

Div diettoppskrifter Vol. 5

Innholdsfortegnelse:

Frokost	s. 1-7
Lunsj	s. 8-16
Hovedrett	s. 17-29
Dessert	s. 30-36
Søte bakevarer	s. 37-40
Sunne kaker	s. 41-45
Bakevarer - Brødbasert	s. 46-51
Sunne snacks	s. 52-54
Drikke	s. 55-56
Salat	s. 57-62
Sauser og dressinger	s. 63-69
Grøt	s. 70-71
Kveldsmat	s. 72-80
festmat	s. 81-88

Frokost

Frukt musli

7,5 dl frisk frukt i biter etter eget valg
2,5 dl havregryn
1,25 dl ubehandlet nøtter valgfrie

Bland alt og la det swelle i ca 20 minutter. Ha evt i noe fruktsaft.

Ris pannekaker

2,5 dl rismel
1 egg
1,5 ts bakepulver
1/4 ts sjø salt
2,5 dl skummet melk
2 ss olje

Bland og la det swelle ett par minutter, evt ha i mer melk. Stekes i olje og serveres med jordbær.

Cocottegg

4stk egg
100gr frosne opptinte reker
4ss skummet melk

4 cocotteforme pensles tynt med olje, og rekene fordeles i bunnen. 1 egg slås ut i hver form. 1 ss melk helles over hvert egg. Settes i ovnen ca. 15 min. ved 175 grader.

Kcal111 Protein 13g Karbo 1g Fet t6g

Fruktgrøt

Porsjoner: 4

10 tørkede aprikoser
10 svsker
3 dl havregryn
1 dl hvetekli
1/2 dl linfrø
8 dl vann
1 ss honning
1/2 ts salt

Skjær frukten i strimler. Bland alle ingrediensene i en kasserolle. Kok grøten opp under omrøring, og la den syde videre i ca 5 min.

Server grøten med kanel og skummet melk.

Eggerøre med reker

Porsjoner: 4

6 egg
1/2 ts salt
ør lite pepper
1 dl finhakket ruccola
reke i små biter

Visp sammen egg, salt og pepper.

Hell eggeblandingen i en varm panne med litt olje. Dryss ruccola over. Bland lett. Rør rundt i pannen til eggerøren nesten har stivnet. Tilsett rekehakk og la røren stivne. Serveres straks med godt brød til.

Frokost wraps

4 stk. fullkorn tortilla
6 stk. ferdigkokte poteter
100 g ruccola salat
8 skive roastbiff

Dressing:

2 dl mager kesam
1 ts hot curry
1 stk. finhakket eple

Legg ut tortillaen. Mos potetene og smør de ut over tortillaen. Strø over ruccola og legg på roastbiff. Rør sammen dressingen, og fordel den utover tortillaen. Rull sammen og server.

Egg med skinke i muffinsformer

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.

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 plantemargarin
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.

Grove sjokoladevafler

½ dl havregryn
1 dl grovbakstmel
2 ts splenda
2 ts bakepulver
2 dl siktet speltmel
3 dl sjokolademelk (2ss oboy uten sukker blandet med skummet melk)
3 stk. egg
½ dl flytende plantemargarin

Ha alle tørrvarene i en bakebolle. Tilsett sjokolademelk, egg og smeltet smør, og rør alle ingrediensene sammen til en glatt røre med en visp. La røren svulle i 15 - 20 minutter.

Grove vafler er godt med salat, spekeskinke og pesto blandet med cottage cheese.

Grove 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 syltetøy.

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

Frukt med proteiner

1 appelsin
1 kiwi
50 g blåbær
50 g rips
50 g bjørnebær
½ dl kesam, vanilje
1 ½ dl cottage cheese

Skjær frukten i biter. Bland cottage cheese med vaniljekesam og server.

Frokostsalat

¼ stk. hodekål
1 stk. appelsin
1 stk. eple
1 dl hakkede mandler eller andre nøtter
10 stk. svsker
Dressing:
1 beger 0,1 % yoghurt naturell

Snitt kålen fint. Skjær eple og appelsin i små biter, svskene i strimler. Grovhakk nøttene/mandlene. Legg alt lagvis med litt yoghurt i en bolle.

Frokostmuffins

5 dl siktet speltmel
3,5 dl sammalt hvete, fin
3 ts bakepulver
0,5 ts salt
3 stk egg
2,5 dl vann
1,5 dl yoghurt 0,1%
1 dl olivenolje
50 g fersk spinat
8 stk sort oliven
100 g fetaost

Forvarm stekeovnen til 175°C. Bland alt det tørre. Visp eggene lett sammen og visp inn vann, yoghurt og olje. Rør det i det tørre. Strimle spinaten og skjær fetaosten i små terninger. Bland det i røren. Hold gjerne av noen osteterninger til garnering.

Smør store muffinsformer og fyll dem nesten helt opp med røren. Stikk oliven ned i røren og legg på en osteterning. Stek muffinsene nederst i ovnen til de er gjennomstekte, 25-30 minutter.

Server til: Smør, eventuelt også godt kjøttpålegg.

Mixed salad

4 stk egg
1 stk hjertesalat
3 stk vårløk
125 g grønne aspargesbønner
3 sk grovt brød
6 sk go' og mager bacon
2 ss olivenolje
DRESSING
1 ss hvitvinseddik
4 ss olivenolje
1 ts grov sennep

Begynn med å lage dressingen. Smak til med sennep.

Skyll godt av salat og vårløk og renne godt av seg.

Kok eggene i 9 min, avkjøl, skrell og del i båter..

Freske grønne bønner renses g forvelles i lettsaltet vann i 3-4 min, avkjøl i iskaldt vann. Frosne bønner gis et raskt oppkok i lettsaltet vann, avkjøl i iskaldt vann.

Del brødiskivene i litt store terninger og baconskiver i to. Stek brød og bacon i en varm panne med olje, til brød og bacon er gyllent.

Riv salaten i biter og skjær vårløk i skiver, legg i pannen rett før servering sammen med grønne bønner. Vend inn dressingen og legg over eggene

Soløye

4 sk rugbrød
olje
4 stk egg
2 stk kryddersildfilet
timian

Stek speilegg i eggringer så de blir runde. Legg speileggene på brødet.

Del hver kryddersildfilet i to langsetter. Legg en halv filet på hvert brød og garner med en stilk timian.

Kremet kyllingsalat

1 stk kyllingfilet

1 stk hardkokt egg

0,5 ss hakket rødløk

1 ss finhakket vårløk

0,25 stk finhakket rød chili

4 ss kesam

0,5 ts dijonsennep

0,25 ts curry paste (kan sløyfes)

salt

pepper

rikelig med finhakket frisk koriander (kan ev. erstattes av kruspersille)

Stek kyllingfiletene i olje i varm stekepanne i ca 4 min på hver side. Dryss over salt og tandoorikrydder. Avkjøl og del kyllingen opp i tynne strimler.

Finhakk alle ingrediensene og bland sammen. Bland sammen kesam, sennep, curry pasta og smak til salt og pepper og vend inn i grønnsak, egg og kylling blandingen.

Anrett på en skive mørkt rugbrød, i et pitabrød eller på en seng av salat

Lunsj

Banangrøt

100g Havregryn
100g Most banan
5dl Vann

1. Bland den mosede bananen med havregryna i en kjele. Hell over vannet.
2. Kok opp og la det koke på middels varme under omrøring i ca 5-7 minutter.
3. Hell opp grøten i en tallerken og strø kanel over. Server gjerne med skummet melk.

Næringsverdi pr porsjon:

Kcal: 472

Fett: 7,2

Protein: 15

Karb: 83

Fylt pita

2 skiver kokt skinke/kalkunpålegg
1/4 rød paprika
1/4 løk
1/4 mango
Bladsalat/annen salat
1 ss finhakket bladpersille
1/2 ss sitronsaft
1 grovt pitabrød

Varm pitabrødet som anvist på pakken. Skjær skinke, paprika, løk og mango i strimler. Fyll pitabrødet med salat, skinke, paprika, løk, mango og bladpersille. Drypp litt sitronsaft over før servering.

Frittata

- 4 egg
- 4 ss mage kesam
- 0,5 ts salt
- 0,25 ts nykvernet pepper
- 1 ss olje, til steking
- 15 rucola-salat
- 1 dl sorte oliven
- 50 g let Norvegia revet

Visp sammen egg og kesam. Ha i salt og pepper. Ha olje i stekepanne og hell eggeblandingen i. Dryss på ost, oliven og rucola. Stek frittataen ferdig ved å løfte litt i den fra undersiden. Da vil flytende røre dryppe under og stivne, den også.

Server med godt brød ved siden av. Og gjerne en god salat til.

Sweet chilisalat

- **2** epler
- **300 g** Cottage Cheese
- **1 dl** revet Norvegia Lett
- **0,5 dl** Sweet Chili saus
- **2** stekte kyllingfileter, eller annet stekt kyllingkjøtt
- **4 skiver** kokt skinke

Riv eplet grovt og bland det med cottage cheese, ost og chilisaus. Legg det sammen med kylling eller skinke i biter

Pynt med eplebåter, basilikumblader og litt salat.

Dette er en deilig, lett lunsjrett servert med godt grovt brød til.

Kyllingsuppe

- **2** gulrøtter
- **0,5** purreløk
- **13 dl** vann
- **2** hønsebuljongterninger
- **2 ss** tomatpuré
- **1 dl** fullkorns makaroni
- **2 stilker** kyllingfileter
- **1 ss** margarin
- **1 ss** karri
- **1 ts** salt

- **2 dl** 0,1 % yoghurt
- **4 ss** hakket persille

Skrell og skjær gulrøtter i små biter. Skjær purre i fine ringer.

Kok opp vann buljongterning og tomatpuré. Hell i makaroni og kok ca. 6 minutter.

Legg i grønnsakene og kok ytterligere 5 minutter.

Del kyllingfiletene på langs og skjær i skiver. Stek dem 3–4 minutter i smør, karri og salt.

Legg kyllingbitene i suppen og smak til med salt.

Server suppen med yoghurt og hakket persille på toppen. Godt brød hører til.

Fiskewok

- **400** laksefile
- **0,5** salt
- **1** rødløk
- **1** rød paprika
- **2** hvitløksbåter
- **1** vårløk
- **2** ss rapsolje
- **3** fersk, revet ingefær
- **2dl** mager kesam
- **1** ss soyasaus

Skjær fisken i strimler og krydre med salt. Rens og grovhakk løken. Rens og skjær paprikaen i biter. Rens og finhakk hvitløk og vårløk. Fres fisk, hvitløk, rødløk og paprika i flere omganger i olje i en varm stor stekepanne (eller wokpanne).

Tilsett de øvrige ingrediensene og la det koke ca 1 min.

Server med kokt brunris og brød

Bakt potet med eggefyll

- **3 dl** 1 beger Sans Kesam Mager
 - **2** egg hardkokte
 - **0,5** løk finhakk
 - **0,5 ts** karri
 - **1 ss** gressløk finhakk
- Pynt;**
8 asparges små grønne

Vask og børst potetene godt og stikk i dem med en spiss gaffel. Legg potetene på stekebrett eller i ildfast form. Stek potetene i stekeovnen ved 200 grader C, ca. 1 time.. Skjær et kryss i den stekte poteten og klem til.

Eggfyll:

Hakk eggenen i biter og bland med Kesam, løk, karri og gressløk (hold av litt til dryss oppå). Smak til med salt og fordel i potetene.

Tortilla

2,5 dl rapsolje
1 gul eller rød løk
0,5 kg poteter
3 egg
salt
pepper

Hell olivenolje i pannen og sett på høy varme. Skjær potetene i pyramideformede småbiter. Stek potene myke i pannen og tilsett hakket løk. Pisk eggene i en bolle. Sett ned varmen på stekepannen til middels, sil oljen av poteter/løk og bland dem inn i eggmassen. Smak til med salt. Hell blandingen, som nå har en grøtaktig konsistens, i pannen og stek det som en omelett. Pass på at massen ikke setter seg fast i bunnen. Når massen begynner å stivne, kan du snu den ved å først ha den over på en tallerken. Legg stekepannen oppned på tallerkenen og snu begge to, slik at tortillaen havner med bunnen opp i stekepannen. Beveg stekepannen fram og tilbake, slik at tortillaen former seg som en kake. La den steke noen minutter, men ikke la den bli gjennomstekt. Når den er ferdig, snur du den en gang til før du serverer den, enten varm eller kald.

Skinkepakker**1 person**

100 g plommetomater
Salt
Pepper
Olivenolje
2 modne fikener
20 g myk hvit lett geitost
2 ss gressløk
4 skiver lufttørket skinke
1 ts flytende honning
40 g ristet grovbrød

Skjær tomatene på langs, og drypp dem med salt, pepper og olje. La dem stå i ovnen ved 125 grader i 1 time. Skjær deretter fikenene i to, og rør osten med hakket gressløk. Legg en teskje ost på alle fikenhalvdelenene. Legg skinken på en tallerken, og sett en halv fiken på hver skinke. Legg en tomat øverst, og rull skinken rundt. Drypp med honning og olje, og server med nyristet brød.

Energi per person: 372 kcal · Fett: 12 g · Protein: 18 g · Karbohydrat: 51 g · Fiber: 6 g

Maispannekaker**1 person**

30 g speltmel
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

Ristet brød med ørret og dill**1 person**

1 skive grovt brød (60 g)
30 g grønn salat
75 g varmrøkt ørret/makrell
2 dråper olivenolje
¼ sitron
1 tomat
1 ts mos av soltørkede tomater
½ rødløk
1 ts hakket svart oliven
¼ bunt dill
Litt salt
Litt splenda
Pepper

Salat av 30 g salat, 100 g gulrot, sitronsaft, salt, persille

Rist brødsken. Skyll salaten, og anrett salatblader på skiven. Legg fiskebiter oppå. Rør sammen olje, revet skall og saft av sitron, utkjernet og finhakket tomat, hakket løk, hakkede oliven, halvparten av dillen, også hakket, salt, splenda og pepper, og hell det over fisken. Pynt med mer dill, og spis brødsken til lunsj, ev. sammen med en grønn salat med gulrot, dressing av sitronsaft, salt og hakket persille.

Energi per person: 378 kcal · Fett: 12 g · Protein: 22 g · Karbohydrat: 42 g · Fiber: 8 g

Pitaomelett

1 stk. grovt pitabrød
2 ss olivenolje
ca. 1 dl grønn squash i skiver
6 skiver kokt skinke
2 stk. egg
2 ss vann
salt og pepper

Stek squash sammen med skinke i olivenolje. Ta det over på en tallerken. Stek så omeletten av sammenvispet egg og vann i en stekepanne (liten panne, middels varme). Trekk omeletrøra inn mot midten. Den er ferdig på under 1 minutt. Legg omeletten i pitabrødet sammen med stekt squash og skinke.

Maislapper

Antall porsjoner: 1

3 egg (1 1/2 dl eggmasse)
1 dl skummet melk
2 dl speltmel
1 1/2 ts bakepulver
1/2 ts salt
1/2 ts malt spisskummen (kan sløyfes)
1 løk
1 boks hermetiske maiskorn
1 pakke go' og mager bacon

Guacamole:

3 avokadoer
1 chilipepper (kan sløyfes)
saften av 1 sitron
salt og pepper

Visp sammen egg, melk, mel, bakepulver, salt og spisskummen til lapperøren. La den svelle i 15 minutter. Finhakk løken og fres den i litt olje i en panne til den er blank. Sil vekk væsken på maisen og ha den i røren sammen med løken.

Sett røre med skje til passe store lapper i middels varm stekepanne. Snu lappene når røren har stivnet på overflaten. Sprøstek til slutt baconet og klipp det i tynne strimler.

Finhakk eller mos avokadoer. Finhakk chilipeperen. Rør inn sitronsaft og smak til med salt og pepper.

Legg maislapper og guacamole lagvis. Anrett med en god porsjon strimlet bacon på toppen.

Risbolle

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

serveres med 1 dl appelsinjuice

216 kcal

Skive med banan og jordbær

Et par grove brødsiver
1/2 banan
jordbærsyltetøy uten sukker

Smør syltetøyet på skivene først og legg banan oppå for å få bananskivene til å sitte bedre. Smør er helt unødvendig.

