splenda og gjær. Hell av vannet og elt sammen deigen. Dekk til med plast og la den heve 1 time på lunt sted. Pakk ut deigen og kjevle den til en tynn avlang leiv. Legg den på et stekebrett.

Legg epleskivene på bunnen sammen med rosiner og mandler. Hell over sitronsaften og dryss over splenda. Stekes ved 200°C i ca. 20 min.

Epleomelett

1 stk eple
0,5 ts kanel
2 stk egg
1 ss mager kesam
1 ss skummet melk
1 ts splenda
olje, til steking
sitronmelisse og melisdryss til pynt

Skrell eplet, fjern kjernehuset og del eplet i båter. Stekt dem møre i litt olje tilsatt kanel. Ta eplebåtene ut av pannen. Skill eggene og pisk plommene lett sammen med kesam, melk og splenda. Rør forsiktig inn stivpiskede eggehviter. Hell røren i en liten stekepanne og la omeletten stivne så vidt. Legg de stekte eplebåtene på den ene halvdelen av omeletten og brett den andre halvdelen over. Server omeletten straks, gjerne med melisdryss over og en kvast sitronmelisse.

Honning og mandelis

100 g mandler
3 stk egg
100 g honning
4 dl skummet kultur
4 ss mandelessens

Skåld mandlene. Hakk dem litt grovt og rist dem i en tørr stekepanne. Tilsett eventuelt 1-2 ts honning på slutten for å få ekstra gyllen farge. Avkjøl mandlene. Pisk luftig eggedosis av egg og honning. Honningen bør være litt oppvarmet, slik at den er flytende. Pisk kultur stiv og vend den inn i eggedosisen. Smak til med mandelessens. Rør inn halvparten av mandlene og sett bollen i fryseren. Rør i isen omtrent hver annen time mens den fryser, for å fordele mandlene jevnt i isen. Isen kan fylles i en form og hvelves over på et serveringsfat ved servering.

Eggekrem

5 dl skummet melk
3 stk egg
3 ss splenda
2 ts potetmel
2 ts vaniljesukker

Visp lett sammen melk, egg, splenda og potetmel i en kjele. Varm opp under omrøring, men ikke la kremen koke. Sett kjelen til avkjøling når kremen er passe tykk. Smak til kremen med vaniljesukker. Enkel eggekrem er rask å lage, og fin i følge med for eksempel friske bær til hverdagsdessert.

Lettis

300 g bringebær (evt. annen bær/frukt)
1 stk egg
1,5 ss splenda(etter smak)

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

Pletter med godt tilbehør

2 stk egg
0,5 dl splenda
2 ss mager kesam
3 dl skummet kulturmilk
4 dl siktet speltmel
2 ts natron
1 krm salt

STEKTE EPLER

6 stk eple
2 ss rapsolje
1 dl splenda
1 dl tyttebær
1 dl valnøtter

Lapper:

Visp egg og splenda godt sammen.

Tilsett kesam og halvparten av melken og sikt i mel blandet med natron og salt. Tilsett resten av melken og visp til en glatt røre.

La røren svulle 20-30 min.

Stek på takke eller i panne.

Legg en øse/stor skje med røre på takke eller panne. Stek lappene gylne på hver side ved middels varme.

Stekte epler:

Skrell og del eplene i båter. Ha olje og splenda i en stekepanne og varm til splendaet er smeltete, men ikke brent. Legg i eplene og vend dem rundt i den varme blandingen. Tilsett tyttebær og grovhakkede valnøtter og la trekke med eplene i underkant av 1 min.

Toast med dessertvri

1 1/2 kopp skummet melk
4-6 stykker speltbrød
2 egg
3-4 ss rapsolje
1 ts kanel

Bruk en vid bolle og visp sammen melk, kanel og egg. Del skivene i triangler. Dypp de i væsken i 1-3 min. til de er blitt myke. Stekes på medium / høy temperatur i 2-3 min på hver side, eller til de har fått en gylden farge. Ikke ha for mange skiver i pannen om gangen. Serveres straks med frukt eller syltetøy.

Rispudding

- 75 g lankornet ris
- 7,5dl skummet melk
- 2,5dl cottage cheese
- 0,5dl splenda
- litt rosiner
- ½ ts muskatnøtt
- 2 ts plantemargarin
- Sett ovnen på 150 C.

Bland sammen alle ingrediensene og ha i en ildfast form.

La retten stå i ovnen i 30 min.

Ta den ut og rør rundt.

Sett den tilbake i ovnen og la stå til toppen er gyldenbrun og mesteparten av vesken er trukket inn i risen. Total tid i ovnen er ca 2 timer.

La retten stå i 15 min før du serverer den .

Smaker deilig sammen med f. eks plomme eller kirsebærkompott.

