

# ThomasA sine oppskrifter Sunne spesialoppskrifter Vol. 9

<b>Diabetes usøtet oppskrifter</b>	<b>s. 3-18</b>
<b>Diabetes søte oppskrifter</b>	<b>s. 19-32</b>
<b>vegetariske oppskrifter usøtet</b>	<b>s. 33-53</b>
<b>Vegetariske oppskrifter søte</b>	<b>s. 54-59</b>
<b>Glutenfrie oppskrifter usøtet</b>	<b>s. 60-70</b>
<b>Glutenfrie oppskrifter søte</b>	<b>s. 71-79</b>
<b>Melkefrie oppskrifter usøtet</b>	<b>s. 80-96</b>
<b>Melkefrie oppskrifter søte</b>	<b>s. 97-107</b>
<b>Eggfrie oppskrifter usøtet</b>	<b>s. 108-115</b>
<b>Eggfrie oppskrifter søte</b>	<b>s. 116-123</b>
<b>Lavkalori oppskrifter usøtet</b>	<b>s. 124-144</b>
<b>Lavkalori oppskrifter søte</b>	<b>s. 145-153</b>

## Forord

Dette hefte inneholder sunne oppskrifter rettet mot personer med matallergier/inntoleranse og sykdoms relaterte problemer når det kommer til ulike typer mattyper.

Men alle oppskriftene kan fint brukes av mennesker uten matallergier/inntoleranse og sykdoms relaterte problemer.

Jeg har vektlagt at hver enkelt oppskrift skal være sunne, næringsmessig riktig, samt problemfritt å spise for mennesker med matallergier/inntoleranse og sykdoms relaterte problemer.

## Diabetes<sup>1</sup>

Diabetes eller sukkersyke på norsk, oppstår i 2 former.

**Type 1** mangler helt insulin i kroppen og må ta det i sprøyter. Er mindre vanlig enn type2. Kommer ofte hos yngre mennesker. Er gjerne alvorligere enn type2.

**Type 2** har insulin produksjon men det virker dårlig i forhold til behov. Dette kan i mange tilfeller reguleres med riktig mosjon, kost og livsstil. Denne er mest vanlig og kommer mest hos eldre og middelaldrende mennesker.



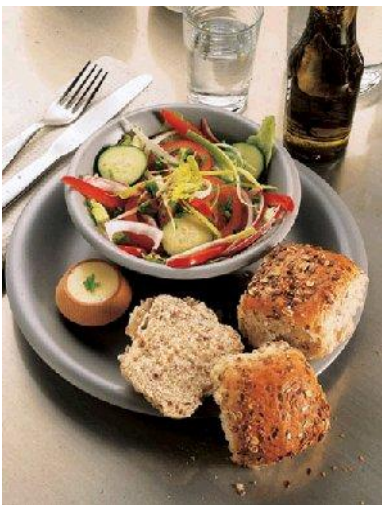
### Hva er diabetes

Når man spiser så omdannes mye av maten til sukker som kommer ut i blodet. Her blir det transportert til cellene som energi for cellene. Denne transporten er det insulin som gjør.

Sukker og stivelse har mest effekt på nivået av blodsukker. Proteiner, fett og karbohydrater med fiber, påvirker ikke så mye. Men man bør være forsiktig med fett av andre grunner. Men all mat hever blodsukkeret mer eller mindre. Sukker som stivelse hever nivået mye senere enn rent sukker og sukkerholdige matvarer.

Høyt blodsukker oppstår gjerne 1-2 timer etter at man har spist, og har man da ikke insulin nok til å transportere sukkeret over i cellene, får man problemer. Det er viktig at nivået holdes jevnt hele tiden, og da er det viktig å spise regelmessig.

Ved aktivitet, stress eller lite mat ofte i kombinasjon med for mye insulin, kan man få lite blodsukker og man kan få føling. Da må man ha sukkerholdig mat fort. Drikk gjerne 1 glass melk, brus, frukt eller litt sjokolade. Det blir som regel bedre etter ett kvarter. Hvis ikke må man ta mer.



### Kosthold for diabetes

Det er for folk med diabetes viktig med ett sunt og variert kosthold, (dette gjelder alle mennesker). Man bør sette opp en kostplan slik at man har kontroll på inntaket av mat. Og prøve seg frem med forskjellige variasjoner av mat.

Av de matvarer vi har er det en fordel med følgende: Bruk grovt brød, vanlig fettreduert pålegg og lettsyltetøy ol. Ikke drikk for mye melk av gangen. Det er nok med ett glass. Vann, te, kaffe, lettbrus og lettsaft kan drikkes mye av. Frukt bør ikke

<sup>1</sup> Matoppskrift.no

spises i store mengder av gangen. Mye kokte poteter gir raskt økende blodsukker, varier med ris, pasta eller brød. Bruk grønnsaker og magert kjøtt og fisk. Fisk bør spises ofte. Husk at sauser er ofte kilde til fett. Som erstatning for sukker kan man bruke sakkarin, cyclamat, aspartam og acesulfam. Disse kan kjøpes flytende, som pulver eller som tabletter til søtning. - Det finns mange lettprodukter på markedet til bruk i en vanlig husholdning. Jeg vil prøve å beskrive flere av de i mitt råvarebibliotek senere.

**Anbefalt mat**

Skummet melk  
Grovt brød og kjeks  
Fiberrike frokostblandinger  
Naturris  
Pasta av fullkorn  
Sammalt mel  
Alt av grønnsaker  
Bønner og linser  
Noe frisk frukt. De typene med lite fruktsukker.  
Ferdige supper av grønnsaker og buljong  
Te, kaffe, light produkter

**Moderat mat**

Magert kjøtt  
Fisk  
Egg  
Ost  
Helmelk  
Naturell youghurt  
Margarin og smør  
Fint brød, paideiger og butter deig  
Smørbrødkjeks  
Usukrede frokostblandinger  
Pasta og ris.  
Diverse gryn  
Juice uten sukker  
Kakao  
Alkohol som ikke er søt  
Tørket frukt og nøtter  
Poteter kokte i mengder

**Nei mat**

Søte alkoholtyper hetvin osv  
Sukker  
Syltetøy med sukker  
Sirup og sjokolade  
Alle typer søte pålegg  
Søte kaker og kjeks  
Sukkerholdige frokostblandinger  
Hermetisk frukt  
Dessertter som er søte  
Brus og mineralvann med sukker  
Stekt mat, smult, talg og rent fett.  
Fløte og fete oster.  
Fete sauser, oljer, majones.  
Fett kjøtt og flesk.  
Dressinger og remulade  
Konsentrert søt melk

## Usøtet diabetesoppskrifter

### Porsjonspai

#### 2 pers

1 dl speltmel  
1 ss rapsolje  
1ss cottage cheese  
kaldt vann

#### **Fyll:**

2 skiver magert bacon  
1 vårløk  
2 terninger dypfrost lettstuet spinat  
4 små brokkolibuketter  
1 egg  
4 ss skummet melk  
2ss revet lett ost  
salt, hvit pepper

I ovnen ved 200° C i ca 30 minutter.