TUNFISKRIKADELLER

450 g avrent tunfisk fra boks
500 g mager kesam
½ - 1 Hakket Løk
150 g havregryn. (kan også bruke brødrasp)

smak til med salt/pepper, (eventuelt gressløk, oregano fra friske urter eller annet krydder etter egen smak.)

Bland det hele i en stor skål, og stek i en panne som er lett smurt med olje

Næringsinnhold pr. 100 g

Kcal: 113,9

Protein: 15,09 g

Karbohydrat: 10,14 g

Fett: 1,29 g

TUNFISKBURGER

2 bokser avdrippet tunfisk i vann (tunfisken må være så tør som mulig)

2 dl. mais

1 liten finhakket eller revet løk

1/2 liten finthakket rød paprika

2 skiver grovt brød

1 spsk. hakket purre

salt pepper

1 egg

2 spsk. olje

Bland tunfisken med mais, løk, paprika, egg og brød, som er smuldret og skorpen skåret bort. (La farsen stå litt så all smak og konsistens får satt seg)

Tilsett purre, salt, pepper og bland godt sammen.

Form fire hamburgerere

Varm oljen og brun hamburgerne raskt på begge sider ved kraftig varme. Skru ned for varmen og viderestek ca. 6 min på hver side. (Hvis de ikke henger ordentlig sammen tilsett et egg til)

Forslag til dressing:

1 1/2 dl. Mager kesam

1 tsk. dijon sennep

salt, pepper og hakket dill.

Bønnesalat

4 porsjoner

2 bokser hermetiske røde bønner eller annen type bønner

1 rødløk

2 gule paprika

½ purre

2 ss hakkede friske urter (f.eks. rosmarin, basilikum, timian)

2 ss olivenolje

1 ss sitronsaft

½ ts nykvernet pepper

Sil av bønnene i et dørslag. Del paprika, løk og purre i biter og ringer. Bland sammen.

Tilsett urter, olje, sitronsaft og pepper. Salaten bør stå og trekke et par timer før servering.

Fylte tomater

4 biff- eller store vanlige tomater
salt
150 g renskåret kyllingkjøtt
2 stilker selleri
½ gul løk
½ gul paprika
½ agurk i små strimler
frisk estragon, finhakket
frisk dill, finhakket
4 ss mager kesam

Skjær lokket av tomatene og hul ut innmaten. Dryss med salt og legg dem opp/ned så noe av saften trekkes ut. Bland forsiktig alt til salaten og fyll tomatene. Pynt med estragon eller dill.

Fylte løk

4 løk
½ dl olje
1 squash i små terninger
2 stilker selleri i små terninger
1 grønn paprika i terninger
2 hvitløkfedd
1-2 dl flådde tomater
2 ss finhakket kruspersille
2 ss finhakket oregano

Rens løken og skjær av toppen før den skylles i kaldt vann. Hul den ut med en teskje. Innmaten finhakkes og freses i olje sammen med squash, selleri og paprika. Hvitløken presses og tas i sammen med resten av ingrediensene. Det hele kokes i 3-4 minutter. Smakes til med salt og pepper. Fyll løken med massen. Bakes i ovnen i ca. 20-25 minutter på 200 grader. Ypperlig å steke på grill også, men da må de pakkes godt inn i folie.

Potetsalat

1 kg små nypoteter, godt vasket
1-2 fedd hvitløk, finhakket
2 dl mager kesam
1-2 ss sitronsaft
1 ts splenda
3 vårløk, finsnittet
½ potte fersk mynte, hakket

Kok potetene møre i lettsaltet vann, ca. 20 minutter. Avkjøl. Bland kesam med resten av ingrediensene og smak til med salt og pepper. Hell dressingen over potetene og bland forsiktig. Pynt med mynteblader og snittet vårløk.

Hovedrett

Appelsinbiff

2 porsjoner

2 skinkebiffer

½ ts salt

½ ts pepper

1 ss margarin eller olje

1 stk. appelsin - kun saften

1 ss frisk rosmarin evt. 1 ts tørket

2 gulrøtter

1 purre

¼ pk tagliatelle (fullkornspasta)

Krydre biffene med salt, pepper og rosmarin, og brun biffene raskt på begge sider på forholdsvis sterk varme.

Hell på appelsinsaft. Legg på lokk, trekk pannen til side og la biffene ettersteke ca. 10 minutter.

Skjær gulrøttene på langs med en ostehøvel og del i ca. 1 cm brede strimler. Skjær purren i ringer.

Kok pastaen i rikelig vann. Ha 1 ss olje i vannet - da klistrer ikke pastaen. Legg gulrot- og purrestrimler i når det er 3-4 minutter igjen av koketiden.

Server biffene på en seng av pasta og grønnsaker.

1 porsjon av denne retten gir 11,25 g fett, mens kun 3 g kommer fra kjøttet.

Biffwok med mandler

Antall porsjoner: 4

350 g oksestek (oksemørbrad)

3 ss olje

300 g frisk grønn asparges

2 rødløk

125 g frisk babymais

100 g frisk spinat

2 terninger kjøttbuljong

3 ss vann

1 ts finhakket rød chili

50 g skåldede mandler

1 ss frisk timian

Skåld mandlene, tørk dem og rist dem litt i tørr panne/wok. Skrell den nederste delen av aspargesene, skjær i biter, men behold tuppene hele. Skjær rødløk i båter og babymais i tre deler.

Skjær kjøttet i så tynne skiver som mulig. Stek det i litt olje til det får farge og ta det ut. Stek løken til den er myk, tilsett asparges, babymais og kjøtt, og stek videre i noen minutter. Ha i vann, buljongterning som er knust med gaffel (har du ikke kjøttbuljong kan du bruke kyllingbuljong), spinat i grove strimler (fjern grove stilker) og evt. hakket chili.

Kok til alt er gjennomvarmt og spinaten har falt sammen. Ha på skåldede mandler og friske timianblader ved servering.

Fiskefilet med eplecider**Antall porsjoner: 4**

600 gr fiskefilet , av torsk eller rødspette

1 ts salt

1 purre

2 dl eplecider uten sukker

2 tomater

1 eple

2 dl mager kesam

2 ss hakket gressløk

Skjær fisken i porsjonsstykker, vask og hakk purren. Legg purren i en vid kjele eller stekepanne med høy kant.

Legg på fisken og hell over sideren. Kok på svak varme under lokk 5-8 minutter. Skjær tomatene og eplet i biter. Hell av fiskekraften i en kjele. Rør i kesam, kok 3-4 minutter.

Smak til med salt og pepper. Hell sausen over fisken og strø over tomater, eple og gressløk. Server kokte poteter til (de setter du til koking før du begynner med fiskeretten)

Suppe med kyllingboller

4 porsjoner

400 g kyllingkjøttdeig

1 stk. egg

1 båt hvitløk

2 ss finhakket kruspersille

1 ss frisk basilikum eller 1 ts tørket (kan sløyfes)

1 ts salt

1 kryddermål pepper

2 l vann

4 hønsebuljongterninger

4 gulrøtter

½ purre

½ sellerirot

¼ kålrot

4 poteter

Rør inn egget i kyllingkjøttdeigen og tilsett hakket hvitløk, persille og krydder.

Kok opp vann og buljong og tilsett de oppdelte suppegrønnsaker. Kok grønnsakene knapt møre.

Trekk kjelen tilside. Form kyllingfarsen til små boller og slipp dem opp i suppen etter hvert. Sett

kjelen tilbake på platen og la kyllingbollene trekke 5-10 minutter til de er gjennomkokte. Dryss over litt hakket grønt før servering. Server godt brød til.

fisk i form

4 porsjoner

400 g fiskefilet av hvit fisk som torsk eller sei

1 purre, i skiver

½ squash, i terninger

½ paprika, hakket

½ ts salt

¼ ts pepper

1 fedd hvitløk, presset

2 ss persille, hakket

2 tomater, i skiver

1 dl cottage cheese

50 g lettere Norvegia, revet

Smør en ildfast form og legg fisken i. Dryss over salt og pepper

Legg grønnsakene over fisken, tomatskivene på toppen. Hell over CC.

Strø revet ost over og stek retten på 200 grader i ca. 20 minutter.

Server med kokt ris eller kokte poteter.

Kjøttsuppe**Antall porsjoner:**

4

Ingredienser:

600 g lettsaltet benfritt lammekjøtt (storfe eller svin kan også brukes)

12 dl kjøttbuljong (utblandet)

1 blomkål

1 pastinakk eller sellerirot

1 purre

Skjær kjøttet i tynne strimler. Kok opp buljong og legg i kjøttet. La det trekke i ca 5 min. Del blomkål i små buketter, pastinakk skrelles og deles i små terninger og purre kuttes i ringer.

Ha grønnsakene over i gryta og la det trekke videre i ca 10 min.

Server suppen rykende varm med flatbrød ved siden av.

Kyllingwok med cashewnøtter**Antall porsjoner:**

4

350 g kyllingfilet
2 ss olje
1 stor gulrot
1 oransje paprika
2 skiver frisk ananas
3 vårløk
100 g små frosne erter
50 g usaltede cashewnøtter

Saus:

2 ss honning
2 ss søt chilisaus
1 ss hvitvinseddik
2 ss soyasaus

Skjær kylling, gulrot og paprika i strimler (bruk gjerne gul paprika istedenfor oransje). Del ananas og vårløk i biter.

Stek kylling i 1 ss olje til den får litt farge - i 2 minutter. Tilsett cashewnøtter, gulrot og vårløk. Stek i 1 minutt og ha i paprika og ananas. Stek i 2 minutter til.

Rør chilisausen inn i honningen og bland i resten. Hell det over wokblandingen, ha i erter, og varm det til ertene er varme.

Laksepanne**Antall porsjoner:**

4

600 g laksefilet
2 ss olje til steking
2 bunter vårløk
2 dl cottage cheese
2 hardkokte egg
1 bunt frisk dill
1 ss smør
salt og pepper

Sett ovnen på 125 grader. Strø salt og pepper på laksefiletene og stek dem raskt i litt olje i en varm panne. Etter stek fisken i ovnen ca. 10 minutter. Rens og skjær løken i store biter. La cc koke opp i en kjele, legg i løken og kok til den er myk. Smak til med salt og pepper. Hakk egg og dill grovt. Smelt smøret i en kjele og bland med egg og dill. Smak til med salt og pepper. Server laksefiletene med løken og cc. Fordel egghakket over og server med kokte poteter.

Sesamstekte skinkebiffer**Antall porsjoner:**

4

4 skinkebiffer á 150 g

1 ts salt

½ ts pepper

4 ts sesamfrø

2 ss olje til steking

1 lime

4 ss søt chilisaus

3 dl couscous

3 tomater

1 rødløk

3 ss hakket persille

1 ts hakket frisk mynte

3 ss olivenolje

2 ss sitronsaft

Lag couscous etter anvisning på pakken og bland inn hakket tomat, løk, urter, olje og sitron. Krydre skinkebiffene og klapp på sesamfrø. Stek på god varme ca. 2 minutter på hver side. La de ettersteke på svak varme 1-2 minutter til de er gjennomstekt. Server biffene med søt chilisaus, lime og couscoussalat.

1 porsjon av denne retten gir 18,62 g fett, mens kun 3 g kommer fra kjøttet.

Gratinerte grønnsaker

- 1 stk. brokkoli
- ½ stk. blomkål
- 5 stk. gulrot
- 100 g knollselleri (sellerirot)
- 2 stk. egg
- 1 beger cottage cheese

Skjær grønnsakene i passe biter. Damp dem i 4-5 minutter i vann. Husk brokkoli trenger bare 2 minutter, mens de andre grønnsakene trenger dobbelt så lang tid, så ha denne i til slutt. Legg grønnsakene i en ildfast form. Pisk eggene og bland dem med cottage cheese. Hell blandingen over grønnsakene. Stekes i ovn 10-15 minutter på 180 grader.

Risotto med reker

- 1 båt hvitløk
- 3 stk. soltørkede tomater
- 1 ss smør
- 3 dl arborioris (risottoris)
- 4 dl fiskebuljong (utblandet)
- ½ stk. purre
- ½ ts salt
- 3 ss parmesan , revet
- 400 g reker
-
- Saus:
- 2 dl cottage cheese
- 2 dl kefir
- ¼ ts salt
- 1 ts paprikapulver
- ½ ts karri
- 1 ss sitronsaft
- 3 ss tørket dill

Fres hvitløk og tomat i smøret i 2 - 3 minutter. Tilsett risen og rør om så alle riskornene blir blanke av fett. Hell på kokende vann med buljongterning og kok risen under lokk til risen er mør, 13 - 15 minutter. Tilsett purre, smak risen til med salt og rør inn parmesan og reker. Rør sammen ingrediensene til sausen og server den ved siden av eller over risottoen.

Sprø wraps med reker

- 4 ts pesto
- 4 stk. fullkorn tortilla
- 2 stk. tomat
- 1 stk. avocado
- ½ stk. issalat
- 100 g ruccula
- 100 g reker
-
- Dressing:
- 1 dl mager kesam
- 1 dl cultura naturell , pærevariant
- 2 båt hvitløk

Smør et tynt lag med pesto på tortillaene. Varm dem 5 minutter i ovnen på 180 °C. Når de er tatt ut av ovnen vil de bli sprø. Skjær tomat og avokado. Riv salaten. Bland dette sammen med de øvrige ingrediensene. Smør salatblandingen mellom to tortillaer og skjær det hele i 4 "kakestykker". Sett 2 og 2 oppå hverandre, og stikk et spyd i dem for at de skal holde seg sammen.

Dressing

Bland kesam, cultura og presset hvitløk sammen til dressing. Server denne ved siden av

Pannekakeomelett

4 porsjoner

- 400 g kjøttdeig av kylling
- 1 stk. stor løk , finhakket
- 2 ss smør
- 2 stk. egg
- 2 dl melk
- 2 ss speltmel
- 1 ts salt
- nykvernet pepper
-
- Fyll
- 250 g nykål, sommerkål
- 250 g gulrot
- 100 g vårløk
- ½ ts salt
- ½ dl vann
- 50 g rapsolje
- 2 stilk bladpersille , hakket

1. Brun kjøttdeigen i olje sammen med løk på god varme. Rør med en gaffel under steking, slik at kjøttdeigen blir småkornete når den er gjennomstekt. Fordel kjøttdeig og løk jevnt utover pannen og slå ned varmen.

2. Visp sammen egg, melk, speltmel, salt og litt nykvernet pepper. Hell blandingen over kjøttdeigen.

3. La det hele steke ved svak varme under lokk til pannekakeomeletten har stivnet.

4. Mens pannekakeomeletten stivner kokes vannet opp i en kjele tilsatt smør og salt. Tilsett finsnittet nykål, revet gulrot og vårløk i tynne ringer når vannet koker. Damp grønnsakene møre, ved svak varme under lokk i ca. 5 minutter. Rør av og til. Sil av vannet og fordel grønnsakene oppå pannekakeomeletten. Pynt med hakket persille og server med tzatziki

Kyllingpanne med cottage cheese

4 porsjoner

- 500 g potet
- 500 g kyllingfilet
- 1 ss olje
- 1 ss revet frisk ingefær
- 1 stk. rødløk
- 1 stk. rød paprika
- 150 g sukkererter
- 1 stk. grønn squash
- 2 dl grønnsaksbuljong (utblandet)
- 1 ss maisennamel
- 2 ss vann
- Nykvernet salt og pepper
- 200 g cottage cheese

Skrell og kutt potetene i biter, forkok de i 10 minutter i lettsaltet vann.

Skjær kyllingkjøttet i strimler eller terninger. Stek strimlene i halve olje mengden med revet ingefærrot ved sterk varme, slik at kyllingen får en gylden og fin stekeskorpe. Sett kyllingkjøttet til side. Skrell rødløken og kutt den i skiver. Kutt paprikaen i strimler eller terninger, sukkerertene i to og squashen i halvmåner. Stek grønnsakene i resten av oljen ved middels varme i 3 - 4 minutter og tilsett potetene. Hell over grønnsaksbuljong og tilsett kyllingkjøttet. Kok opp og jevn sausen med maisstivelse utrørt i litt kaldt vann. Smak til med salt og pepper. Ha cottage cheese over retten før servering.