Sjokolade Mousse

5dl skummet Melk,

80 g Usøtet kakao

10 ss splenda

2 plate Gelatin

10 ss Vann

Legg gelantinen i litt vann og la det stå 2-3 minutter. Kok opp over svak varme til gelantinen har løst seg, mens du stadig rører. Bland ut kakaoen i litt melk og tilsett under røring, resten av melken. Bland forsiktig gelantinen med kakaoblandingen og søtningstoffet. Hell moussen i posjonsskåler og sett de i kjøleskap til de stivner. Om ønskelig kan du legge en liten kremtopp på før servering. *Næringsinnhold pr. posjon: Kalorier: 116 Kcal Protein: 7.5 g Karbohydrater: 15.8 g Fett: 5.9 g*

Eple pudding

600 g Eple(er)

4 Egg

Kanel

Splenda

Kutt opp eplet (helst et pippineple) i veldig tynne strimler og kok med splenda. Når det er godt kokt, separer hviten fra plommen i egget og pisk hviten til det stivner. Tilsett plommen pisket sammen med kanel og bland alle ingrediensene veldig godt. Hell denne blandingen i en form. Serveres kald.

Brøduppuding med eple

200 g daggammel grovbrød
6 stk eple
1 dl splenda
1 ss kanel
3 stk egg
2,5 dl skummet melk

Skjær brødet i tynne skiver. Smør en ildfast form og kle bunnen og sidene med brødsnivene. Skrell og del eplene i tynne båter og legg lagvis med splenda og kanel i formen. Pisk sammen egg og melk og hell over eplene i formen. Stek på nederste rille i varm stekeovn i ca 30 min, til puddingen er stivnet. Avkjøl og hvelv på et fat eller server rett fra formen.

Havredigg

2 dl havregryn
1dl mager kesam
5ss oboy uten sukker
5ss splenda
2 ss rapsolje
0,5 ss hakket sitronmelisse

Blant kesam, oboy, splenda og rapsolje i en bolle. Ha i havregryn og melisse. Fordel havregryn på plate, eller i papirformer, og sett kaldt

Tytte krem

1 stk eggehvite
5 dl tyttebær
1 dl splenda

Visp eggehvite, tyttebær og splenda i maskin til kremen er tykk, lys og luftig.

Appesinris

1 dl langkornet ris
4 dl vann
2 stk appelsin
3 ss splenda
2 dl cottage cheese

Kok risen i vann etter anvisningen på pakken. Sil av overflødig kokevann og avkjøl risen. Skrell appelsinene og skjær dem i terninger. Bland appelsinterningene i risen og smak til med splenda.

vend CC inn.

Server desserten nylaget, gjerne garnert med appelsinbåter eller skiver

Is i kjeks

Kjeks:

ca. 300 g havremel
3 knekkebrød (knuste)
1 ss plantamargarin
4 dl 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.

Kesamsufle

75 g Kesam mager
- 1 eggeplomme
- 1/4 sitronskall, revet
- 1 eggehvite
- 3 ts splenda

Ha 1 ts splenda i suffléformene. Sett ovnen på 200 grader.
Rør ut kesam med eggeplomme, sitronskall og 1 ts splenda.
Vips eggehvite med 1 ts splenda til det blir hardt skum. Bland det inn i kesamblandingen.
Fyll formene med røren. Fyll en ildfast form med vann, og sett suffléformene i denne.
Stek i ovnen i 18 min.
Ca 150 kcal pr. porsjon!

Gresskarpai

Bunnen:

10 kjeks (Digestive eller lignende, gjerne med mindre fett)

50 g gresskarfrø

1 ss rapsolje

1 ss honning

Fyllet:

3 egg

1dl splenda

50 g honning

1 hel stang vanilje

250 g gresskarkjøtt

150 g mager kesam

1 ts revet fersk ingefær

1 ts revet fersk muskatnøtt

1 ts kanel

1 knivspiss havsalt

Krem:

200 g kesam

Korn av en halv vaniljestang

Tilberedning

Hakk kjeks og gresskarfrø grundig, bland det med olje og honning, og press det ned i bunnen av en paiform. Forstek bunnen i ovnen ved 200 grader i 5 minutter. Pisk eggene godt med splenda, honning og vaniljekorn fra vaniljestangen. Lag gresskarmos ved å koke gresskarkjøttet i små biter mørt i ca. 15 minutter. Avkjøl og mos med gaffel. Bland gresskarmos, kesam og krydder i eggstanden, og hell fyllet over i paibunnen. Stek paien i ovnen ved 200 grader i ca. 25 minutter. Rør en kald dressing av kesam og vaniljekorn, og server den ved siden av.

