

Sunn Bulkemat

Vol. 6

Bulkefrokost	s. 2-9
Bulkelunsj	s. 10-15
Bulkemiddag	s. 16-25
Dessert	s. 26-33
Kose mat/snacks	s. 34-40
Bulke bakst usøtet	s. 41-54
Bulke bakst søt	s. 55-71
Kalde drikker	s. 72-74
Varme drikker	s. 75-76
Energirike salater	s. 77-85
Dressinger/dipp	s. 86-89
Kveldsmat/nattmat	s. 90-96

Bulkefrokost

Omelettsnitter

6 porsjoner

2 pk. kalkunpølser
12 stk. egg
½ dl vann
1 ½ ts salt
1 boks hermetiske maiskorn, liten boks
1 pk. (125 g) grønne erter
1 beger cherrytomat

I ovnen: 170 C i ca. 25 minutter.

Visp egg, vann og salt lett sammen.

Legg bakepapir i en langpanne eller ildfast form, og hell i omelettblandingen.

Ha i pølser, mais, erter og cherrytomater, og stek til omeletten har stivnet.

Skjær i snipper.

Serveres med salat og grovt brød.

Amerikanske muffins

12 muffins (store amerikanske muffinsformer)

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

Ovn forvarmes til 180 C. Former pensles med oliven olje.

Mal mandler og valnøtter, mix alle ingrediensene. Hvis mixen blir tørr, bland litt vann i. Fordel røren på 12 former. Bak i ovnen 15 min.

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

Man kan blande forskjellig smakstilsetninger i. Søtstoff, blåbær, alt etter ønske

"rømme" frokost**4 porsjoner**

5dl cottage cheese
2dl siktet speltmel
Ca 5 dl skummet melk
Ca 1ts salt

Tilbehør: Splenda, Kanel, Rosiner, Tørkede aprikoser

La CC koke under lokk ca. 2 minutter. Dryss i halvparten av melet mens du rører hele tiden. Dryss i resten av melet og rør godt. Spe med melk under røring til grøten er jevn og passe tykk. Smak til med salt like før servering. Bli grøten stående en stund før servering, vil den tykne mer. Spe da med mer melk til passe konsistens. Server grøten med tilbehør

Speltgrøt med frukt**1 porsjon**

1dl vann
2ss speltmel
1ts rapsolje
0,5dl skummet melk
revet pære eller eple

Vann og speltmel piskes sammen og kokes i ca. 2 min. Reven frukt tilsettes og kokes med i 1 min. Olje røres i, og morsmelkserstatning tilsettes, til grøten er passe jevn. Grøten kan evt. søtes med litt splenda.

Bulkegrøt**4 porsjoner**

- 1 l vann
- 2½ dl havregryn
- 2 ss solsikkekjerner
- 1 ts salt
- 1 dl cottage cheese
- 1 dl Kefir Økologisk

Kok opp vannet, dryss på gryn og solsikkekjerner og kok opp. Slå ned varmen og la grøten trekke til havregrynene er gjennomkokt. Salt grøten.

Varm opp CC og syrnet melk. Det må ikke koke, for da skiller det seg.

Hell blandingen over grøten og server med splenda til.

Yoghurt med honning og nøtter**4 porsjoner**

- 5 dl Yoghurt Naturell
- 75 g pistasjnøtter
- 4 ss flytende honning

Rist nøttene i varm stekepanne.

Fordel yoghurten i glass. Dryss over nøtter og hell over honning

Hjemmelaget musliblanding**8 porsjoner**

- 2½ dl havregryn
- 2 dl 4-korn
- 3 ss kli
- 1 dl solsikkekjerner
- 1 dl hasselnøttkjerner
- 1 dl rosiner
- 2 ss honning

Lag gjerne ekstra stor porsjon- dette er holdbare saker. Spises med Yoghurt eller Melk. Ha havregryn, 4-korn, kli, solsikkekjerner og hakkede nøtter i en langpanne. Drypp over honning og rist blandingen i ovnen ved 225 grader i ca.10 minutter. Rør om av og til. Rør i rosiner og avkjøl før det fylles på tett boks eller glass.

Frokostpannekaker laget helt uten sukker og mel

2 egg

2 ss Cottage Cheese

1 ss rapsolje

1.5 dl havregryn

Vaniljeessens

Kanel

(hvis du vil ha den litt søt, kan du tilsette litt splenda, ca. 1/2 ss.)

Bland alt sammen. Bruk stavmixer slik at røren blir glatt

Blir røren for tykk, kan du helle på litt vann. Pannekakene skal ha ca. 15-16 cm i diameter, altså ikke som typisk norske pannekaker men mer som amerikanske pannekaker.

Pannekakene kan serveres med f.eks:

- Bær

- Syltetøy uten sukker

- Kesam og syltetøy uten sukker

- Kesam og en ts rosiner

- Eple

Kaloshake**2 porsjoner**

3 dl Biola lettmeik
200 g cottage cheese
2 dl bringebær eller jordbær (friske eller frosne)
2 dl vann
10-15 valnøtter
2 ss soyaflak (eller mysli)
2 rå egg
1 ss splenda

Bruker du dypfryste jordbær, bør de tines litt før du har dem i blenderen. Bringebær kan brukes rett fra fryseren. Ha alle ingrediensene i en bender og kjør til alt har blandet seg. Start med lav hastighet og øk til maks etter 10-15 sekunder. Kjør til ønsket konsistens.

Proteinpannekaker**3-4 porsjoner**

3 bananer
5 eggehviter
1/2ts salt
150g havregryn
1/2dl speltmel
3dl skummetmelk
3ss valgfritt protein pulver (best m/protein pulver uten smak)

Mos bananene med en gaffel i en bolle.

Ha oppi havregryn, mel, eggehvitene, salt, melk og protein pulver.

Rør sammen til en jevn røre.

Røren kan brukes med en gang. Stek pannekakene som vanlige pannekaker med soyaolje i en stekepanne.

Banashoko shake**1 porsjon**

- 1 banan
- 1½ dl 24 Melk Sjokolade
- 2 ss Sans Vaniljekesam

Bland alt kaldt og miks det til det skummer.

Havrepannekaker med ost og skinke**4 porsjoner:**

2 ½ dl sammalt hvete, fin
1 dl havregryn
3 ½ dl siktet speltmel
½ ts salt
1 l skummet melk
4 stk. egg
2 ss smør smeltet

Eksempel på fyll:

8 stk. salatblad
50 g lettere norvegia revet
50 g kokt skinke

1. Ha de tørre ingrediensene i en bolle. Visp sammen egg, melk og bland det gradvis inn i de tørre ingrediensene til røren er glatt og uten klumper. Bland i smeltet smør.
2. Dekk til røren og la den stå og svulle i ca 30 minutter.
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 stekespatte når den har stivnet på overflaten. Pannekaken skal være gulbrun på begge sider. Brett pannekaken i fire.
Fyll pannekakene med det du måtte ønske av fyll.

Smakfulle potetvaffler

500 g kokt kald potet
250 g speltmel
2 ss smør
1 stk. egg
5 dl skummet melk
1 ts bakepulver
1 ts salt
1 ss splenda

Mal potetene og elt inn melet tilsatt bakepulver. Smelt smør og ha i massen. Visp egg og melk, og bland i deigen til en passe vaffelrøre. Ha i salt og splenda. Smør jernet godt. Spises med mager kesam, splenda og kanel, eller lett syltetøy

Pannekaker med nøttefyll**1 porsjon**

2 dl skummet melk

1 dl vann

3 egg

150g speltmel

1 ts splenda

1/2 ts salt

Fyll:

3 ss honning

skummet melk

200g valnøttkjerne

Pisk melk, vann og egg lett sammen og bland i mel, splenda og salt. Røres godt. La røren svulle 30 min. Stek tynne pannekaker og hold dem varme. Smelt honningen i litt lunken melk. Ha i finhakkede nøttekjerne. Fordel fyllet på hver pannekake og rull sammen.

Pannekakebombe***Antall porsjoner: 8***

Pannekake:

200 g speltmel

1 eggeplomme

2 hele egg

1/4 ts seltin

3 dl skummet melk

Overtrekk:

1/4 dl cottage cheese

2 hele egg

1,5 dl melk

0,4dl splenda

Pannekakefyll:

80 g usaltet smør

1dl splenda

4 eggeplommer og hviter

1/4 dl creme fraiche

400 g cottage cheese, kjørt i hurtighakkeren

40 g rosiner

1 ts revet sitronskall

1 ts vaniljesukker

1. Mel og melk røres. Tilsett eggeplomme, hele egg, seltin og rør godt. Tilsett vann hvis røre skulle være for tykk. Stek tynne pannekaker, helst i teflonplate på svak varme. Avkjøl.
2. Smør og splenda røres luftig. Tilsett eggeplommer, creme fraiche, cottage cheese, vaniljesukker og sitronskall. Eggehviter og farin stivpiskes og blandes i massen i sammen med rosiner.
3. Stryk på litt av fyllet på pannekaken, rulles eller brettes i trekant og legges i en smurt ildfast form. Stekes først i 15 minutter, hell over overtrekket og stek i 15 minutter til

Sjokolademuffins**24 stk**

2.5 dl soyamel
0.5 dl oppløst søtstoff
1/4 ts salt
1.75 dl cottage cheese
2 ss smør, smeltet og nedkjølt
2 ss skummet melk
1 ts vanilleekstrakt/essens
1.75 dl sukkerfri mørk sjokolade (70% kakao)

Forvarm ovnen til 180 grader.

Bland sammen alle (ikke sjokoladen) ingrediensene og bland til røren er glatt. Kapp sjokoladen opp i små biter og rør inn. fordeles i 24 muffinsformer (ca 1 ss pr form) stekes i ca 15 minutter.

Kjøles og serveres. holder seg ca 1 uke i kjøleskap.

Innbakte egg**4 porsjoner**

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

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

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

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

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

Eggerøre med peppermakrell**4 porsjoner**

6 stk egg
6 ss vann
salt og litt kvernet pepper
ca. 2 ss hakket tørket gressløk
1 stk peppermakrell eller røkt sik

Pisk egg, vann, salt og litt kvernet pepper lett sammen. Hell røren i pannen som er så varm at smøret smelter lett uten å bli brunt. Trekk eggerøren sammen etter hvert som den stivner. Dryss over hakket gressløk.

Server med røkt peppermakrell eller røkt sik.**Elvis sandwich**

- To polarbrød
- En banan
- Peanøttsmør (naturell)
- En stekepanne
- margarin

Finnhakk bananen og legg den på den ene skiven. Ta deretter rikelig med peanøttsmør på den andre skiven, og legg skivene oppå hverandre.

Varm opp pannen og ha i 1ss margarin. Sandwichen stekes på middels varme til begge sidene er gyldne og sprø.

Bulke lunsj

Appelsinbåter med kanelkrem

4 porsjoner

4 appelsiner
1 beger mager Kesam
½ dl splenda
1 ts vaniljesukker
1 ts kanel

Skjær av skallet på appelsinene. Skjær deretter ut en og en båt slik at du får skinnfrie appelsinbåter. Disse legges pent på porsjonstallerkener. Bland deretter sammen Kesam med splenda, vanilje og kanel (evt. Vanilje Kesam med kanel). Legg en liten skje med kanelkrem på hver tallerken og server resten i en skål ved siden av.

Kylling med pastasalat

2 porsjoner

1 stk grillet kylling (850 grams råvekt)
Pastasalat:
150 g fullkorns pasta
100 g spekeskinke
2 stk appelsin
1 stk grønn paprika
1 stk vårløk eller 0,25 stk. purre
ca. 50 g peanøtter

Kok pasta etter anvisning på pakken. Skjær kyllingkjøtt i skiver og anrett på et fat. Del spekeskinke i biter.

Skjær bort topp og bunn på appelsinene og skjær vekk skall og alt det hvite. Hold appelsinen i hånden. Skjær ut hinnefrie båter ved å skjære på "innsiden" av hver båt.

Del appelsinbåter og paprika i biter. Finsnitt vårløk. Bland salaten sammen. Dryss over peanøtter.

Speilegg på karbonade**4 porsjoner**

4 stk egg

Karbonade:

400 g kyllingkjøttdeig

1 ts salt

¼ g pepper

ca. ½ ss finhakket frisk timian

Tomatsalsa:

2 stk tomat

1 ss virgin olivenolje

½ ts sukker

salt og pepper

ca. 2 ss finhakket frisk basilikum

litt flaksalt

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

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

Slå egget i varm panne med litt smør og stek det til hviten stivner og plommen fortsatt er litt rennende (her er egget stekt i en hjerteform). Legg egget over karbonaden, og server sammen med tomatsalsa og friske urter.

Tunfiskwrap**1 porsjon**

100 g tunfisk i vann

1 ss mager kesam

1 ts ketchup uten sukker

salat

1 pitabrød

kvernet sort pepper

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

Inneholder ca 300kcal

Sweet chili Cottage Cheese**4 porsjoner**

2 epler,
1 boks (300 g) Cottage Cheese,
1/2-1 dl revet mager hvitost
0,5 dl Sweet Chili saus
2 stekte kyllingfileter (avkjølt) eller noen skiver kokt skinke

Riv eplet grovt og bland det med cottage cheese, ost og chilisau. Del opp kyllingen eller skinke, bland det forsiktig sammen. Pynt gjerne med eplebåter og litt salat før servering.

Omelett med Cottage Cheese**1 porsjon**

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

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

Pasta med godt følge**2 porsjoner**

100gr skinke, løvtynn (pastrami og pepperskinke er egnet)
0,5dl skummet melk
0,5ts pepper, grovmalt
0,25ts salt
0,5 boks(er) erter
75gr aspargesbønner
0,5stk rød paprika
0,25pote(r) timian
150gr tagliatellepasta eller annen pasta

1. Grovhakk løvtynn skinke. Fres raskt i pannen. Hell over melk. La koke noe inn, før du har i salt og pepper.
 2. Tilsett erter, aspargesbønner og paprika. La stå på svak varme i 2-3 min.
 3. Finhakk noe timian. Tilsett i sausen før servering. Servér med tagliatelle eller annen pasta.
- Kcal 449, Protein 24g, Karbo 66g, Fett 9g*

Spagetti med kjøttsaus

250 g fullkorn spagetti
1 ss olje
1 løk
200 g kylling kjøttdeig
1 boks hermetiske tomater
1 grovrevet gulrot
1 ss tomatpurre
1 ts paprikapulver
1/2 ts salt
1/4 ts pepper
1 ts basilikum

Kok spagettien etter anvisningen på pakken.

Hakk løken og brun den sammen med kjøttdeigen. Rør hele tiden så kjøttdeigen smuldrer seg.

Tilsett tomatene med laken, gulroten, tomatpurre, paprikapulver, salt, pepper og basilikum og la sausen småkoke under lokk i 15-20 minutter.

Sil vannet av spagettien og server den med sausen og revet ost.

Banan toast**1 porsjon**

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

Først tar du og deler bananen i skiver

Så tar du litt appelsinsaft på hver av skivene

Deretter har du honning over(litt over på hver av skivene)

Så litt kanel til slutt

Varm dem i mikroen på 1 min eller noen minutter i stekeovnen (ca 180 grader)

Inneholder 335 kcal

Innbakte pølser

speltdeig:

5 dl lunkent vann

ca 10-12 dl speltmel

1 pakke fersk gjær (tørrgjær kan også benyttes)

1/2-1 ts salt

4 ss olivenolje

Lag fyll av:

Ketchup uten sukker

Tomatsaus av soltørkede tomater (Heinz)

Revet lett ost

Pizzakrydder eller Provencekrydder

Grillpølser av kalkun

Bland sammen ingrediensene til speltdeigen, hold igjen litt av melet slik at deigen ikke blir for fast. Kna deigen til en smidig og god deig. Heves til dobbel størrelse.