Porsjonslasagne

- Ostesaus:
- 1 ss olje
- 2 ss speltmel
- 7 dl skummet melk
- 2 stk. egg
- 3 dl revet lett hvitost
- Skinkerøre:
- 200 g grønn squash
- 200 g frisk sjampinjong
- 200 g kokt skinke
- 50 g finhakkede soltørkede tomater
- 2 dl melk
- 1 ts chilipasta (sambal oelek)
-
- 1 ss olje, til formen
- 12 stk. fullkorn lasagneplater
- 1 dl revet lett hvitost

Ostesaus

ha olje i en kjele, hell i mel og spe med melk under omrøring. Ta kjelen fra varmen og visp inn eggene. Tilsett ost og bland godt. Sett ovnen på 225 °C.

Skinkerøre

Skjær squash, sopp og skinke i små biter. Legg olje i en panne og stek squash, sopp og soltørkede tomater under omrøring. Hell i melk og sambal oelek (chilipasta). La røren putre på svak varme i noen minutter til tomatene mykner. Rør i skinken.

Smør 4 paiformer. Ha litt saus i formen, og legg på lasagneplater. Ha så over skinkerøren. Fortsett å fordele saus og lasagneplater, og avslutt med saus. Strø over ost. Gratiner midt i ovnen i 30 minutter. La lasagnen sette seg i 10 minutter før den serveres.

Grove pannekaker

- 1 ½ dl sammalt hvete, fin
- ½ dl havregryn
- 1 ½ dl speltmel
- ¼ ts salt
- 2 stk. egg
- 5 dl skummet melk
- 1 ss smør, smeltet
-
- Tilbehør:
- 1 beger cottage cheese
- 4 ss jordbærsyltetøy uten sukke
- 1 stk. banan, i skiver
- 2 stk. kiwi, oppskåret
- 2 dl rips

1. Ha mel og salt i en bolle. Visp sammen egg og melk og bland det gradvis inn i melet til røren er glatt og uten klumper. Bland i smeltet smør.

2. Dekk til røren og la den stå i ca 30 minutter og svulle.

3. Varm en teflonpanne på middels varme og smelt litt smør. Hell i så mye røre at den så vidt dekker bunnen. Drei pannen så røren blir jevnt fordelt over hele bunnen. Snu pannekaken med en stekespade når den har stivnet på overflaten. Pannekaken skal være gulbrun på begge sider. Brett pannekaken i fire.

Server pannekakene lun eller kald med tilbehør.

Denne røren holder seg godt i kjøleskapet i flere dager. Røren kan også fryses.

Taco tallerken

2 porsjoner

- 200 g karbonadedeig
- 100 g brune bønner
- ½ pose tacokrydder
- 4 stk. fullkorns tortilla/speltlomper
- 1 stk. tomat
- 40 g lettere norvegia
- Tacosaus
- ½ dl tacosaus
- 1 dl mager kesam
- Purresaus
- 40 g purre
- 1 dl mager kesam

Brun karbonadedeigen, tilsett bønner og bland i tacopulver. Legg på lomper, fylt med tomat og ost. Server med tacosaus, purresaus og litt blandet salat.

Tacosaus

Bland sammen

Purresaus

Kok opp purre med litt vann, kjør i mixer og bland i kesam. Smak til med salt og pepper.

Kylling kebab

400 g kyllingkjøttdeig
1 stk. løk
1 ts salt
½ ts garam masala
1 ss frisk koriander
2 båt hvitløk
1 ss hakket frisk ingefær
4 stk. grønn chili
½ ts gurkemeie
1 ss kokosmasse

Raita:

175 ml yoghurt naturell
1 stk. revet slangeagurk (godt avrent)
1 ss hakket frisk mynte
½ ts salt
1 ts splenda
½ ts pepper

Ha løken over i en hurtigmikser sammen med koriander, hvitløk, ingefær og chilipepper å kjør det til det blir en finhakket krydderblanding.

Elt krydderblanding sammen med garam masala, gurkemeie og kokos inn i kjøttdeigen.

Sett kjølig en ½ times tid.

Lag små boller (eggstørrelse) og trø én og én på et spyd, form den deretter til en avlang pølse på spydet.

Steakes i panne med maisolje eller over grillen.

Bland alle ingrediensene til raitaen i en bolle.

Serveres med nanbrød.

Gratinert wok**4 porsjoner***Wok:*

kyllingfilet, 2 store.
1 pose wokblanding
1 fedd hvitløk
salt og pepper
Litt kikoman
Sopp

Potetmos:

15 små amandapoteter(kan byttes ut med annen type poteter)
skummet Melk
litt plantemargarin
salt og pepper

Potetmos:

Rens poteter, del i småbiter og kok i usaltet vann.
Når de er ferdig kokt tømmer du ut vannet og lar de bli helt tørre. Deretter klemmer du potetene til riktig konsistens og tilføyer melk og smør etter smak.

Wok:

Del kyllingfilet i små biter. stek så i wokpanne. Stek også sopp i pannen. La dette stå tilsiden og stek opp grønnsakene. Når det er gjort blander du alt i wokpannen(Ikke mosen selvfølgelig) La d frese i noen minutter.

Finn så frem en ildfastform, ha i woken og fordel godt. På toppen fyller du på m potetmos og noen dråper kikoman. Ha i ovnen på 220 grader og la det gratinere.

Spansk tortilla**4 porsjoner**

- 400 g mandelpotet (andre potetsorter kan også brukes)
- 1 stk. løk
- 2 båt knust hvitløk
- 10 stk. grønne oliven
- 10 stk. sorte oliven
- 5 stk. egg
- ½ dl skummet melk
- ½ dl olivenolje
- salt og pepper etter smak

Skrell og skjær potetene og løken i tynne skiver og fres det i litt olje i en stekepanne sammen med knust hvitløk i 8-10 minutter sammen med oliven skåret i skiver og litt salt og pepper. Ha det over i en ildfast form. Visp sammen egg og melk og hell over den ildfaste formen. Om du ønsker kan du ha litt revet ost på toppen.

Bak det hele i ovnen på 175 °C i ca. 15 minutter - til formen er gyllen på toppen og fast inni.

Skjæres i fine porsjonsbiter og serveres med hakket gressløk, olivenolje, en god salat og godt brød.

Grønnsakspanne med egg

2 porsjoner

2 revne gulrøtter
1 lite blomkålhode – finskåret
1 liten skalk hodekål – finsnittes
100 g mager pølse i terninger
1 ts salt
4 egg
4 ss vann
salt, pepper

Grønnsakene surres godt sammen i smurt panne eller teflonpanne på svak varme. Legg i pølse terninger.
Bland egg, salt, pepper og vann, og hell over. Står ved svak varme med lokk til retten er stivnet.

Kylling Chop suey

(450 kcal pr. person)

350 gram kyllingfile
1 pose thai-wok
1 boks vannkastanjer
soyasaus
1 hønsebuljong
5 dl vann
salt
pepper
maisennamel
1 dl jasminris.

Kutt opp kyllingen i små terninger med litt salt og pepper. Stek disse i solsikkeolje. Stek wok-blanding. Ta alt ut av woken. Hell oppi 5 dl vann og rør ut hønsebuljongen. Ha oppi litt maisennamel om du vil ha retten litt tykk. Ha oppi soyasaus. Legg oppi kylling, wok-blanding og vannkastanjer. La surre litt rundt.
Serveres med ris.

Dessert

Apelsindessert

- 4 stk. saftige appelsin
- 3 ss splenda
- 3 ss malt kanel

Skrell appelsinene godt, og pass på at du skjærer bort den hvite hinnen - her er det bare selve appelsinkjøttet som skal med. Skjær appelsinen i skiver og anrett på serveringsfat. Bland sammen splenda og kanel i en liten bolle, dryss over appelsinene og nyt.

Elepizza

4 stk. fullkorns tortilla (tacostørrelse)
100 g mager kesam
saft av ½ stk. lime
2 stk. eple
½ kurv jordbær
50 g revet sukkerfri sjokolade
1 ts malt kanel til pynt
4 blad frisk mynte til pynt

Dryss over litt splenda og stek tortilla som angitt på pakken.

Bland kesam med saften av en lime (eller 1/2 sitron om man ønsker) og resten av splendaet. Fordel det på pizzaene.

Fjern kjernehus fra eplene og skjær dem i biter (for at dette skal gå relativt fort kan man bruke en epledele). Stenk over litt sitronsaft så bitene ikke mørkner. Del jordbærene i to eller fire (etter størrelse).

Fordeles på pizzaene sammen med revet sjokolade. Før serveringen får alt et kaneldryss og pyntes med frisk mynte. Godt og enkelt.

Wokdessert

- ½ stk. banan
- ½ stk. kiwi
- ½ stk. appelsin
- 1 skive frisk ananas
- ½ ss smør
- ½ ts frisk ingefær
- ½ ss splenda
- ½ ss honning
- 1 ss hakkede mandler

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

Brøduppuding**2 porsjoner**

- 4 skiver polarbrød
- 25 g rosiner
- 25 g mandler , hakkede
- 2 stk. egg
- 1 ss splenda
- 1 ½ dl skummetmelk
- ½ ts malt kanel

Smør en ildfast form. Del brødet i biter og legg i formen. Strø over rosiner og hakkede mandler. Pisk sammen egg og splenda og tilsett melk og kanel. Hell blandingen over brødet og la det stå en stund og trekke. Fyll på mer melk dersom det virker tørt. Stek ved 180 °C på nederste rille i ovnen ca 1 time eller til puddingen virker stiv. Server brøduppuding varm med syltetøy uten sukker.

Sagoppuding**2 porsjoner**

- ½ l skummetmelk
- 1 ss plantemargarin
- 2 ss splenda
- 0,63 dl sagogryn
- ½ stk. eggeplomme
- smak til med 2 dråpe romessens

Kok opp melk, smør og splenda. Dryss i sagogryn og kok under lett røring i ca 20 minutter. Trekk så kjelen av platen og avkjøl ca 3 minutter.

Pisk sammen eggeplommene og tilsett dem i puddingen under kraftig røring. Kok opp under røring slik at puddingen tykner litt. Ta av platen igjen, smak til med romdråper og hell i en pen dessertbolle.

Gresk dessert**3 porsjoner**

- 1 beger matyoghurt (3 dl)
- litt flytende honning
- litt kanel
- noen valnøtter eller andre nøtter

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

Kesamletter**4 porsjoner**

- 3 dl kesam
- 2 stk. egg
- 1 dl speltmel
- 2 ts bakepulver
- 2 ss splenda
- 2 ts vaniljesukker

Visp alle ingrediensene sammen til en glatt røre. La den svulle i 10-15 minutter. Stek lappene i en stekepanne med teflon.

Server lappene med syltetøy og kesam

Syltet klementin

- 4 stk. klementin
- 2 dl splenda til sukkerlaken
- 2 dl vann
- ½ stk. vaniljestang
- 1 stk. hel kanel
- 2 stk. stjerneanis hele
- 1 stk. kiwi
- 3 dl fruktyoghurt med vanilje

Kok opp vann, splendaet og krydderne. Skrell klementinene, legg dem i laken og kok opp. Legg lokket på kjelen og sett til side. Hell av sukkerlaken, og server klementinene med litt melonyoghurt og kiwi.

Hjemmelaget sjokoladeiskrem

3 eggehviter piskes stive

litt splenda

1ss bakekakao

Alt pisket sammen til en stiv masse.

Fylte så over i små former, og satt i fryseren i en times tid.

Rødgrot

8 dl funlightsaft og vann

splenda etter hvor sur saften er

4 ss potetmel

Tilbehør:

SkummetMelk

Bland saft og vann til du synes det er passe sterkt. Tilsett splenda hvis det er sur saft. Rør potetmelet i den kalde saftblandingen. Sett kjelen med blandingen på platen og rør jevnt hele tiden til den koker opp. Avkjøl grøten så raskt som mulig og tøm den så i en glasskål. Dryss et tynt lag med splenda oppå grøten, så det ikke blir skinn oppå. Server grøten med melk.

Appelsinris**4 porsjoner**

1,5 dl langkornet ris
5 dl vann
3 stk. appelsiner
10 ss splenda
3 dl mager kesam
1 ts vaniljesukker
1 ss splenda

Kok risen i vann til den er mør, sjekk koketiden på pakken. Hell risen i et dørslag og skyll den under kaldt vann. La risen renne godt av seg. Skrell appelsinene og del dem i skinnfrie båter. Ta bort kjernene. Hold tilbake noen av båtene til pynt. Klipp eller skjær resten i små biter som blandes med sukker og deretter ris. Visp kesam med vaniljesukker og splenda. Vend inn risen. Ha desserten i en serveringsbolle og pynt med skinnfrie appelsinbåter.

Blåbærgrøt

1/2 l blåbær
1/2 dl splenda
3 dl vann
2 1/2 dl smammalt hvete,grov
1/2 ts salt

Kok opp blåbær, splenda og vann. Visp i melet og kok 10 minutter. Rør av og til. Smak til med salt. Server grøten med melk eller yoghurt på.

Sprøtt og søtt

Porsjoner: 20 stk

200 g mager kesam
3ss oboy uten sukker
200 g frokostblanding – go dag frukt

Bland sammen sjokoladekesamen og rør inn frokostblandingen. Fordel masse i en liten bakepapirkledd langpanneform. La konfekten stivne og del den i små firkanter.

Eplenøtte pai

Porsjoner: 8

900 g eple i biter (stenket med sitron)

1 dl splenda

finrevet skall av 1 sitron

8 ss eplemost saft

Toppes med

2 1/2 dl speltmel

100 g mager kesam

0,5 dl splenda

50 g nøtteflak eller peanøtter (uten salt)

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

(2 1/2 dl former). Bland sammen eplebiter, splenda og sitronskall og fordel blandingen i formene.

Stenke over eplemost 1 ss i hver form.

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

Grøtlefse

2 l skummet melk

1 l cottage cheese

150 g siktet speltmel

1/2 l splenda

1/2 l semulegryn

1,2 kg sammalt hvetemel

3-4 ts hjortetakksalt

Fyll

300 mager kesam

2dl splenda

Bland sammen alle ingredienser mens de er kalde. Kok opp under omrøring, og sett kaldt natten over. Kna i mel og hjortetakksalt. Bak ut i tynne leiver og stek på takke.

Legg lefsene i fuktig klede, hvis dem holder på å bli tørr, fukt kledene mer og legg i stabler med fuktig klede mellom lefsene. Smør med kesamblanding, brett hver lefse inn mot midten og brett dem sammen til en leiv.

Havrebakte pærer

Porsjoner: 4

4 faste pærer

Sukkerlake

2 1/2 dl vann

1 1/2 dl splenda

1 kanelstang

Havrekrisp

2 ss rapsolje

1 dl havregryn

1 ss splenda

1 ss speltmel

flytende honning

Kok opp sukkerlaken. Skrell pærene og legg dem i sukkerlaken, kok opp og trekk kasserollen vekk fra platen. La pærene trekke i laken i 8-10 min.

ha olje i en stekepanne og tilsett havregryn, splenda og mel. Rør om og stek til en sprø gyllen masse. Avkjøl.

Legg pærer i et ildfast fat dryss over havreblanding og avslutt med litt honning. Gratiner i varm stekeovn ved 250 °C i 4-5 min til massen blir gyllen.

Havreboller

100 g mager kesam

1 ss kakao

4 ss splenda

3 dl havregryn

1 ss vann

Bland sammen og rull til boller. Dypp i kokos, hakkede nøtter eller sesamfrø.

Karamellisert ananas

1 ananas

5 ss honning

1ss margarin

1 lime- saft og revet skall

nymalt hvit pepper

Skjær toppen og bunnen av ananasen og fjern skallet på sidene.

Del frukten og skjær den i båter.

Fjern eventuelt stengelen.

Varm en panne og hell i honning.

Ha i margarin og la det smelte.

Legg ananasstykkene i den varme honningen og tilsett saft og skall av limen.

La ananasen karamellisere seg i ca 2-3 min. på hver side.

Appelsinsalat

4 appelsiner, gjerne blodappelsiner
1 dl rosiner
1 ss finhakket, frisk mynte
1 ss splenda
1 ts kanel

Skrell appelsinene.

Skjær også bort det hvite skallet og skjær båtene i skiver.