Energi per person: Kcal: 246 · Protein: 9,3 g · Fett: 8,3 g · Karbohydrat: 32,7 g · Fiber: 1,0 g

bringebærcrumble med vaniljekrem

400 g bringebær

4 ss ristede hveteftak

4 ss speltftak

4 ss rasp

4 ss hasselnøtter

2 ss rapsolje

4 egg

4 ss splenda

1 vaniljestang

8 ss cottage cheese

Fordel friske bringebær i fire ildfaste former. Du kan også bruke frosne. De skal ikke tines, men trenger bare 2 ekstra min i ovnen. Bland hveteftak, speltftak, rasp og hakkede nøtter med olje, og fordel massen over bærene. Pisk egg med splenda og vanilje, legg til side noen vaniljefrø til kremen. Hell eggmassen over, og stek desserten ved 200 grader i ca. 12 min til overflaten er gyllen. Rør CC med vaniljekorn, og fordel kremen på dessertene, som du serverer varme. *Næringsinnhold per person: Energi: 396 kcal · Protein: 17,0 g · Fett: 10,7 g · Karbohydrat: 34,9 g*

Ovnsbakt frukt med marsipankrem**4 personer**

4 friske fikener

12 jordbær

4 kiwi

4 skiver ananas

1 ss splenda

8 hele valnøtter

Krem:

2 dl cottage cheese

2 ss mascarpone (italiensk ferskost)

1/2 ts splenda

Frø av 1 vaniljestang

50 g marsipan av 75 % mandler (som har stått kaldt)

Del fikenene i fire, og skjær bunnen av jordbærene slik at de kan stå. Skrell og skjær kiwiene i båter, og skjær ananasskivene i små biter. Legg all frukten på stekeplate med bakepapir, og dryss splenda over. Fruktsmaken kommer tydeligere frem når frukten varmes opp. Stek nederst i ovnen ved 170 grader i en halv time, ikke varmluft. Rør CC med mascarpone, splenda, vaniljefrø og marsipan som du river grovt. Anrett den varme frukten, og pynt med valnøtter og marsipankrem.

Energifordeling per person: 212 kcal · Fett: 5,9 g · Protein: 10,4 g · Karbohydrat: 20 g · Fiber: 3,8 g

Nøtte og banankrem**Antall porsjoner: 4**

4 modne bananer

1 ss sitronsaft

1 dl splenda

50 g valnøttkjerner

3 dl mager kesam

til pynt:

1 stor banan

1 ss sitronsaft

4 halve valnøttkjerner

Mos fire bananer med en gaffel. Bland i 1 ss sitronsaft og 1 dl splenda.

Finhakk valnøttkjernene (la fire halve bli igjen til pynt). Bland de finmalte nøttene i bananmosen.

Visp kesam. Bland nøtt/banan-blanding i den. Kesamen er nå ferdig.

Fordel den i fire dessertskåler. Pynt med tynne bananskiver i en ring, og ha litt sitronsaft på.

Bakst

Grove hamburgerbrød

50 g rapsolje
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 olje oppi en bakebolle med lunket vann (væsken skal holde ca 37 °C). Løs opp gjæren i væsken (bruker du tørrgjær, blandes den i hvetemelet).

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.

Grove pitabrød

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

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

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

Frukt og nøtteboller

3ss rapsolje
2,5dl skummet melk
25gr gjær
Ca 350gr grovbakstmel
1ts salt
6stk fiken
0,5dl valnøtter
10stk valnøtter til pynt

1 porsjon gir ca 10 boller

I stekeovnen: 225 grader C 10 - 12 minutter

hell melken en bolle med olje og rør gjæren ut i den lunkne væsken. Tilsett mel og salt og bland alt til en jevn deig. Rør i finhakket frukt.

La deigen heve til dobbel størrelse på et lunt sted. Elt deigen på bordet og form den til boller. Trykk en halv valnøtt i hver bolle, etterhev og stek dem. Avkjøl bollene på rist.

Kcal 245 Protein 7g Karbo 24g Fett10g

Sunne muffins

3 egg
1/2 dl splenda
250 gram siktet speltmel
50 gram rapsolje
1/2 boks yoplait fruktyoghurt 0,1% fett
1,5 dl skummet melk
1,5 ts bakepulver
1 eple, ta av skallet
rosiner
hakkede mandler

Lag eggedosis av egg og splenda. Bland olje i eggedosis sammen med melk og yoghurt. Ha i mel og bakepulver og rør godt så det ikke er noen klumper, du kan godt bruke mixer. Hakk opp eple og ha i dette + rosiner (mengde etter ønske) og hakkede mandler. Spar noen mandler til å strø på toppen. Stekes i 15 min nederst i ovnen på 200 grader.

Speltbrød

1 kg siktet speltmel
100 g solsikkekjerne
1 pose tørrgjær eller 50 g fersk gjær
2 ts salt
2ss appelsinjuice
2 ss olje
5,5 dl lunkent vann

lag deigen: bland alt det tørre i en bakebolle, tilsett resten og elt deigen forsiktig i 5 min.

heving: dekk deigen med plast og la den heve et lunt og trekkfritt sted i ca. 1 time

forming: del deigen i to, fordel deigen i to godt smurte former (1.5 l). pensle brødene med vann

heving: dekk formene med plast og sett dem på et lunt og trekkfritt sted i ca. 1 time.

steking: stek brødene ved 180 grader nederst i ovnen i ca. 50 min. steketiden kan variere fra ovn til ovn.

Bagels

14 stk

50 gr gjær/ 1 pk tørrgjær

3 dl vann

2 ss olje

2 ts salt

2 egg + 1 eggeplomme

ca. 10 dl siktet speltmel

2ss splenda

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

Rør gjæren ut i fingervarmt vann sammen med splenda. La det stå i 5 min.