.Del deigen i 3 emner og kjevle ut en rund leiv. Del leiven i 8-12 "trekanter". Smør litt fyll på den bredeste delen, legg en grillpølse oppå, og rull fra det bredeste området til det smaleste. Thea på 8 år ble raskt en racer til å lage innbakte pølser!

Legges på en bakepapirkledt stekeplate og forheves ca 15 minutter. Hvis du vil kan du pensle deigen med sammenvispet egg. Stekes ved 225 grader i ca 10-15 minutter, eller til brødet rundt pølsene er passe stekt.

Baconpotet**2 porsjoner**

4stk poteter

0,5pakke Gilde Skogsbacon

0,5ss smør

0,5stk løk

0,5stk grønn paprika

0,5stk rød paprika

0,5ts salt

0,12ts pepper

0,12ts cayennepepper

Sprøstek baconskivene. Legg de over på kjøkkenpapir.

Del potetene i tynne båter og råstek dem i baconfettet.

Del løk og paprika i små terninger og fres dem lett i pannen.

Krydre med salt og pepper før servering.

Kcal418, Protein 11g, Karbo 54g, Fett 16g hvorav mett 6

Baconbagell**2 porsjoner**

2 stk nystekte Bagels, fin eller grov etter ønske
1 pk Stjernebacon, stekt etter anvisning på pakken
½ pk mager Kremost (125 g)
1 stk tomat
Litt grønn salat (for eksempel Vestfoldsalat)
Litt salt og pepper

Del bagelsen i to, smør bunn og topp med kremost. Legg bacon, salat og tomat lagvis over bunnen. Dryss over litt salt og pepper, legg på toppen og klem bagelen litt sammen.

Baconmuffins**2 porsjoner – 20stk**

1dl rapsolje
7 dl speltmel
2 dl havregryn
1 ts salt
4 ts bakepulver, toppete
3 dl skummet melk eller vann
5 stk egg
100 g lett gulost, revet
150 g smårettbacon (ev. stekt bacon, skinke eller kalkungrillpølser)
50 g mais (kan sløyfes)
30 g purre, finhakket

Bland sammen det tørre. Pisk eggene lett sammen og hell dem i det tørre sammen med olje og melk. Bland godt sammen og tilsett resten av ingrediensene. Fordel røren på 20 små muffinsformer, helst satt i et muffinsbrett.

Stekes ved 225 °C, på midterste rille, ca.15-20 min. Avkjøles på rist.

Bulkemiddag

Bakt potet med kylling

4 porsjoner

4 store bakepoteter
1 bt. vårløk
olje til steking
1 beger cottage cheese
2 ss sennep
1 pk. salatkjøtt av kylling
4 skiver speket kalkunfilet

I stekeovn ved 220 °C

Bak potetene i ovn ca. 50 minutter.

Fres vårløk lett i panne med olje, tilsett CC og sennep og la det småkoke til det begynner å tykne. Rør inn salatkjøttet.

Skjær et kryss i potetene. Klem litt på dem og ha i kyllingfyll og speket kalkunfilet.

Fiskegrateng av fiskeboller

1 hel boks fiskeboller
200 g fullkorns makaroni
1 purre
3 ss speltmel
5 dl skummetmelk og fiskebollekraft
2 egg

Kok makaroni som anvist på pakken. Skjær purren i skiver og del fiskebollene i to. Lag jevning av mel og melk, spe på med melk + fiskebollekraft (totalt 5 dl). Kok opp sausen. Avkjøl og rør i sammen piskede egg. Bland alt i en ildfast form og stek ved 200 grader i ca. 30 minutter.

Tilbehør:

Råkostsalat av fire revne gulrøtter og en finsnippet purre.

Laksepresang**4 porsjoner**

500 g laksefilet
1 ss olje
1 fennikel
2 sjalottløk eller 1 liten vanlig løk
1 appelsin
1 ts salt
1 ts sitronpepper

1. Smør fire ark aluminiumsfolie med olje.
2. Skjær fisken i fire serveringsstykker. Skjær fennikel og appelsinkjøtt i skiver, og finhakk sjalottløk.
3. Fordel fennikel, sjalottløk og appelsinskiver på aluminiumsfoliene. Legg et stykke laks over og dryss på salt, sitronpepper og revet appelsinskall.
4. Pakk aluminiumsfolien sammen på toppen og legg pakkene i en langpanne. Stek den ved 200 °C i ca. 15 minutter.

Server med kokt ris. Bruk kraften i fiskepakkene som saus over fisken og risen.

Kcal:

Liten porsjon 420

Middels 630

Stor 840

Fransk lakseform**2 porsjoner**

250gr laksefilet, skinn og beinfri
0,5ts salt
0,5stk purre
1stk epler
1,5dl skummet melk
1ts sennep, fransk

I stekeovn 225° C i 15 minutter

Skjær laksen i 2 x 2 cm store biter. Krydre fisken med salt. Skjær purren i skiver og eplene i treninger. Legg alt i en smurt ildfast form. Bland melk og sennep. Hell dette over fisken. Stek formen midt i ovnen. Server med kokte poteter til.

Eggegrot

- **3** egg
- **2 dl** speltmel
- **1½ dl** potetmel
- **1 l** skummet melk
- **3 ts** salt

1. Bland kald melk med alt melet i en kjele. Rør til det koker, og la det småkoke under stadig røring ca. 3 minutter.
2. Visp sammen eggene i en bolle og rør inn ca. 2 dl kokende grøt. Hell dette tilbake i kjelen og rør grøten jevn.
3. Smak til med salt og server med kanel og splenda

Tacoform**4 porsjoner**

500 gram karbonade deig
1 pk taco krydder
1 boks mais
3 dl cottage cheese
2 glass hot tcosaus
2 store poteter i tynne skiver
3-4 jalapenos i skiver
revet ost

legg 3/4 deler av potetskivene i bunnen på en ildfast form
stek karbonadedeigen og tilsett tacokrydderet og vann som det står på pakka
legg det ferdige kjøttet over potetene og ha maisen over
ha over tcosausen og CC
strø jalapenosen over med resten av potetskivene og ha over ost
Stekes i ovnen ved 225 grader til osten er gyllen.

Ostekringle**4 porsjoner****DEIG:**

Sammalt hvete grov

Bitte litt salt

Olje (soya, oliven)

Lunkent vann

50 gram fersk gjær

FYLL:

1 boks bogskinke

1 paprika

1/2 purreløk (men vanlig løk funker fint)

1/2 pose med light ost

litt pepper

evt oregano

*Deigen lager man slik man lager en vanlig deig, rett og slett=)

*Man kan enten skjære opp bokskinka i terninger eller skriver.

*Surr løken og paprika i ei steikepanne i 2-3 minutter.

Hvelv deigen og kjevle den ut til ei leiv på ca 1-1,5 cm tykk og ca 50cm lang. Så legger du bogskinke, løk/paprika-mixen og osten midt på og krydrer lett med pepper eller evt. oregano. Så rulles denne sammen til ei pølse og legges som en "U" på et stekebrett. Avslutt med å pensle kringla med vann/melk/egg, alt etter hva man bruker og dryss litt ost oppå.

Stekes på 200 grader i ca. 20-30 minutter, alt etter ovn. Kringla er ferdig når den er lysebrun og osten oppå er stekt.

Pannekaker mer bacon

- **2½ dl** speltmel
- **½ ts** salt
- **6 dl** skummet melk
- **3** egg
- **3 ss** smeltet Smør

Til steking:

2 ss smeltet TineSmør

Fyll:

150 g bacon

100 g lett ost revet

1. Bland mel og salt. Tilsett halvparten av melken og visp til en glatt røre. Tilsett resten av melken blandet med egg og det smeltede smøret.
2. La røren stå og svulle 20 – 30 minutter før du begynner å steke pannekakene. Stek store eller små pannekaker alt etter som hva du måtte ønske.

Fyll:

Skjær eventuelt bacon i biter eller behold det i skiver og stek det sprøtt på lav varme. Stek pannekaker på en side. Når du har snudd dem fordeler du biter eller noen skiver av det stekte baconet på pannekakene. Strø litt ost over og la det smelte.

Karbonadepizza

4 persjoner.

pizza deigen:

180g speltmel

100g sammalt fin hvete

25g gjær

1/2 ts salt

1 ss olivenolje

1 1/2 dl vann

tomat røre:

1 ts olivenolje

2 fedd hvitløk

1 finhakket løk

1 boks hakkede tomater

1/2 ts oregano

salt og pepper

fill:

2 ss olivenolje

300g karbonade deig

300g tomater i skiver

100g løkringer

200g revet ost

1 ss basilikum

deigen:

Gjær, olivenolje, salt og vann blandes sammen til gjæren er helt oppløst. Tilsett melet. Kna deigen godt sammen og la den hvile i 15 minutter.

Kjevle deigen slik at den passer til ovns stekeplate. Halvstek deigen ved 160 grader i 6 minutter på midterste rille. Ha på fyll og ost. stek pizzaen ved 280 grader på øverste rille i 8 - 10 minutter.

Velg lettere ost som f.eks mozzarella, lettere jarlsberg eller lettere norvegia.

tomat røren:

fres hvitløk og løk i olivenolje til den blir blank og myk. Tilsett tomatene og det koke til røren får en fast konsistens. Ha i oregano og smak til med salt og pepper.

fyllet:

Stek karbonade deigen i olje og bland det i tomat røren. Fordel dette utover pizzaen. skjær tomater i skiver og løk i ringer og fordel dette utover karbonade - og tomat røren. Dryss på revet tomat og basilikum.

pr. pizza stk: 160 kcal.

Innbakt kylling i bacon**2 porsjoner**

2 stk kyllingfileter
2 stk bacon remser
3 stk poteter
2 stk tomater
Salt
Pepper
1 fedd hvitløk
1 sitron
Yoghurt Naturell
Gressløk

Kok potetene.

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

Lag en saus av yoghurt naturell, resten av sitronen og gressløk. Smak til med salt og pepper.

Biff med cashewnøtter**2 porsjoner**

400 g kryddermarinert flatbiffer av storfe
ca. 1 dl cashewnøtter
1 mango
1/2 honningmelon
2 sharon frukter
ca. 5 physallis
1 liten boks yoghurt naturell
2 dl cottage cheese
ca. 10 flak potetchips (solsikkeolje)

1. Skrell og skjær all frukten i terninger på ca 1x1 cm. Bland dressing av yoghurten og CC, og tilsett frukten.

2. Stek biffstrimlene i margarin på sterk varme, tilsett cashewnøtter, og la det stå og surre litt sammen.

3. Fordel kjøttet på tallerkene, hell over litt stekesmør. En porsjon fruktsalat på hver kuvert, dander noen flak potetchips, og server med varmet naanbrød.

Eggekake

500 g kyllingkjøttdeig
7 egg
2 kopper melk
speltmel til tykk pannekakerøre

Lag pannekakerøre. Stek kjøttet og slå røren over . Legg på lokk og la det ved svak varme til det stivner. Man kan også steke Eggekaken i stekeovn, 220 C i ca 20 minutter.

Kjøtt og duppe

500-600 g lettsaltet svin/kyllingkjøtt
3 ss siktet speltmel
3-4 dl skummet melk
salt
pepper
gressløk

Skjær kjøttet i tynne skiver. Stek skivene pent på begge sider. Ta det opp og hold det varmt sammen med noe av fettene. Rør litt mel i fettene som er igjen i pannen og spe med melk eller en blanding av melk og vann. Rør godt så det ikke klumper seg. Dubben skal være glatt. Ha eventuelt i finhakket gressløk til slutt. Server med kokte poteter.

Grove makrellkaker

4 porsjoner

500gr renskåret makrellfilet
0,5ts salt
0,5ts pepper
1,5ss potetmel
2ss løk, hakket
1,5dl skummet melk
margarin til steking

Mos fiksekjøttet med en gaffel, eller kjør det raskt i en food-processor. Rør inn salt, pepper, potetmel og løk. Spe raskt med melk og form farsen til åtte like kaker.

Stek fiskekakene i margarin i panne. Server kokte poteter og råkost til. Makrellkakene er også gode kalde som pålegg.

per porsjon;

Kcal 195, Protein 25g, Karbo 6g, Fett 8g

Kylling Wraps**2 porsjoner**

2 Kyllingbryst
3 ss Olivenolje
1/2 Pakke Taco Seasoning Mix
2 dl cottage cheese
2 ss Sitronsaft
2 Fedd hvitløk
6 spelt/potetlomper
Hakkede tomater, Salat, Hakket løk, Mais, Revet ost, evt. guacamole

Del kyllingen i biter, legg den i en bolle og hell olivenolje over. Rør inn taco miksen og la det stå i ca. 10 min.

Saus:

Bland isammen cottage cheese, sitronsaft og hvitløk, kryddre med salt og pepper.

Stek kyllingbitene i varm stekepanne ca. 10 min. Hell halve sausen over og la det koke til det er gjennomvarmt.

Fordel kylling, Hakkede tomater, Salat, Hakket løk, Mais, Revet ost, evt. guacamole i lompene topp med resten av sausen og "roll-up".

Fiskepakke med ost og skinke**2 porsjoner**

Ca 375 gr fiskefilet
50gr kokt skinke(pålegg)
100gr hvit ost
olje/smeltet smør
salt
sitron pepper eller hvit pepper
Smør et stykke aluminiumsfolie med smeltet smør eller olje.

Skjær fiskefileten 1 - 2 cm tykke stykker. Skjær fileten på langs igjen (0,5 - 1 cm)(slik du skjærer et pølsebrød). Og åpne det. Krydre med salt og pepper. Legg inn et stykke ost, et stykke skinke og et stykke ost, slik at skinken blir liggende i midten og lukk igjen.

Legg fiskestykket (med ost og skinke inni)på godt smurt aluminiumsfolie og strø over litt salt. Legg i et lite stykke smør.

Pakk aluminiumsfolien sammen på toppen og legg pakken på grillen eller i glørne.

Fisken er ferdig etter ca 5 minutter, åpne folien for å se om den er ferdig.

Server med mager kesam, godt brød eller bakt potet og salat ved siden av.

Tips:

Disse pakkene kan du med fordel lage på forhånd. Det er ingen problemer å fryse pakkene, for så å ta dem opp og grille når det måtte passe.

per porsjon: Kcal376, Protein 46g, Karbo 4g, Fett 19g

Gratinert svinefile**2 porsjoner**

250 g svinefilet
1/2 rød paprika
1/2 gul paprika
1 banan
skummet melk (ca 1 dl)
Ost til gratinering
salt, pepper, karry

Lag ca 2cm tykke skiver av fileten som stekes pent brune i stekepanne. Paprika og banan skjæres i skiver og legges i pannen sammen med kjøttet. Krydder og melk has på og kokes i et par min. Legg alt over i en form, ha over osten og sett den inn i ovnen (ca 200 grader) til osten har fått en gyldenbrun farge. Server brun ris og salat til! Om man er 4 personer er det bare til å doble.