Legg båtene på et fat og strø over rosine.

Bland splenda og kanel og sikt det over frukten.

Strø på mynte.

Dekk til salaten og sett den i kjøleskap et par timer før servering.

Varm fruktsalat

2 godt modne pærer
1 dl honning
1 dl vann
2 kryddernelliker
125 g stenfrie druer
125 g bjørnebær

1. Kok opp honning, vann og nellik i en kasserolle til bare halvparten er igjen.

2. Skrell pærene og skjær dem i fire deler. Skjær bort kjernehuset. Legg pærene i laken.

3. Hell de varme pærene og laken i en skål, og legg druene og bærene oppå.

Stekte eplebåter

1 eple
1 ss plantemargarin
2 ss splenda

1. Skrell eplet, ta ut kjernehuset, og del eplet i båter.

2. Stek eplebåtene i matfettet i en stekepanne. Ha på splenda, og rør om.

Søte bakevarer

Gulrotmuffins med All-Bran

3,5 dl (75 g) Kelloggs All-Bran
3 dl skummet melk
1 egg
1 dl Sukrin/splenda
3 dl 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 Sukrin med en gaffel. Bland mel, 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.

Sjokoladecake med god samvittighet

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

Sett stekeovnen på 200 grader.

Visp egg og Splenda til luftig eggedosis. Bland mel med Hi-maize, bakepulver, kakaopulver, vaniljesukker og salt. Bland det forsiktig i eggedosisen. Rør inn Kesam, og evt. revet skall og hakkede nøtter. Hell røren i en smurt rund kakeform på ca. 24 cm i diameter og stek kaken i ca. 40 minutter. Kaken smaker best avkjølt, gjerne dagen etter. Dryss gjerne melis over kaken før servering.

Sunne boller (ca 12 stk)

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

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

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

Pensle gjerne med egg.

Stekes ved 250 grader i 10 minutter.

sunne kanelboller

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

Lag gjærdeigen som vist over. Når den har hevet ferdig, kjevler du den til den er ca 1 cm tykk. Bre på mager kesam, 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 ca. 10 min.

Saftig og sunn eplekake

Røre:

2 egg
1dl Splenda
1 1/2 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
200 gram siktet speltmel
2 ss flytende margarin
80 gram cottage cheese
1 dl skummet melk

Fyll:

4-5 epler
3 ss Splenda
1-2 ts kanel
Evt. litt hakkede mandler

Pisk egg og splenda godt. Ha i resten av ingrediensene og bland godt sammen. Hell så røren over i en 24 cm rund kakeform.

Skrell og rens eplene, og skjær tynne skiver som stappes ned i røren. Når det ikke er plass til flere stående epleskiver, legges resten over de andre. Strø over godt med splenda og kanel. Stekes ved 175 grader på nederste rille i ovnen i 20-30 minutter.

Fylte glutenfrie horn

12 stk

1 dl skummet melk

1/2 ts Fiberhusk

1 egg

275 g Semper melmix

50 g plantemargarin

2 ss splenda

2 ts bakepulver

1/2 ts salt

1 stort eple

La Fiberhusk svulle i melken

Ha mel, bakepulver, smør, splenda og salt i en foodprosessor og kjør den kort opp.

Ta deigen over i en bolle, tilsett væsken og vispet egg og elt den godt sammen.

La den hvile litt på bakebenken. Del så deigen i tre emner. Hvert emne kjevles ut til en rund leiv som deles i fire trekkanter. Trekk stykkene litt fra hverandre.

Eplet skrelles og rives. Legg litt revet eple på hvert stykke der det er bredest. Rull til horn fra det bredeste til det smaleste. Legg stykkene med skjøten ned på stekeplaten med bakepapir.

La dem etterheve i ca 25 minutter under håndkle. Pensles med vispet egg. Stekes midt i ovnen på 230-250 C i 8-10 minutter

Grønne bagetter

6 dl fingervarmt vann

2 ss olje

50 g gjær

2 ss Splenda

2 ts salt

ca. 13 dl (ca. 800 g) speltmel

Fyll

100 g cottage cheese

1 dl hakket persille

1 dl hakket purre

2 ts tørket eller 3 kvister friskhakket estragon

1. Hell det fingervarme vannet i en bolle, og bland det med oljen. Løs opp gjæren i vannet.
2. Tilsett splenda, salt og mel litt etter litt. Elt deigen til den er smidig. La den heve i 40 min.
3. Ta deigen opp, strø mel på bordet, og elt deigen blank og smidig.
4. Del deigen i 6 like store deler. Kjevle deigen ut til avlange deigplater (ca. 30 cm).
5. Rør sammen alle ingrediensene til fyllet. Spre 1/6 av fyllet ut på hver deigplate.
6. Rull deigen sammen, og legg rullene på 2 plater med bakepapir. La rullene heve i ½ time. Sett stekeovnen på 250 °C. Stek hver plate i 15 min., til bagettene har fått en gyllen farge.

Banankjeks

0,75 dl splenda

50 g most banan

20 g speltmel

20 g temperert smør

Bland alt sammen godt og sett kaldt. Smør tynt på bakepapir og stek i ovn ved 180 °C til nøttebrun, avkjøl og knekk av ønsket fasong og størrelse.

Honningkaker

Porsjoner: 20 stk

250 g honning
1/2 ts kanel
1/2 ts nellik
1/2 ts ingefær
1 eggeplomme
1 ts hornsalt
1/2 ts bakepulver
250 g speltmel

(ca. 20 stk.)

Smelt honningen forsiktig og tilsett kryddere. Tas av varmen. Rør inn oppisket egg. Bland hornsalt og bakepulver med melet og elt det inn. La deigen stå kaldt til neste dag. Kjevle deigen ut til ca. 4 med mer tykkelse og stikk ut hjerter eller...

Bakes midt i 175 °C. Steketiden er 6-7 minutter.

Epleostekake

2 hakkede mandler
(evt. nøttekjerne)
2 egg
1/2 dl splenda
1 beger (300g) SANS cottage cheese
1 ts kanel
2 ss speltmel
1 1/2 dl skummet melk
2-3 epler

I stekeovn: Ca. 45 minutter ved 175 °C.

Pisk egg og splenda til lyst og kremet. Rør inn cottage cheese, kanel, mel og melk. Hell røren i en smurt, vid paiform. Skrell eplene, fjern kjernehus og skjær i tynne båter. Fordel dem oppå røren i formen. Stek som angitt. Server kaken lun, gjerne med kald Kesam Vanilje.

Sunne kaker

Ostekake

- 2 ½ dl havregryn
- 1 plate mørk kokesjokolade
- 1 pk. gelépulver med bringebærsmak
- 1 beger cottage cheese
- ½ l fruktyoghurt med skogsbær

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

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

Kesamkake

- 3 stk. gelatinplater
- 1 ½ dl skummet melk
- 2 ss splenda
- 3 dl vaniljekesam
- Bær per porsjon:*
- 4 stk. bjørnebær
- 2 stk. jordbær
- 5 stk. bringebær
- 20 g blåbær
- 20 g rabarbra
- 4 blad frisk sitronmelisse

Bløt gelatinplatene i kaldt vann i ca 5 minutter. Kok melk og splenda uten lokk i 3 - 4 minutter. Klem vannet godt av gelatinplatene. Smelt gelantinen i den kokende melken. Avkjøl melken til romtemperatur. Fjern eventuell snerk og rør inn vaniljekesam. Fordel blandingen i små porsjonsformer og sett dem kaldt så kaken stivner. Hvelv ut kaken på en tallerken og server med bær. Pynt med frisk sitronmelisse.

Sjokoladekake med jordbærkrem

Bunn:

3 egg
1 dl splenda
1 1/2 dl siktet speltmel
1 ss kakao
1 ts bakepulver

Jordbærkrem:

1 beger sans kesam vanilje
1 beger sans kesam mager
2 pl. gelatin
200 gr. ferske jordbær

Bunn:

Visp tykk eggedosis. Sikt og vend i det tørre. Fyll i en 24 cm rund form og stek på 170 gr. i 35 min.

Kremen:

Bland vanilje- og mager kesam sammen. Bløt gelatinplatene i kaldt vann i 5 min. Klem vannet ut og rør de ut i 1 ss varmt vann, avkjøles. Rør inn gelatinen i kesamen og grovhakk jordbær og ha i kesamkremen. La kremen tykne. Smøres over bunnen og dryss over event. litt melis (kan sløyfes, like god uten).

Deles kaken i 16 biter er hver bit ca 80 kcal

Sjokoladekake

3 egg
1 1/2 dl splenda
0.5 dl speltmel
0.5 dl 4-korn (evt. havregryn)
250g cottage cheese
1/2 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
4 ts kakaopulver
1 appelsin

Visp egg og splenda til eggedosis.

Bland inn bakepulver, vaniljesukker, kakaopulver, hvetemel og 4-korn.

Tilsett deretter \"most\" cottage cheese og saften fra en halv appelsin. Rør alt godt sammen!

Hell røren over i en smurt form, normal størrelse.

Sett stekeovn på 200 grader, og la kaken steke i 15-20 min.

Avkjøl kaken og pynt med appelsinskiver.

Hvis du vil ha glasur: Bland melis, kald kaffe, appelsinsaft og litt kakao sammen. Stryk den jevnt over kaken, og pynt til slutt med appelsinskiver.

God og mager kake

4 dl. store eller små havregryn
2 ss bakekakao
1 eggehvite
1 egg
5 ts.pulver gelantin
2.5 dl. kokende vann
1 beger cottage cheese
4 små beger 0.0% blåbær/solbær yogurt uten sukker
så mye flytende søtningsmiddel du vil ha (Smak deg frem)

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

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

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

lav kalori kake

3 eggehviter
1 dl splenda
2 dl vann
100 g jordbær
1 ts agar agar pulver (kan byttes ut med gelatin)

Pisk eggehvitene helt stive, til marengs. ha i splendaen litt etter litt.

Miks bær i blender og ha de oppi marengsen. Miks dette sammen. Kok opp to dl vann og ha i agar agar pulveret, rør det godt inn så d ikke klumper seg.

Tøm vannet oppi marengsen og pisk det sammen. Ha "kaken" i en form og sett den i kjøleskapet til den stivner.

ca 200 kcal i hele kaka.

Grov sjokoladecake

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

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

Form: 24 cm

Stekes på 175 grader i ca 35 min.

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

Gulrot kake

3 egg
3,5 dl strø splenda
6dl grovt hvetemel
3ts bakepulver
3ts vaniljesukker
3ts kanel
3ts kardemomme
1ts natron
2dl yogurth naturell
0,5 dl rapsolje
6 dl revne gullerøtter (finrevne)
Glasur:
1/2 boks mager kesam
50g vita lett
100g splenda
sitrondråper

pisk splenda og egg til eggedosis
Ha i mel, krydder og det våte.
Så har du i de revne gullerøttene..
bland alt til en fin og jevn røre
Ha i en smurt (rapsolje) ildfast form/ kakeform
Stek på 180 grader i ca. 50 min
Bland sammen glassuren og ha på kaka etter at den har kjølnet litt

banankake

2 egg
2 modne bananer
2 kopper splenda (2dl)
1/2 til 1 kopp olje
3 kopper speltmel
1ts natron
2ts bakepulver
2ts vaniljesukker
8ss skummet melk

Pisk eggedosis, mos bananer med en gaffel og ha i. Bland i alle de andre ingrediensene og hell i en spurt form.
Stekes på 175 grader i ca 30 min. OBS: ikke for lenge, den er best når den er myk og saftig!
Smelt gjerne 1-2 plater mørk kokesjokolade og ha over kaken til slutt.

Rullekake

4 egg

100 g Sukrin/1dl splenda

50 g speltmel

50 g Hi-maize

1 ts bakepulver

3–4 ss sukkerfritt syltetøy

smør/olje til smøring

Fremgangsmåte:

Pisk egg og Sukrin til eggedosis i en bolle. Bland sammen mel, Hi-maize og bakepulver i en annen bolle. Rør melblandingen forsiktig inn i eggedosisen. Ha bakepapir i en langpanne, og smør godt med olje eller smør. Fordel røren jevnt utover med en steke-spade e.l, og stek i ovn ved 220°C i ca 7 minutter.

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

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

Bakevarer – brødbasert

Potetbrød

Porsjoner: 2 brød

1/2 kg speltmel
1/2 kg skrelt og revet potet
20 g gjær
2 dl vann
salt
splenda

Løs gjæren opp i lunkent vann. Tilsett revet potet, mel, salt og splenda. Blandes til en deig. Tilsett ev litt mer mel – eller vann til en god konsistens. Dekk til deigbollen og la deigen heve i romtemperatur en time. Form til 2 brød og sett dem på papirkledd bakeplate, eller bruk smurte former. Sett brødene inn i 220 gr varm stekeovn. Ovnstiden er 35 – 45 minutter. Følg med. Får avkjøle på rist.

Sunne pølsebrød

Porsjoner: 20 stk

50 g (1 pk) gjær
50 g plante margarin
5 dl skummet melk
1 ts salt
1 ss splenda
750 g speltmel

Pensles og drysses med

sammenvispet egg og sesamfrø

Stekes ved 225°C i 12-15 min på midterste rille.

Smuldre gjæren. Smelt smøret, ha i melken og varm det til det er lunkent. Hell væsken over gjæren og rør den ut. Tilsett salt, splenda og det meste av mel og elt deigen sammen til den er god og smidig, 5-10 min i kjøkkenmaskin. Spar litt mel til utbakingen. Heves under plast i ca 45 min.

Kna deigen godt og del den i ca 20 små emner. Trill først runde boller, deretter avlange og legg dem på et bakepapirkledd stekebrett, med litt mellomrom. Det er en fordel at de hever slik at de går litt sammen. Heves under klede i ca 30 min.

Pensles, drysses og stekes som angitt.

Avkjøles på rist.

Ferske morgenbrød

Porsjoner: 10 stk

25 g fersk gjær
3 dl vann eller melk
1 dl kesam 1%
1 ts salt
1/2 dl knust linfrø
2 dl fiberhavregryn
5-6 dl speltmel

Smuldre gjæren i en bakebolle. Rør ut gjæren med litt av den kalde væsken, og tilsett deretter resten. Rør inn kesam, salt, linfrø og fiberhavregryn. Arbeid inn melet, men spar litt til utbakingen. La deigen heve overdekket med kjøkkenhåndduk i ca 30 min. Ta deigen opp på en meldekket arbeidsbenk og arbeid den smidig med resten av melet. Form deigen til en rulle på ca 40 cm og skjær den i 10 boller. Legg bollene på en plate med bakepapir. Dekk dem med en kjøkkenhåndduk. Still platen i kjøleskap over natten. Sett ovnen på 250°C. Ta ut bollene og la de stå i romtemperatur mens ovnen varmes. Strø litt mel eller fiberhavregryn på bollene. Stek bollene midt i ovnen i 10 - 12 min. La dem avkjøle på rist.

Frokostbrød med havre

Porsjoner: 16 stk

5 dl havregryn
2 dl grovt rugmel
3 dl sammalt rugmel grov
1 dl linfrø
2 ts salt
7 dl vann eller melk
2 ss olje
50 g fersk gjær
8 dl speltmel

Bland havregryn, rugmel, rugkross, linfrø og salt i en kjøkkenmaskin. Varm væsken til 37 °C og rør den ned i melblandingen sammen med oljen. Smuldre i gjæren og rør til den er oppløst. Tilsett alt speltmelet og arbeid deigen i ca 5 minutter i maskin. Strø litt mel over deigen, dekk den til med et bakeklede og la den heve i ca 30 minutter. Legg et bakepapir på en 30 x 40 cm stor bakeplate eller smør platen med matfett. Kna deigen lett i bollen og hvelv den ut på platen. Strø over litt mel og trykk deigen ut jevnt over hele platen. Del opp i 16 ruter (ikke skjær helt gjennom) og prikk dem med en gaffel. Pensle med vann, strø over havregryn og trykk dem litt ned slik at grynene fester seg. La deigen heve under bakeklede i ca 30 minutter. Sett ovnen på 225 °C. Stekes midt i ovnen i 20–25 minutter. La brødene avkjøles under bakeklede på rist. Bryt dem i ruter.