Tilsett 2 egg, salt, olje og ha melet gradvis i til du får en fast deig. Ha deigen på et melet bord, og arbeid med den til den blir smidig. Hev i 40 min. Del deigen i ca 14 boller, og bruk tommelen til lage et hull i midten. Trekk litt utover slik at du får en smulteringform. Legg dem på et melet bakebrett, og etterhev i 30 min. Kok opp vann med 1 ss splenda i en stor kjele. Sett på stekeovnen på 220 grader.

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

Stek i 25 minutter.

Nøttebrød

2 stk.

150 g valnøttkjerne
150 g hasselnøttkjerne
5 ss rapsolje
4 dl skummet melk
50 g gjær
1 ts salt
1 ss splenda
ca. 500 g siktet speltmel
egg til pensling

I stekeovnen: 220 ° C, ca. 35 minutter

Grovhakk nøttene. Bland olje med melken. Rør gjæren ut i den lunkne melkeblanding. Tilsett salt, splenda og mel og elt deigen jevn og smidig. La den heve til dobbel størrelse. Bak ut to brød og la dem etterheve på et lunt sted ca. 20 minutter. Pensle med sammenvispet egg og stek brødene.

Horn med skinke

til 16 stk.:

250 g siktet spelt mel
250 g sammalt hvete grov
1 ts splenda
1 ts salt
60 g rapsolje
3 dl skummet
1 pk gjær
ca 200 g smårettsskinke
sammenpisket egg til pensling
sesamfrø

Bland mel, splenda og salt i en bolle. ha melken i oljen og varm blandingen til den er fingervarm. Rør ut gjæren i melkeblanding.

Hell den i melblanding og elt deigen til den er smidig. Dryss inn mer mel til deigen er glatt og ikke kleber, og slipper bakebollen.

Legg et kjøkkenhåndkle og en plastpose over bakebollen. La deigen heve på et lunt sted i ca 30 minutter.

Del deigen i to og kjevle hver del til tykke pannekaker. Del hver pannekake i 8 passe store spisser. Legg på passe mengde skinke og revet ost. Rull hver del sammen fra ytterkant inn mot midten.

Form horn og legg dem på stekebrettet. Legg kjøkkenhåndkle og plastposen over hornene og etterhev dem på et lunt sted i ca 20 minutter.

Sett stekeovnen på 220 °C. Pensle med sammenpisket egg og dryss sesamfrø på. Stek hornene midt i ovnen i 10–15 minutter.

Kyllingsnurrer*Antall porsjoner: 1**Deig:*

1 pk. gjær (50 g)
3 dl vann
4 ss olje
2 ts salt
2 egg
ca. 1 liter siktet speltmel
egg til pensling

Fyll:

1 liten boks tomatpuré
1 liten, finhakket løk
4 ss maiskorn
kjøtt av 1/2 grillert kylling

Løs opp gjæren i lunkent vann (37 °C). Tilsett olje og egg. Rør inn mel til passe deig. Sett deigen lunt og la den heve til nesten dobbel størrelse, ca. 1/2 time.

Kjevle ut deigen til en firkantet leiv, ca. 5 mm tykk. Smør tomatpuré utover deigen. Bland eventuelt inn litt vann for å få den litt mer smørevennlig. Dryss finhakket løk og maiskorn over. Skjær kyllingen i passe store biter og fordel kjøttet utover leiven. Rull deigen sammen til en pølse. Skjær tykke skiver av pølsen, ca. 3 cm, og legg dem på et stekebrett. La skivene heve i 20-30 minutter.

Pensle med sammenvispet egg og stek ved 225 °C i 20-25 minutter.

Eplehorn*Antall porsjoner: 36*

50 g gjær
2 1/2 dl skummet melk
100g cottage cheese
50g rapsolje
1dl splenda
1/2ts salt
1 egg
ca. 600g siktet speltmel

Løs opp gjær i lunken melk. Tilsett cottage cheese, olje, splenda, salt, egg og mesteparten av melet. Elt til deigen blir smidig og slipper bollen. Dekk til bakebollen og la deigen heve i ca. 40 min.

Ta deigen ut på melet bakebord. Del deigen i 5 emner. Kjevle hvert emne ut til runde leiver. Skjær ut 6 spisser og legg en liten skje eplemos på den bredeste delen. Rull den brede delen mot spissen.

Legg hornene på bakepapirkledt stekebrett, dekk til og etterhev i ca 30min. Pensle med egg og dryss evt. splenda på. Stek i varm stekeovn, 225 grader i 10-15 min, på nederste rille. Avkjøl på rist

Fettfattige småkaker

30 stk

1 egg
0,65dl splenda
½ ts vaniljesukker
1 ts kanel
20 g mandler, hakket
50 g siktet speltmel

Visp egg og splenda hvitt. Tilsett vaniljesukker, kanel, hakkede mandler og mel. Stekes på 200 grader i 5 minutter. *Per stk: 20 kcal*

Speltboller

25gr gjær
3dl vann lunkent
2ts salt
2ts sukker
2ss olje
650gr speltmel
2dl hvetekjerner
2dl vann til koking

1 porsjon gir ca 20 boller

Kok hvetekjernerne i 2 dl vann i 2 min og la dem deretter stå og kjøle av ca. 15 min.