Brennende kjærlighet**1 porsjon**

5stk potet
0,5liter grønnsaksbuljong (utblandet)
0,12stk purre
1,5dl melk
1ss smør
0,25ts salt
0,12ts pepper
50gr hvitost
100gr bacon
150gr frisk sjampinjong
2ss finhakket frisk gressløk
0,5ts nykvernet pepper

1. Skrell potetene, del dem i biter og kok dem i buljong sammen med purre i biter. Kok det mørt, ca. 10-15 minutter. Ikke bruk salt i vannet.
2. Slå av vannet, og mos potetene.
3. Tilsett melk, smør og krydder, og rør godt mens potetmosen får et oppkok.
4. Tilsett revet ost i potetmosen. Skjær bacon i brede strimler og sopp i skiver. Stek begge i pannen og server på potetmosen. Dryss over gressløk og nykvernet pepper.

dessert

Bakte, fylte epler

2 porsjoner

4 epler

Fyll:

100 g cottage cheese

revet skall av 1 appelsin

1/4 ts kryddernellik

sukker etter smak

1 dl presset appelsinsaft

Ta ut kjernehuset på eplene og sett dem over i smurt, ildfast form. Rør cottage cheese, revet appelsinskall og nellik sammen.

Smak til med splenda. Fordel fyllet over eplene. Hell presset appelsinsaft over. Inn i ovn, midterste rille, 175°C, i 20-30 min.

Basmatirispudding

4 porsjoner

Smør til bakebrettet

Ca 2,5dl kokt basmatiris

2stk egg

Ca 2,5dl skummet melk

0,6dl sukker

1ss smør

0,5stk sitron, revet skall av

0,5stk sitron, saften

0,6dl rosiner

Varm ovnen til 180°C. Smør en form og strø på risen. Pisk egg i en stor bolle og tilsett det andre. Rør godt og hell dette over risen. Rør godt med en gaffel. Stekes til den er fast. Ca 45 minutter.

per porsjon: Kcal230, Protein 7g, Karbo 27g, Fett 5g

Brødpudding**2 porsjoner**

4skive(r)polarbrød
25gr rosiner
25gr mandler hakkede
2stk egg
1ss splenda
1,5dl skummet melk
0,5ts kanel, malt

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.

per porsjon: Kcal408, Protein 17g, Karbo 45g, Fett17g

Eple pudding**2 porsjoner**

300gr Eple(er)
2stk Egg
Kanel
Sakkarin/splenda

Kutt opp eplet (helst et pippineple) i veldig tynne strimler og kok med sakkarinen (det anbefales å ikke bruke for mye sakkarin fordi den kan bli bitter). Når det er godt kokt, separer hviten fra plommen i egget og pisk hviten til det stivner. Tilsett plommen pisket sammen med kanel og bland alle ingrediensene veldig godt. Hell denne blandingen i en form. Serveres kald.

per porsjon: Kcal 150, Protein 7g, Karbo 16g, Fett 6g

Lettere ostekake**16 stykker**

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

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

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

Kaken gir 16 biter.

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

Eggekrem kake

Bunn:

125g mandler
4 eggehviter
2ts splenda

Fyll:

4 eggeplommer
75g smør
3dl cottage cheese
3/4 dl splenda
4-5ts gelatinpulver

Bunn:

Smør ei rund form, 22cm i diameter.
Mal mandlene, bland splenda og mandler.
Stivpisk eggehvitenene.
Bland mandler og eggehviter forsiktig.
Trykk røra forsiktig ut i forma.

Steik på nederste rille ved 175 grader i ca. 30 min.

Fyll:

Kok opp eggeplommene, smøret og CC mens du rører forsiktig. La det koke ordentlig. (Det er stor sjanse for at dette vil skille seg, men det ordner seg når en har i gelatinpulveret.)
Ta kjelen av plata og tilsett gelatinpulveet med en gang. Rør kraftig.
Tilsett splenda. Rør. Avkjøl og smør på kaka.

Banankake

3 egg
1,7dl splenda
1 dl rapsolje
125 g speltmel
1 ts bakepulver
1 banan
50 g kokesjokolade

Rør egg og splenda. Rør i olje litt og litt. Rør inn mel og bakepulver
Mos banan og hakk opp sjokoladen i små biter. Ha det oppi resten av røren.
Ha røren i en smurt form og stek på 200°C i 50 min.

Sjokolademuffins

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

Visp egg og splenda til stiv eggedosis. Sikt i resten av det tørre vekselvis med vannet. Bland forsiktig i det smeltede smøret. Hakk opp sjokoladen i små biter, og fordel den i deigen.
Fordel røren i muffinsformer (3/4 fulle)
Stekes i 10 min ved 225 grader.

Sjokolade Mousse

500 ml Melk
80 g Usøtet kakao
10 ss splenda
2 plate Gelatin
10 ss Vann

Legg gelantinen i litt vann og la det stå 2-3 minutter. Kok opp over svak varme til gelantinen har løst seg, mens du stadig rører. Bland ut kakaoen i litt melk og tilsett under røring, resten av melken. Bland forsiktig gelantinen med kakaoblandingen og søtningstoffet. Hell moussen i posjonsskåler og sett de i kjøleskap til de stivner. Om ønskelig kan du legge en liten kremtopp på før servering. *Næringsinnhold pr. posjon: Kalorier: 136 Kcal Protein: 7.5 g Karbohydrater: 15.8 g Fett: 8.9 g*

Sjokoladerull med kanelkrem

1 Egg
0.3 dl Splenda
0.7 ss Potetmel
0.7 ss speltmel
0.7 ss Kakaopulver
0.2 Vaniljestang, revet
Sitron skall
0.8 dl Sitronsaft
0.3 ss Splenda
0.8 dl skummet melk
0.3 Eggeplomme
0.7 ss Potetmel
0.3 Kanel

Sjokoladerull:

Pisk eggehvite og splenda stivt. Rør forsiktig inn eggeplommene. Bland forsiktig inn resten av ingrediensene. Dekk en stekeplate med bakepapir. Smør papiret og hell deigen på, form den til en firkant. Stekes i ovn, 250oC, ca. 5 minutter. Ta av bakepapiret og legg sjokoladekaken på en rist til avkjøling.

Fyll:

Kanelkrem Ha alt i en kjele og varm det forsiktig opp til det blir en kremet konsistens. Avkjøles. Bre kanelkremen over kaken og rull den sammen. Sett kaken kjølig til servering. Servering Legg et stykke på serveringsfat og pynt grønt (f.eks sitronmelisse)

Proteinbar home-made

1 stk. 80% sjokolade
1 egg
2 ss proteinpulver
2ss havreflak
en neve nøtter (mackedamia og mest hasselnøtter).
3 scoper med splenda

Smelt sjokoladen og ha søtstoff og eggeplomme i. Kjør havre, proteinpulver og nøtter og litt søtstoff i kjøkkenmaskinen, stivpisk eggehvite og ha i (samme måten som med marsipan). Tilslut tilsett sjokolade i kjøkken maskinen og kjør den.

Melkering**2 porsjoner**

0,5 liter skummet melk
2ss cottage cheese
Knust kavring
Splenda

Varm melka nesten til kokepunktet og avkjøl den til ca. 25 grader C.

Legg en spiseskje cc i fire glasskåler og hell i den lunkne melka. Dekk til skålene og la dem stå fremme på kjøkkenbenken til melka er som gelé.

Sett melkeringene i kjøleskapet til neste dag og server dem kalde med knuste kavringer og splenda dryss.

Kokosboller:

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

Legg gelatinen i bløt i kaldt vann vann 10 minutter. Stivpisk eggehvitene, pisk inn søtstoff. Ta opp gelatinen, klem ut vannet, og smelt gelatinen i vannbad. La gelatinen avkjøle seg litt. Helles i en tynn stråle i eggehviten under pisking. La skummet stå i 5-10 minutter. smelt sjokoladen i vannbad (pass på å ikke få vanndamp i sjokoladen, da blir den grynete) og la den avkjøle seg litt. Smøres forsiktig med kniv på skummet. (eller helles over) Settes kaldt.

Nøttekake lavkarb

125 g mandler
125 g hasselnøtter
3 egg
1 dl splenda
1 ts bakepulver
en plate mørk sukkerfri sjokolade (75 gram)

Pisk splenda og egg til eggedosis, mal nøttene og vend i eggedosisen sammen med bakepulver.

Hell i en 20 cm springform, stekes på 200 grader i 20-30 minutter.

Smelt sjokoladen og smør over kaken.

Kjempegodt med litt vispet krem til.

Elepizza**2 porsjoner**

- 4 stk hvetetortilla (tacostørrelse)
- 100 g kremost naturell
- saft av ½ stk lime
- 2 stk eple
- ½ kurv jordbær
- 50 g revet mørk kokesjokolade
- 1 ts malt kanel til pynt
- 4 blad frisk mynte til pynt

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

Bland kremost (her kan man bruke Philadelphia, Snøfrisk e.l.) med saften av en lime (eller 1/2 sitron om man ønsker) og resten av melisen. 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.

Epleomelett**6 porsjoner**

- 5 stk eple
- 4 ss splenda
- 2 ss smør
-
- 4 stk egg
- 2 ss splenda
- 1 ss speltmel
- 1 ½ dl skummetmelk

Skrell eplene og del dem i biter. Kok kompott av eple, splenda og smør. Legg kompotten i bunnen av en ildfast form.

Pisk eggene med splenda, tilsett melk og mel, og hell blandingen over eplekompotten.

Stek omeletten i ovnen ved 200°C i 30-40 minutter.

Bakte epler**2 porsjoner**

5 stk eple

Mandelfyll:

- 1 ½ dl splenda
- 1 ½ ts malt kanel
- 1 ½ ss vann
- 75 g grovt hakkede mandler

Vaniljekrem:

- 4 ½ dl yoghurt naturell
- 3 ts splenda
- 2 ½ ts vaniljesukker

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

Sjokobit-is

4 eggeplommer

splenda etter smak

1 plate mørk sjokolade (minst 70 % kakao), finhakket

3 dl skummet melk

2 dl mager kesam

Visp sammen eggeplommene og søtningsstoffet i en bolle. Pisk melk sammen med kesam og ha i finhakket sjokolade. Pisk videre, og vend i søtstoff- og eggeblandingen. Sett kremen i fryseren i 4-5 timer, til den er helt frossen. Men husk å røre kraftig i den med gaffel etc, hver halvtime. Hvis du glemmer dette får isen iskrystaller og blir kornete.

Mandelmelk**2 porsjoner**

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

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

Kose mat/snacks

Bakte bananer

3 små skrelte bananer
1/2 ts raspet appelsinskall
1/2 ts honning
1 ss sitron saft
1/8 ts salt
1/8 ts kanel
1/8 ts muskatnøtt
1 ss olivenolje

Skjær hver banan i 8 stykker på skrå, og arranger de i en firkantet skypanne. Spre over appelsinskall, honning, juice, salt og krydder. Skvett olje over. Stek uten lokk i 45 minutter ved 170°C Dynk over væsken hver 15 minutt. Serveres varme som snacks.

Chili nøtter

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

Forvarm ovnen til 150°C. Smør en skypanne godt. Pisk eggehviten i en bolle. Ha i nøtter og bland godt. Bland det andre i en annen bolle. Ha det over nøttene og bland godt. Spre nøttene i pannen og bak de i ca 25 minutter. Rist ett par ganger for å unngå at de henger sammen. Kjøøl helt ned og lagre i en lufttett boks.

Choco Popcorn

4 ss. neutral olje f.eks. raps eller tistel.
4 ss. maiskorn til popcorn. Usaltet!
200 g. mørk sjokolade.

Varm oljen opp i en gryte ved middels varme, og ha maiskornene i. Ha lokk på gryten! Pop til det er et par sekunder mellom poppene. Ta gryten av varmen. Brekk sjokoladen i mindre stykker og smelt den i vannbad. Hell den smeltede sjokolade over popcornene, og rør forsiktig til de alle er dekket av sjokoladen. Sett dem i kjøleskap en liten times tid.

Mumsepinner**2 porsjoner**

2 stk kyllingfilet
1 stk egg
1 ss skummet melk
¼ ts salt
1 ½ skive grovt brød
2 ss hvitost
1 ss olje
1 ss smør

Salsa:

1 ½ stk tomat
¼ stk slangeagurk
½ boks hermetiske maiskorn, liten boks
½ ss frisk kruspersille , finhakket

Yoghurdipp:

1 dl yoghurt naturell
1 ss chilisau

Skjær kyllingfileten på langs, i fingertykke strimler. Visp sammen egg, melk og salt i en dyp tallerken. Riv brødsnivene på et rivjern eller i en foodprosessor. Bland brødraspet med revet hvit ost. Dypp kyllingstrimlene først i eggeblandingen og deretter i brødblandingen. Varm olje og smør i en stekepanne, legg kyllingstrimlene i og la dem steke i 5 - 6 minutter, til de er jevnt brune og gjennomstekte.

Lag salsa av finkuttet tomat og agurk, blandet med mais og finhakket kruspersille. Bland yoghurt med chilisau slik at du får en god yoghurtipp.

Tørket kjøtt som snacks**4 porsjoner**

400 g mørt biffkjøtt i strimler
2 ts salt
1 ts kvernet pepper
2 ts grillkrydder eller kryddermix
1 ss finhakket frisk koriander
½ dl worchestershiresaus

1. Skjær kjøttet i tynne skiver.
2. Bland krydder, og worchestershire-saus, og hell over kjøttet. La det marinere natten over i kjøleskap.
3. Legg kjøttet på bakepapir i langpanna i ovnen. Stek på 50 grader i ca 8 timer, til kjøttet er tørt og "sprøtt". Ha ovnsdøra på gløtt.
4. Serveres som et godt energitilskudd, eller rett og slett som snacks

Risboller**30 stk**

3 ss skummet melk
1 plate kokesjokolade
50 g meierismør
1 ts vaniljesukker
ca. 5 dl puffet ris

Ha melk og sjokolade i en kjele. Varm opp og rør til sjokoladen er smeltet. Tilsett smør og rør blandingen jevn og glatt. Ta kjelen av platen. Smak til med vaniljesukker.
Bland i risen og form massen til små boller. La dem stå i kjøleskapet til de stivner

Ostesnacks**4 porsjoner**

200 g nøkkelost , lettere norvegia, jarlsberg eller annen hvitost
dill, sitronpepper, karve e.l. etter smak

Skjær osteterninger store som sukkerbiter. Ostesnacks av Lettere norvegia, jarlsberg eller nøkkelost blir ekstra sprø.

Legg 3-4 ostebiter på bakepapir og la dem smelte i mikrobølgeovnen ved full effekt ca. 2 minutter.

Ostebitene kan gjerne rulles i tørket dill, karve, sitronpepper e.l. før de settes i ovnen.

Grov ostekringle

Deig:

litt olivenolje

50 gr gjær

2 dl skummet melk

150 gr sammalt hvete grov

150 gr sammalt hvete fin

Fyll:

200 gr revet hvitost

100 gr kokt skinke i terninger

1 1/2 dl finsnittet purre.

aromat eller gastromat

egg til pensling

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

Kjevle en avlang leiv, strø skinke, ost og purre over, dryss litt krydder over. Rull sammen og lag en kringle. ·Stek ved 200 grader i ca 20 minutter.

Servers med en salat.

Kakaonøtt

100 g hasselnøttkjerner

4 ss smør

1 ts kakaopulver (uten sukker)

Søtstoff etter smak

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

Hakk dem så i en foodprocessor.