Valnøttrundstykker

3,5 dl vann

400 g siktet speltmel

50 g sammalt rug, grov

50 g byggmel

100 g hakkede valnøttkjerne (benytt gresskarkjerne eller solsikkekjerne dersom du er allergisk mot valnøtter)

10 g havsalt

25 g gjær

Bland alle ingrediensene, men hold igjen 1/2 dl vann til senere. Kjør deigen i ca. 4 minutter på sakte fart. Øk så hastigheten, og kjør i ca. 7 minutter. Tilsett så den siste skvetten med vann, litt etter litt.

Deigen skal nå være smidig og blank. La deigen hvile i ca. 1 time.

Del deigen i emner og form til ti runde kuler. Hev rundstykkene til dobbel størrelse. Snitt dem med en skarp kniv, og stek i midten av ovnen ved 220 °C i 10-15 minutter til de er gyldenbrune. Avkjøles på rist.

Små yogurtbrød

Porsjoner: 18-20 stk

3 dl (1 beger) matyoghurt

3 dl lunkent vann

50 g plante margarin mykt

50 g (1 pk.) gjær

1 ts salt

50 g solsikkefrø

100 g havregryn

100 g sammalt hvete grov

600 g speltmel

Pensles med

melk eller sammenvispet egg

Dette er et sunt og godt brød som metter lenge i små mager. Bruk pålegg med riktige fettsyrer, da holder den håpefulle konsentrasjonen utover dagen. Og det er jo akkurat slike elever læreren ønsker seg!

Stekes ved 200 °C i ca 20 min på midterste rille.

Rør sammen:

Bland alle ingrediensene i bakebollen. Elt deigen godt sammen, bruk helst kjøkkenmaskin. Tilsett ev. mer væske eller mel underveis, deigen skal være litt klissete men allikevel slippe bollen. Dekk til deigen og la den heve ca 1 time på et lunt sted. Trykk ned deigen en gang underveis.

Lag rundstykker:

Del deigen i ca 20 emner og trill runde eller avlange rundstykker. Legges på bakepapirkledd stekebrett og etterheves under klede i ca 45 min.

Pensle med melk eller egg og stekes som angitt. Avkjøles på rist.

Frys dem du ikke bruker. Da har du godt brød, som tiner raskt til mange matpakker.

Muslirundstykker med tørket frukt

3,5 dl vann
300 g speltmel
100 g havregryn
100 g sammalt hvete, grov
50 g gresskarkjerner + ekstra til å strø over før steking
10 g havsalt
25 g gjær
50 g hakkede svsker
50 g hakkede aprikos

Bland alle ingrediensene, men hold igjen 1/2 dl vann til senere. Kjør deigen i ca. 4 min på sakte fart. Øk deretter hastigheten og kjør deigen i ca. 7 min. Nå tilsettes resten av vannet, litt etter litt. Deigen skal være smidig og ha en blank overflate. La deigen hvile i ca. 1 time.

Del deigen i tre like emner og form til runde boller. Del hver bolle i fire like deler. Pensle med vann og dypp rundstykkene i gresskarkjerner. Sett dem på en stekeplate og hev til dobbel størrelse. Stek i midten av ovnen ved 220 °C i 10-15 minutter til de er gyldenbrune. Avkjøles på rist.

Sesamristede tortillas

2 små maistortillas
1 eggeplomme
sesamfrø
flaksalt

1. Sett ovnen på 250°, grill.
2. Pensle brødene med eggeplomme og strø over sesamfrø og flaksalt
3. Klipp eller skjær slik at det blir 8 stykker og legg på en tallerken.
4. Rist pånest øverste rille i ovnen i 3-4 min.
5. Avkjøles før servering.

Grove pitabrød

Porsjoner: 8 stk

2 ts tørrgjær
500 g speltmel
1/2 ts splenda
1 ts salt
3 dl vann
2 ss olivenolje litt ekstra til pensling

Stekes ved 200°C til de har blåst seg opp, ca 5-10 min på midterste rille.

Lag deig:

Bland tørrgjær, mel, splenda og salt i en bakebolle. Varm vannet til 38°C og tilsett vann og olje. Rør til du får en fast, men myk deig. Kna deigen i ca 15 min til den er glatt og smidig. Legges i en bolle som er smurt med olje, snu den rundt slik at hele overflaten dekkes av olje. Dekk til med plastfolie og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca 1 1/2 time. Slå deigen sammen og la den hvile 10 min.

Bak ut deigen:

Del deigen i 8 like emner. Form hvert emne med å trykke ev. kjevle dem runde og flate, ca 1/2 cm tykk. Dekk brødene med klede og la de etterheve i 20-30 min.

Stek pitabrødene:

Dryss litt mel på to stekebrett og forvarm brettene i ovnen i 5 min. Legg brødene på de varme stekebrettene, som straks settes inn i den varme ovnen. Stekes som angitt.

Scones med tørket frukt

Porsjoner: 16 stk

6 dl speltmel
2 dl havregryn/go dag frukt
4 ts bakepulver
1/2 ts salt
2 dl tørket frukt i biter, f.eks. aprikos, fiken, rosiner, tranbær, eple
4 dl melk
1/2 dl rapsolje

Sett ovnen på 250 °C. Bland alle tørre ingredienser og frukt i en bolle. Tilsett melk og olje, og arbeid sammen til en klebrig deig. Fordel deigen i 4 porsjoner direkte på en stekeplate kledd med bakepapir. Strø på litt havregryn og trykk ut hver del til en rund kake på ca 15 cm i diameter. Skjær hver kake i fire deler og klem dem med en gaffel. Stek midt i ovnen i ca 10 - 12 min. La sconsene avkjøles på rist. Bryt dem i biter. Server med kesam smaksatt med splenda.

Hamburger- eller pølsebrød

Porsjoner: 8-10 stk

25 g (1/2 pk) fersk gjær, eller 2 ts tørrgjær
3 1/2 dl skummet melk
2 dl olje (soya eller raps)
1 1/2 ts salt
8-10 dl siktet speltmel

Pensling og pynt

melk til pensling
sesamfrø til pynt

Stekes ved 200 °C i ca 15 min på midterste rille. Rør gjæren ut i melken som varmes til 37 °C. Tilsett olje og salt. Tilsett mesteparten av melet. Arbeid deigen, gjerne i en brødmaskin. Tilsett mel til deigen blir smidig og slippe lett. Spar litt til utbakingen. Heves under klede på et lunt sted i ca 30 min. Kna deigen på bakebordet, elt inn mel om nødvendig.

Hamburgerbrød: Kjevle deigen til en tykk leiv ca 1 cm. Stikk ut hamburgerbrød, 8 cm i diameter - mål med et glass eller lignende.

Pølsebrød: Trill deigen til avlange rudnstykker og legg dem på et smurt stekebrett. Etterheves under klede på et smurt stekebrett til dobbelt størrelse, ca 45 min. Pensle med melk og dryss på sesamfrø. Stekes som angitt og avkjøles på rist.

Speltlomper

lomper 1 kg kokte poteter

1 ts salt

2 dl fint rugmel

1 dl speltmel

Mos poteter i matprosessor med salt. Bland melet og kna det raskt inn i potetmassen. Kna inn så lite mel som mulig, deigen skal bare være så fast at den kan kjevles.

Trill ut deigen til en tykk pølse og skjær den i skiver. Hver skive kjevles til en lompe på størrelse med en frokosttallerken.

Stek lompene på begge sider rett på kokeplate, i teflonbelagt stekepanne eller på takke.

Husk også at tørre lomper blir som ferske igjen etter oppvarming i plast i mikrobølgeovn.

Banan-brød

6 bananer

2 ts. kardemomme

2 ss. kanel

1 dl. vann

½ ts. salt

2 ss. bakepulver

250 g. speltmel

400 g. sammalt hvetemel

Kardemomme, kanel, salt og bakepulver blandes i bananmosen. Melet eltes i deigen. Form deigen til et flatt brød.

Bakes ved 225 grader C i 20-25 min. på nederste rille i ovnen.

Brødet serveres lunt.

Matmuffins på 1, 2, 3

Porsjoner: ca 12 stk

75 g plante margarin

6 1/2 dl speltmel

2 1/2 dl havregryn

1 ts salt

2 ss bakepulver strøkne

3 dl vann

4 egg

100 g kalkunsinke i biter

50 g mais (kan sløyfes)

Stekes ved 225°C i ca 20 min på midterste rille.

Bruk aluminiumsform eller likende.

Smelt smøret og la det avkjøle litt. Bland speltmel, havregryn, salt og bakepulver i en arbeidsbolle.

Hell vann i smøret slik at væsken blir lunken. Pisk lett sammen eggene og hell dem og væsken i det tørre.

Bland inn skinkebiter og mais. Fordel røren opp til kanten i et muffinsbrett, bruk gjerne papirformer i tillegg. Da er det så mye enklere å få dem ut av brettet, lite oppvask!, samt at det er fint for små barnehendene med litt papir rundt baksten. Avkjøles på rist.

Sunne snacks

Honny-flakes

50 g plante margarin
6 ss honning
3 dl cornflakes

1. Sett ovnen på 200°.
2. Smelt margارين på svak varme. Rør i honning. Tilsett cornflakesen.
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

- 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.

hjemmelagde godteri

ca 6 ss olje
3 ss kakaopulver
3,5 dl sukrin (2 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.

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 skrellet 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 over 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, med noe mildt, bløtt, søtt, kjølig, smeltende

Epler med hatt

Porsjoner: 6

6 middels gule epler

2 dl splenda

2 dl vann

Fyll

4 ss knuste mandel - eller

valnøttkjerner

2-3 ss rosiner

1 ts kanel

2 ss splenda

Hatt (marengs)

3 eggehviter

1,5 dl splenda

1 ts vaniljesukker

Fjern kjernehus og skrell eplene (eller behold «frakken» på). Kok dem i en stor kjele med vann og splenda til de mykner noe. Klapp dem tørre. Hvis eplene er skrelte, drysser du vaniljesukker over. Plasser eplene i en ildfast form. Bland sammen fyllet og ha det i eplene.

Pisk eggehviten med en anelse salt til stivt skum. Visp inn vaniljesukker, så en ss splenda om gangen. Ha marengs på toppen av alle eplene, bruk en skje til dette. Sett dem inn i 110 gr varm ovn ca. 1 time.

Seigmenn

32 plater gelatin

2 1/2 dl kaldt vann

1 kg sukrin

2 1/2 dl vann

10 g sitronsyre (fås i dagligvareforretninger, pulver i pose)

diverse konditorfarger

splenda/sukrin til pynt

1. Hell 2 1/2 dl kaldt vann over gelatinplatene og la dem ligge i bløt i ca. 10 minutter.

2. Kok sukrin med 2 1/2 dl vann til alt er oppløst. Tilsett sitronsyre. Ha gelatinen med bløtvannet i sukkerlaken, og rør til alt er smeltet.

3. Tilsett farge etter smak og hell deretter blandingen i lave beholdere, slik at det blir et ca 1/2 cm tykt lag "gelè". Sett kjølig til det stivner.

4. Dryss splenda på overflaten når den er stiv. Dypp beholderen i varmt vann og hvelv seigmanneløen. Dryss splenda på den andre siden.

5. Stikk ut ulike figurer eller skjær opp i terninger. Rull deretter figurene i splenda så de blir helt dekket. Oppbevar tørt og kjølig på glass eller i kakebokser.

Kalorifattig marsipan

4 ss siktet speltmel
1 dl cottage cheese
1 ts tragant*
2-3 mandeldråper
2dl splenda

- 1.Mel og CC kokes sammen under omrøring og avkjøles.
- 2.Bland i de øvrige ingrediensene og elt til en smidig deig.
- 3.Form til små figurer. Oppbevares i tett boks.

Ovnsstekte potetchips

4 store bakepoteter
1 ss rapsolje
Seltin

Skrell og kutt potetene i så tynne skiver du klarer. Bruk gjerne en kjøkkenmaskin med slike kniver. Tørk dem godt mellom 2 papirhåndklær og legg den på ett smurt bakepapir på en ovnsplate. Børst de med olje og stek dem i forvarmet ovn på 250 grader i ca 15-20 minutter eller til kantene er gylne brune.

Dryss med seltin før servering.

Kryddernøtter

1 ts chilipulver
1 ts kajennepepper
1 ts kanel
1/2 dl splenda
1 ts salt
2 eggehviter
2 1/2 dl ubehandlet cashewnøtter
2 1/2 dl mandler

Sett ovnen på 200°C. Bland chilipulver, kajennepepper, kanel, splenda og salt. Visp eggehviten lett og rør inn krydderet. Bland inn cashewnøtter og skåldede, hele mandler. Rør om. Fordel i en langpanne og rist i 15-20 minutter. Rør av og til. Ta ut og la kjøle.

Drikke

Sweet deams

1 stort glass skummet melk
1 ss pulverkaffe
1 ts oboy uten sukker

Oppskriften er beregnet til 1 person.

Varm opp melken til kokepunktet. Ha pulverkaffien i det store glasset. Hell den varme melken over mens du rører.

Dryss litt sjokoladepulver på toppen

Honning kryddermelk

Porsjoner: 1
2 1/2 dl skummet melk
1 ss honning
1/2 ts malt kanel

Varm melk og honning i en kjele. Ha i kanel og rør rundt. Drikken er ferdig når alt er oppløst. Server rykende varm med pynt av appelsinstrimler på.

Krydderkaffe

2 1/2 dl skummet melk
1/2 ts kanel
1/2 ts kardemomme
1 ss pulverkaffe
1 ss revet appelsinskall
1 ss splenda

Varm alle ingrediensene i en kjele. Sil fra krydderene og server rykvarm.

Eggnog

1 stk. eggeplomme
3 1/2 dl melk med 2 ss oboy uten sukker
1/2 ts malt kanel
1/2 ts revet muskatnøtt

Pisk eggene godt sammen. Varm melken sammen med krydder til det nesten koker. Ta kjelen av platen og pisk i eggeplommene.

Varm smoothie

2 dl blåbær (evt skogsbær)
3 dl biola med bringebærsmak
¼ stk. banan
½ ss splenda
½ ts sitronsaft

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

Smoothie shots

4 porsjoner
2 stk. mango skrelt og delt i små biter
2 stk. banan delt i tre
20 stk. valnøttkerner
10 stk. isbiter
1 dl appelsinjuice
6 ss frokostblanding (4-korn)

1. Kjør alt i hurtighakker/blender til konsistensen er fin og myk.
 2. Dryss litt frokostblanding over som pynt.
 3. Tilsett mer juice om nødvendig.
- Hell i glass og server umiddelbart.

Tropisk smoothie

2 ½ dl fruktyoghurt 0,1%
1 stk. banan , frosne
½ stk. mango
85 g frisk ananas

Del frukten i biter. Bland frukt/bær og skummet kultur/yoghurt 0,1% i en hurtigmikser. Har du ikke frosne frukt/bær, tilsett 6 - 8 isbiter. Serveres i høye glass med tykt sugerør eller skje.

Bananmelk

2 bananer (ferske eller frossen i biter)
1/2 l melk (skummet)

Mix bananbitene og melken i en mixer eller smoothiemaker til drikken er jevn (lettere med frossene bananer)

Proteinsmoothie

5 eggehviter
2-3 ss 0,1 % yoghurt
1/2 eple kuttet i små biter
1 kiwi

Putt alt sammen i en mixmaster i ca 30 sek. Så har du shaken din. Enkelt! Mer skal det ikke til. Du kan også bytte ut fruktene med f. eks appelsin, banan osv. Alt etter smak.

Salat

Feta-egge-salat

1/4 boks hermetiske brune bønner
1 skive kålrabbi, i terninger
1 gulrot, i biter
1 kokt egg, skjæres i biter
5-6 tykke skiver med agurk
10-12 fetaost terninger
ev. 10-12 osteterninger,
Peppermix

Fremgangsmåten er ikke særlig unik fra andre salater, alle ingrediensene kuttet opp, blandes i en skål. Krydre retten med peppermix.