Elt sammen mel, olje og cottage cheese til deigen. Det gjøres lettest med stavmikser eller i hurtigmikser. Elt inn noen dråper kaldt vann hvis deigen virker tørr. La deigen hvile i kjøleskap i minst 30 minutter. Klipp baconet i terninger og sprøstek dem. La dem renne av på kjøkkenpapir. Rens og finsnitt vårløken, tin spinaten. Visp sammen egg, melk og ost og smak til med en anelse salt og pepper. Del deigen i to og kjevle ut sirkler som passer i små porsjonsformer, 12-15 cm i diameter. Klam et matpapir ned over deigen og forstek paiskallene midt i ovnen i ca 5 min. Fjern papiret og fordel bacon, vårløk, spinat og eggblanding i formene. Stek paiene videre på nederste rille til de er gjennomstekte og gylne. Server paiene varme, gjerne med en salat til.

**Karbonader med stuert kål****2 pers**

200 g karbonadedeig  
1/2 ts salt  
1/2 krm pepper  
1/2 ts tørket provencekrydder  
1 egg  
1-2 ss kaldt vann  
rapsolje til steking

***Stuert kål***

300 g hvitkål, skåret i terninger  
2 dl vann  
1 1/2 ss lys maisennajevner  
2 ss skummet kultur  
salt, pepper, muskat

Start med kålen. Kok den i vannet til den er mør. Rør inn maisennajevner eller bruk vanlig maisenna rørt ut i kulturen. Tilsett kultur og la kålen småsurre i et par minutter. Smak den til og hold den varm. Rør karbonadedeigen med salt, pepper, egg og provencekrydder. Form den til to flate biffer, som stekes brune og gjennomstekte i en anelse olje. Server karbonadene med kålen, poteter og tyttebær, rørt eller kokt med splenda.

**Grillet ørretfile med sennepsdressing****2 pers**

2 ørretfileter á 150 gram  
hjertesalat  
endivesalat  
2 ss ristede pinjekjerner  
½ ss olivenolje  
½ ss sitronsaft  
Krydder: 1 ss frisk rosmarin, salt og grovmalt pepper

Hakk opp rosmarinen, gni fiskefiletene inn med rosmarin, salt og pepper. Stek ørreten et par minutter på hver side i grillpanne, hvis du har. Har du ikke, steker du den i vanlige stekepanne, smurt med litt olivenolje.

Legg strimler med salat på en tallerken, drypp olivenolje og sitronsaft over. Legg på fisken. Drypp sennepsdressing ( neste side) over, og strø ristede pinjekjerner over.

**Sennepsdressing:**

2 eggeplommer

3 ss vann

1 ss sitronsaft

1 ss dijoesennep

salt og grovmalt pepper

Ta alle ingrediensene i en kjele og rør alt sammen. Sett kjelen på platen. Varmes forsiktig opp under stadig omrøring til sennepsdressing tykner, lik majones. Settes tilside.

**Tilbehør:** Grovbrød penslet med olivenolje, og stekt i ovnen.

**Søtpotet-Muffins****1 porsjon**

1 søtpotet skrelles og rives, riv halvparten grovt og halvparten fint

Skall og saft av en lime

100-150 g siktet speltmel

1 ts bakepulver

1 ss margarin

20-30 ml rapsolje

2 ts kardemomme

Litt vann til passe deig

2 ts splenda

**1 porsjon gir ca 9 muffins**

Bland alt og ha i muffinsformer. Gir ca. 9 muffins. Stekes på 200 grader til de er passe gylne og fine.

**Spennende urtebrød**

100 gr siktet speltmel  
100 gr sammalt hvetemel  
0,5 ts natron + 1/2 ts kremortartari  
60 gr cottage cheese  
0,5 ts sennepspulver  
4 ss hakket frisk persille  
100 gr vellagret lettere cheddarost, revet  
5 stk vårløk, skåret i skiver  
60 gr solsikkefrø, ristet  
1 stk egg, sammenvispet  
1,5dl skummetmelk

**1 porsjon gir ca 22 skiver**

Forvarm stekeovnen til 200 C. Smør en 1-liters brødforn lett.

Sikt sammen mel, natron, kremortartari og sennepspulver i en stor bakebolle. Bland i cc til blandingen blir smuldrete. Bland i persille, ost, vårløk og solsikkefrø.

Visp sammen egg og melk og hell det i bakebollen. Bland det godt med alt det tørre så du får en løs deig.

Hell deigen opp i den klargjorte brødfornen. Sett den i ovnen og la brødet steke i 35-40 minutter, eller til deigen ikke setter seg fast når du stikker en kakenål i midten.

Ta ut brødet og la det stå i formen i noen minutter, del det deretter ut av formen og over på rist. La det avkjøles på risten. Dette brødet er best å spise varmt og nybakt.

*per skive: Kcal 81 Protein 7g Karbo 4g Fett 4g*

**Pannekaker/pletter****4 pers**

4 stk Egg  
5 dl Melk, skummet  
12 ss speltmel  
1 knivsodd salt  
Appelsin skall

**Til servering:**

0,5liter Bær, ferske

Visp egg og melk, tilsett mel til en glatt røre. Smak til med salt og revet appelsinskall. Stek tynne pannekaker i teflonpanne. Serveres varm med ferske bær.

*per pers: Kcal270 Protein 16g Karbo 22g Fett 8g*

**Pasta med røkt makrell****3 pers**

187,5 gr fullkorns pasta, tørket  
0,5 ts olje  
0,5 stk løk i skiver  
137,5 gr blandet sopp i skiver  
1 stk røykte peppermakrellfileter, flådd og i biter  
3 ss mager kesam  
1 ss urter friske, hakkede  
saltnymalt svart pepper

hell pastaen opp i en stor kjele med rikelig med kokende vann og la det koke i 8-10 minutter, eller til pastaen er myk, men tyggefast.

Varm i mellomtiden opp oljen i en klebefri stekepanne, ha i løken og la den steke forsiktig i 2-3 minutter, eller til den er blank. Ha i sopp og la det steke forsiktig videre i 3 minutter til.

*per pers: Kcal 445 Protein 21g Karbo 43g Fett 19g*

**lun pølse og potetsalat****4 pers**

4 poteter  
1 blomkålhode i buketter  
6 lettpølser (3% fett fra Det Sunne Kjøkken)  
3 paprika (grønn, gul og rød)

***Marinade:***

3 ss olivenolje  
1 fedd hvitløk  
1 ss sitronsaft  
2 ss frisk timian (1ts tørket)  
½ chili uten frø og hinner

Still ovnen på 250 grader med grillen på.

Del paprikaene i to, fjern frøene. Legg dem på et stykke aluminiumsfolie på stekebrettet. Drypp litt olje over og gni inn oljen med hendene. La dem brenne seg i ovnen ca. 10-15 minutter til de er svarte. Ta dem ut av ovnen og legg de i en plastpose. Når du greier å ta i paprikaene, ta av skallet og del dem i strimler.

Bland ingrediensene til marinaden og legg i paprika strimlene. Kok først potetene til de blir møre. Ta de opp av kokevannet. Putt blomkålbukettene i vannet og kok de ca. 5 – 7 minutter. I mellomtiden deler du potetene i skiver. Pølsene deles på skrå, hver i tre deler og freses i en teflonpanne. Til slutt blander du alt sammen og serverer retten lunken.