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

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

Grove osteboller

50 g speltmel

25 g margarin

1 dl vann

2 egg

100 g revet lett ost

Smør og vann kokes opp i en gryte, rør langsomt inn melet. Sett gryten til side og rør inn sammenpiskede egg litt etter litt. Deigen skal være helt avkjølt når den revne osten røres inn. Form kuler ved hjelp av to skjeer og stek i litt rapsolje i jerngryte. Stek dem ca 5min

Nøtter med hvitløkssmør

225 g skoldede nøtter. (Mandler, cashew eller peanøtter.)

2 ss smør

1 ss olje

3 fedd hvitløk presset

Grovt salt.

Skold nøttene. Smelt smør og olje i en stor stekepanne og ha i hvitløk. Surr nøttene i ca 3-5 minutter til de er sprø og gyldne.. Legges på kjøkkenpapir og strø med salt. Serveres varme som snacks. Det kan og drysses med litt cayenne pepper.

Grønn bolle

1 stk. rødløk

1 stk. rød paprika

½ stk. purre

2 ms smør

3 dl speltmel

3 dl sammalt hvete, grov

2 ts bakepulver

4 stk. egg

1 beger mager kesam

100 g kokt skinke finhakket

150 g lett hvitost

I stekeovn 200° C i 20-25 minutter.

Skrell og grovhakk løken. Skjær paprika i biter. Fres grønnsakene myke i smør i en panne. Visp sammen egg og kesam. Bland i mel, bakepulver og salt. Rør deretter i grønnsakene, skinke og osten. Legg røren i en smurt muffinsform eller store papirformer. Stekes midt i ovnen.

Kesampletter

3 dl kesam

2 stk. egg

1 dl speltmel

2 ts bakepulver

2 ss splenda

2 ts vaniljesukker

Visp ingrediensene sammen til en glatt røre. La den svulle i 10-15 minutter. Stek lapper i belagt stekepanne eller plettpanne.

Server lappene med syltetøy og Kesam

Havre og sjokoladekjeks

100 g smør
1,5 dl splenda
1 egg
2,5 dl speltmel
2 dl havregryn
1 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
100 hakket mørk sjokolade

Rør smør og sukker hvitt, ha i egget. Bland inn mel, vaniljesukker, bakepulver og havregryn. Rør sammen. Ha i hakket sjokolade.

Trill små kuler som settes med litt mellomrom på plata.

Stekes på 200 gr. i ca 10 min. eller til gyllen farge.

Havreflarn

75 g mager kesam
2 ss smeltet smør
100 g havregryn
1 egg
1,25 dl splenda
1 ts bakepulver

Smelt smøret og hell det over havregrynene sammen med kesam. Pisk egg og splenda til eggedosis. Bland alt. Sett deigen med teskje på bakeplate med smurt bakepapir. Husk god avstand, 12 stk. pr. stekeplate er passelig. Deigen flyter utover.

Stekes ved 200 grader i veldig få minutter, til de er lysebrune. Avkjøl på platen, kakene er for myke til å bli flyttet på med det samme de er stekt.

Svinesticks

2 porsjoner

- **400 g** renskåret svinekjøtt i strimler
- **2 ss** soyasaus
- **½ ts** revet, frisk ingefær , evt. 0,5 ts tørket
- **½ ts** malt koriander
- **½ ss** sitronsaft
- **1 ss** sesamfrø

1. Tre de tynne strimlene av svinekjøtt på et spyd som et trekkspill.

2. Bland sammen soyasaus, ingefær, koriander og sitronsaft. Pensle spydene med blandingen og la det trekke en stund før de grilling.

3. Like før grilling, drysser du på sesamfrø. Grilles ca. 2 minutter på hver side.

Mandeltopper

2 egg
1,5 dl splenda
200 gr mandler

Pisk eggedosis av egg og splenda. Bland forsiktig inn mandlene.
Settes som topper på bakepapir, stekes 170 grader i 10-12 min.

peanøtt-cookies:

1 glass peanøttsmør (ikke de med tilsatt sukker og veg.olje)
1 egg
1dl splenda

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

Pai uten paideig

200 g skinke (kalkunskinke) i biter
½ finhakket løk
1 liten purre i tynne skiver
4 egg
4 dl skummet melk
4 ss cottage cheese
50 g revet gulost

Bland alle ingrediensene i en bolle unntatt gul ost. Sett stekeovnen på 175 grader. Smør en paiform med litt olje og hell røren i. Strø revet ost på toppen og stek paien til eggene har stivnet. Server med salat.

Mini osteomeletter

2 egg, skilte
115 gram lett ost, revet
1 ss søtningsstoff (splenda har jeg brukt)

sett ovnen på 175 grader.

Pisk eggehvitene stive men ikke tørre. Bland osten med eggeplommene til en røre. Ha oppi søtningsstoff. Vend i eggehvitene og bland godt. Sett med teskje på papirkledd stekeplate og stek i ovnen i 10-15 minutter.
Blir skikkelig luftige og gode, med god ostesmak.

Bulke bakst usøtet

Polarbrød med en rekke egenskaper

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

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

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

Du kan også kutte opp f.eks. skinkebiter eller stekte baconbiter og blande det inn i røren, om du vil det, men det beste er nok å ha en skje med deigrøra på bakepapiret først, deretter ha på ønsket fyll, for så å dekke over med mere deigrøre.

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

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

Smaker godt med pølse, ost, skinke og majones mv.

Disse OE Polarbrød lappene passer også utmerket til å bruke som minipizzaer, hvor en har på litt pizzasaus med lite karbo, kjøtt, skinke, sopp, løk mv. toppet med ost og pizzakrydder. Snadder!!

Har du på ost og skinke, eller har laget minipizzaer, smaker det godt når du varmer dem opp i mikro'n... da blir det som et godt, varmt ostesmørbrød...

Og en ting til... disse kan også brukes som pølsebrød/lompe når du har pølser på menyen.

Da er det bare å ha på det man ønsker, rekesalat, dressing mv...

Lager store porsjoner av disse om gangen, da de passer godt til en travel frokost og...

Grove rundstykker med gulrot og havregryn

Til 8 rundstykker trenger du:

- ca 1,5 dl lunkent vann
- 1,5 dl sammalt hvete, grov
- 2 dl speltmel siktet
- 0,5 dl havregryn, store
- 1/2 gulrot, revet
- 1/4 ts salt
- 25 g gjær

Rør ut gjæren i vannet. Tilsett salt, gulrøtter og havregryn. Deretter tilsetter du melet. Eit deigen godt, og sett til heving til ca dobbel str. Del deigen i 8, og trill ut til rundstykker. Etterhev. Pensle med egg, og stek de v/ 225 grader i 10-15 min på midterste rille.

Pizzasnurrer med kyllingkjøttdeig**12 porsjoner**

Pizzadeig:

3 dl lunkent vann

½ pk gjær

2 ss olje

ca. 6 dl siktet speltmel

1 dl havregryn

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

5 dl revet 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, og 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 kjøttsausen 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.

Runde blingser**25 stk**

½ pk gjær

6 dl syrnnet melk f.eks skummet kulturmilk

50 g smeltet smør

1 ts salt

4 dl havregryn lettkokte

ca 8 dl speltmel

ca 3 ss melk til pensling

Rør ut gjæren i fingervarm melk og tilsett smeltet smør. Tilsett salt, havregryn og det meste av melet. Elt deigen med maskin eller for hånd til den er smidig og slipper bollekanten. La deigen hvile tildekket i ca 30 minutter. Del deigen i to emner. Kjevle dem ut på et melet arbeidsbord til 1 cm tykkelse. Stikk ut runde kaker ca 10 cm i diameter. Legg dem på en smurt eller bakepapirkledd stekeplate. La brødene etterheve tildekket i ca 30 minutter. Pensle dem med melk og prikk dem med en gaffel. Stek brødene midt i ovnen ved 225 °C. i ca 7 minutter. Varm-luft; 200 °C. i ca 8 minutter. Avkjøl brødene tildekket på rist.

Oppbevares i plastpose. De egner seg godt til frysing.

1 porsjon gir ca 25 stk.

Valnøttrundstykker**10 porsjoner**

3 ½ dl vann

400 g siktet speltmel

50 g sammalt rug, grov

50 g byggmel

100 g hakkede valnøttkjerne

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.

Muslirundstykker med tørket frukt**12 porsjoner**

3 ½ dl vann
300 g speltmel
100 g havregryn
100 g sammalt hvet, 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.

Fylte flatt brød**4 porsjoner**

100 g bacon i terninger
200 g skinkebiff
50 g gjær
5 dl vann
½ ts splenda
2 ts salt
½ dl olivenolje
12 dl speltmel
½ stk rødløk
½ ts pepper
½ ts salt
50 g revet parmesan
2 ss olivenolje
1 ts gjerne flaksalt salt

1. Løs opp gjæren i lunkent vann. Tilsett splenda, salt, olje og mel. Elt deigen godt sammen. Den skal være løs. Sett deigen til heving på et lunt sted til den har fått dobbel størrelse.
2. Skjær løken i terninger. Brun bacon og skinkebiff i en varm panne. Skinkebiffen skal kun stekes to minutter på hver side. Legg biffen til side, og la den hvile i ca. 15 minutter. Skjær kjøttet i smale strimler. Bland strimlene sammen med stekt bacon, løk, ost og krydder.
3. Smør en langpanne med olje eller bruk bakepapir. Del deigen i to. Hell den ene delen utover i langpannen og trykk den jevnt utover. Legg over kjøttfyllet, og dekk til med den andre halvdelen av deigen. La det hele heve i ca. 30-40 minutter.
4. Lag små groper på oversiden av focacciaen. Hell over olivenolje. Dryss over litt grovt salt eller flaksalt til slutt.
5. Stek brødet på 225 grader midt i ovnen i ca. 25 minutter. Avkjøl litt og del i biter.

Nøttebrød

7 dl skummet melk
1 pk gjær
2 ss splenda
2 ts salt
3 ss olivenolje eller rapsolje
2 dl havregryn
1 dl hvetekli
700 g grovbakstmel
150 g hvetemel
100 g valnøttkjerner eller hasselnøttkjerner
lunkent vann til pensling
nøtter til pynt

Varm melken til den er fingervarm, 37 °C. Smuldre gjæren i bakebollen og rør den ut i melken. Tilsett splenda, salt, olje, havregryn og kli. Ha i mel til deigen blir smidig og fin. Lag ikke deigen for fast. Elt den godt i kjøkkenmaskin eller for hånd. Bland nøttekjernene i til slutt. Dekk bakebollen med plast og la den heve i 30–40 minutter.

Ta deigen ut på melet bakebord. Lag et stort rundt brød og legg i en smurt rund springform. Eller del deigen i to, form emnene til avlange brød, og legg dem i godt smurte 1 ½ - litersformer. Pensle med lunkent vann og pynt med nøttekjerner. Dekk med klede og etterhev brødene i 20–30 minutter.

Stek brødene på nederste rille i ovnen ved 200 °C i ca. 50 minutter. Hvelv brødene ut og bank på underskorpen for å høre om brødene er ferdigstekt. Det skal høres en hul lyd når de er ferdige. Avkjøles på rist.

Burgerboller**6 stk**

25 g smør
1½ dl kaldt vann
1½ dl skummet melk
25 g (½ pk) gjær
1 ts salt
2 dl (100 g) sammalt hvete fin
ca. 4½ dl (250 g) hvetemel
Pensling: melk
Pynt: sammalt mel eller sesamfrø

Smelt smøret i en kjele, dra kjelen fra varmen og ha i vann og melk. Blandingen skal være lunken, ca. 37°C. Smuldre gjæren i en bolle og hell i væsken. Rør til gjæren er oppløst. Tilsett salt og mel og rør deigen grundig sammen slik at den blir glatt og smidig. Bruk så mye mel at deigen ikke klisser og elt deigen godt. Del deigen i 6 stykker og form dem til boller. Rull hver bolle flat, ca. 10 cm i diameter. Legg brødene på bakepapir på stekeplate og sett dem lunt dekket med plast, ca. 15 minutter. Pensle med melk og dryss på litt grovt mel eller sesamfrø før steking. I stekeovnen: 200 °C, 15 - 20 minutter. Avkjøles på rist.

Proteinbrød

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

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

Brødstenger

500 gr siktet speltmel
3 dl skummet melk
70 gr smør
30 gr gjær
50 gr parmesan
1/2 ss salt
Olivenolje

Varm opp melken og smøret til 35 grader, og løs opp gjæren. Riv parmesanen og bland det i melet. Tilsett væsken og melet i en eltemaskin, og la den gå til det blir en smidig deig. Dekk til deigen, og la den heve i en halv times tid. Sett så deigen kaldt ytterligere i 1 time, da blir det mye enklere å rulle ut brødstengene. Pensle litt olivenolje på et stekebrett, og rull ut deigen til tynne strimler på størrelse med en blyant. Dekk til med plastfolie og etterhev på brett i 1 time. Forvarm stekovnen til 160 grader C. Brødstengene stekes til de er gyllen brune.

Grove pitabrød

½ kg speltmel
1 pk tørrgjær
2 ss splenda
3 dl vann
3 ss rapsolje
1 stk egg

Bland sammen mel, tørrgjær og splenda. Ha i lunkent vann (35-40 °C). Tilsett olje og egg. Juster mengden mel til du har en våt deig som ikke er klissete. Elt deigen godt. Hev deigen i en bolle smurt med olje på lunt sted til den får dobbel størrelse (cirka 30 minutter). Del deigen i 8 deler og kjevle de ut til én centimeter tykkelse. Prikk brødene med en gaffel. Pensle med olje eller smør, og la brødene etterheve i 20 minutter. Stek brødene på 225 °C i 10 minutter, eller til de er blitt lett brune. Server brødene nybakte.

Grove ostehorn

6 dl siktet speltmel,
2 dl sammalt hvetemel,
4 ss smeltet margarin,
3 dl melk,
ca. 1/2 pk gjær,

Fyll:
normannaost, cheddar eller norsk sveitserost,
egg til pensling

Bland melet i en bolle, rør gjæren ut i melken og ha i den smeltede margarinen slik at blandingen er fingervarm før den has i melet. Arbeid deigen godt, del den i to og kjevle hver del ut til en rund leiv (ca. 30cm). Del leiven i 8 trekanter. Legg passelig med revet ost på hver trekant og rull sammen mot spissen. Legges på smurt bakeplate til heving i 20 - 30 minutter. Pensle med egg. Stekes ved 250 C i ca. 12 minutter.

Grove hamburgerbrød**16 stk**

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

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

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

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

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

Pensle dem med vann, og dryss eventuelt sesamfrø over.

Stekes ved 220 °C i ca 15 min.

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

Rundstykker ute heving**12 stk**

3 ½ dl sammalt hvete, grov
3 ½ dl speltmel, siktet
3 ts bakepulver
1 ts salt
2 ts splenda
6 dl syrnnet melk, f eks cultura, kefir, skummet kultur eller lignende

Bland alt det tørre. Rør melken godt inn - det skal være en løs deig. Ta deigen med en spiseskje og sett "små hauger" på en stekeplate med bakepapir. Stekes midt i ovnen på 230 °C i ca 15 minutter. Tas ut og legges på rist.

Smaker best nystekte, men kan fryses.

Tips:

Disse rundstykkene blir også gode hvis du putter et par spiseskjeer med hakkede mandler, hakkede nøtter, solsikkekjerner, linfrø og/eller sesamfrø i deigen.