Tunasalat

1 boks tunfisk(vann eller olje)
4 reddikker(skjær de i hvilken størrelse du vil)
1/2 løk(ta gjerne mer om du vil)
1 hvitløksfedd(hakket)
1/4 isbergsalar
1 tomat
1/2 agurk
1/2 sitron(presset)
1 ts grovmalt pepper
1-2 ts oliven olje

Alt blandes sammen.

dette smaker også godt med knekkebrød/rugbrød. Retten inneholder ca 150 kcal

lun kyllingsalat

Porsjoner: 4

4 kyllingfileter
2 avocadoer
6 tomater
2 rødløker
1 hode isbergsalat
1 ss olje
1 ts salt
1 krm pepper

Stek kyllingfiletene i olje, ca. 6 min. per side. Krydre med salt, pepper og gjerne støtt rosépepper. Kontroller at kyllingen er gjennomstekt, dvs. at kjøttsaften er klar uten innslag av rosa. Skrell, ta ut kjernen og grovmal avokadoene. Skyll og skjær tomatene i store terninger. Skrell og finhakk løken. Skyll og strimle salaten og legg den på et serveringsfat. Miks avokadoene med 1 av tomatene og litt av løken med en stavmikser eller i en liten kjøkkenmaskin. Smak til med salt, kajennepepper og gjerne presset saft av sitron eller lime. Ta opp kyllingen og skjær den i skiver. Fres tomater og løk i stekepannen etter kyllingen. Hell på balsamicoedikk og krydre med salt og sukker. Fordel kyllingen og tomat- og løkblendingen på salatsengen. Fordel guacamolen. Server salaten med rikelig med brød.

Middelhavssalat

200 g fetaost, maks 16% fett
800 g kokt kald nypoteter
1 hode isbergsalat
3-4 tomater
200 g røkt skinke i tynne skiver

Skjær fetaosten i skiver. Skjær potetene i skiver. Skyll og finstrimle salaten. Skyll og skjær tomatene i terninger. Fordel salat, poteter og tomater på tallerkener. Legg osten på salaten og topp med skinkeskiver.

Server salaten med brød

Pastasalat med pølse og egg

Porsjoner: 4

280 g pasta fullkorns
4 egg
100 g røkt pølse, maks 10% fett
4 tomater
hode isbergsalat

Dressing

1 ss olje
1 ss eddik
1 ss vann
2 krm salt
1 krm pepper

Kok pastaen i lettsaltet vann ifølge pakkens anvisning. Skyll pastaen raskt med kaldt vann og la vannet renne av. Hardkok eggene. Rens eggene og skjær dem i båter. Skjær pølsen i strimler. Skyll og skjær tomatene i båter. Skyll og strimle salaten. Legg opp alle salatingrediensene i grupper på et serveringsfat. Bland sammen en dressing av olje, eddik og vann. Smaksett med salt og pepper. Server pastasalaten med dressing og brød.

Pastasalat med røkt svinekam

Porsjoner: 4

280 g pasta fullkorn
500 g røkt svinekam
1 boks (300 g) mais
1 agurk
2 dl mager kesam
1 ts salt
1-2 krm pepper
2 ss sennep

Kok pastaen i lettsaltet vann ifølge pakkens anvisning. Skyll pastaen raskt med kaldt vann og la vannet renne av. Skjær den røkte svinekammen i tynne skiver. La maisen renne av. Skyll og skjær agurken i små terninger. Smaksett kesamen med salt og pepper, og gjerne sennep. Bland inn pasta, svinekam, mais og agurk. Server pastasalaten med brød.

Kylling og skinkesalat med kesam

2 dl mager kesam
100 g grillet kyllingkjøtt
150 g kokt skinke
4 ss hakket bladpersille
1 ts revet limeskall
2 ss limesaft
2 dl grønne, dypfryste erter
1 fedd hvitløk
salt og pepper
salat av forskjellige slag
2 gule paprika
2 dl bønnespirer

Ha kesam i en bolle. Tilsett kyllingkjøtt kuttet i små biter og skinke kuttet i terninger.

I tillegg tilsettes finhakket bladpersille, limeskall, limesaft, finhakket hvitløk og tinede grønne erter.

Bland det hele godt sammen og la det stå kaldt en stund, gjerne natten over slik at smakene får satt seg.

Før servering smakes kesamblandingen til med salt og pepper. Kesamblandingen serveres på en seng av diverse salater (f. eks issalat, rucola, rød lollo, hjertesalat) med paprika og bønnespirer

Kylling og soppsalat

Porsjoner: 4

1/2 grillet kylling
12 kyllingboller
1 l frisk sopp i biter
2 dl mager kesam
2 dl matyoghurt
2 ss grov sennep
salt og pepper

Rør sammen sausen. Settes kaldt.

Rens og stek soppbitene gylne i litt olje. La dem renne av på kjøkken-papir.

Rens kyllingen og skjær kjøttet i strimler. Stek dem lett gylne sammen med kjøttbollene. La renne av.

Bland kylling, boller og sopp i en bolle og hell sausen over. Bland sammen med lett hånd. Fordeles på salatseng på 4 tallerkener.

Stekt torskfilet med taboulésalat

Porsjoner: 4

3 dl brun ris
1 sitron
2 ss olivenolje
1 ts salt
1-2 krm grovmalt sort pepper
6 tomater
1 kvast mynte eller 1 ts tørket mynte 1 kvast persille
600 g torskfilet *
1 dl speltmel
1 ts salt
1 krm pepper
2 ss flytende margarin

Kok bulguren i lettsaltet vann ifølge pakkens anvisning. Skyll sitronen nøye i lunkent vann. Riv av skallet og press ut saften. Bland sitronskall og sitronsaft med olivenolje, salt og grovmalt sort pepper. Skyll og del tomatene i terninger. Strimle mynten eller persillen. Bland tomater og mynte i sitrondressing, og bland i den varme bulguren. Vend torskfiletene i mel, krydret med salt og pepper. Stek fisken i flytende margarin, ca 3 min. per side. Server den nystekte fisken med taboulésalaten, brød og isbergsalat.

Tunfisksalat med egg og sorte bønner

Velg forskjellige typer salat f eks bladsalat og ruccola
1 rødløk
3 solmodne tomater
1/2 slangeagurk
1 boks sorte salatbønner
3 hardkokte egg
2 bokser tunfisk i vann
maldonsalt og nykvernet pepper
olivenolje

Skyll av salaten og del den i mindre biter. Rens og skjær løk i tynne strimler/båter. Del tomater i båter og slangeagurk i terninger. Skyll de hermetiske bønnene i kaldt vann og la dem renne godt av seg. Del hardkokte egg i båter. Anrett grønnsaker og tunfisk på et serveringsfat. Dryss over litt flaksalt, grovmalt pepper, litt olivenolje og presset sitron.

Fylte tomater med kyllingsalat

4 biff- eller store vanlige tomater
salt
150 g renskåret kyllingkjøtt
2 stilker selleri
1/2 gul løk
1/2 gul paprika
1/2 argurk i små strimeler
frisk estragon
finhakket frisk dill
finhakket 4 ss mager kesam

Skjær lokkert av tomatene og hul ut innmaten. Dryss med salt og legg dem opp/ned så noe av saften trekkes ut. Bland forsiktig alt til salaten og fyll tomatene. Pynt med estragon eller dill.

Røkt svinekam med druesalat og potet

Porsjoner: 4

10-12 poteter
500 g røkt svinekam
300 g steinfrie druer, gjerne både grønne og blå
2 dl mager kesam
2-3 ss sennep
2 krm salt
1 krm malt hvit pepper

Skrubb eller skylt potetene. Kok dem myke i lettsaltet vann. Skjær skinken i tynne skiver og legg opp på et fat. Skylt og del druene i to. Smaksett kesam med sennep, salt og malt hvit pepper. Bland inn druene. Legg en klatt druesalat på hver skinkeskive.

Server den røkte svinekammen med poteter, grønn salat og brød

Tacosalat

2 kyllingfileter
1 pakke tacomix krydder
1 salat
1 boks mais, paprika, blomkål, løk, sopp, epler, tomat (etter eget ønske)
Som dressing bruker jeg mager kesam, men her er mulighetene mange.

Del kyllingfiletene i strimler. Stek kyllingfiletene, ha i tacomixen. La kjøttet bli kaldt, imens skjærer du opp salat, agurk, paprika, mais (det du ønsker).

Tilfør så kyllingen i salaten, bland alt sammen. Ha ved siden av kesam eller annen ønsket dressing.

Sunn potetsalat

200 g mager kesam
7 sylteagurkskiver
1 dl lake fra sylteagurkene
1 ts sennep
1 løk
1 eple
4 poteter
1 ts eddik evt litt saft av sitron
litt salt og pepper
strø over gressløk.

Poteter kokes og skrelles
alt hakkes og blandes
potetsalaten er best hvis man lager den litt tid i forveien og den får stå 1-2 timer i kjøleskapet før servering.

Kartoffel-käse

1/2 kg mandelpoteter (eller ferskpoteter)
2 små løk
125 g mager kesam
friske urter (persille og gressløk)
revet muskat
salt og pepper

Still ovnen på 160 gr varme. Skrubbe potetene og legg dem i aluminiumsfolie med salt. Lukk foliepakken godt. Ha den i varm ovn og la stå til potetene er møre (30 – 40 minutter). Avkjøl potetene og skrell dem. Lag grov mos med tresleiv/gaffel. Bland inn mager kesam og grovhakket løk. Tilsett klippet gressløk og hakket persille. Smak til med muskat, så salt og pepper. Ha pålegget på glass med tett lokk. Det holder flere dager i kjøleskapet.

Sunn waldorfsalat

3 epler
2 ringer ananas
150 g sellerirot
eller 2-3 stilker selleri
100 g druer
1 dl valnøtter
dressing:
2dl mager kesam
saft av en sitron
2-3 ts splenda

Epler, ananas og sellerirot skjæres i terninger (stilkselleri i skiver). Druene deles i to og nøttekjernene grovhakkes. Bland kesam med sitronsaft og splenda. Bland alt forsiktig. Pynt med druer og valnøtter.

Sauser og dressinger

Fløtesaus

Porsjoner: 4

60 g plante margarin
40 g siktetmel
4 dl vann og buljong
2 dl skummet melk
1 ss sukkerfri tyttebærsyltetøy
evt litt salt og pepper

Brun margarin og mel i en kjele på middels sterk varme til det har en gylden farge. Spe med kjøttkraft og melk, la sausen småkoke i ca 6 min ved svak varme til melsmaken er borte. Rør av og til. Dersom sausen koker lenge vil den tykne, spe da med litt mer kraft eller melk. Tilsett syltetøy, og eventuelt litt salt og pepper. Blir sausen litt lys, bruk noen dråper sukkerkulør.

Sur søt saus

3 ss splenda
4 ss soyasaus
2 ss eplecidereddik
1 dl kjøttbuljong (utblandet)
1 ss maisennamel
1 boks hermetisk ananas, stor boks - bare laken

1. Bland sammen og kok opp.

Yoghurtsaus

3 dl yoghurt naturell
2 ss frisk koriander
1 ss honning

1. Hakk koriander.
2. Bland alle ingrediensene. La sausen stå kaldt til den skal brukes.

Salsa

1 boks hakkede hermetiske tomater
½ stk. finhakket grønn paprika
½ ts salt
½ ts splenda
½ ts nykvernet pepper

1. Bland alle ingrediensene til salsaen i en kjele, og la det småkoke i et par minutter.

Mangosaus

1 stk. mango
2 ss sitronsaft
ca. 1 ts splenda
½ stk. rød chili

1. Rens mangoen for skinn og stein. Kjør den glatt i foodprocessor med sitronsaft.
2. Bland inn finhakked chili og smak til med splenda. Server sausen kald.

Grønn utresaus

1 stLiten sjalottløk
2 dlFiskekraft
2 tsMaisstivelse
2 dlCultura eller Biola
1 dlFriske spinatblad
1 buntDill (liten)
0.5 potte
Brønnkarse
Salt
Pepper
Sitronsaft

Finhakk sjalottløken og kok den noen min i fiskekraften til ca. en tredjedel av væsken er fordampet. Rør maisstivelsen inn i melken og visp jevningen med en stavmikser sammen med sausen. Kok opp sausen og la den småkoke noen min. Skyll spinaten og krydderurtene. Rett før servering vispes sausen (med stavpisker) sammen med det grønne og smakes til med salt, pepper og sitronsaft. Det er viktig for fargen at sausen ikke koker etter at det grønne er tilsatt. Fiskekraft: Den beste smaken får man av ben fra flyndre. La den koke i 15 min. Server sausen til fisk med ris/poteter og grønnsaker.

Cashew saus

3ss siket speltmel
2ss rapsolje
1,2dl hakkede cashewnøtter usaltede
2,4dl utblandet kjøttbuljong
0,25ts splenda
0,25ts salt
0,25ts hvit pepper

Varm olje i en gryte over midels varme. Rør inn melet. Ha i nøttene og surr til de er gyldne. Spe med kraft mens du rører. Ha i splenda. Kok opp og la det småsurre i 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Hvit saus

1 1/2 dl skummet melk
1 1/2 dl buljong
ca 1 1/2 ss siktet speltmel
ca 1/2 ts salt
1/2 ts pepper

Lag jevning av melet og litt av melken.
Kok opp resten av væsken og rør inn jevningen.
Kok opp sausen og la den koke i 4-5 minutter under omrøring.
Smak til med salt og pepper. Det smaker også godt med litt muskat i.
50 Kcal pr porsjon

Karri dressing/saus

1 beger yoghurt mild naturell (125g)
1 ts karri

Bare bland sammen og nyt den på hva du måtte ønske! Jeg foretrekker oppå kylling eller laks.

Tzatsiki

4 porsjoner:

4 båter hvitløk
1/4 slangeagurk
175 ml yoghurt mild naturell
salt og pepper

La yoghurten renne av seg i kaffefilter ca. 1 time. Finhakk agurken og hvitløksbåtene og bland det sammen med den avrente yoghurten. Smak til med salt og pepper. Spis tzatsikien med grovt brød til, eller bruk den som saus ulike stekte eller kokte kjøttretter.

Varm sjokoladesaus

5 dl skummet melk
1 ss potetmel
3 ss splenda
3 ss kakao

Bland melk, potetmel, splenda og kakao i en gryte. La det trekke under omrøring til massen har tyknet. Hell sausen over i en bolle og dryss over splenda så den ikke får snerk.

Pr 100 g:

Energi 90 kcal

Protein 5,4 g

Fett 1,4 g

Karbohydrater 65,8 g

Hjemmelaget vaniljesaus

5 dl skummet melk
2 egg
2 ss splenda
3 ts vaniljesukker
1 ts maizena mel

Kok opp melken, Visp eggene med resten av ingrediensene og hell det i den kokende melken under røring. Rør til sausen koker og tykner. Avkjøl.

Jordnøttsaus

2 dl peanøtter
3 dl vann
2 tomater
1 stor løk
2 store poteter
1 ts karri
evt salt

Rens og vask potetene, løk og tomater. Skjær grønnsakene i små biter. Ha dem i en gryte sammen med vann, karri og evt salt – hvis man bruker usaltede jordnøtter. La retten småkoke i ca 25 minutter til grønnsakene er møre.

Fjern skallet på jordnøttene og knus dem i pulver. Bland peanøttmelet i gryten og kok i ca 15 minutter. Rør godt og krydre retten før servering.

Jordnøttsaus kan brukes til kjøtt, stekt fisk og grønnsaker.

Kannelsaus

3 dl 1 beger Sans Kesam Vanilje
0,5 dl splenda
1 ts vaniljesukker
1 ts malt kanel

Rør sammen alle ingrediensene til kremen og server den kald.

Salatdressing

beget med kesam
Saften fra 1 boks med ananasringer
Salt og pepper

Hell kesamen i en skål.

Hell lake fra ananasboksen i kesamen og rør rundt.

Smak etterhvert som du heller i.

Tilsett salt og pepper etter behov.