**Bagel med bacon og urtedressing****Antall porsjoner 1**

2 magre baconskiver  
1 bagel eller rundstykke, delt i to  
1 tomat, skåret i skiver  
1 neve salatblader  
1 ss mager kesam  
1 ss blandede friske urter, eks gressløk, koriander og persille, hakket  
salt  
nymalt svart pepper

Stek baconet til det er sprøtt i teflonpanne på sterk varme. Rist bagelhalvdelen på begge sider. Legg grillet bacon, tomatskiver og salat lagvis på nedre halvdel av bagelen. Bland sammen kesam, urter og salt og pepper etter smak og legg oppå fyllet. Legg øvre del av bagelen på toppen.

**Godt med taco****4 pers**

400 g karbonadedeig  
1 stor løk finhakket  
1 boks brune bønner  
1 boks hakkede tomater  
2 fedd hvitløk  
1 ss olivenolje

**Krydder:** 1 ts kajennepepper, 1 ts cumin, 1 ts oregano, 2 ts paprikapulver, 1 ts salt, 1/2 buljongterning og 1/2 ts flytende søtningsstoff.

**Dressing:** 1 avokado, 1 ss limesaft, 1 dl yoghurtnaturell, salt og grovmalt pepper

**Tilbehør:** spelt lomper, strimlete salatblader, hakket tomattinger og finhakket purre.

Mos avokadoen med en gaffel, tilsett limesaft og yoghurt. Bland godt sammen og smak til med salt og pepper. Stek karbonadedeig, løk og hvitløk i noen minutter i oljen. Tilsett krydderne og tomatboksen. La det surre en 15 minutters tid, ha så i de brune bønnene og la alt surre videre i 5 minutter. Server kjøtt- og bønneblandingen i lomper med salat, grønnsaker og dressing på toppen.

**Tunfiskpai****6-8 pers**

3,5 dl speltmel

50 gr smør

1,5 dl mager kesam

2 ss vann

½ ts salt

***Fyll I:***

2 bokser tunfisk i vann, 10 cherrytomater delt i to, 1 stor purre – delt i ringer, 1 rødløk i skiver, 1 hvitløkfedd – finhakket, 2 ts oliven/rapsolje, 15 sorte oliven.

***Fyll II:***

3 egg, 1,5 dl mager kesam, 1 dl kyllingbuljong, 100 gr mager revet ost.

***Krydder:*** salt, grovmalt pepper, 1-2 ts paprikapulver

Bland smør, salt og mel i matmølla, kjør det til en kornete masse. Tilsett kesam og vann. Når deigen har samlet seg, legg den i kjøleskapet en halv times tid.

Kjevle så deigen ut mellom plastfolie og kle en springform med deigen. Prikk deigen med en gaffel.

Forstek bunnen i 10 – 15 minutter ved 200 gr.

Fres purre, løk og hvitløk et par minutter i teflonpannen med oljen. Legg den avrente tunfisken, tomater, oliven og løkblandingen i paiskallet. Rør sammen de øvrige ingrediensene (fyll II) og hell det over.

Stekes midt i ovnen ca 30 minutter ved 200 gr til paien er gyllenbrun.

**Paprika med pastafyll****2 pers**

2stk røde paprikaer, delt i to og rensset for frø og innmat  
62,5 gr fullkorns makaroni, kokt og avrent  
2 stk tomater, grovhakket  
50 gr hvit lett ost, smuldret  
2 stk vårløk, hakket  
1,5 ss persille, frisk og hakket  
salt  
nymalt svart pepper  
0,5 ss rapsolje

Forvarm ovnen til 200 C. Legg paprikaene, med snittsiden opp, på en bakeplate. La dem steke i 15 minutter.

Bland sammen pasta, tomater, hvit ost, vårløk og persille. Smak til med salt og pepper og fordel fyllet på de halve paprikaene.

Drypp litt olje på hver av paprikaene, sett dem inn i stekeovnen igjen og la dem steke i 15-20 minutter, til de er møre.

*1 porsjon inneholder: Energi 238 kcal Proteiner 9 g Karbohydrater 36 g fett 8 g Mettet fett 3 g*

**Kinesiske kyllingnudler****3 pers**

1 ts sesamolje  
1 stk bein- og skinnfritt kyllingbryst i tynne skiver  
1 bunt(er) vårløk, finsnittet  
100 gr sukkererter, rensset og skåret i to  
1 stk rød chilipepper, finhakket  
2 ss soyasaus, mørk  
75 gr kokt skinke, hakket  
250 gr tynne eggenudler  
2 ss koriander, frisk finhakket

Varm opp oljen i en klebefri stekepanne eller wok. Ha i kyllingbitene og stek dem 2-3 minutter under omrøring.

Tilsett vårløk, sukkererter og chilipepper, og fortsett å steke under omrøring i 2 minutter til. Bland i soyasaus og skinke.

Kok nudlene i mellomtiden. Legg dem i en stor kjele kokende vann, senk varmen og la dem trekke i 3-4 minutter. La nudlene renne godt av.

Bland sammen nudler, kyllingblanding og koriander. Hell det opp i et oppvarmet serveringsfat og server straks.

*per pers: Kcal 456 Protein 33g Karbo 66g Fett 7g*

**Byggryns boller**

2,5 dl vann  
2,5 dl byggryn  
50 gr gjær  
2,5 dl lunkent vann  
2 ts salt  
2 ss olje  
2,5 dl rugmel  
5 dl speltmel

**1 porsjon gir ca 20 boller**

Kok byggrynene i vannet ca. 10 min., til de har oppsuget alt vannet.

Løs opp gjæren i det lunkne vann og bland det i grynene, når de er avkjølt. Tilsett salt, olje og rugmel.

Elt speltmel i litt etter litt og la deigen heve tildekket minst 30 min.

Elt deigen godt igjennom og form den til 20 boller. Legg dem på en bakeplate med bakepapir og la bollene etterheve 30 min.

Bak bollene 15 min. ved 225 grader.

*per bolle: Kcal 90 Protein 5g Karbo 14g Fett 1,5g*

**Rask lapskaus****4 pers**

1 pakke frossen lapskaus blandinglapskaus  
400 gr karbonadedeig  
2 kjøttbuljong terninger  
10 dl vann  
1 bunt vårløk eller 1 stor purre  
Krydder: salt, pepper, 1 ts tørket timian og 1 ts paprikapulver

I en teflonpanne steker du karbonadedeigen og krydrer den med salt, pepper og paprikapulver. Kok opp vann, buljongterning og timian. Når vannet koker, tilsett lapskausblandingen.

Kok opp igjen, sett så platen på laveste temperatur og la den småboble i ca 15 minutter. Når det er 2 minutter igjen tilsetter du vårløkbunten som du har finhakket først.