Eplerundstykker**16 stk**

5 dl skummet melk
1 pk gjær
4 ss olje
2 ts splenda
1 ts salt
1 ts malt kardemomme
2 stk eple (ca. 3 dl revet eple)
2 dl havregryn, lettkokte
250 g sammalt hvete, grov
ca. 700 dl siktet speltmel
vann til pensling og sesamfrø til pynt

Varm melken til den er fingervarm, 37 °C. Smuldre gjæren i den lunkne melken. Ha i resten av ingrediensene. Elt deigen godt. Dryss i mer mel til deigen er glatt og ikke kleber, og slipper bakebollen. Dekk bakebollen og la deigen heve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter, på et lunt sted.

Ha deigen ut på melet bakebord. Del den i 16 like store emner. Trill dem til boller og legg dem på en stekeplate med bakepapie. Dekk rundstykkene med klede, og la dem etterheve til dobbelt størrelse, ca. 30 minutter.

Pensle dem lett med vann, og dryss over sesamfrø. Stek rundstykkene på 220 °C i ca. 10 minutter. Avkjøles på rist.

Sunnhetsboller**30 stk**

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

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

Skinke og ostebrød**3 porsjoner**

3 dl skummet melk
½ pk gjær
5 ss smeltet smør
1 ts salt
8 dl speltmel

Fyll:

350 g revet lett hvitost
150 g kokt skinke, i biter
frisk bladpersille

Varm melken fingervarm (37 °C). Rør ut gjæren i litt av den lunkne melken. Tilsett resten av melken sammen med smeltet smør og salt. Tilsett mel og elt deigen godt sammen for hånd eller i maskin. Forhev deigen i ca 20 minutter eller til dobbelt størrelse. Ha deigen ut på et melet bakebord og kjevle den til to rektangler. Fordel revet ost, skinkebiter og hakket bladpersille på den ene langsgående halvdelen av begge rektanglene og brett den andre halvdelen over. Rull/trykk deigflatene sammen i kanten. Legg rektanglene på en bakeplate og snitt dem på tvers med en skarp kniv i det øverste deig laget. La de få etterheve i ca 30 minutter. Stekes i forvarmet ovn på ca 180 °C i ca 15 minutter.

Fylt brødrull**6 porsjoner**

1 ½ dl skummet melk
25 g gjær
1 ½ ss olivenolje
½ ts salt
150 g sammalt hvete, fin
100 g siktet speltmel

Fyll:

1 båt hvitløk
100 g friske urter (f.eks rosmarin, basilikum, timian)
300 g revet hvitost
150 g spekeskinke

Stekes i ovnen på 180 °C i ca 15 minutter.

Varm melken fingervarm - 37 °C. Rør ut gjær i litt av den lunkne melken. Tilsett resten av melken sammen med olje og salt. Tilsett mel og elt deigen godt sammen for hånd eller i maskin. Forhev deigen i ca 20 minutter eller til dobbelt størrelse. Ha deigen ut på et melet bakebord og kjevle den til et rektangel. Speltmelet er litt mer klissete å jobbe med, men det er vel verdt det. Hakk opp hvitløk sammen med krydderet. Fordel blandingen på deigen. Strø over ost, og legg over spekeskinke. Rull sammen som en kringle. La den få etterheve i ca 30 minutter. Klipp den gjerne opp som en klippekrans. Stekes i forvarmet ovn på ca 180 °C i ca 15 minutter. Serveres gjerne lun.

Yoghurtbrød

1 kg grovbakstmel , eller ferdig grovbrødmiks
1 pk gjær
3 dl skummet melk
1 beger naturell yoghurt
50 g smør
2 ss tørket timian
2 ss tørket basilikum

Følg fremgangsmåten på pakken til melmiksen, men bytt ut væskemengden på pakken med oppgitt mengde melk og yoghurt (som er fingervarmt). I tillegg tilsettes smeltet smør. Under eltingen tilsettes krydderet. Tilsett litt hvetemel mot slutten av eltingen hvis deigen er for løs. Etter forhevingen deles deigen i to emner som formes til to runde brød. Brødene etterheves til dobbel størrelse i ca 30 minutter. Snitt et kryss på toppen av brødene med en skarp kniv og stek brødene nesten nederst i ovnen ved 200 °C i 40 minutter.

Tacoboller

12 stk

Ca 6dl speltmel
40gr tørrgjær
Ca 3,5dl lunkent vann
Litt olje.
Tacosaus gjerne blandet med litt stekt karbonadedeig.
Reven ost.

Bland gjær,olje og vann, og ha det oppi melet.
Arbeid deigen til den er smidig.
La heve ca 30 minutter.
Bak ut som boller og legg de på en stekeplate. Trykk flate. Ha tacosaus på og strø litt gulost på toppen.
La heve i ca 20-30 minutter.
Stek bollene i ovnen i ca 12-14 minutter ved 225 grader.
Server med en salat.
1 bolle inneholder: Kcal 95, Protein 4g, Karbo 18g, Fett 1g

Kyllingsnurrer**20 stk**

Deig:

1 pk gjær

3 dl vann

2 ss olje

2 ts salt

2 stk egg

ca. 1 l speltmel

1 stk sammenvispet egg til pensling

Fyll:

1 boks tomatpuré

1 stk løk

4 ss hermetiske maiskorn

kjøtt av ½ stk grillet kylling (850 grams råvekt)

ca. 2 dl revet hvitost

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

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

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

Grov pizzabunn**4 porsjoner**

3 dl lunkent vann

½ pk gjær

2 ss olje

½ ts salt

ca. 6 dl siktet speltmel

1 dl havregryn

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

Horn – meksikansk stil**24 stk**

50 g meierismør
5 dl skummet melk
50 g gjær
1 ts salt
ca. 750 g speltmel
250 g kremost naturell
2 ts texmex krydder

Smelt smøret og hell i melken. Løs gjær opp i den lunkne væsken. Rør i salt og mel til deigen er smidig og passe fast. La deigen heve til dobbel størrelse.

Del deigen i like store leiver og kjevle hver leiv ut til rounding. Smør over 1/3 av kremosten på hver leiv. Del hver rounding i passe store snipper (grunnoppskriften gir 3 leiver med 8 spisser hver) og rull sammen mot spissen til horn. Etterhev ca. 20 minutter. Pensle med egg og dryss over litt chilikrydder eller valmuefrø. Stek hornene.

I stekeovnen ved 225 grader i ca. 15 minutter.

Grønt ostesmørbrød**6 porsjoner**

grunndeig:

25 g meierismør
2 ½ dl vann
1 ts salt
ca. 7 dl speltmel

fyll:

500 g frisk spinat, vasket og godt avrent
200 g jarlsberg, nøkkel eller sveitser
¼ ts salt
¼ ts pepper
¼ ts revet muskatnøtt

pensling:

1 stk sammenvispet egg

Smelt smøret og ha i vannet. Rør gjæren ut i lunkne væske og tilsett mel til deigen er passe fast.

Kjevle deigen til rektangel ca. 32x32 cm. Legg på finhakked, rensed spinat, ost og krydder.

Lag kant ved å brette bunnen litt inn over fyllet. La ostestangen stå til heving ca. 1 time.

Pensle kanten med egg og stek til bunnen er sprø og osten har smeltet.

I stekeovnen ved 200 grader i ca. 40 minutter.

Bulke bakst søt

VAFLER m/proteinpulver

(4-5plater)

1egg
1/4dl. splenda
3dl.skummet melk
2,75dl fin sammalt hvete
3ss. proteinpulver
1/2ts. bakepulver
1/2ts.vaniljesukker
1/2ts. kardemomme

Blander alt unntatt melet i en foodprocessor først (proteinpulveret er litt vanskelig å røre ut ellers), og rører så inn melet.

Kesamlapper

4 porsjoner - ca 16 stk:

3 dl (1 beger) mager Kesam
2 egg
5 ss speltmel
3 ss splenda
2 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
1 dl rosiner

Ha Kesam i en bolle. Rør inn eggene, deretter melet sammen med splenda, bakepulver og vaniljesukker. Tilsett sitronskall og rosiner.

Bruk teflonpanne så slipper du å smøre med fett. Legg 1 ss røre i pannen og stek en lapp av gangen på begge sider. Ha passe varm panne slik at lappene bli gjennomstekte før de skal snus.

Powermuffins

12 eggehviter (el. 300 gr.)
2 eggeplommer
600 g. finhakkete havregryn
300 g. raspet eple
2 ss. Flytende sød
1 ss. Vaniljeessens
1 ss. Kanel - med topp
75 g. rosiner

1. Tør rist havregrynene på en teflonpanne til de blir brune.
2. Rasp eplene.
3. Bland alle ingredienser sammen i en skål.
4. Fordeles på 22 noenlunde like store "klatter" på bake papir. Stekes i ovnen ved 200 grader i ca. 10 min. på hylle 3 i oven.

proteinbars

Peanøttsmør ute tilsatt fett og sukker

Honning

Proteinpulver

havregryn

Først blander man sammen et og et halvt glass med peanøttsmør det ble ca 450 gram og 5 spiseskjeer honning i en krukke. Deretter sett det i 1 minutt i mikrobølgeovn.

Når det er varmt så blander man inn proteinpulveret (3,5dl) og havregrynet (3dl) i peanøttsmøret og honningen.. Til sist heller man det på en plate, der kjevler man det ut og sett det i kjøleskapet i noen timer. Etter det har stått å stivnet kan det kuttes opp i biter, 12-15 stk.

Hver bar inneholder ca. protein 20g, karbs 30g and fett 20g (350 kcal)

Peanøttmuffins (12stk)

250g speltmel

2 1/2ts bakepulver

0,8dl splenda

240g mørk sjokolade, grovhakket

1 egg

250g grov peanøttsmør

2ss lett jordbærsyltetøy

60g smeltet smør

2 1/2dl skummet melk

melis, til pynt

Sikt mel og bakepulver i en stor bolle. Tilsett splenda og sjokoladebiter. Lag en fordypning i midten og tilsett egg, peanøttsmør, syltetøy, smør og melk. Rør deigen sammen med lett hånd.

Fordel deigen i smurte former. Stekes på 180 C i 20-25min.

Fruktig nøttekake

250 g valnøtter (eller din egen nøtteblanding)
3 ss havrekli
6 eggehviter
1 ss Vita flytende plantemargarin
1 dl splenda
3 dl friske bær eller hakket frukt etter eget ønske
1 dl saftkonsentrat med kunstig søtstoff (for eksempel bringebærsmak)
1 dl vann
7-8 ts gelatinpulver
1 ss mager Kesam

Smør en rund springform (kakeform) med diameter ca. 24-26 cm. Kjør nøttene, havrekli og margarinen i en kjøkkenmaskin til de er passe finhakket og blir en slags deig. Bland i søtstoffet. Visp eggehvitene stive og skjær de stivpiskede eggehvitene inn i nøtteblandingen. Fordel nøtteblandingen jevnt i kakeformen og stek den i ca. 30 minutter i 175 grader varm ovn. Avkjøl kakebunnen i formen.

Bløt opp gelatinen i det kokende vannet. Tilsett saftkonsentratet og la det hele avkjøle seg litt. Dekk nøttebunnen med bær eller frukt og hell deretter den avkjølte saft-gelatinen over. Sett kaken i kjøleskap til den skal serveres. Skjær godt langs rammen på kakeformen så rammen er lett å ta av. Flytt kaken (med kakeformbunnen) til et pent fat og pynt med en klatt krem eller mager Kesam og et par blader sitronmelisse på siden ute av sentrum på kaken.

Grov sjokoladecake

3 egg
1 dl splenda
100 g sammalt hvetemel
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.

Serveres gjerne med vaniljekesam og litt frukt.

Kefirhorn**12 porsjoner**

50 g smør
1 ½ dl skummet melk
50 g gjær
2 ss honning
2 ts salt
1 ½ dl kefir
450 g spetlmel
100 g marsipan uten sukker (evt hjemmelaget med 100g mandler og 1dl splenda i en foodprosessor)
1 stk egg til pensling

Smelt smøret i en kjele over svak varme, og hell melken oppi - ikke kefiren. Løs opp gjæren i litt av væsken, og tilsett honning og salt. Hell i resten av melkeblanding og kefiren. Elt melet inn i deigen, og elt sammen til deigen er smidig og glatt. Sett deigen tildekket på et lunt sted, og la den heve i 1 time.

Legg deigen på en melet overflate, og del deigen i to like deler. Bruk en kjevle og rull hver del ut til en sirkel med diameter 30 cm. Del hver sirkel i seks like "pizzastykker". Del marsipanen i 12 deler, og legg en bit midt på hver trekant. Rull trekanten sammen fra den brede enden. Bøy spissene sammen, for å forme horn. Legg hornene på en stekeplate med bakepapir. Hornene skal etterheve i ca 30 minutter, før de pensles med pisket egg og stekes i femten minutter på 180 °C.

Fettfattig småkaker med kanel

30 stk

1 egg
0,7dl splenda
½ ts vaniljesukker
1 ts kanel
20 g mandler, hakket
50 g speltmel

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

Per stk: 20 kcal

Bollekake med eggekrem

Bolledeig:

1 l speltmel

1 dl splenda

¾ ts malt kardemomme

100 g smør

3 dl skummet melk

1 stk egg

50 g gjær

Eggekrem:

½ stk vaniljestang, eller 0,5 ts vaniljesukker

2 dl skummet melk

3 stk eggeplomme

¼ dl splenda

¾ ss maisennamel

1 stk egg til pensling

Smelt smøret, tilsett melken og varm det til det er lunkent. Rør ut gjæren i melkeblanding. Visp i egg og splenda og tilsett melet med kardemomme. La deigen heve tildekket til dobbelt størrelse i 1/2 - 3/4 time.

Skrap ut vaniljefrøene og ha dem i en kjele sammen med resten av ingrediensene. Varm opp under omrøring til kremen begynner å tykne fra bunnen. Trekk kjelen til side når det tykner raskere enn du rekker å røre jevnt, ellers kan kremen "sprekke". Sett kjelen tilbake på platen for å tykne videre til passe konsistens. Avkjøl i kaldt vann.

Trill boller. Lag en fordypning i hver. Legg i litt eggekrem. Trekk deigen over fyllet og legg bollene med skjøten ned mot platen. Legg dem med litt mellomrom i en rund, smurt form. Etterhev og pensle bollene med sammenpisket egg.

Stek bollekaken ved 200 °C i 20-30 minutter. Server kaken hel.

Nøttehorn med sjokolade**Grunndeig søt gjærbakst:**

- **75 g** Smør
 - **2½ dl** skummet melk
 - **25 g** gjær
 - **¼ ts** salt
 - **½ dl** splenda
 - **¾ ts** malt kardemomme
 - **1** egg (hold av halvparten til pensling)
 - **6 dl** speltmelmel
- Fyll :
- **4 ss** rapsolje
 - **100 g** hakkede nøtter
 - **2 ss** splenda

Sjokoladeglasur:

- **30 g** mørk sjokolade (70%)

1. Stek ved 225 grader ca. 12–15 minutter midt i ovnen.

Søt gjærdeig:

1. Varm melken til fingervarme. Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett litt av melken. Rør til gjæren er oppløst. Hell i resten av melken.
2. Tilsett salt, splenda og kardemomme og egg. Tilsett smør i klatter. Hell i det meste av melet, men gjem litt til utbaking. Arbeid til en smidig og litt løs deig. Sett deigen til heving dekket med plast ca. 30–40 minutter.
3. Del deigen i to og kjevle hver ut til en rund kake ca. 30 cm i diameter. Del den til horn i åtte like store snipper.
4. Bland sammen olje, nøtter og splenda og fordel dette midt på hver snipp. Rull sammen til horn, som legges med snippen ned på en plate med bakepapir.
5. Pensle hornene med sammenpisket egg og stek midt i ovnen ca. 12–15 minutter ved 225 grader. La hornne avkjøles på rist. Dekorér med smeltet sjokolade.