Gjæren røres ut i det lunkne vann og salt, splenda, olje og kokte hvetekjerner tilsettes. Bland godt.

Tilsett speltmelet. Elt deigen så den nettopp slipper bordet og fingrene.

Deigen skal være en liten smule klistret. Hever 30 min.

Deigen formes til boller, som settes på bakepapir på en bakeplate og etterhever 30 min. Pensles med vann og drysses med litt speltmel som pynt. Bakes ca. 20 min. i forvarmet ovn ved 200 grader C.

Kcal 123 Protein 5g Karbo 20g Fett 1,5g

Sunnhetsboller

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

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

Sunne kanelboller (ca 12 stk)

1 dl Splenda
1 pose tørrgjær
2 ts kardemomme
50 g rapsolje
3½ dl summet melk, lunken
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 kjevle 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 splenda på. Stekes ved 250 grader i 10 minutter.

Vaniljeboller

3 1/2 dl skummet melk
100 g myk plante margarin
50 g gjær
1/2 ts salt
3 ss splenda
2 ts kardemomme
ca 500 g (8 dl) siktet speltmel
melk til pensling
Vaniljekrem:
1 egg
1ss maisenna
2 1/2 dl skummet melk
4 ss splenda
2 dråper vaniljeessens

Varm melken til den er lunken. Smelt margارين. Rør gjæren ut i litt av melken, tilsett resten sammen med margارين. Elt inn de øvrige ingrediensene til en glatt og smidig deig. Dekk den med plast og la den heve til dobbel størrelse, ca 45 minutter. Lag vaniljekremen mens deigen hever. Visp alt unntatt kaldt sammen. Varm kremen mens du visper eller rører kraftig hele tiden, til den når kokepunktet og tykner. Vaniljekrem som lages med hele egg blir lett grynet hvis du ikke rører kraftig hele tiden. Lag boller av deigen, klem en fordypning oppi og legg på en skje vaniljekrem. Etterhev bollene under plast, pensle dem med melk og stek dem midt i ovnen ved 200 grader i 10-12 minutter.
1 bolle gir ca 85 kcal, 10 g karbohydrat og 2,5 gram fett.

Gulrotmuffins med All-Bran

3,5 dl (75 g) Kelloggs All-Bran
3 dl skummet melk
1 egg
1 dl splenda
3 dl siktet speltmel
1,5 ts bakepulver
0,5 ts natron
1 ts kanel
2,5 dl (100 g) finrevet gulrot
1 dl rosiner

Ha Kelloggs All-Bran i en bolle og hell over melken. La dette stå i ca 5 min, til All-Bran flakene har myknet noe. Pisk sammen egg og Splenda med en gaffel. Bland speltmel, bakepulver og krydder. Bland alt sammen til en jevn deig. Deigen blir løs, men det skal den være. Rør deretter i finrevet gulrot og rosiner til slutt. Ha papirformer i et muffinsbrett og fordel deigen i formene. Stek på rist midt i ovnen ved 200°C i ca 20 min. Avkjøl litt i formen. Løsne muffinsene fra kanten av formen med en skarp kniv og hvelv muffinsene forsiktig ut av formen.

Valnøttbrød

5 dl skummet kulturmilk
5 dl skummet melk
50 g gjær
2 ts salt
1 ss honning
150 g sammalt rug, fin
150 g sammalt hvete, grov
1 kg siktet speltmel
200 g valnøttkjerner
1 stk. egg til pensling

I stekeovnen ved 210 grader i ca. 40 minutter

Bland melk og lunken vann. Smuldre gjæren i bakebollen og rør den ut i litt av deigvæsken. Rør i resten av melkeblandingen, salt, honning og grovt mel. Elt inn speltmel til deigen så vidt slipper bollen. La den heve til dobbel størrelse. Elt inn grovhakkede nøtter. Del deigen i tre deler og form dem til runde eller avlange brød. Etterhev brødene ca. 30 minutter. Pensle med sammenvispet egg og stek brødene midt i ovnen. Avkjøles på rist.

Pølsebrød

3 ss rapsolje
25 g gjær
2 dl skummet melk
125 g sammalt hvete, grov
ca. 125 g siktet speltmel
80 g nøtter
1 ts salt

Fyll:

3 ss cottage cheese
350 g skinkebiter
1 ts sennep
1 ss paprika i små terninger
100 g bacon go og mager (6% fett)
strimlet issalat
1 ss karve

I stekeovnen: 200 ° C, ca. 50 minutter

Smuldre gjæren i bakebollen med olje. Rør den ut i litt av den lunkne melken. Tilsett resten av melken. Rør i mel, nøtter og salt. La deigen heve til dobbel størrelse. Kjevle den ut til et rektangel. Smør på CC, legg på skinke som er skåret på langs. krydder, paprika, sprøstekt bacon og issalat på deigen. Rull deigen fast sammen fra langsiden og legg brødet i en form. Etterhev brødet og stek det. La brødet stå litt i formen før du skjærer det i tykke skiver og serverer det lunkent med salat til.