Tilbehør: grovbrød

**Kyllingform med grønnsaker og pasta**

4

1 ss rapsolje

2 skinn- og beinfrie kyllingbryst, á ca 150 g, hakket

2 små squash, hakket

1 rød paprika i strimler

150 g brune sjampinjonger

500 g passata (passerte tomater)

2 ss blandede friske urter, hakket

salt

nymalt svart pepper

375 g tørr fullkorns pasta

125 g mozzarellaost, skåret i tynne skiver

Varm opp oljen i en klebefri stekepanne. Ha i kyllingen og la den steke på middels varme i 3-4 minutter, til den er brun på begge sider. Tilsett squash, paprikastrimler og sopp og la det steke forsiktig videre i 2-3 minutter. Bland i passata og urter, la det få et oppkok, slå ned varmen og la det surre i 2 minutter. Krydre godt med salt og pepper. Kok i mellomtiden pastaen i rikelig med vann i 8-10 minutter, eller til den er tyggefast. La den renne godt av. Bland pastaen med sausen, og hell blandingen over i et ildfast fat. Legg mozzarellaskivene på toppen. Sett fatet under en forvarmet grill og la det steke på sterk varme i 2-3 minutter, til osten er gyllen og boblende.

**Laksefile med baconsaus****2 pers**

350 g laksefilet

½ ts rapsolje

½ ts sitronpepper

½ ts salt

**Saus:**

1 ss rapsolje

¼ stk løk

1 ss speltmel

1 ½ dl fiskebuljong (utblandet)

1 dl skummet melk

50 g baconost (8% fett)

2 ss bladpersille, finhakket

¼ ts salt

nykvernet pepper

Sett stekeovnen på 180 °C. Del laksefileten i porsjonsstykker. Smør en ildfast form og legg fisken i formen. Krydre med sitronpepper og salt.

**Saus:** Ha olje i en kasserolle og tilsett finhakket løk. Sviss løken under omrøring til den blir blank og gyllen. Tilsett melet og rør om. Spe med varm fiskebuljong og melk under omrøring. La det småkoke under omrøring i ca 5 minutter. Tilsett osten og halvparten av persillen og rør om. Smak til med salt og nykvernet pepper og hell sausen over fisken. Stek fisken midt i ovnen i 15 minutter. Dryss resten av persillen over fisken før servering. Serveres med kokte poteter og grønnsaker.

**Torskefile med feta og spinat****2 pers**

125 g snittet frisk spinat  
75 g mager fetaost, i terninger  
½ stk finhakket løk  
1 ts salt  
¼ ts pepper, kvernet  
1 ss rapsolje  
400 g torskefilet  
1 ss sitronsaft

Vask spinat i rikelig med vann og fjern stilkene hvis de er grove. Rist spinaten tørr i et kjøkkenhåndkle eller i en salatslynge.

Bland fetaost med snittet spinat, løk, salt og pepper. Smør en ildfastform og dekk bunnen av formen med spinatblandingen. Del fisken i serveringsstykker og legg den oppå spinatblandingen. Hell sitronsaften over fisken og krydre med salt og pepper. Legg aluminiumsfolie over formen og sett formen inn i forvarmet ovn på 180 °C i ca 15 minutter.

***Forslag til tilbehør (2 porsjoner):*****Wokket grønnsaksmiks**

2 stk. rød paprika  
1 stk. gul paprika  
100 g aspargesbønner eller brekkbønner  
1 pk. fersk babymais  
1 ss rapsolje  
2 ss soyasaus

Rens og skjær grønnsakene i strimler. Fres de i olje, under omrøring, i en varm wok eller høy stekepanne, i 3 - 4 minutter. Hell over 2 ss med soyasaus før servering.

Retten serveres med naturris eller poteter.

**Helårs pizza****Pizzabunn:**

180 g speltmel  
en klype salt  
7 g tørrgjær  
1,5 dl lunkent vann  
1 ss olivenolje

**Pizzafyll:**

1 ss olivenolje  
1 løk, skåret i skiver  
2 hvitløkfedd, presset  
1 ss hakket frisk oregano  
400 g hermetiske hakkede tomater  
1 ss tomatpuré  
45 g svarte oliven  
200 g hermetiske artisjokkhjerter, avrent og delt i to  
4-5 skiver spekeskinke, grovhakket  
½ rød paprika, rensset og skåret i skiver  
100 g sopp, skåret i skiver

Start med pizzabunnen: Ha mel, salt og gjær i en stor bakebolle og bland det godt sammen. Lag en grop i midten av melet og hell i det lunkne vannet og oljen. Rør forsiktig til alt er godt blandet. Hell deigen på en lett melet overflate og kna den i 5-6 minutter, eller til den er glatt og elastisk. Legg deigen i en ren, lett oljet bolle, dekk til med et fuktig kjøkkenhåndkle og sett den på et lunt sted i 30 minutter, eller til deigen er est til dobbel størrelse.

Slå ned deigen, kna godt og kjevle den til en rund leiv med tverrmål på 25 cm. Legg leiven på en bakeplate. Forvarm ovnen til 200 C.

Varm opp mesteparten av oljen til pizzafyllet i en klebefri stekepanne, tilsett løk og hvitløk og la den steke forsiktig i 2 minutter. Bland i oregano, tomater og tomatpuré. La det hele få et oppkok, sett ned varmen og la det surre i 10 minutter, til sausen tykner.

Pensle resten av oljen på pizzabunnen, spre tomatblandingen oppå og fordel resten av ingrediensene på toppen. Sett bakeplata nederst i ovnen og la pizzaen steke i 15-20 minutter, til den er sprø og gyllen.

**Pitapizza med tikka-kylling og rita****4 pers**

2 ss karripasta

6 ss naturell yoghurt

2 bein- og skinnfrie kyllingbryst, skåret i terninger

***Raita:***

4 ss naturell yoghurt

2 ss hakket frisk mynte

1 ss hakket frisk persille eller koriander

¼ agurk, revet

4 grove pitabrød

salatblader

Bland sammen middels sterk karripasta og yoghurt i en bolle. Ha i kyllingterningene og bland dem godt i marinaden. Sett dem til side til marinering i minst 30 min.

Bland sammen alle ingrediensene til raitaen og sett den til side.

Kle en bakeplate med aluminiumsfolie. Spre kyllingen utover plata og sett den under forvarmet grill i 5-6 minutter, til kyllingen er stekt.

Stenk litt vann på pitabrødene og rist dem i 1-2 minutter, til de er gylne og oppblåste. Skjær et snitt i pitabrødene og fyll dem med salatblader og tikka-kylling. Legg til slutt på en skje raita i hvert pitabrød.

**Sprø baconsalat****2 pers**

2 skive(r) mager bacon

0,5 stk avocado, skrelt og skåret i skiver

30 gr rucolasalat

50 gr kirsebærtomater, delt i to

***Dressing:***

1 stk tomat, soltørkede i olje, avrent og hakket

1 ss olje fra de soltørkede tomatene

0,5 ss balsamicoeddik

0,5 ts splenda

Stek baconstrimlene i varm teflonpanne uten fett til de er sprø. La dem renne av på kjøkkenpapir, og hakk dem deretter grovt.

Ha bacon, avocado, rucola og kirsebærtomater i en salatbolle og bland forsiktig sammen.

Pisk sammen ingrediensene til dressing, drypp den over salaten og server.