Saftig og sunn eplekake*Røre:*

2 egg
1,25 dl splenda
1 1/2 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker
200 gram speltmel
2 ss flytende margarin
80 gram cottage cheese
1 dl skummet melk

Fyll:

4-5 epler
3 ss Sukrin
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.

Spelt sconesbrød

250 g siktet speltmel
250 g sammalt spelt, grov
2 ½ dl kefir
½ dl appelsinjuice
100 g smør
1 ½ ts salt
6 ts bakepulver
1 ts natron
2 ss splenda
2 dl hasselnøtter hakkes og tilsettes til slutt
1 stk egg til pensling
1 brød (ca. 10-12 skiver)

Bland mel, bakepulver, natron, salt og splenda i bakebollen. Tilsett smør i terninger og elt til alt er finsmulet. Tilsett kefir og juice og elt deigen godt for hånd eller med en kjøkkenmaskin på laveste hastighet. Bland til slutt inn hakkede hasselnøtter. Deigen skal være litt klissete. Dekk bakebollen med plast, og la deigen hvile i 30 minutter.

Del deigen i 10–12 like store emner. Form dem til boller. Legg bollene tett i tett i smurt form eller på en stekeplate med bakepapir. Pensle brødet med sammenspet egg. La brødet stå på et lunt sted i 10 minutter og pensle det en gang til.

Stek brødet midt i ovnen ved 200 °C i 30–35 minutter. Pensle brødet på nytt rett etter at det er tatt ut, slik at det får en blank overflate. Avkjøl på rist.

Grove muffins

200 g siktet speltmel
50 g byggmel
25 g hvetekli
1,2 dl splenda
20 g bakepulver
20 g vaniljesukker
50 g honning
100 g rapsolje
2 ½ dl skummet melk
50 g hakkede valnøttkjerne
100 g skogsbærblending

Bland speltmel, byggmel, hvetekli, splenda, vaniljesukker, bakepulver og honning i en kjøkkenmaskin. Rør inn olje og melk. Rør deretter inn skogsbærblendingen og ca. halvparten av de hakkede valnøttene.

Strø hakkede valnøtter i bunnen av formene. Fyll formene med massen og strø godt over med hakkede valnøtter.

Stek kakene midt i ovnen ved 180 °C i ca. 30 minutter. Avkjøles på rist.

Bringebærkake

Bunn:

100 g margarin eller smør
1dl splenda
130 g siktet speltmel
2 stk egg
1 ts bakepulver
1 ts vaniljesukker

Topping:

40 g pinjekjerne , mandler eller nøtter
100 g bringebær (friske eller frosne)
40 g hakket mørk kokesjokolade

Til kakeform med diameter på 18-20 cm.

Ha alle ingrediensene til kakebunnen i en matprosessor med hakkekniv. Kjør maskinen ved full hastighet i ca. 1 1/2 minutt. Ha massen i smurt form. Fordel pinjekjerne eller hakkede mandler/nøtter i formen og dryss bærene over.

Stek kaken på nest nederst rille i ca. 35 minutter. Dryss hakket sjokolade over kaken når den tas ut av ovnen. Serveres lunken,

Rugkjeks**20 stk**

500 g sammalt rug, grov
3 ss splenda
1 ts bakepulver
1 ts natron
100 g mager kesam
100 g plantemargarin
ca. 2 dl yoghurt naturell eller syrnet melk

Bland melet med kesam, splenda, bakepulver og natron. Smuldre i smøret og rør inn væsken til deigen er passe fast. La deigen hvile ca. 30 minutter.

Kjevle den så ut til en leiv ca. ½ cm. tykk. Stikk ut runde kjeks med et glass el.l. Prik kjeksene med en gaffel og stek dem gyldne og sprø.

Avkjøl kjeksene på rist og oppbevar i tett boks.

I stekeovnen ved 200 grader i ca. 12 minutter.

Byggrynspannekaker**2 porsjoner**

1 dl skummet melk
½ dl kefir
½ dl byggryn
½ dl havregryn
1 dl speltmel
¼ ts salt
½ ts malt kardemomme
1 ½ stk egg
1 ss splenda

½ dl kesam
½ beger cottage cheese
1 ss pesto
2 skive kokt skinke
2 skive norvegia

Bland melk, kefir, gryn, mel, salt og kardemomme. Visp egg og splenda til eggedosis og bland i. La stå og svulle i 20 minutter.

Stek pannekakene i panne på begge sider. Servér med kesam og cottage cheese som du blander sammen, legg på pesto og strimler av skinke og ost.

Pannekaker med pestofyll**2 porsjoner**

¼ ts salt
3 dl skummet melk
2 stk egg
1 ss rapsolje
½ dl sammalt hvete, fin
¼ dl lettkokte havregryn
ca ¾ dl siktet speltmel

1. Ha mel og salt i en bolle. Visp sammen egg, melk og bland det gradvis inn i melet til røren er glatt og uten klumper. Bland i olje.
2. Dekk til røren og la den stå å swelle i ca. 30 minutter.
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.

Pestofyll**2 porsjoner**

½ beger cottage cheese
2 ss pesto
½ stk rød paprika
¼ stk løk

1. Bland cottage cheese og pesto og bland inn finhakket løk og paprika.
2. Fordel fyllet i fire kalde pannekaker og rull eller brett dem sammen.
3. Server gjerne med en grønn salat eller legg salat inni pannekakene sammen med fyllet.

Grove sjokovafler**2 porsjoner**

¼ dl havregryn
½ dl grovbakstmel
1 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
1 dl speltmel
1 ½ dl sjokolademelk 24
1 ½ stk egg
¼ dl rapsolje

Ha alle tørrvarene i en bakebolle. Tilsett sjokolademelk, egg og olje, og rør alle ingrediensene sammen til en glatt røre med en visp. La røren swelle i 15 - 20 minutter. Grove vafler er godt med salat, spekeskinke og pesto blandet med cottage cheese.

Eple som frister**2 porsjoner**

½ kg eple
½ ss sitronsaft
½ dl splenda
75 g havregryn
62 ½ g rapsolje
½ ss malt kanel

Skjær eplene i terninger og legg dem i en ildfast form. Drypp sitronsaften over eplene. Bland splenda, havregryn, olje og kanel sammen til en smuldrete masse. Fordel massen over eplene. Varm opp stekeovnen til 200 grader C. Sett formen inn når stekeovnen er blitt varm og la den stå i 15 minutter. Spises mens den er varm.

Banankake med pistasjenøtter

½ dl olje, f.eks rapsolje
2½ dl splenda
2 dl yoghurt naturell
2 dl skummet melk
2 store egg
250 gram skrelte bananer, godt modne (ca. 3 stk)
2 ss presset appelsinsaft, eller bruk juice
2 ts vaniljesukker
2,5 ts bakepulver
4,5 dl hvetemel
0,5 dl speltmel
50 gram pistasjenøtter

Bland sammen splenda, olje, yoghurt og melk. Tilsett egg og moset banan. Rør deretter inn presset appelsinsaft.

Sikt sammen vaniljesukker, bakepulver, hvetemel, speltmel, nøtter og bland i til slutt. (Merk at deigen skal være nokså tynn i konsistensen.)

Hell deigen i en liten, bakepapirkledd langpanne (ca 20x30 cm).

Stek kaken midt i ovnen ved 175°C i ca 1 time. Kaken skal ikke være tørr inni. Avkjøl kaken helt i formen.

Ta kaken ut av formen og fjern bakepapiret.

Dryss gjerne over litt melis før servering.

PROTEINBRØD MED FIBER

Til sammen ca. 4.000 kcal
Hver skive på 50g gir 125 kcal
7,8g - 25% protein
0,9g - 6% fett
21,6g - 69% karbohydrater

1 kg Fiberbakst
150 g Multipower Formel 90
1 liter vann
1 pose tørrgjær
2 ts seltin
smak til med splenda om du ønsker en mer bollelignende smak.

Ha 1 liter lunkent vann i en bolle. Bland i gjær, seltin og Formel 90. Visp. Tilsett 1 kg Fiberbakst og elt godt. La deigen stå til heving. Bake ut og legges i 2 godt smurte 11/2 liters former. Etterheves og stekes på nederst rille i ovnen i ca 45 minutter 180 - 200 grader

Bran muffins***12 store muffins***

250 g bran flakes
4 dl speltmel
2 ts bakepulver
1 dl splenda
1/2 ts salt
1 dl rosiner
0,5 dl rapsolje
3,5 dl skummet kulturmilk
2 egg

Bland alle tørre ingredienser i en bolle. Ha i rosiner. Visp egg, olje og kulturmilk med gaffel i en annen bolle. Lag et hull i melblandingen, ha i eggblandingen og rør sammen til alt er blandet. La stå i 1/2 time. Ha deigen i smurte muffinsformer. Stek midt i ovnen ved 180°C, ca. 20-25 min. Hvis du steker de i muffinspanne, må de avkjøles 5-10 min. før du lirker de ut av pannen.

Havre og eple muffins**12 stk**

2,5 dl speltmel
3 dl lettkokte havregryn
2 ts bakepulver
1 dl splenda
2 ts vaniljesukker
½ ts salt
2 ts kanel
2 egg
0,5 dl rapsolje
2 dl skummet melk
2 epler, revet

Bland alle tørre ingredienser i en bolle. Visp egg, olje og melk med gaffel i en annen bolle. Skrell og riv eplene. Lag et hull i melblandingen, ha i eggblandingen og revet eple og rør lett sammen til alt er blandet men det fremdeles er en litt klumpete deig. Ikke rør for mye, da blir muffinsene mindre luftige. Ha deigen i smurte muffinsformer. Stek midt i ovnen ved 180°C, ca. 20-25 min. Hvis du steker de i muffinspanne, må de avkjøles 5-10 min. før du lirker de ut av pannen.

Proteinlapper

100 g mager Cottage Cheese (kan bytte ut med kesam)
2 eggehviter
1 egg
50 g proteinpulver (vanilje, banan eller nøytral smak passer best)
50 g speltmel
1-2 ts bakepulver
splenda etter smak
Vann
Olje
Valnøtter

Rør sammen alt det våte utenom vannet. Tilsett det tørre, og spe på med vann til du får ønsket konsistens.

Stek 4 lapper i pannen av gangen. Stekes på middels varme til de er gygne, de skal være litt myke i midten når du spiser dem. Smaker best nystekt.

Eple og kanel muffins**2,5 dl** fint sammalt speltmel (helsekost)**2 dl** soyamel (helsekost)**0,5 dl** mandler, finmalt**0,5 dl** havrekli**3 ss** splenda**3 ts** bakepulver**0,5 ts** kanel**2 stk** eple, skrelt og revet på rivjern**2 stk** egg**1 dl** vann**3 ss** smeltet smør

(10 store muffins)

Visp sammen egg, vann, smeltet smør og kulturmilk.

Ha i alle de tørre ingrediensene samt revet eple. Fordel røren i smurte muffinsformer.

Stekes i ovn ved 170 grader i ca. 20 minutter - til de er gylne og gjennomstekte.

La gjerne muffinsene i mindre former, men husk da å redusere steketiden.

Eplehorn med fyll**50 g** gjær**4 dl** skummet melk**100 g** kesam**75 g** smør**1,5 dl** splenda**0,5 ts** salt**2 stk** egg**1,2 kg** speltmel*FYLL:***2 dl** lettkokte epler i biter eller eplemos**1 ts** kardemomme

Løs gjæren opp i lunken melk. Tilsett cottage cheese, mykt smør, splenda, salt, egg og mesteparten av melet. Elt til deigen blir smidig og slipper bakebollen. Dekk til bakebollen og la deigen heve i 30-40 min.

Ta deigen ut på melet bakebord. Del i 4-6 emner. Kjevle hvert emne ut til runde leiver. Skjær ut 6 spisser/trekanter og legg en liten skje eplemos på den bredeste enden. Rull sammen fra den brede enden mot spissen. Legg hornene på bakepapirkledt stekebrett, dekk til og etterhev i ca 45 min. Pensle med egg og stek i 10-15 min i varm stekeovn 225 °C på midterste rille. Avkjøl på rist.

Havregrynsbrød med yoghurt og epler

3 dl yoghurt naturell
2 dl vann
50 g gjær
1 ss rapsolje
2 ts salt
1 ss honning
1,5 ts kanel (kan sløyfes)
2 stk fast og syrlig eple
2 dl finhakkede nøtter (kan sløyfes)
2 dl havregryn + litt til pynt
4 dl grovsammalt hvetemel
1 l speltmel

(gir 2 stk brød)

Varm yoghurt og vann til fingervarmt.

Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett væsken, rør til gjæren er oppløst. Tilsett olje, salt, honning, kanel om ønskelig, grovrevet eple, havregryn, grov sammalt hvete og nesten alt hvetemelet.

Arbeid sammen i en kjøkkenmaskin i minst 5–6 min eller for hånd i 7–8 min, tilsett mel til passende deig. Den skal være blank og smidig og slippe bakebollen. Ønsker du nøtter, tilsettes de mot slutten og eltes godt inn i deigen.

Dekk til bakebollen og sett til heving på et lunt sted i ca 45 min.

Del deigen i to emner, elt og form til avlange eller runde brød.

Pensle med vann eller olje, og rull hvert av brødene i havregryn, legg i smurte former eller på stekebrett.

Dekk med klede og sett til etterheving ca 50 min. Varm stekeovnen til 250 °C, sett inn brødene på nederste rille og senk temperaturen til 200 °C . Steketid 25–35 min. Bank på brødene, har de en "hul" lyd er de ferdig stekt. Avkjøl på rist . Er skorpen for myk, avkjøl under klede

Vaniljekesam boller

50 g smør
5 dl melk eller vann
1 beger mager kesam
2 stk egg
100 g gjær
1,5 dl splenda
1 ts kardemomme
0,5 ts salt
17 dl speltmel
FYLL
2 dl vaniljekesam
ev. rosiner

Smelt smør, tilsett melk, Kesam og egg og varm til blandingen er fingervarm. Smuldre fersk gjær ut i litt av den fingervarmevæsken (tørrgjær tilsettes sammen med melet).

Elt sammen den fingervarme væsken, gjær, splenda, kardemomme, splenda, litt salt og mesteparten av melet. Elt til deigen blir smidig og slipper bakebollen. Dekk til bakebollen og la deigen heve i 30 -40 min.

Ta deigen ut på melet bakebord. Del deigen opp i to emner og kjevle ut til et rektangel, smør p vaniljekesam og rull sammen. Skjær opp i biter og sett på bakepapirkledt stekebrett, dekk til og etterhev i ca 50 min. Pensle med egg og stek i varm stekeovn 225 °C i 10-12 min. Avkjøl på rist.

Musliboller med kesam

2 ss raps eller solsikkeolje (nøytral olje)
5 dl vann
1 beger mager kesam
100 g gjær
4 ss splenda
1 ts kardemomme
0,5 ts salt
15 dl fiberbakst evt. grovbakstmel
3 dl müsliblanding, med frukt og nøtter
MÜSLIBLANDING
200 g tørket frukt, hakket fiken/aprikoser, svsker, rosiner
100 g valnøtter/hasselnøtter

Varm opp olje, melk og kesam til fingervarmt.