Tacoboller

Ca 6dl siktet speltmel
40gr tørrgjær
Ca 3,5dl lunkent vann
Litt olje
Tacosaus uten sukker

1 porsjon gir ca 12 boller

Bland gjær, olje og vann, og ha det oppi melet.

Arbeid deigen til den er smidig.

La heve ca 30 minutter.

Bak ut som boller og legg de på en stekeplate. Trykk flate. Ha tacosaus.

La heve i ca 20-30 minutter.

Stek bollene i ovnen i ca 12-14 minutter ved 225 grader.

Server med en salat.

Kcal 68 Protein 4g Karbo 12g Fett 3g

Yoghurtpanne

50 g gjær
2 dl yoghurt naturell
3 dl kulturmilk, skummet
1 l sammalt hvete, grov
1/2 l siktet speltmel
1 1/4 dl honning
1/2 ss salt
2 ss knuste helkorn
1 ts oregano

(2 stk.)

Deigen settes om kvelden. Da røres gjæren ut med litt romtemperert kulturmilk. Hell på resten av melken. Bland inn halvparten av melet og rør alt sammen til en deig. Strø over resten av melet, men spar litt til utbaking. La deigen stå over natten, gjerne ca. 18 timer.

Neste dag blandes yoghurten med oppvarmet honning, krydder og salt i en bolle. Bland dette med surdeigen og kna det godt sammen på bakebordet. Form deigen jevnt og glatt og fordel den jevnt i en godt smurt langpanne.

Skjær et pent rutemønster oppå med kniv. La brødet få heve en times tid.

Sett pannen inn på nederste rille i stekeovnen ved 150 C. Steketiden er ca 2 timer. La brødet avkjøles på rist under klede.

Deles i to på langs med skarp kniv.

tortilla wrap

1 kopp speltmel siktet
1/2 ts bakepulver
1 ts skummet melk
1 ts olivenolje
2 egg
ca 1 kopp vann.

Visp eggene, ha i melk og olje, og visp litt til. Bland i det tørre og visp til det er klumpfritt. Ha i litt og litt vann mens du visper, deigen skal være smørbar men ikke rennende. Smør ut wraps på smurt bakepapir, så tynt du kan, det eser litt under stekingen så smør ikke for tykt. Hvor mange wraps du får avhenge av hvor tynt og stort du smører. Stekes ved 175-180 grader i 10-12 minutter.

Snacks

Kandisepler

8 stk. eple
2 dl sukrin
1 ½ dl vann
1 ss glukose (kjøpes på apoteket)
8 stk. trepinner

Vask eplene og fjern stilken. Stikk trepinnene igjennom eplene. Sukrin, vann og glukosen has over i en kjele som varmes langsomt opp ved svak varme. Rør til sukrintet er oppløst og la det deretter få et godt oppkok. Test om kandislaken er ferdig ved å stikke en pinne med i laken, hold denne under kaldt vann. Om det stivner og blir hard og klar, så er laken ferdig. Om ikke laken stivner, må den kokes litt lenger. Eplene dypes i den varme kandislaken og drei eplene hele tiden til de ikke drypper mer. Sett eplene på et oljepenslet bakepapir til alt er kaldt og har stivnet.

Karameller

2 ss siktet speltmel
1/2 dl splenda
2 ss oboy uten sukker
2 ss rapsolje
2 ss honning

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. Skjær karamellene ut i passende stykker.

Brente mandler med Sukrin

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

Ha mandler, Sukrin og vann i en tykkbunnet kjele eller stekepanne, 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. Fisk opp mandlene fra kjelen og legg dem på smurt bakeplate. Avkjøl - og brekk mandlene fra hverandre. De smaker best etter noen timer, eller neste dag. Da er de kjempesprøe og gode. *Ikke direkte fettfattig, men innhold av mettet fett er lavt.*

Ostesnakcs

4 skiver gulost (synneøve 10%)
salt
pepper
krydder om ønskelig

-skjær gulostskivene med osthøvel
-kryddre med salt, pepper og evnt annet krydder
-legg osteskivene på bakepapir og putt dem i mikrobølgeovnen på full styrke
-når de har blitt sprøe er de ferdige

Vingummi

1 pose heistad lav kalori jordbær gele
2,5 dl vann
splenda etter smak

Kok opp vannet og ha i geleen. Ha dette i en form. la det stå i kjølskapet i ca 8 timer. del det opp i firkantete biter

Ananas chips

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

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

Kok vann og splenda opp og hell så ned til ananasskivene. Ryst rundt så alle skivene er dekket og marinér dem til de er helt kalde. La dem dryppe grundig av og fordel så skivene på bakepapir på bakeplater og tørk dem ved 75 grader varmluft, 5-6 timer inntil ananas-skivene er knusktørre. Oppbevar dem i en lufttett boks - opp til 2-3 dager - før de skal spises

Chili nøtter

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

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

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

hjemmelagde godteri

ca 6 ss olje
3 ss kakaopulver
3,5 dl splenda
1 ss vaniljesukker
2 ss honning
2 dl skummet melk

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

Hell den ferdige røren i en smurt langpanne. Avkjøl. Skjær eller klipp i biter.