*per pers: Kcal 158 Protein 4g Karbo 4g Fett 14g*

**Søtpotetstappe med koriander****Antall porsjoner: 4**

1 kg søtpoteter, skrelt og hakket  
60 g cottage cheese  
1 løk, finhakket  
1 ts malte korianderfrø  
1 ss svarte sennepsfrø  
3 ss hakket frisk koriander  
salt  
nymalt svart pepper

Kok søtpotetene i 10-12 minutter, eller til de er møre. Hell av kokevannet og la dem renne godt av. Varm i mellomtiden opp cc i en gryte. Tilsett løken og la den koke forsiktig i 3-4 minutter. Ha i malt koriander og sennepsfrø, og la det steke videre i 1 minutt til.

Mos søtpoteter og bland dem med løken og den friske koriander. Krydre godt med salt og pepper og server.

**Smakfulle vårruller**

100 g tynne eggenudler  
3 ss olivenolje  
2 hvitløkfedd, presset  
2 bein- og skinnfrie kyllingbryst, skåret i tynne strimler  
6-8 vårløk, skåret i tynne skiver  
1 stor gulrot, revet  
125 g bønneskudd  
1 ts tørkede chiliflak  
20 vårrulldeig-flak  
2 egg, sammenpisket

***Dipsaus:***

2 ss klar honning  
2 ss chilisaus  
2 ss hakket frisk koriander  
(20 stk.)

Kok nudlene i en stor kjele med kokende vann i 3-4 minutter. La dem renne godt av, og del dem i 5 cm lange biter.

Varm opp 1 ts av oljen i en stekepanne. Tilsett hvitløken og la den steke forsiktig i 1 minutt. Ha i kyllingstrimlene og la det fortsette å steke i 3 minutter, til kyllingen er gjennomstekt. Bland i vårløk, gulrot, bønneskudd og chiliflak, og la det steke i 1 minutt til.

Forvarm stekeovnen til 200 C. Pensle deigflakene på den ene sida med litt sammenpisket egg. Legg litt fyll på hvert flak med en skje og rull flaket sammen. Pass på å brette inn sidene under rulling slik at fyllet er helt innesluttet. Pensle hver vårrull med litt olje og legg den på en bakeplate. La vårrullene steke i 10-12 minutter, til de er gylne. Bland sammen alle ingrediensene til chili-dipsausen i en bolle. Server dipsausen sammen med vårrullene.

## Søte diabetes oppskrifter

### **Arme riddere**

2 skiver loff, helst daggammelarmerriddere  
1 egg  
1 ts splenda  
1/2 ts kanel eller 2-3 dråper vaniljeessens  
2 ts rapsolje til steking  
2 ss hjemmelaget syltetøy med splenda til servering

Visp sammen egg, splenda og kanel eller vaniljedråper og bløt brødsnivene i det. Stek dem gyldne og sprø i litt olje i stekepannen. Server dem med en skje hjemmelaget syltetøy eller annet lettsyltetøy.

### **Vaniljeboller**

#### **30 stk**

½ dl skummet melk  
100 g mager kesam  
50 g gjær  
1/2 ts salt  
4 ss splenda  
2 ts kardemomme  
ca. 500 g (8 dl) speltmel  
melk til pensling

Varm melken til den er lunken. Rør gjæren ut i litt av melken, bland sammen med kesam. Elt inn de øvrige ingrediensene til en glatt og smidig deig. Dekk den med plast og la den heve til dobbelt størrelse, ca. 45 minutter.

### **Vaniljekrem**

1 egg  
1 ss maisenna  
2 1/2 dl skummet melk  
2 ts splenda  
2 ts vaniljesukker

Lag vaniljekremen mens deigen hever. Visp alt unntatt vaniljesukker, kaldt sammen. Varm kremen mens du visper eller rører kraftig hele tiden, til den når kokepunktet og tykner. Vaniljekrem som lages med hele egg, blir lett grynet hvis du ikke rører kraftig hele tiden. Ta kokekaret fra platen og dryss vaniljesukker over kremen. Det hindrer at det danner seg snerk. Rør vaniljesukkeret inn når kremen er kald. Del den hevede deigen i 30 jevn- store emner, som trilles til boller. Klem en liten fordykning under bollene og sett inn en skje vaniljekrem. Trekk deigen godt over kremen og sett bollene på stekebrett med skjøten ned. Etterhev bollene under plast, pensle dem med melk og stek dem midt i ovnen ved 200 grader, 10-12 minutter.

**Appelsinsorbet****2 pers**

2 1/2 dl vann  
1 ts splenda  
skall av 1 sitron  
1 plate gelatin  
1 appelsin  
1 eggehvite

Kok vann, splenda, gelatin og sitronskall i fem minutter. Del appelsinen i to og ta fruktkjøttet forsiktig ut av skallet. Ta vare på de halve skallene. Press saften ut av appelsinkjøttet og bland den i den søte laken. Sil og frys laken halvstiv. Visp eggehviten halvstiv. Rør den halvstive sorbeten jevn og rør inn eggehviten. Fordel massen i de halve appelsinskallene og frys sorbeten ferdig.

**Banan og honningmuffins**

250 g siktet speltmel  
75 g lettkokte havregryn  
1 ss bakepulver  
½ ts malt muskatnøtt  
2 bananer, most  
1 egg, sammenpisket  
75 g usaltet smør, smeltet  
0,3 dl splenda  
1,75 dl skummet kultur  
3 ss klar honning

Forvarm stekeovnen til 200 C. Smør og strø plate med 12 muffinsformer. Ha mel, havregryn, bakepulver og muskat i en stor bolle og bland godt.

Bland sammen de øvrige ingrediensene. Vend dem inn i det tørre med en skje til det hele er noenlunde blandet. Ikke overarbeid røren. Fordel røren mellom de klargjorte muffinsformene. Stek muffinsene i ca 20 minutter, til de har hevet og er gylne. La muffinsene avkjøles i formene i 10 minutter.

**Brownies**

250 g mørk kokesjokolade, oppdelt i biter  
75 g steinfrie dadler  
6 ss vann  
1 ss bakepulver  
½ ts natron  
½ dl splenda  
1 egg, sammenpisket  
150 g siktet speltmel  
3 ss skummet melk  
60 g pekan- eller valnøtter

Forvarm stekeovnen til 180 C. Smør en kakeform på 17 x 27 cm og kle den med bakepapir. Ha sjokoladebitene i en ildfast bolle i vannbad over småkokende vann til de smelter. Ha dalene i en liten gryte, hell over vannet og la det hele småkoke forsiktig til dadlene blir til puré. Bland sammen smeltet sjokolade, daddelpuré og alle de andre ingrediensene i en stor bakebolle og rør godt. Hell røren opp i den klargjorte kakeformen. La kaken steke i 25-30 minutter, til den kjennes fast å ta på. Skjær kaken i 16 ruter mens den fremdeles ligger i formen. La brownies'ene avkjøles i formen. La dem helst stå minst 1 time og hvile i kjøleskapet før de serveres.