Hamburgerdressing

2 ts Kesam 1 %

litt ketchup uten sukker

litt hvitløk

Blandes og brukes som dressing på hamburgeren i stedet for den vanlige dressingen

Sommerdressing

En boks mage kesam

En boks 0,1 % melonyoghurt

Blandt halvt om halvt med kesam og yoghurt

Div lette dressinger**Pepperrotkrem:**

- **1 dl** Sans Kesam mager
- **1 ts** revet pepperrot

Guacamole:

- **2** modne avocado
- **2 ss** sitronsaft
- **2** hvitløksbåter
- **0,5 ts** salt
- **0,5 ts** nykvernet pepper
- **1 beger** Sans Kesam mager

Tzatziki:

- **1 beger** Sans Kesam mager
- **1** slangeagurk
- **3** hvitløksbåter
- **3 ss** cottage cheese
- **0,5 ts** salt
- **0,25 ts** hvit nykvernet pepper

Urtedipp:

- **1,5 dl** Sans Kesam mager
- **0,5 dl** finhakket Kryddergrønt , f eks basilikum, estragon, kjørvel e.l
- **1 ts** revet sitronskall

Thousand Island:

- **1,5 dl** Sans Kesam mager
- **2 ss** tomatpure
- **1 ts** mild chilisaus
- **1 ts** splenda
- **0,5 ts** salt

Hvitløksdressing:

- **1 dl** Sans Kesam mager
- **0,5 dl** TineMelk skummet
- **2** finhakkede hvitløksbåter
- **2 ss** finhakket persille

Pepperrotkrem:

1. Bland alle ingrediensene. La dressingen stå og trekke ca. 1 time før servering. Smaker godt til laks/ørret eller annen fisk.

Guacamole:

1. Du må bruke godt modne avokadoer. Del dem i to, ta ut steinen og mos kjøttet. Bland i finhakket hvitløk, sitronsaft, salt, pepper og Kesam. La det stå og trekke litt før du serverer det sammen med f.eks knaskerøtter eller chips til snacks.

Tzatziki:

1. Skrell slangeagurken (bruk ostehøvel) og riv den grovt på rivjernet. Ha den revne slangeagurken i et kaffefilter eller i en sil, og la vannet renne av, ca. ¾ time. Finhakk hvitløksbåtene og bland med Kesam, CC/yoghurt og agurk. Smak til med salt og pepper. La Tzatsikien stå minst 1 time og trekke før den serveres. Passer godt sammen med stekt lammekotelett, stekt fisk eller til salat.

Urtedipp:

1. Bland alle ingrediensene. La dressingen stå og trekke ca. 1 time før servering. Smaker godt til det meste, i en bakt potet, til kjøtt eller fisk.

Thousand Island:

1. Bland Kesam, tomatpuré og chilisaus. Smak til med splenda og salt. La dressingen stå og trekke ca. 1 time før servering. Smaker godt til fisk og salat.

Hvitløksdressing:

1. Bland alle ingrediensene. La dressingen stå og trekke ca. 1 time før servering. Smaker godt til stekt kjøtt eller fisk, eller en lun pai og salat.

Epletziziki

- **3** epler
- **3 dl** Matyoghurt
- **1 ss** karri

Riv eplene grovt på et dobbelt papirhåndklede. Noe av fuktigheten trekker ned i dette. Bland de revne eplene med matyoghurt og karri. La den trekke litt før den serveres til for eksempel stekte/grillede lammekoteletter.

Gaucamole med kesam

- 2** avocado
- 2 ss** sitronsaft
- 2** finhakket hvitløksbåter
- 0,5 ts** salt
- 0,5 ts** nykvernet pepper
- 3 dl** 1 beger Sans Kesam Mager

Bruk godt modne avokadoer og del dem i to. Ta ut steinene, skrap og mos kjøttet. Bland i hvitløk, sitronsaft, salt, pepper og kesam. La stå og trekke litt før du serverer det til snacks f eks knaskerøtter

Kesamdipp med erter

- **250 g** grønne erter frosne
- **1 dl** Sans Kesam mager
- **1** hvitløksbåt , finhakket
- **1 ts** sitronsaft
- **0,5 ts** salt
- **0,2 ts** pepper

Kok ertene i lettsaltet vann, i 3 minutter. Skyll i kaldt vann og la de renne av. Kjør ertene i en blender/food-processor og tilsett Kesam, hvitløk, sitronsaft, salt og pepper.

Saus med paprika

- **1 beger** mager kesam
- **1 ts** paprikapulver
- **0,5 ts** salt

Bland kesam med paprikapulver. Smak til med salt. La sausen stå og trekke litt før servering, da kommer smaken bedre fram

Rosa salat med kesam

- **3 dl** (1 beger) Sans Kesam Mager
- **1 boks** (75 g) kaviar
- **1** lime eller sitron

Bland sammen Kesam, gressløk og kaviar. La blandingen stå og trekke kjølig ca. 1 time før servering da kommer de gode smakene bedre frem.

Grøt

Bokhvetegrøt

- 1 dl knust bokhvete
- 2 dl kokende vann (tømmes av)
- 3 dl skummet melk
- 1 ts salt

1. Det kokende vannet slåes først over grynene, og helles av med en gang.
2. Så koker man gryn, og vann/melk blandingen i ca 5 minutter.
3. Spises med tilbehør som vanlig havregryn.

Hirsegrøt

- 2 ½ dl hel hirse
- 4 dl vann
- 1 liter skummet melk
- malt havsalt etter smak

Viktig: Skyll hirsene godt, først i kaldt vann, deretter i kokende vann – for å fjerne bitterstoffene. (Hell ut dette skyllevannet.)

Kok opp 4 dl vann. Ha i hirsegrynene, skru ned varmen og la dem småkoke til vannet er nesten kokt inn, ca. 10 minutter. Hell i rismelken, skru opp varmen igjen og kok opp under omrøring. La grøten småkoke under lokk til den har jevnet seg – ca. 50 minutter. Smak til med litt havsalt.

Speltgrøt med bærkompott

- 4 dl speltgryn
- 8 dl vann
- 1 krm salt
- 1 pose blandete tørkede frukter
- 3 dl vann
- 1 kanelstang

Kok opp vann og salt.

Hell i grynene og la småkoke på lav temperatur i 10 min. Rør om av og til.

Hakk frukten og legg i en gryte. Hell vannet over og legg i kanelstangen

La småkoke under lokk til frukten er myk og "moset", ca 15 min.

Firekornsgrøt

1 dl 4-korn
2 dl vann
Litt salt
2 ss mandler
3/4 dl cottage cheese
2 ss solsikkekjærner
1 ss knuste linfrø
splenda
1 ss syltetøy eller bær

Ha kornene og vannet i en kjele. Kornene kan gjerne ligge i bløt noen minutter. Kok grynene til de er møre, og tilsett mer vann om du synes grøten er for tykk. Rør inn litt salt. Hakk mandlene så fint eller grovt som du vil ha dem. Ta kjelen av varmen og bland inn cottage cheese. Så heller du grøten over i en skål og drysser på mandler, solsikkekjærner og linfrø. Grøten kan spises som den er, eller du kan ha litt søtt eller en skje med bær på toppen.

Semulegrøt

4 porsjoner

1 l skummet melk
1 1/4 dl semulegryn
2-3 ss splenda
2-3 mandeldråper

Kok opp melken, dryss i grynene og rør til de koker. Kok grøten under lokk 15 - 20 minutter. Rør av og til. Tilsett splenda og smak til med mandeldråper. Server grøten varm eller kald, med saft eller kald med rørte bær eller rød saus til.

Luksusgrøt

0,5dl havregryn(store)
0,5dl ruggryn
0,5dl speltgryn
3,5dl vann
2 svsker hakket i småbiter
2 tørkede aprikoser(økologisk) hakket i småbiter
1ss knuste linfrø
1ss solsikkefrø
2,5dl vann
1 banan

ta svsker, aprikoser, linfrø, solsikkefrø og vann og sett i en bolle i kjøleskap natten over.
kok gryn og vann til vannet er kokt inn, deretter rører du inn frukt og frøblandingen og lar det bli varmt.

Hakk banan og ha på tilslutt

kveldsmat

mager ovnsomelett

1/2 liter skummet melk
2 ss speltmel
5 egg
1 ts salt
1 ts pepper

evt. Lett ost og skinke

Visp sammen mel og melk, salt og pepper

Ha i eggene, og visp godt

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

Serveres med ristet brød og/eller litt salat

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

Purreløk er også utrolig godt.

Soyalapp

2 egg
1 dl kulturmilk
3 ss soyamel
1 ts natron
2 ts splenda

bland alle ingrediensene i en bolle og rør godt. La stå kaldt og svulle 1 time før de stekes.

Prattis kvelds

Litt olje til steking
100g Laks
1 stort egg
salt og pepper

Stek laksen i litt olje og krydre den med salt og pepper.

Hakk den opp i biter med stekespaden og hell over vipset egg

Havrevelling

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

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

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.

"Lomper og tortillas"

10 eggelomper:

6 egg
4 ss cottage cheese
4 ss rapsolje
1 ss havregryn (for å holde dem sammen), kan muligens ertattes med litt ost?
1 liten klype salt

Kjør røra glatt med stavmixer, stek på ganske høy varme i liten stekepanne. om du ønsker tortillalefse-størrelse blir det færre og du må bruke en stor stekepanne.

Protein musli

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

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

Omelett med mye godt

2 Egg
3 skiver røkt skinke
1 vårløk
1 fersk champignon
3 ss skummet melk
1 klype salt
olje til steking

Pisk egg, melk og salt. Kutt vårløk og champignon i små biter og bland dem i eggerøren. Varm stekepannen og stek omeletten i litt olje.

Cherry omelett

2 egg
2 ss vann
1 ts salt
2 ss bladpersille
8 cherrytomater
1 ss rapsolje

Visp sammen egg, vann og salt. Finhakk persille og del tomatene i to. Varm en liten stekepanne og tilsett flytende margarin. Hell røren over i den varme stekepannen og trekk røren inn mot midten. Dryss over persille og fordel tomatene på omeletten. Stek omeletten så videre noen minutter på svak varme til omeletten har stivnet.

Server omeletten med brød og salat.

Per porsjon: 225 kcal

Tunfiskskive med tomat

2 skiver grovt brød
1 håndfull ruccolasalat
1 boks med tunfisk
2 ss Heinz saus med tomater soltørkede

Bland sammen saus med soltørkede tomater og tunfisk. Legg ruccolasalat på brødskiven og ha på tunfiskblandingen.

Per porsjon: 245 kcal

ostebrød

3 ½ dl. potetmel
3/4 dl. Maisolje/rapsolje
1 ½ dl. skummet melk (1½-2 dl)
1 egg
6 ss. reven Parmesanost
½ ts. grovt salt

Ha først olje, melk og egg i en blender. Dernest mel, salt og Parmesanost. Ha potetmel i og blend grundig til deigen er jevn og litt seig. Hell den i små, smurte former.

Bak ostebrødene ved 200°C i ca. 25 minutter, eller til de er gyldne og hule, når man vender dem ut og slår litt på dem

Kylling i boblebad

1 kyllingfilet
2dl skummet melk
Sitronpepper

Start med å steke kylling, stek på svak varme, ellers blir den rå i midten å svidd utvendig.

Ta på en del sitronpepper, Bruk litt olje eller smør i panna ellers vil dette også svi seg.

Sett på risen

Sjekk kyllingen ved å skjære litt i den for å se om den er stekt i midten.

Når den er gjennomstekt tømmer du melk i panna og rører litt rundt,

la det hele putre litt til melken blir litt tykkere, prøvesmak og tilsett evt. mer sitronpepper kanskje litt salt og pepper.

legg risen på tallerken, så kyllingen, å så sausen fra panna.

Stekt ris

5 dl kokt brun ris
1 liten løk
1 liten boks mais
1 paprika
1 egg
Stekt kylling eller kokt skinke (bogskinke)
Krydder
Olje

Stek løk i olje, tilsett mais, paprika, kjøtt og ris. la det surre en stund, før pisket egg tilsettes sammen med krydder. Risen er ferdig når egget er stivna.

Frukt med musli**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

Fargeglad 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
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 renne av. Fres paprikaen i olje noen minutter. Bland i den nykokte risen, tunfisk, mais. Krydre med salt og gjerne tabasko. Server tunfiskrisen med en blandet salat og brød.

Grillede bønnebiffer i pitabrød med mango

Porsjoner: 4

2 bokser (à 400g) røde bønner
1 egg
2 ss potetmel
1 ts salt
1-2 krm pepper
1 ss olje
4 grove pitabrød
1 mango
2 dl mager kesam
1/2 ts salt
1 krm kajennepepper
1-2 ts karri

Skyll raskt av bønnene og la vannet renne av. Bland bønnene med egg, potetmel, salt og pepper. Form blandingen til 8 biffer. Pensle biffene med olje. Grill biffene i ca. 4 min. per side på utegrill, i grillpanne eller i ovn. Varm pitabrødene ifølge pakkens anvisning. Skyll, ta ut kjernen og skjær mangoen i små terninger. Bland mangoterningene med kesamen. Smaksett med salt, kajennepepper og gjerne karri. Fordel biffene i pitabrødene og topp med mangosausen. Server med en blandet salat.

Hvite bønnebiffer med salsapasta

Porsjoner: 4

280 g fullkorns pasta
2 bokser (à 400 g) hvite bønner
1 purreløk
1 egg
1 ss potetmel
1 ts salt
1 krm pepper
1 boks (350 g) tomatsalsa

Kok pastaen i rikelig med lettsaltet vann ifølge pakkens anvisning. Skyll bønnene raskt i kaldt vann og la vannet renne av. Skyll, rengjør og finstrimle purreløken. Bland bønnene i kjøkkenmaskinen eller med en stavmikser. Tilsett egg og potetmel, samt salt og pepper. Bland i purreløken. Form til glatte biffer. Stek dem i olje i ca. 4 min. per side. La pastaen renne av, og bland den med tomatsalsaen. Server bønnebiffene med salsapastaen, en stor skål blandet salat og brød.

Riswok med frukt og grønt

Porsjoner: 4

3 dl basmatiris
5 dl vann
1/2 ts salt
2 mango
1 pose (600 g) dypfryste wok-grønsaker
50 g (ca 1 dl) cashewnøtter uten salt
1 ss olje
1/2 ts salt
1-2 krm pepper
2 dl mager kesam

Kok risen i vann med salt ifølge pakkens anvisning. Skrell mangoen og skjær bort den store, flate steinen i midten. Skjær fruktkjøttet i små terninger. Fres wokgrønnsakene i olje. Bland inn den ferdigkokte risen i woken, sammen med mango og cashewnøtter. Krydre med salt og pepper. Server riswoken med kesam og strimlet salat.

Kjøttdeigsaus med spagetti

Porsjoner: 4

280 g fullkorn spagetti
300 g rotselleri
400 g karbonadedeig/kyllingkjøttdeig
1 pakke (500 g) knuste tomater, gjerne med basilikum
20 grønne oliven
1 ss olivenolje
1 ts splenda
salt, pepper

Kok spagettien i rikelig med lettsaltet vann ifølge pakkens anvisning. Skrell og riv rotselleri. Fres selleri og kjøtt i 1 ss olivenolje. Hell over knuste tomater og krydre med 1 ts salt, 1 ts splenda og 1-2 kryddermål pepper. La sausen småkoke uten lokk i ca. 10 min. Del olivenene i skiver og bland dem i sausen. La pastaen renne av.

Ostesmørbrød med kylling

- 1 kyllingfilet
- 0,5 ts salt
- 0,25 ts nykvernet pepper
- 2 skiver grovt brød
- 2 ss Dijon sennep
- 100 g mager ost
- 1 dl rucola-salat
- 4 sherrytomater
- 2 ts olivenolje
- 2 ts balsamicoeddik

Stek kyllingfileten i olje på middels sterk varme i stekepannen, ca 3 minutter på hver side. Dryss på salt og pepper.

Skjær fileten i skiver og fordel dem på de to brødsnivene som er smurt med sennep. Legg på osteskiver og sett brødsnivene i stekeovnen ved 225 grader C, ca 5 minutter.

Vend salaten i litt olje og eddik og legg på toppen av smørbrødene sammen med tomatskiver.

Tomat og pastasuppe

- **2 dl** fullkorns pasta
- **2** hvitløksbåter
- **1 ss** margarin
- **1 boks** hermetiske tomater , ca. 400g
- **1 ss** revet frisk ingefær
- **4 dl** vann
- **1 beger** mager kesam
- **2** grønnsakbuljongterninger
- **1 dl** hakket basilikumblader

Kok pastaen som anvist på pakken. Rens og hakk løken. Fres den i smør i en kjele. Rør i ingefær, moste tomater, vann, kesam og buljongterninger.