Fersk gjær røres ut i litt av den fingervarme væsken, tørrgjær tilsettes sammen med melet. Elt sammen til en smidig deig. Begynn med ca 13 dl hvetemel og tilsett mel til deigen får en smidig konsistens. Dekk bakebollen med plast og sett til heving i ca 30 min, til dobbel størrelse.

Ha deigen over på et melet bakebord og trill til boller. Etterhev under klede i ca 1 time. Stek på midterste rille ved 225 °C i 12-15 min.

Fiberboller med frukt og nøtter

50 g raps-, soya- eller solsikkeolje
200 g mager kesam
1 l skummet melk eller vann
100 g gjær
1 dl splenda
0,75 ts salt
1 ts kardemomme
1,4 kg fiberbakst evt. grovbakstmel
300 g tørket frukt, hakket fiken/aprikoser, svsker, rosiner
150 g valnøtter/hasselnøtter

Tilsett kesam, i oljen, hell i melk eller vann og rør gjæren ut i fingervarme væsken.
Tilsett splenda, salt, kardemomme, mel, frukt og nøtter og elt sammen. Dekk bakebollen med plast og sett til heving i ca 30 min, deigen har fått dobbel størrelse.
Ha deigen over på et melet bakebord og trill til boller. Etterhev under klede i ca 1 time og stek på midterste rille ved 225 °C i 12-15 min. Avkjøl på rist.

Nøtteblonder

100 g malte hasselnøtter
1 dl splenda
40 g smeltet smør
1 stk eggehvite
FYLL
25 g kremost med annanas- og appelsinsmak
15 g mykt smør
1 dl splenda
0,5 ts vaniljesukker

16-18 stk

Bland sammen malte/hakkede nøtter, splenda og smeltet smør. Tilsett eggehvite og rør godt sammen.
Sett deigen som små topper med en teskje på et bakepapirkleddt stekebrett, la det være god avstand mellom kakene, de vil flyte ut under steking.
Stek på midterste rille i varm stekeovn, 200 °C i ca 7 min.
La dem avkjøle litt på stekebrettet før de legges over på en rist for videre avkjøling.

kalde drikker

"en sunn en"

3 dl kefir
2 dl syrnet melk bringebærsmak
2 dl dypfrost bringebær
½ stk banan

Hell alt det flytende i en blender/foodprosessor. Tilsett dypfrosne bær og banan. Kjør blandingen i 40 sekunder eller til alt er blandet og blitt en "smooth" drikk.

Smoothie kaffe

1 kopp espressokaffe
2 dl skummet melk
1 stk banan fossen
1 dl fruktyoghurt med vanilje
¼ ts malt kanel
¼ g malt muskat

Ha i espresso, melk, banan, yoghurt, kanel og revet muskat i blenderen og kjør til alt er most. Hell i et høyt glass og servør fløyelsdrikken umiddelbart.

Smoothie-shots

1 stk mango skrelt og delt i små biter
1 stk banan delt i tre
10 stk valnøttkjerner
5 stk isbiter
½ dl appelsinjuice
3 ss frokostblanding (4-korn)

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

Mangoshake

1 stk mango - skrelt og delt i biter
1 stk banan - skrelt og delt i biter
3 dl skummet melk
5 stk isbiter
1 stk eggeplomme
2 ss cottage cheese

Lag gjerne isbiter av juice.

Kjør alt i hurtighakker eller blender til en herlig drikk med masse proteiner som kroppen trenger - særlig etter trening. Hell i glass og server umiddelbart.

Energidrikk

¼ kurv jordbær
75 g blåbær
75 g bringebær
1 ss honning
1 stk nypresset lime
5 blad frisk sitronmelisse
½ beger melonyoghurt
5 stk isbiter
Yoghurten kan byttes ut med kesam med vanilje eller vanlig kesam.

Kjør alt i blenderen til en jevn drikk.

Kefir delight

1dl kefir
0,5dl mager kesam
1ts sitronsaft
1ts splenda
4ss proteinpulver sjokolade/oboy uten sukker

Alt blandes i hurtigmikser

Sol-shake

2 dl skummet melk
1,5 ss lett solbærsyltetøy
2 ss vaniljeiskesam

Ingrediensene blandes i en hurtigmikser og serveres nylaget.

Flytende frokost***1 porsjon***

2 dl yoghurt
1 dl fryste bær
1 dl knust is
1/2 banan
evt. litt juice

Ha alt i blenderen og kjør det raskt sammen til en jevn masse. Drikkes med det samme.

Kaffe smoothie***2 porsjoner***

1 pk. cappuccino iskaffe
4 dl biola yoghurt naturell
1 ts vaniljesukker
2 stk. frosne banan i biter

Bland alt i en mikser og kjør til en jevn, fyldig masse. Om ønskelig, kan du bruke mocca iskaffe hvis du foretrekker det ovenfor cappuccino.

Eggshake

2stk eggeplomme
1,50dl skummet melk
1 ss splenda
1ss sitronsaft
1,25dl vaniljekesam

Alt blandes og piskes kraftig. Serveres kald og nylaget.

Hærlig smoothie

1,5 dl bringebær
1-2 scoop med proteinpulver sjokolade (evnt en blanding av sjokolade og vanilje)
2 egg
kanel (1/2 ts?)
litt vanilje yoghurt (kan sløyfes)
peanøtter / peanøttsmør
linfrø (kan sløyfes)
noen vaniljedråper

blandes sammen med stavmikser, og spes med vann til passende konsistens. personlig, så foretrekker jeg at den er ganske tykk. spises som is, med skje

Varme drikker

Varm sjokolade

0,75 pl kokesjokolade
0,5 l skummet melk
2 stk eggeplomme
litt kakaopulver eller cappucinokrydder

Brekk sjokoladen i biter og rør den ut i litt kokende vann. Tilsett melk og kok det lansomt opp under visping. Avkjøl noe, tilsett eggeplommene og varm sjokoladen igjen til den tykner.

Mandelmelk

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

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

Kryddermelk

4 dl skummet melk
1 ts malt kanel
1 ts malt kardemomme
1 ts malt allehånde
2 ts splenda
2 ss rosiner

Varm melk og krydder til kokepunktet. Ha rosiner i koppen. Hell i kryddermelken og server straks.

mokkamelk

2 ½ dl skummet melk
1 ss oboy uten sukker
½ ss pulverkaffe
1 ½ ss splend

Varm alle ingrediensene i en kjele.

Vm-drikk

3 dl skummet melk
50 g mørk kokesjokolade
1 ts sterk pulverkaffe
1 ts malt kanel

Bland alt i en kjele og kok drikken 2 - 3 minutter. Sil fra appelsinskallet.

Kaneldrikk

- **2 dl** skummet melk
- **1 dl** kaffe , sterk
- **½ ts** kardemomme , malt
- **½ ts** kanel , malt
- **3 ss** nypresset appelsinjuice
- **½ ss** splenda

1. Varm opp melken, ha i krydder og appelsinsaft. Rør om.
2. Smak til med splenda og server, gjerne med ekstra dryss krydder og/ eller revet appelsinskall.

Energirike salater

Tacosalat

2 porsjoner

2 kyllingfileter

1 pakke tacomix

1 salat

1 boks mais, paprika, blomkål, løk, sopp, epler, tomat (etter eget ønske)

Som dressing bruker jeg kesam light, 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.

Rosenkål med nøtter og bacon

2 porsjoner

250 g rosenkål

50 g bacon

1 dl valnøttkjerner

½ ss olje til steking

salt og pepper etter smak

Rens og kok rosenkålen i lettsaltet vann i 2-3 minutter. Ta den opp og la den renne godt av. Klipp opp baconet og sprøstek det i olje. Tilsett rosenkål og valnøtter og stek det under omrøring til kålen er myk, men ikke bløt. Smak til med salt og pepper om nødvendig.

Tunfisk og bønnesalat

1 boks tunfisk

1 boks maiskorn

1/2 rødløk, finhakket

1 paprika

1/2-1 boks røde kidneybønner

1-2 tomater

grønn salat, gjerne flere typer

salt

pepper

1 ss olivenolje

2 ts sitronsaft

Bland tunfisk, bønner, løk, paprika, mais og tomater. Krydre med salt og pepper og ha over sitronsaft og olivenolje (eller litt rømme). Hakk opp salat og bland oppi.

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 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.

Marinert pastasalat med feta

Salat:

3 dl pasta fusilli (ukokt)
1 agurk
1 boks cherrytomater
1/2 stor purreløk eller en rødløk
20 svarte oliven
1 rød eller gul paprika
200 g fetaost

Marinade til pastaen:

4 ss olivenolje
3 ss rødvinseddik
1ss splenda
1 ts salt
1-2 ts kvernet svartpepper eller peppermix etter smak
1 ts sennep
1 hvitløksbåt (presset)

Kok pastaen i rikelig med vann ca 6 min. Skyll pastaen med kaldt vann og la vannet renne av i en sil ei stund mens du blander ingrediensene til marinaden.

Tøm pastaen i en stor bolle og tøm marinaden over pastaen. Sett den i kjøleskap i et par timer. Skjær agurken og paprikaen i biter, purren/løken i tynne delikate skiver (det er viktig at løkskivene er veldig tynne slik at smaken ikke blir for streng). Cherrytometene kan du dele i to og skjær fetaosten i firekantede biter (hvis det ikke er ferdigskjært).

Mektig kyllingsalat

4 kyllingfileter (ca 400 gram)
1 Rødløk
1 Purreløk
1 Salathode (evt. kinakål som "nødløsning")
1 boks ananasbiter
2 tomater
400 gram fullkorn pastaskruer/-skjell/-rør
2-3 stenger selleri
Friske bønnespirer
En dæsj Sweet Chili Sauce
Krydder

Kok pastaen i vann med salt og en ss av favorittoljen din (extra virgin olive...?).
Skjær kyllingfiletene i tynne strimler, ca halvannen cm tykke og 3-4 cm lange.
Kjøttstrimlene (hvis du MÅ ha olje, bruk minimalt) på sterk varme i teflonpanne til de er lett brune, og nesten gjennomstekte. Hell saften fra en ananasboks over kjøttet og la kjøttet karamelliseres av saften. Pass på mot slutten så det ikke blir svidd.
Resten av ingrediensene kuttet som i vanlig salat og blandes i salatbollen.
Jeg liker pastaen og kyllingen varm i salaten, men dette er en smakssak.
Godt med kryddermix av "piffi"-sorten

Eggesalat med reker

5stk egg
1stk avokado
200g pillede reker
1 neve rucola
evt. litt frisk dill
1 ts pepperrot
pasta fra tube
0,50dl ravigottesaus (eller litt mer)
0,50dl mager kesam
salt og pepper

Kok eggene i 8 minutter og avkjøl.
Sil laken fra rekene. Grovhakk reker og egg. Bland inn pepperrot, hakket grønt og avokadoterninger. Bland ravigottesaus og kesam. Bland alt forsiktig sammen. Smak til med salt og kvernet pepper. Pynt med reker og egg. Sett kaldt til servering.

Pølsesalat

2 stk kalkun pølse
1 pk salatblanding
1 stk avokado
100 g valnøttkjerner
2 ss sennepssaus

Skjær pølsene i skiver. Stek dem lett i en panne.
Del avokadoen i båter og tilsett i salatblandingen sammen med nøtter.
Dyng over med sennepssaus og server.

Frokostsalat

3 stk hardkokte egg
1 stk eple
½ dl purre i tynne strimler
1 ¼ dl mager kesam

Del over eggene begge veier i en eggedeler. Riv eplene på et rivjern. Bland egg, epler og purrestrimler inn i kesamen. Smak eventuelt med litt salt.

Fruktsalat med eggekrem

1 dl rosiner
1 dl appelsinjuice
2 stk appelsin
2 stk kiwi
½ boks hermetisk ananas, stor boks
1 ½ stk eple
1 stk pære , evt. hermetisk pære
ca. 150 g blå druer
1 stk banan
Eggekrem:
4 stk eggeplomme
½ dl splenda
½ stk vaniljestang eller 1 1/2 ts vaniljesukker
4 dl skummet melk
1 ss maisennamel

Legg rosiner i juice over natten. Skjær av skallet på appelsinene med en skarp kniv. Alt det hvite skal vekk. Skjær mellom hinnene som er rundt hver båt, slik at du får hinnefrie båter. Del hver båt i passe store biter. Skrell kiwiene og del dem i biter. Del ananasringene i passe biter og tilsett i salaten sammen med ananaslaken. Ta ut kjernehuset på eplene og pærene og del dem i passe biter. Ta eventuelt ut steiner fra druene før de tilsettes.

Tilsett eventuelt mer lake fra lys hermetisk frukt og legg over en tallerken, slik at all frukten dekkes av lake. Like før servering deles bananene i passe biter og tilsettes sammen med rosiner og. Ved å tilsette mer frukt og lake blir porsjonen større og kan serveres til flere gjester.

Rør ut eggeplommene med splenda i en kjele til eggekremen. Skrap ut vaniljekornene fra vaniljestengene og ha kornene i eggeblandingen. Spe med melk og rør ut maisenna i blandingen. Varm opp blandingen, og rør hele tiden. Etter en stund vil kremen begynne å tykne. Pass på at det ikke begynner å koke for da vil kremen sprekke (skille seg). Ta kjelen av platen når kremen er passe tykk. Den blir litt stivere etter avkjøling.

Avkjøl eggekremen i kaldt vann. Rør i den med jevne mellomrom for å unngå snerk. Det kan være vanskelig å lage store porsjoner, hvis du ikke har god trening. Skal du ha dobbel porsjon bør du lage den i to omganger.

Server fruktsalaten med hjemmelaget eggekrem til.

Middagssalat med kylling og egg

1 stk egg
1 stk kyllingfilet
ca. ¼ ts chilipulver
ca. ¼ ts karri
litt salt
2 skive bacon
¼ stk slangeagurk
½ stk hodesalat
ca. 20 g mozzarella
½ stk tomat i skiver
ca. 2 skive rødløk
5 stk grønne oliven

Kok egg i 8-10 minutter og legg dem i rennende, kaldt vann.

Skjær kyllingfileten i tynne strimler. Stek dem sammen med krydder til de er gjennomstekt.

Legg strimlene til side.

Skjær bacon i biter og sprøstek dem i en panne.

Skjær agurk i staver. Anrett blader av hodesalat, kyllingstrimler, agurkstaver, mozzarellaost, egg, tomat og bacon på et fat eller en tallerken. Pynt med noen ringer rødløk.

Server med matyoghurt eller rømmedressing ved siden av.

Kylling og pøsesnacks med salat

1 pk grillet kylling overvinge
1 pk wienerpølser av kylling , evt. grillpølser av kylling/kalkun
1 pose blandet salat

Sett stekeovnen på 200 °C.

Legg kyllingklubbene i en langpanne med bakepapir og varm dem noen minutter.

Trekk wienerpølsene og del dem i to.

Skjær små skrå snitt i grillpølsene og stek dem i en panne med litt smør eller legg dem sammen med kyllingklubbene noen minutter i ovnen.

Grillede kyllinglår med potetsalat

3 stk grillet kyllinglår
75 g bacon
½ båt hakket hvitløk
4 stk kokt potet
1 ss estragoneddik
½ ss frisk estragon
nykvernet pepper

Sett stekeovnen på 200 °C

Varm kyllinglårerne i stekeovnen ved 200 °C ca. 15 minutter til de er gjennomvarme. Skjær bacon i biter, purre i strimler og kokte poteter i skiver. Stek baconbitene og tilsett purre, hvitløk og poteter. La alt bli varmt og smak til potetsalaten med estragoneddik, hakket estragon og nykvernet pepper.