**Gulrot og kanelmuffins****30 stk**

2 store egg  
1 dl vann  
½ dl rapsolje  
½ dl splenda  
2 ts natron  
1/4 ts salt  
2 ts kanel  
2 ss kokosmasse  
3, 5 dl speltmel  
3 finrevne gulrøtter

Pisk egg og splenda til eggedosis. Tilsett så de øvrige ingrediensen fortløpende utenom gulrøttene. Bland alt sammen. Til slutt røres gulrøttene inn. Fylles i muffinsformer. Stekes midt i ovnen i ca 12 minutter ved 200 grader.

**Pudding med smak av appelsin og karamell****6 pers**

6 ss appelsinsaft  
2 ss sukrin  
2 appelsiner  
4 egg  
4 dl skummet melk  
½ vaniljestang  
1-2 ts splenda

I en liten teflonkjele koker du opp appelsinsaft og sukrin. La det koke til det blir brunt. Hell en teskje lake i hver ildfaste porsjonsform. Fileter appelsinen ved å først skjære av skallet. Skjær ut fine fileter mellom de hvite hinnene. Legg filetene i resten av laken, la de få et oppkok og avkjøles.

Kok opp melk, vaniljestang, tilsett lett sammenpiskete egg og flytende splenda. Sil blandingen i porsjonsformene.

Stekes i vannbad, nederst i ovnen ved 125 grader i ca 1 time og 30 minutter. Løsne puddingen fra formen med en kniv og hvelv de over på tallerken. Fordel appelsinfiletene og laken på tallerkenene.

**Kokoskuler**

100 g mandler  
1 beger cottage cheese  
2 ss kakaopulver  
2,5 dl havregryn  
3 ts splenda  
1 dl kokosmasse

Kjør mandler og havregryn til fint pulver med kniven i matmølla. Bland i cottage cheese og kakaopulver og rør alt godt sammen. Smak til med splenda.

Lag små, runde boller og rull dem i kokosmasse. Settes kaldt til de skal spises. Rester oppbevares i kjøleskapet, men ikke lenger enn hva holdbarheten på cottage cheesen er. De kan godt fryses.

**Kanel kjeks**

2 stk egg  
2 ss vann  
5 ts splenda  
1 ts kanel  
3,75 dl speltmel  
0,5 ts natron  
0,25ts salt

**1 porsjon gir ca 20 kjeks**

Pisk egg og vann kraftig til det er lett og luftig. Pisk inn splenda og kanel. Bland det andre i en bolle og sikt halvparten over eggeblandingen. Vendes forsiktig sammen til det er blandet før dette gjentas med resten av det tørre. Sett kaker med teskje på bakepapir og stek ved 190 grader i ca 10-12 minutter.

*per kjeks: Kcal 46 Protein 2g Karbo 4g Fett 1g*

**Eplekyss*****Mørdeig:***

125 g mager kesam  
200 g speltmel  
3 eggeplommer  
10 ss splenda  
2 ts vaniljesukker eller vaniljeekstrakt

***Fyll:***

4 store epler  
5 ss splenda  
1 dl rapsolje  
150 g valnøtter  
2 ts kanel

***Mørdeig:***

Pisk kesam og bland sammen med splenda.

Rør inn eggeplommene en av gangen, og deretter mel og bakepulver.

Press deigen lett sammen og legg den i bunnen og litt opp langs kanten av en 24 cm kakeform.

***Fyll:***

Skjær eplene i store terninger. Bland rapsolje med splenda. Bland alle ingrediensene.

Stek kaken på 175°C i ca. 45 minutter.

Kan serveres med pisket krem eller is.

*Næringsinnhold pr 100 g: 222 Kcal Protein 10 Fett 12 Karbohydrater 9*

**Ostekake med friske bær**

Bunn:

300 g grove søte kjeks

100 g mager kesam

Fyll:

1 pk lett Philadelphiaost

2,5 dl skummet melk

5 ss splenda

150 g blåbær

5 ss splenda

***Frukt- og bærsalat:***

Blåbær, bjørnebær, mango, plommer og jordbær

***Bunnen:***

Knus kjeksen og bland den med kesam.

La blandingen dekke bunnen på kakeformen.

***Fyll:***

Visp melk til en luftig. Visp osten luftig

og ha i splenda. Bland melken og osten.

Bland blåbær med splenda og vend bærene forsiktig inn i kremen. Hell deretter blandingen over kjeksen.

Skjær frukt og bær i terninger og topp kaken med rikelige mengder.

*Næringsinnhold pr 100 g: 305 Kcal Protein 6 Fett 10 Karbohydrater 15*

**Krydderpærer med myntekrem****Antall porsjoner: 4**

4 store, faste pærer med stilk, skrelt

12 kryddernelliker

1 kanelstang

saft og revet skall av 1 appelsin

3 dl rød funlight saft

2 ss klar honning

Myntekrem:

6 ss mager kesam

noen dråper vaniljeessens

1 ss frisk hakket mynte

Stikk 3 kryddernelliker inn i hver pære. Legg dem i en gryte sammen med kanelstanga, appelsinsaften, appelsinskallet og saften. La det hele få et oppkok, slå ned varmen og la det småkoke forsiktig til pærene er møre. La pærene avkjøles i kokekraften og løft dem deretter ut av gryten. La kokekraften koke opp på nytt og koke uten lokk til den er redusert til det halve. Bland i honningen. Bland sammen alle ingrediensene til myntekremen i en liten bolle. Server pærene overøst med litt av den tykke kokekraften og med en skje myntekrem ved siden av.

**Minimuffins med pekannøtter og sjokolade**

250 g siktet speltmel

2 ts bakepulver

½ ts natron

150 g mørk sjokolade, grovhakket

100 g pekannøtter, hakket

1 ts vaniljesukker

2 egg, sammenpisket

2,75 dl skummet melk

½ dl splenda

75 g mager kesam

Forvarm stekeovnen til 200 C. Smør og strø 3 brett med 12 minimuffinsformer hver. Hvis du bare har ett brett, kan du bake muffinsene i flere omganger, røren holder seg i mellomtiden. Sikt sammen mel, bakepulver, natron og vaniljesukker i en stor bakebolle. Bland i sjokolade og nøtter. Visp sammen resten av ingrediensene og vend dem raskt inn i det tørre. Fordel røren mellom de klargjorte minimuffinsformene. Stek dem i 12-15 minutter, til de er hevet og gygne. La muffinsene avkjøles i formene på rist i 10 minutter, og server.

**Mango Is****4 porsjoner**

140 g Mango  
5 dl skummet Melk  
10 ss splenda  
2 ss Vaniljesaus pulver

Rør ut splenda i kald melk Kok opp melken, og visp til det blir glatt.. Rør hele tiden mens det småkoker i noen minutter til det tykner og henger på skjeen. Avkjøl. Rens og kutt mango i småbiter. Miks mango i til det blir glatt og skummende. Hell det i en boks,dekk til og frys.