Havrekjeks

100 g cottage cheese
2ss rapsolje
1 1/2 dl skummet kulturmilk,
3 dl lettkokte havregryn,
2 dl siktet speltmel,
1 knivspiss salt,
2 ts bakepulver,
1ss splenda

Bland alle ingrediensene godt sammen. Kjevle deigen ut og stikk ut runde kaker. Stekes ved 175 C i 10 - 15 minutter. 2 - 3 kjeks kan byttes med 1 skive brød til et måltid.

Hjemmelagede Tacoskjell

125 g. maisgryn
5 dl. vann
4 ss. rapsolje
1 ts. salt
300 g. siktet speltmel

Kok maisgrynene 10 minutter i en gryte med vann. Rør av og til. Bland olje, salt og speltmel i maisgrøden. Elt deigen lett. Den skal være bløt og lett klistret. Form deigen til 8 små boller på størrelse med en bordtennisball. Rull deigen tynt ut på et melet bord. Stek med mellomrom på en tørr og sterk varm panne inntil de bobler opp, ca. 2 minutter på hver side. Stabl dem ovenpå hverandre og hold dem varme under et tøyestykke.

Stekte potetskrell

- 3 stk. stor potet
- 0,5dl rapsolje
-
- *Salsasaus:*
- 4 stk. moden tomat
- 2 stk. rød chili
- 1 stk. løk
- salt
- 1 båt hvitløk
- 1 ss hakket frisk koriander

Vask potetene. Skrell dem, gjerne med kniv, slik at skrellet blir ca. 1/2 cm tykt. Legg potetskrell i en bolle og sett det under rennende vann i minst 20 min, slik at stivelsen blir vasket ut. Etterpå bruker du kjøkkenpapir til å legge potetskrellet på og til å tørke av vannet med. Resten av potetene tar du vare på ved å legge de i vann - til f.eks. stekte poteter neste dag. Mens potetskrellet står i vann kan du varme opp olje i en stekepanne med høye kanter. At oljen er varm nok, tester du ved å ha i en bit potetskrell. Det skal koke skikkelig. Legg så oppi litt potetskrell av gangen og stek til det blir sprøtt. Det ferdig stekte skrellet legges på en rist eller et stykke bakepapir. Blir ikke skrellet sprøtt, kan de stekes mer.

En enkel salsasaus tar kort tid å lage: Bland alt i en hurtigmikser, eller finhakk tomater, chili og løk, og smak til med krydderet.

Kanelkjeks

2 egg
3,75 dl siktet speltmel
en halv ts bakepulver
1 ts kanel
søte med splenda
2ss vann

Pisk egg og vann luftig. Kan hende du trenger mere vann. ·ha oppi splenda, så mye som er ønskelig, men pass på slik at det ikke blir for mye.

Ha oppi kanel. ·Ha i melet og bakepulveret gradvis. Kan hende du må spe i med mere vann. ·Når dette er ferdig blandet skal det være noe klisjete. Ta fram to ts og lag små kjeks av det. ·skal stekes ved 175 grader i ca 12 min.

Frukt kuler

75 g mandler
0,75dl splenda
75 g rosiner
75 g dadler
75 g aprikoser
1 dl havregryn
2 ss appelsinjuice
Pynt:
kokos

Ha alle ingrediensene i en food processor med hakkekniv. Kjør på full hastighet i et par minutter til du får en sammenhengende masse.

Form massen til runde kuler med hendene og rull dem i kokos.

Hasselnøttsky

3 eggehviter
2 dl splenda
100 g hasselnøtter

Pisk eggehvitene stive. Tilsett splenda litt og litt under pisking. Pisk godt mellom hver gang splendaet tilsettes. Marengsen skal etter hvert bli tykk og stiv.

Vend i hakkede hasselnøtter. Sett topper på bakepapkledde stekeplate med to spiseskjeer. Stek de midt i ovnen ved 100°C i 50-60 min. de skal være tørre nok til at de løsner lett fra bakepapiret, men gjerne fortsatt litt myke i miden. Avkjøles helt på platen.

Kaffeskyer

3 eggehviter
2 dl splenda
4 ss sterk kaffe

Pisk eggehviten stive. Tilsett splenda litt og litt og pisk videre til de er tykk og blank og stiv. Vend så forsiktig inn kald, sterk kaffe med en slikkepott. Brune kaffestriper kan godt vises i marengsen.

Sett små topper ved hjelp av to teskjeer på bakepapirdekkede stekeplater. Stek midt i ovnen ved 125°C i ca 1 time, til skyene kjennes tørre og lette. (Har du varmluftsovn, kan du steke to plater samtidig.)