La suppen koke noen minutter. Ha i den kokte pastaen og smak til med grovhakket basilikum, kajennepepper og eventuelt salt.

Brød med fruktkesam

1 skiver grovbrød

4 ss Sans Kesam

1 ss jordbærsyltetøy uten sukker (eller andre bær) friske jordbær, bringebær, blåbær o.l

Smør Kesam på brødsken, og ha på syltetøy eller frukt/bær etter ønske.

Tortillaruller med tunfisk

- **2** lomper
- **1 boks** ca. 185 gr tunfisk i olje
- **1** rødløk
- **1** eple
- **3 dl** (1 beger) Sans Kesam Mager
- **1 ts** karri
- **0,5 ts** salt

La tunfisken renne av seg. Skjær eplet i biter og finhakk løken.

Bland tunfisk, rødløk, eple, Sans Kesam og karri. Smak til med salt.

Smør blandingen på tortillaene og rull sammen. Fest gjerne med en tannstikker.

Tunfisk burgere

240 gr hermetisk tunfisk avrent
1,2 dl finhakket løk
0,6 dl finhakket rød paprika
1 stk egg lett pisket
0,6 dl finhakket selleristang
1 ts finhakket frisk dill
3 ts sitron saft
1 ss olivenolje

1 porsjon gir ca 4 burgere

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. Kan og grilles.

1 burger inneholder;

<i>Kcal</i>	<i>126</i>	<i>Kcal</i>
<i>Protein</i>	<i>17</i>	<i>g</i>
<i>Karbo</i>	<i>2</i>	<i>g</i>
<i>Fett</i>	<i>6</i>	<i>g</i>

Potetsuppe**3-4 porsjoner**

4-5 poteter
1 liten purre
2 buljongterninger
1 liter vann
Estragon (etter smak)
Salt og pepper

Skrell potetene og skjær de i terninger. Rens purren og skjær den i ringer. Ha poteter, purre, buljong og estragon i en kjele, hell vannet over. La det koke til potetene er blitt møre. Pisk suppen godt, bruk gjerne stavmikser, til potetene og purrene løser seg opp. Smak til med salt og pepper.

Bærsuppe**4 porsjoner**

5 dl bær (En eller flere sorter)
1 l vann
Ca 1 dl splenda
Jevning av 1 1/2 SS potetmel + 2 SS kalt vann

- 1) Rens bærene
- 2) Kok opp vannet og ha i splenda og bær, Kok bærene møre.
- 3) Lag jevningen avpotetmel og vann. Tilsett jevningen i den varme suppen i en tynn stråle. Rør til det koker og ta det straks av platen.
Server suppen varm eller lunken.

Festmat

Kyllinglår med dipp

10 porsjoner

Ingredienser

ca. 10 stk. Grillet kyllinglår

Tilbehør:

ca. 10 stk. speltlompe

1 stk. Slangeagurk

1 stk. Blomkål

3 stk. Gulrot

2 stk. Rød paprika

valgfri dip

Varm kyllinglårerne i en langpanne i stekeovnen ved 200 °C i ca. 15 minutter eller til de er gjennomvarme.

Server med lompe og grønnsaker.

Passer ypperlig i bursdager og som et sunnere alternativ til pølse i brød.

Pizzasnurrer med kyllingkjøttdeig

12 porsjoner

Pizzadeig:

3 dl lunkent vann

½ pk. Gjær

2 ss olje

ca. 7 dl speltmel

½ ts salt

Fyll:

400 g kyllingkjøttdeig

4 ss olje

1 stk. Løk

2 båt hvitløk

1 boks hakkede hermetiske tomater

ca. 2 ss tomatpuré

1 ts salt

1 ts tørket oregano

ca. 1 dl vann

3 dl revet lett hvitost

Rør gjæren ut i fingervarmt vann og tilsett olje, mel og salt. Elt deigen godt sammen og la den heve til dobbel størrelse. Brun kyllingkjøttdeig i olje i stekepannen i et par omganger. Fres hakket løk og hvitløk i pannen til løken er blank, å ha deretter all kyllingkjøttdeigen tilbake i stekepannen. Tilsett tomater, tomatpuré, salt, pepper, vann og tørket oregano. La sausen småkoke i ca. 10 minutter til den blir ekstra tykk. Kjevle gjærdeigen til en avlang firkant, ca. 30x50 cm. Smør kjøttsausens utover og rull deigen sammen til en pølse. Skjær den i ca. 2 cm tykke skiver og legg dem på et bakepapirdekket stekebrett. Fordel ost på toppen og etterhev kyllingsnurrene i ca. 20 minutter.

Stek kyllingsnurrene midt i ovnen ved 225 °C i ca. 15 minutter. Tips I stedet for kyllingkjøttdeig kan du også bruke oppdelt kjøtt av grillet kylling eller småbiter av kylling- og kalkunpølser i pizzasausen.

Kalkun med rødkålsalat**4 porsjoner**

1stk kalkunbryst (ca 500 g pr bryst)
1ss rapsolje
1ts salt
0,5ts hvit pepper

Rødkålsalat:

1st klite hode rødkål
1st krødløk
4dl eplejuice
salt pepper
1 stk stort syrliেple
1stk appelsin
100gr grønne druer

Legg kalkunbrystet i en ildfast form og pensle det med olje tilsatt salt og pepper. Stek brystet ved 160°C ca 40 minutter til kjernetemperaturen er 70-72°C.

Rødkålsalaten: Del kålhodet i fire og strimle det fint med en ostehøvel. Rens og skjær rødløken i tynne ringer. Kok kål og løk i eplejuice ca 30 minutter til kålen er mør.

Skjær eplet i båter, skjær ut eplehusene, men ikke skrell det. Kok eplet i 2-3 minutter. Skrell appelsinen og skjær båtene ut mellom hinnene. Del druene og ta ut kjernene og ha det i blandingen like før servering. Anrett kjøttet på salaten. Serveres med kokte poteter og sjysaus.

Kcal398, Protein51g, Karbo27g, Fett8g

Festbiff av svin**2 porsjoner**

400 g indrefilet av svin
4 skive bacon go og mager
½ stk. chili
1 stk. sjalottløk
½ stk. rød paprika
1 ss olje til pensling

Skjær indrefiletten opp i ca. 4 cm tykke skiver. Beregn to små biffer til hver person.

Finhakk chili, sjalottløk og paprika og rull biffene i blandingen. Surr en baconstrimle rundt hver biff, og fest denne med en tannpirker.

Pensle biffen med olje på hver side, krydre med salt og pepper. Grill biffene på middels varme til de er gjennomstekt, ca 8 min.

Server med salat og hasselbackpoteter.

Kremet kyllingsuppe**4 porsjoner**

0,33 stk. purre i biter
2 båt revet hvitløk
ca. 400 g potet i biter
200 g knollselleri (sellerirot) i biter
1 l kyllingkraft eller hønsbuljong
2 dl cottage cheese
salt og kvernet pepper

¼ stk. purre i strimler
ca. 1 ss ramsløk (på glass)
2 stk. kyllingfilet i strimler

Vask purren godt og del den i biter. Surr purre og hvitløk i litt smør. Tilsett poteter og sellerirot og hell over kraft. Kok til det er mørt. Ha alt over i en matprosessor og kjør suppen glatt. Sil suppen hvis ønskelig og cc. Kok opp og smak til med salt, kvernet pepper og eventuelt litt mer buljong. Skjær kyllingfileten i strimler og la dem trekke i suppen noen minutter. Hell suppen i serveringsboller og legg i noen kyllingstrimler. Drypp over litt ramsløkolje og pynt med friterte purrestrimler. Server med godt brød.

Foliebakte epler

4 stk. eple
3 dl ristede hasselnøtter eller nøtteblanding
4 ss honning

Ta ut kjernehuset i eplene, så eplene blir hule. Fordel ristede nøtter i eplene, hell over honning og pakk hvert eple inn i aluminiumsfolie. Grill dem i ca. 15-20 minutter. Server eplene med hjemmelaget vaniljesaus.

Hjemmelaget vaniljesaus

1ss vaniljesukker
5 dl skummet melk
4 stk. eggeplomme
½ dl splenda
1 ts maisennamel

Lag et snitt i vaniljestangen og skrap ut vaniljefrøene med en teskje eller en butt kniv. Ha vaniljefrøene i en kjele sammen med resten av ingrediensene. Varm opp under omrøring til sausen blir passe tykk. Pass på at den ikke koker. Avkjøl i kaldt vann. Rør under avkjøling for å unngå snerk, eller dryss litt splenda på overflaten.

Kalkun og lakseflette**5 porsjoner**

1 stk. kalkunfilet, ca. 750 g

500 g laksefilet

2 ss olje

6 ss frisk dill eller andre urter

1 stk. rød chili

salt og pepper

Wokgrønnsaker:

½ stk. savoykål

18 stk. frisk grønn asparges

1 stk. rødløk

3 ss nøtte- og frøblanding til salater

1 ts maldonsalt (flaksalt)

Skjær kalkunfileten i 10 tynne strimler og laksefileten i 5 strimler. Pensle 5 kalkunstrimler med olje og rull dem i krydder. Lag fletter med en laksestrimmel, en kalkunstrimmel og en kalkunstrimmel med krydder. Endene festes med en tannpirker. Stek flettene forsiktig i panne med olje og stek videre i ovn på 160 °C i ca. 15 minutter, avhengig av størrelse.

Grønnsakene stekes lett i en panne med litt olje. Dryss over salatnøttemix og flaksalt til slutt.

Fletten serveres med kokt brun ris, søt chilisaus og wokgrønnsaker.

Chili torsk i form**5 porsjoner**

ca 600g renskåren torske filèt,

1-2 ferske chilli

1/2 purre

1 paprika

2-3 tomater

ost og litt margarin til å smøre forma med.

salt og pepper.

- Fisken deles i fine porsjonstykker, kryddres på begge sider med litt salt og pepper før de legges ned i en smurt form.
- Over fisken drysser man finhakked chili (skal småbarn spise så er det lurt å begrense det til en chili og fjerne frøene, det gjør ofte vi)
- Strimle paprika og skjær purren i tynne skiver og fordel over,
- Skjær tomatene i rause skiver og dette legges som et "lokk" på retten,
- litt revet ost på toppen (kan sløyfes, men setter faktisk en litt pikant og god spiss på retten)
- Stekes på 200 grader i ca 40 minutter
- Server med potet (ris/salat/brød)

Lakseform**5 porsjoner**

- 500 g laksefilet
 - 1 ts salt
 - 1 liten purre
 - 2 epler (3-4 hvis hageepler)
 - 3 dl skummet melk
 - 2 ts dijonsennep
 - potet
 - grønnsaker etter ønske
-
- Skjær laksen i 2x2 cm store biter.
 - Krydre fisken med salt. skjær purren i skiver og eplene i terninger.
 - Legg alt i en ildfast form.
 - Bland melk og sennep godt og hell dette over fisken.
 - Stek formen midt i ovnen på 225 grader, ca 15 min.
 - Server laksen med kokte poteter og grønnsaker

Festwok**5 porsjoner**

- 500 gram kylling
- 200 gram brokkoli
- 1 glass med minimais (100-150 gram)
- 1 liten paprika
- 2 ss olje til steking
- 2 dl appelsinsaft (gjørne presset ut fra en appelsin, men intet must)
- 2 ss soyasaus
- 2 ts maisenna
- peanøtter etter ønske
- brun ris

del kyllingene i passe biter og stek kjøttet i en panne

del brokkoli i buketter, strimle paprikaen og del opp babymaisen hvis du ønsker det

stek grønnsakene sammen med kjøttet i 2-4 minutter

bland appelsinsaft, soyasaus og maisenna sammen og hell i stekepanna, gi det et raskt oppkok

server retten med nudler /ris og peanøtter til å strø over

Helørret**4 porsjoner**

ca. 1 ½ kg hel ørret med skinn
1 ts salt
½ ts pepper
1 bunt frisk dill

1. Rens og skyll fisken. Knytt en lang hyssing rundt hodet/halsen på ørreten. Dra hyssingen til halen og knytt rund den og. Da får du en fin bøy på ørreten stående.
2. Ha salt og pepper i buken, eventuelt litt dill. Legg fisken i langpannen og dekk med aluminiumsfolie. Stek et på nederste rille på 200 °C i 30-40 minutter til fisken er ferdig.
3. Brett opp folien og stikk en kniv langs ryggbeinet og se om fiskekjøttet løsner fra beinet og har skiftet farge. Legg fisken på et fat. Trekk av skinnet.

Eggerøre med laks**4 porsjoner**

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

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

Lammestek med honning**4 porsjoner**

1 ½ kg lammestek
1 ts salt
½ ts pepper
2 dl vann
Krydderglasur til smørning av lammesteken:
Saften av 2 appelsiner
2 stk. finhakket rød chili
2 båt finhakket hvitløk
2 ss finhakket frisk rosmarin
2 ss honning
1 ss søt soyasaus

1. Sett ovnen på 125 grader. Krydre steken og legg den i en langpanne. Sett et steketermometer midt inn i kjøttet uten å treffe beinet.
2. Hell i vannet og stek den til kjerne temperaturen viser 70 grader for rosastekt.
3. Lag krydderglasuren ved å ha ingrediensene i en liten kjele og la alt koke ned til halv mengde. Kryddersausen skal tykne til nesten sirup.
4. Hell krydderglasuren over steken og la kjøttet hvile 15 minutter på benken.

Festfine burritos**4 porsjoner**

600-800 gr mager kjøttdeig/kyllingkjøttdeig

1 rød paprika – 1x1cm biter

1 gul paprika – 1x1cm biter

2-3 hvitløk – grov hakket

1 bx røde bønner i chilisau

1 liten boks tomatpure

1 liten boks herm. Mais

1 pose (TexMex) Taco krydder

1 lite beger mager kesam

1 glass (Hot) taco saus

Ost – for gratinering

FullkornTortillas (pakke med 8)

Stek kjøttdeigen i en (jern)gryte, tilsett paprika og hvitløk, tomatpuré og taco krydderet. Ha i bønnene (inkl sausen). Ikke tilsett mer fukt da massen bør være litt tørr. Kokes videre i minst ½ time for at all smaken får utvikle seg. Tilsett mais og kok videre i ca 10-15 minutter. Om nødvendig kokes dette uten lokk. Denne basisen kan godt brukes som en vanlig chiligrøt; serveres da evt med tortilla ved siden av – eller annet god. La blandingen avkjøles noe, og fyll hver tortillia med kjøttsausen. Brett inn endene og rull langsiden sammen. Legg ett tynt lag av kjøttsausen i bunnen av den ildfaste formen, og legg burritosene tett inntil hverandre. Pensle over en liten mengde nøytral olje og strø over osten. Stekes videre i ovnen; ca 160 grader (varmluft) til osten er gylden. Serveres med kesam hot) taco saus. En liten grønn salat eller cold-slaw er også godt tilbehør.

Fisk og skaldyrsspidd**4 porsjoner**

400g steinbitfilet

16 store norske reker

0.25 ananas i terninger

1.5 lime i skiver

Marinade

1dl olivenolje

2 ss soyasaus

0.5 lime saft

1 ss hakket timian

1 ts salt

0.5 ts pepper

Skjær fisken i store terninger. Rens rekene og trø dem på spidd vekselvis med fisk, ananasterninger og limeskiver.

Legg spiddene i et dypt fat. Rør sammen marinaden og hell den over spiddene. La dem trekke i minst 1 time. Snu dem ofte. Stek spiddene 3-4 minutter på hver side. Server spiddene med brun ris og salat.

Kyllingsuppe med ris**4 porsjoner**

- 100 g hveteris (2 poser)
- 1 stk. løk
- 300 g stilkselleri (stangselleri)
- 3 båt hvitløk
- 2 stk. kyllingfilet
- 2 dl skummet melk

smør til steking, salt og pepper

Finhakk løk, selleri og hvitløk og ha det i en stekepanne med litt smør. Klipp opp to poser hveteris og hell oppi stekepannen sammen med grønnsakene. Stek blandingen lett og ta den ut av pannen.

Kutt opp kyllingen i strimler og brun den lett i pannen. Bland kyllingen med grønnsakene og tilsett kyllingkraften. Kok opp og la det hele småkoke i ca. 15 minutter. Tilsett tilslutt 2 dl melk og krydder etter smak.