*Næringsinnhold pr. porsjon: Kalorier: 118 Kcal Karbohydrater: 14.2 g Fett: 1.4 g Protein: 7.6 g*

**Fyldige scones**

450 g speltmel  
2 ts bakepulver  
1/2 ts salt  
2 dl splenda  
120 g mager kesam  
2 egg  
1,5 dl skummet melk  
1,5 dl appelsinjuice  
1/2 dl rosiner (evt. annen tørket frukt eller sjokoladebiter)

Bland sammen de tørre ingrediensene i en bolle og rør i kesam. Bruk gjerne en food processor. Ha i de våte ingrediensene samt rosiner, og bland godt med en gaffel. Sett scones med en spiseskje på et stekebrett med bakepapir. Stekes ved 190 grader i 15-18 minutter.

**Gulrotmuffins med All-Bran**

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

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

**Formkake med ny vri**

2 egg  
1 dl splenda  
150 g mager kesam  
250 g eplemos  
225 g speltmel  
1 ts kanel  
2 ts bakepulver  
150 g rosiner  
75 g hasselnøtter

**Pynt:**

splendadryss

Pisk egg og splenda til eggedosis. Pisk inn kesam. Bland så i eplemosen. Sikt sammen de tørre ingrediensene og bland med rosine og hakkede nøtter. Bland alt sammen til du får en jevn deig. Ha kakedeigen i en godt smurt og strødd formkakeform eller brødform som rommer 2 liter. Stek kaken på rist nederst i ovnen ved 170°C i ca 1 time.

La kaken avkjøle litt i formen før den forsiktig hvelves ut. Strø over splenda.

**Rullekake for en sunn linje**

4 egg  
1 dl Splenda  
50 g speltmel  
50 g Hi-maize  
1 ts bakepulver  
3–4 ss sukkerfritt syltetøy  
olje til smøring

Pisk egg og Splenda til eggedosis i en bolle. Bland sammen mel, Hi-maize og bakepulver i en annen bolle. Rør mel

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

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

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

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

**Banankake med pistasjenøtter**

½ dl 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 speltmel  
0,5 dl Hi-maize (kan erstattes med speltmel)  
50 gram pistasjenøtter

Bland sammen Splenda, olje, yoghurt og melk. Tilsett egg, og rør inn presset appelsinsaft/juice. Sikt sammen vaniljesukker, bakepulver, speltmel, Hi-maize, nøtter og bland i. Ha i most banan 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 splenda før servering.

**Sjokoladecake med god samvittighet**

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

Sett stekeovnen på 200 grader.

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

**Jordbærsyltetøy med Splenda**

1 kg rensede jordbær (2 liter)  
2,5 dl splenda  
½ pakke Certo/Jam syltepulver

Skyll jordbærene før stilken fjernes. Del store jordbær. Fjern eventuelle skadede bær. Utenom jordbærsesongen kan du bruke frosne bær fra frysedisken.

Gi bærene et hurtig oppkok uten Splenda. Rør syltepulveret sammen med jordbærene. Kok blandingen i ca 2 min. under omrøring. Rør inn Splenda og gi syltetøyet et godt oppkok, så alt blir oppløst og syltetøyet gjennomkokt.

Fyll syltetøyet straks på rene, varme glass. Fyll glassene helt fulle.

Skru lokkene godt på, og sett glassene opp ned til de er avkjølt.

Oppbevar syltetøyet kjølig.

**Sunne boller (ca 12 stk)**

1 dl splenda  
1 pose tørrgjær  
2 ts kardemomme  
50 g mager kesam  
3½ dl skummet melk, 37 grader  
rosiner etter smak  
8 dl (500 g) speltmel  
½ dl Hi-maize

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

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

Pensles med egg. Stekes ved 250 grader i 10 minutter.

**Brente mandler**

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

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

De smaker best etter noen timer, eller neste dag.

**Skogsbærkake**

75 g mandler  
2 stk eggehvite  
6ss splenda

**Fyll:**

100 g blåbær  
100 g bringebær  
50 g bjørnebær  
25 g solbær  
25 g rips  
10 stk gelatinplater  
3 dl kesam mager  
3 dl mager vaniljekesam  
200 g yoghurt naturell  
10 ss splenda

**Kakebunn**

Mal mandlene. Pisk de romtempererte eggehvite til stivt skum i en kjøkkenmaskin. Deretter tilsetter du splenda mens du fortsatt pisker, slik at det blir en stiv og luftig marengs. Skjær marengsen forsiktig inn i mandlene. Legg bakepapir i bunnen av en springform (26 cm) eller en rektangulær form (20 x 33 cm) og fordel mandelmassen jevnt i formen.

Stek ved 175 °C i 15 minutter.

**Fyll**

Blandingsforholdet på bærene, og hvilke man ønsker å benytte, bestemmer man selv. Til sammen skal det bli 300 g skogsbær. Bærene tines hvis de er frosne. Legg gelatinplatene i kaldt vann og la dem stå og bli myke, ca 10 minutter. Bland kesam, yoghurt og splenda. Varm opp bærene i en kasserolle og mos bær i en blender eller med en stavmikser. Løs opp gelatinplatene i den varme bærmosen under omrøring. Avkjøl bærmosen noe. Hell bærmosen i en tynn stråle i meieriproduktblandingen under stadig omrøring. Hell blandingen over den avkjølte mandelbunnen. Sett kaken kaldt til fromasjen er stivnet. Minimum 3 timer. Pynt med sitronmelisse og friske bær.

**Kremostkjeks**

0,6 dl rapsolje  
0,6 dl mager kremost  
3 ss splenda  
1 stk egg  
1 ss vann  
2,5 dl speltmel  
0,5 ts bakepulver  
Litt salt

**1 porsjon gir ca 30 kjeks**

Gni sammen de 4 første. Pisk inn egg og vann. Sikt sammen mel, bakepulver og litt salt. Rør dette inn i det andre. Arbeid til en jevn deig og form en rull på 4 cm diameter. Settes i kjøleskap over natten og kuttes så i tynne skiver som settes på bakepapir. Stekes i 8-10 min ved 175°C.

*per kjeks: Kcal 20 Protein 3g Karbo 2g Fett 0,5g*

**Sprøe fruktstenger**

180 g tørkede aprikoser  
2 epler, skrell, utkjernet og hakket  
1,5 dl eplejuice  
revet skall av 1 appelsin  
250 g mager kesam  
75 g sukrin  
180 g sammalt speltmel  
1 ts bakepulver  
200 g lettkokte havregryn  
60 g hakkede blandede nøtter

Forvarm stekeovnen til 180 C. Smør en langpanne på 23 x 28 cm.

Ha aprikosene og eplebitene i en gryte sammen med eplejuicen og det revne appelsinskallet. La det småkoke forsiktig i 10 minutter. La blandingen avkjøles litt og hell den opp i en matmølle eller hurtigmikser. Kjør maskinen til fruktmassen er glatt.

Rør sammen kesam og sukrin i en stor bolle og vend deretter i melet, bakepulveret, havregrynene og nøttene.

Bre halvparten av havredeigen utover i bunnen av kakeformen. Øs aprikosblanding oppå havredeigen og jevn den ut. Smuldre resten av havredeigen oppå fruktmassen og press forsiktig ned. Stek kaken i 30 minutter, til den er gyllen. Skjær kaken i 16 like store stenger mens den fremdeles er varm og ligger i formen. La kaken avkjøles i formen på rist før du tar ut stengene.