Avkjøles på rist og oppbevares i tett boks.

Kokosmakroner

4 eggehviter
3 dl splenda
1 ts vaniljesukker
250 g kokos

Pisk marengs av eggehviter og splenda. Rør inn vaniljesukker og kokos.

Sett små topper med to teskjeer på stekeplater dekket med bakepapir. Stek kakene midt i ovnen ved 180°C i 12 min. Avkjøl kakene på stekeplaten.

Boller med linfrø

50 g rapsolje
3 dl skummet melk
5 dl vann
2,5 dl linfrø
3 dl rosiner
6-8 ss splenda
50 g gjær
150 g fin sammalt hvete
350 g siktet speltmel

tilsett 3,5 dl av vannet, melken, rosiner og linfrø i en kjele med olje. Kok opp og la blandingen putre under lokk i 10-15 min til den blir grøtete. Rør i splenda. Avkjøl til lunken.

Løs opp gjæren i 1,5 dl lunkent vann. Bland i linfrøgrøten og deretter melet. Deigen blir litt klissete, men det er bedre å bruke mer mel til utbakingen. La deigen heve til dobbelt størrelse.

Trill ut deigen til 24 boller. Legg dem på bakepapirdekkede stekeplater. Etterheves i 20 min. Stek bollene pent gyldne midt i ovnen ved 210°C i ca 10 min.

Luftige mellows

2 eggehviter
1,2dl splenda

Pisk eggehvitenes stive. Tilsett splenda i flere porsjoner under fortsatt kraftig pisking. Pisk videre til du får en tykk, seig og stiv marengs (ca 10 min).

Fyll marengsen i en sprøytepose og sprøyt ut små topper på bakepapirkledde stekeplater. Du kan godt sprøyte toppene tett ved siden av hverandre, for de flyter ikke noe særlig ut under steking. Sett marengsen i ovn som er forvarmet til 150°C. Slå straks ned varmen til 100°C og stek til marengsene kjennes lette og helt tørre, ca 1 time.

Slankeboller

75 g smør
2 dl skummet melk
1,5 dl vann
50 g gjær
0,5 dl splenda
1 ts kardemomme
9-10 dl siktet speltmel
Pensling:
1 egg

Smelt smøret i en liten kjele. Bland med skummet melk og vann. Varm opp væsken til den er lunken (37°C). Smuldre opp gjæren i en bakebolle. Tilsett væsken og rør til gjæren har løst seg opp. Rør inn sukker, kardemomme og til slutt hvetemelet. Elt til deigen er smidig og slipper bakebollen. Hev deigen på et lunt sted i 1 time.

Del deigen opp i jevnstore emner (deler du den opp i 16 emner får bollene størrelse slik du ser på bildet). Trill runde, sprekkefrie boller. Sett dem på bakepapirdekket stekeplate. Etterhev bollene i 40 min.

Pensle bollene med sammenpisket egg (se tips). Stek bollene midt i ovnen ved 250°C i ca 10 minutter. Avkjøl på rist.

Oppskriften gir 16 boller (à 185 kcal) eller 24 små boller (à 125 kcal).

Bars

2,5 dl splenda
0,5 dl rapsoljee
1dl mager kesam
1 ts vaniljeesens
1 egg
ca 4 dl mel (1 1/4 cup)
1/2 ts natron
1/2 ts salt
100 gr mørk sjokolade

Varm opp ovnen til 190 grader. Bland splenda, olje, kesam og vaniljeesens i en bolle. Ta i egget. Sil i mel, natron og salt. Ta i sjokoladebitene (skjæres opp i biter). Legg "deigen" på en panne. Stekes lysebrune, 12-14 min. La den nedkjøles litt etter den er ferdig, og skjær opp i biter\barer.

Protisbars

140gram whey/soya protein
7 dl havregryn
½ liter skummetmelk
2 eggehviter
2 teskje bakepulver
½ ts salt

(tilsett eventuelt litt vann hvis massen blir for tør)
bland hele svineriet i en skål og hell det ned i en 20x20cm ildfast form (husk bakepapir)
bak i 35 min ved 175 grader
skjær ut til 8 barer
husk å putte dem i kjøleskapet når de er kalde
hver bar inneholder
220 kcal
20gram protein
25gram carbs
4gram fett

Honningleder

50 g rapsolje
5 ss flytende honning
3 dl all bran-flakes

1. Sett ovnen på 200°.
2. Rør i honning med olje i en liten kjele. Tilsett flakesen.
3. Smør røren utover i plate og stek den midt i ovnen i ca. 7 minutter.
4. Avkjøles og brytes i biter. ca 30 stk

Peanøttknekk

2 1/2 dl sukrin
4 dl peanøtter usaltet

- 1;Fordel sukrin i en stekepanne og smelt det på svak varme under stadig omrøring slik at det ikke brenner.
- 2;Ta pannen av varmen og rør inn peanøttene.
- 3;Hell over på et bakepapir. Merk av ruter i massen før den stivner. Bryt knekken i biter når den er kald og har stivnet.