Avokado salat med strimlet svinekjøtt

300 g strimlet svinekjøtt
en halv issalat
ca. 2 dl ruccolasalat
1 rød løk i tynne skiver
1 avokado i tynne båter
1 ts sitronsaft
en halv dl pinjekjerner
salt og pepper

Fres kjøttet et par minutter på sterk varme i litt olje. Dryss over salt og pepper. Bland issalat, ruccola og rødløk. Skjær avocadoen i båter og ha i salaten. Dryss pinjekjernerne (ristet i stekepanne) over salaten.

Salat med ris og skinke

Ca 230 kalorier.

50 g renskåret bogskinke (på boks),
25 g ris (kokes etter anvisning på pakken)
20 g ananas i biter
20 g mais,
1 tomat i båter
50 g rød paprika i biter
et dryss av ruccola, rød lollo og hjertesalat

Alt blandes sammen.

Denne er så frisk og fin at det ikke er nødvendig med noen form for dressing.

Sprøstekt kylling på avokadosalat

3 stk kyllingfilet
1 stk egg
2 ss strøkavring
½ stk løk
smør til steking
ca. ½ stk romanosalat
1 stk avocado
2 båt hvitløk
2 ss olivenolje
1 dl revet parmesan
1 ts flaksalt eller kvernet salt

Skjær kyllingfiletene i strimler. Vend dem i sammenpisket egg og deretter i brødrasp. Dryss på salt og pepper. Skjær løken i båter. Stek kylling og løk i middels varm panne med smør i 2–3 minutter. Riv salatbladene i biter og bland dem med avocado, presset hvitløk, olje og parmesan. Dryss over grovt salt. Server sprøstekt kyllingfilet sammen med salaten og litt kesamdressing.

youghurtsalat

-2stk banan
-2stk epler
-2stk pærer
-2stk appelsin
-1stort beger melonyoughurt

frukten blir kuttet opp med skreller på, for å ha med flest vitaminer.
Bananen skrelles.
Del frukten opp i terninger og bland den sammen med melonyoughurten.

Kjøttboller og sursøt kålsalat

400 kcal per porsjon

500 g karbonadedeig
1 finhakket løk
1 egg
2 ss skummetmelk
2 ss hvetemel
1 halvt finsnittet kålhode
1 liten boks bønner
1 revet rødbete
saft og fileter av 2 appelsiner
2 ss rødvinseddik
2 ts rapsolje/olivenolje
salt og pepper

Skyll bønnene og la dem ligge i bløt i kjøleskapet over eller minst 8 timer. Så koker du dem i 40 minutter. Skyll kålen og la den koke i ca 7 minutter. Bland kjøttdeig, løk, egg, melk, mel, salt og pepper med kålen og form deretter kjøttboller som du legger på stekeplate med bakepapir. Stek dem i ovnen ved 190 grader i 20 minutter. Vend kål, rødbeter, appelsin og bønner sammen med rødvinseddik, olje samt salt og pepper

Potetsalat

1 ss sennep
1 ss honning
1 ss sitronsaft
¼ dl solsikkeolje
salt og pepper
400 g potet - kokte og i biter
4 stk reddik i skiver
½ stk rødløk i skiver
4 skive bacon
½ ss hakket frisk oregano (andre krydderurter kan også brukes)

Ha sennep, honning og sitronsaft i en bolle. Hell i oljen litt etter litt, pisk hele tiden. Smak til med salt og pepper.

Vend inn potetbitene, reddikskiver og rødløkringer i dressingen.
Pynt med bacon og oregano.

Dressinger/dipp

yoghurtdressing

3 dl yoghurt (Tine Mild og lett naturell)
1/2 sitron
1 hvitløksbåt, finhakket
1 ss persille, finhakket (helst fersk)
1/2 ss gressløk, finhakket
en klype salt

Slik gjør du:

Press saften ut av sitronen og tilsett alle urtene og saltet sammen med yoghurten

Salatdressing

1 beger 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.

Thousand islandsdressing

2 dl mager kesam
3 ss ketchup uten sukker
2 dråper tabasko
1 ss sitronsaft
1 ss splenda

Bland sammen ingrediensene til dressingen og smak godt til.

Hvitløksdressing

1 boks mager kesam
1/2 dl sylteagurksaft.
1 liten løk
2-3 fedd hvitløk
salt og pepper gressløk

Rør sammen kesam og sylteagurksaft.
Finhakk løk og hvitløk, rør det deretter inn i kesamen.
Tilsett så finkuttet gressløk, evt tørket gressløk.
Smak til med salt og pepper.
Ønskes dressingen tynnere og mer syrlig tilsettes mer sylteagurksaft.

Chili dressing

1 boks Kesam
1 fedd hvitløk
1/4 - 1/2 chili
litt sitronsaft
litt splenda

Ha kesam i en bolle og tilsett hakket hvitløk, chili og de andre ingrediensene. Bland alt ved hjelp av stavmikser slik at dressingen blir helt jevn.

Pepperrotkrem:

- **1 dl** magrr kesam
- **1 ts** revet pepperrot

Guacamole:

- **2** modne avocado
- **2 ss** sitronsaft
- **2** hvitløksbåter
- **½ ts** salt
- **½ ts** nykvernet pepper
- **1 beger** mager kesam

Tzatziki:

- **1 beger** mager kesam
- **1** slangeagurk
- **3** hvitløksbåter
- **3 ss** TINE Ekstra Lett Rømme
- **½ ts** salt
- **¼ ts** hvit nykvernet pepper

Urte-dipp:

- **1½ dl** mager kesam
- **½ dl** finhakket Kryddergrønt, f eks basilikum, estragon, kjørvel e.l
- **1 ts** revet sitronskall

Thousand Island:

- **1½ dl** mager kesam
- **2 ss** tomatpure
- **1 ts** mild chilisaus
- **1 ts** splenda
- **½ ts** salt

Hvitløksdressing:

- **1 dl** mager kesam
- **½ dl** skummet melk
- **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, rømme/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.

Urte-dipp:

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.

Kveldsmat/nattmat

"Pyttipanna"

Porsjoner: 4

600 g bacon
100 g feves, hvite bønner (renset og blanchert) ev. hermetiske
1/2 kg nykokte poteter
smør til steking
4 egg
2 sjalottløk
100 g blomkål
gressløk, salt og pepper

Kutt løk, blomkål, poteter og kjøtt i jevnt store biter. Stek alt på middels varme. Smak til med salt og pepper. Skill eggeplommer og hviter. Stek hvitene og server plommene som saus.

Kveldshavregrøt

2 dl havregryn
5 dl skummetmelk
1 most banan

litt lett bringebærsyltetøy

kok havregryn og melk i 10-15 minutter.
Ha i den meste bananen i slutten av koketiden.
Topp med syltetøy

makaronivelling

½ l skummet melk
25 g fullkorns makaroni
½ ts malt kanel
½ ss splenda

Ha melk, makaroni i en kjele. Kok under konstant omrøringi 10-20 minutter. Smak vellingen til med litt salt og splenda

Løk og potetpai**Bunn:**

60 g myk margarin
2 dl grovbakstmel
100 g cottage cheese
1 ss vann

Fyll:

3 stk sjalottløk
1 stk snittet løk
1 stk snittet rødløk
1 stk purre i skiver
3 stk vårløk
5 stk kokte potet i terninger
1 dl revet hvitost
100 g cottage cheese
salt og pepper
3 stk egg
2 dl skummet melk

Bunnen:

Kjør cottage cheese i en kjøkkenmaskin i et minutt før margarin og mel tilsettes. Kjør dette raskt til en godt blandet masse. La deigen hvile i kjøleskap mens du lager fyllet.

Fyllet:

Fres den strimlede løken i en panne til den er lysebrun. Tilsett purren. Kok sjalottløken i et par minutter. Bland melk, egg og ost sammen.

Kjevle deigen ut til en rund leiv som passer paiformen. Den kan godt henge litt utenfor kanten, så unngår du at den "krymper". Prikk bunnen med en gaffel og forstek den i 10 minutter ved 200 grader. Ta formen ut av ovnen og ha i løk, poteter og osteblandingen. Stek paien på nederste rille i ovnen i 30-40 minutter på 200 grader.

Sjøens nattmat

Ca 3stk poteter - alt etter størrelse
grovt salt
1stk filet varmrøkt makrell eller kryddermakrell
1ss smør
salt
pepper
revet gul ost
gressløk

Potetene bakes i ovn ved 200°C i ca. 45 min. - alt etter størrelse. Skjær toppen av potetene og hul ut innmaten.

Innmaten moses godt og blandes med fisken og smøret. Smak til med salt, pepper og gressløk. Fyll massen tilbake i potetene og strø gul reven ost på toppen.

Stek i ovn ved 170°C til potetene er gjennomvarme og osten gylden. Server potetene med kesam og en grønn salat til.

Per porsjon: Kcal 536, Protein 22g, Karbo 38g, Fett 32g

Sodd med melboller

500g svinekam med flesk
1 liter vann
100 g gulrøtter
100 g hodekål
1/2 løk
1/4 purre
persille
1/2 ts ingefær
salt
poteter

Melboller:

1 egg
fettskum fra kjelen
1/2 dl skummet elk
1/2 ts muskatnøtt
hvetemel

Del opp kjøttet og flesket i passende stykker, vask det og sett det over varmen i kaldt vann. Kok opp, skum, tilsett salt og la kjøttet trekke over svak varme i ca 30 minutter. Rens og vask grønnsakene, grovhakk løken og skjær purren i ringer. Kok dette sammen med kjøttet til alt er mørt. Smak suppen til med salt og krydder.

Bland sammen ingrediensene til melbollene og legg disse i kraften. Kok det hele lett til melbollene flyter opp.

Rens og vask potetene, kok dem i en egen kjele og legg dem i suppeskålene ved servering.

Nattkos**4 porsjoner**

1 boks Picnic skinke (skinkeboks)
2-3 tomater
4 egg, hardkokte
1 pk. bacon i skiver
salat
kesamdressing (kesam blandet med dip mix)

1. Skjær skinke- og tomater i skiver og legg dem på et fat sammen med halve egg, tomaskiver og rikelig med salat.
2. Sprøstek bacon og legg det oppå. Ha godt grovtbrød og dressing til.

Matmuffins**12 porsjoner**

75 g plantemargarin
6 ½ dl speltmel
2 ½ dl havregryn
1 ts salt
2 ss bakepulver, strøkne
3 dl vann
4 egg
100 g gulost, revet
100 g (½ boks) Picnic kalkun, kuttet i biter
50 g mais, kan sløyfes

1. Smelt smøret og la det avkjøle litt.
2. 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.
3. Bland inn ost, 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!, Stekes ved 225 °C i ca. 20 min på midterste rille. Bruk aluminiumsform eller likende. Avkjøles på rist.

Kalkunpølser med godt følge

Beregn 1 røkt kjøttpølse av kalkun per person

Mandelpotet- og kålotstappe:

(2-4 personer)

1 kålrot

8 mandelpoteter

litt skummet melk

1-2 ts salt

litt kvernet pepper

evt. revet muskatnøtt

Skjær 3-4 kryss i skinnet på begge sider av pølsene for at de ikke skal sprekke under steking. Stek pølsene ved middels eller svak varme til pølsene er gjennomvarme og har fått en gyllen og fin farge på skinnet. Server kalkunpølsene med en fristende salat og mandelpotet- og kålotstappe.

Mandelpotet- og kålotstappe:

Fjern skallet på kålrota og skjær den i litt store terninger. Kok opp. Skrell så potetene og kok kålrot og mandelpoteter 5-10 minutter til alt er mørt. Hell fra vannet og mos godt. Spe med litt melk eller matfløte og smak til med salt, pepper og eventuelt litt revet muskat.

Pannemix**4 porsjoner**

1/2 kg kyllingkjøttdeig

1 løk

1 paprika

noen sopper

1 boks ananas

1 boks mais

1 pose spagettisaus

spagetti eller pasta til 3-4 personer

Stek opp 1/2 kg. kjøttdeig eller biffstrimler.

Kutt opp sopp, løk, paprika, ananas og mais, eller annet som du vil ha oppi. La det steke litt sammen med kjøttet. Ta så en pose spagettisaus. Lag den til oppi pannen (følg oppskriften på posen). Rør under småkokingen og maten er ferdig på 10 min.

Sett på spagetti samtidig som du begynner på kjøttet. La den koke som ifølge oppskriften.

Serveres med grønn salat til.

Brusvaffel

125 g. speltmel
1/4 ts. salt
1/2 ts. bakepulver
1/2 ts. vaniljesukker
1/4 ts. kardemomme
2 ss. splenda
2 1/2 dl. Sukkerfri brus (fanta/sprite eller annen syrlig brus)
2 egg
1 ss. smeltet smør

Mål opp hvetemel, salt, bakepulver, vaniljesukker, kardemomme og splenda og ha det i en bolle. Tilsett brusen og eggene. Pisk sammen ingrediensene til en jevn røre. Bland i til sist det smeltede, avkjølte smøret. Stek vaflene i et vaffeljern.

Fyldige ostesmørbrød

2 store løk
2 ss smør
250 g frisk sjampinjong
3 tomater
1 ss hvetemel
½ boks cottage cheese
salt og pepper
ca. 200 g ost
½ rød paprika

Skjær løken i løvtynne skiver og fres den til den blir blank i 2 ss smør. Skjær sjampinjongen i 3 på langs, og ha den i pannen sammen med løken. La dette surre til alt blir mykt, men ikke brunt. Ha i skivede tomater og hvetemel. Smak til med CC, salt og pepper. Legg stuingen på grove skiver. Strø revet ost på toppen og hakket paprika. Stek smørbrødene ved 200-220°C på nederste rille i stekeovnen til osten har smeltet og sivene har blitt sprø (5-10 min). Stuingen rekker til 8-10 skiver.

Grillburger

600 g karbonadedeig
1 ts salt
pepper
1 hakket løk
8 grove hamburgerbrød/grovt brød

1. Arbeid deigen seig med salt. Tilsett hakket løk og pepper, bland godt. Form deigen til 8 burgere. Kakene pensles med grillolje og grilles ca. 3 minutter på hver side.
2. Fyll hamburgerbrødene med det tilbehøret du liker best og lag din favorittburger.

Armeriddere**5 porsjoner**

Ca 4,5skive(r) grovt brød
1stk egg
1ss splenda
1,5dl skummet melk
1krm kardemomme eller kanel
1ss myk margarin

Legg brødsnivene på et flatt fat. Visp egg, splenda, melk og krydder og slå det over brødsnivene. La dem stå til de er godt gjennombløtt. Stek brødsnivene pent gulbrune og sprø på begge sider i margarin i stekepannen.
per porsjon: Kcal130 Protein5g Karbo10g Fett3g

Karbonader i pitabrød

500 g karbonadedeig
1 ts salt
1/2 ts pepper
1/2 ss potetmel
1/2 - 1 dl vann
skiver av gul ost
evt. fransk sennep
smør til steking

Rør deigen lett sammen med salt, pepper og potetmel. Rør inn vannet. Form til store, tynne, flate kaker - passe store til å fylle pitabrødet. Bruner i smør på begge sider, ved forholdsvis sterk varme. Legg på en tykk osteskive og etterstek ved svak varme 2-3 min. Varm pitabrødet som beskrevet på pakken. Legg i karbonaden (evt. med litt sennep på) og fyll på med f.eks. strimlet salat, løkringer, tomatskiver og paprika.