**Peanøttkaker**

200 g siktet speltmel  
½ ts natron  
1 ts vaniljesukker  
100 g mager kesam  
75 g sukrin  
75 g usaltede peanøtter, grovhakket  
60 g hakket sukkerfri sjokolade  
1 egg, sammenpisket

Forvarm stekeovnen til 180 C.

Sikt sammen mel, natron og vaniljesukker i en stor bakebolle. Rør i kesam, sukrin, peanøtter og sjokolade.

Ha det sammenpiskede egget opp i bollen og bland alt sammen til en fast kakedeig. Fordel kakedeigen til 24 kaker som legges med skje på en lett melet bakeplate. Press hver kake ned med en gaffel. La kakene steke i 10-12 minutter, eller til de er gylne og avkjøl dem på rist.

**Strull**

2,5 dl cottage cheese

0,75 dl splenda

ca 3,5 dl speltmel

ca 0,5 dl kaldt vann

Stivpisk cc og splenda. Vend inn speltmel og vann.

La røren svulle ca 30 min.

Legg en stor teskje midt på krumkakejernet, press godt sammen og stek løvtynne gylnе kaker. Prøv deg fram om jernet må smøres mellom hver kake.

Rull rundt en tynt treskaft med det samme de tas ut av jernet.

Tips: Til strull skal røren være ganske tynn, slik at kakene blir tynne og knasende sprø. Tilsett ev litt mer vann i røren, hvis kakene blir for tykke. Oppbevar i tett boks. Kakene kan lett bli litt myke.

**Blåbæris med marengs**

**6 porsjoner**

200 g blåbær

4 ss splenda

5 dl mager kesam

60 g marengs, lettknust

***Marengs***

4 eggehviter

2 dl splenda

***Marengsen***

Visp eggehvitenе stive.

Tilsett splenda en skje omgangen.

Det skal bli så stift at man kan holde bollen opp ned utenat ingen av røren faller ut.

Legges som små klatter på et bake papir.

Stekes på 100 grader i ca 1 time.

Bland sammen blåbær, splenda og kesam i en hurtigmikser eller matmølle til massen er noenlunde blandet.

Rør forsiktig i marengsen og hell massen i en isboks eller annen beholder. La den stå i 2-3 timer i fryseren, til den er nesten frossen, men myk nok til å forme iskuler av. Server straks eller oppbevar i fryseren.

**Sukkerfri sjokoshake**

2,5 dl Skummet melk

4 ts sukkerfri oboy

1 ts pulverkaffe

Bland ingrediensene i en blender, blend i 20-30 sekunder.

## Vegetariske oppskrifter

### Hva er vegetarkost?<sup>2</sup>

Mennesker som ikke spiser kjøtt eller fisk er vegetarianere, men vanligvis deler vi inn vegetarkost i **tre deler** (se nedenfor), alt etter hvilke næringsmidler som inngår.

- Vegankost: Et kosthold som ikke inneholder noen matvarer av animalsk opprinnelse.
- Lakto-Vegetabilsk kost: Her inngår melk og melkeprodukter.
- Lakto-ovovegetabilsk kost: Her inngår også egg i tillegg til det som er nevnt ovenfor.

I dag er det flere millioner mennesker verden over som velger å leve vegetarisk av etiske, samfunnsmessige, miljøvernsmessige og dyrevernsmessige årsaker.

Velger man en av grunnene over, bidrar man til å skape en bedre jord for oss alle.

Prøv å leve på vegetarkost noen dager. Du vil antakelig oppdage at det er mye lettere enn du kanskje trodde! Forsøk deg på en vegetarrett neste gang du er ute og spiser, og du vil bli overrasket over hvor godt det smaker. Eller stikk innom en helsekostforhandler og prøv noen av deres mange ferdiglagede vegetarretter. Du vil garantert bli en smaksopplevelse rikere!

Det er kjent at vegetarkjøkkenet er blant de beste i verden i mange land. Se bare på mat fra Østen, hvor det er ett utall av vegetariske retter.

---

<sup>2</sup> Matoppskrift.no

## Usøtet vegetaroppskrifter

### Ratatouille

250 gr. løk  
2 skiver selleri  
1 hvitløksfedd  
200 gr. squash  
150 gr. rå potet  
200 gr. rød paprika  
300 gr. tomat  
1 dl. olivenolje  
2 ss. tomatpuré  
2 ss. soyasaus  
1/2 ts. timian  
salt og pepper etter smak

Skjær grønnsakene (ikke tomatene) i små terninger som stekes porsjonsvis etter grønnsakstype i olje i en panne. Krydre med salt og pepper under fresingen. Hell de stekte grønnsakene i en egen gryte etterhvert.

Snitt så tomatene på toppen, dypp dem i kokende vann i ca. 10 sekunder, og la dem avkjøles. Fjern skallet, del dem i båter og legg dem i gryta, som skal småputre i 10 minutter. Smak til med salt, pepper og timian før servering.

### Paprikagryte

4 paprika (med forskjellig farge)  
1 løk i skiver  
150 gr. maiskorn  
3 tomater (delt opp i båter)  
1 presset hvitløksfedd  
1-2 dl. vann  
1/2 bunt persille  
salt og pepper etter smak

Skjær paprikaen i strimler, som blandes med løk, tomater og hvitløk i en gryte. Ha i vann og krydre med salt og pepper. Surr alt under lokk i omlag 20 minutter. Dryss over hakket persille. Paprikagryta smaker godt med ris til.4 paprika (med forskjellig farge)

**Karriris**

2 dl. naturris  
4 dl. vann  
salt  
2-3 ss. olje  
1 ss. karri  
1 finhakket løk  
1/2 dl. cashewnøtter  
1 eple  
1 paprika  
3 tomater

Kok opp risen med litt salt i. Når det er ferdig, ha olje i en gryte, og tilsett karri, løk, og nøtter. La det surre i noen minutter. Tilsett eplebiter, paprikastrimler og tomatbåter. Bland det sammen med risen. La det surre ved svak varme noen minutter.

**Pasta med fersk tomatsaus****4 pers**

4 vårløk  
Ca. 8 grønne oliven, gjerne ferske  
4 faste, modne tomater. Gjerne plommetomat  
2 ss kapers  
2 fedd hvitløk, pressede  
1/2 ts tørket oregano  
4 ss frisk persille  
1 dl olivenolje  
Fersk basilikum

1) Finhakk vårløkene. Skjær tomatene i små biter. Fjern evt. stein i olivenen og hakk den og kapers. Legg alle ingrediensene unntatt pastaen i en bolle og bland godt. 2) Fres hvitløken i olje en saute-panne til hvitløken blir lett brun. Rør inn tomatblandingen og varm opp. 3) Kok pastaen til den er al-dente. La den renne av og ha den tilbake i kjelen. 4) Tilsett sausen i den varme pastaen og bland godt. Tilsett en neve av den friske basilikumen.

**Vegetar lasagne****Antall porsjoner: 6**

500 g frossen spinat, opptint og avrent  
6 dl middels tykk varm hvit saus  
litt revet muskatnøtt  
200g lettere jarlsbergost, revet  
ca 6 plater forkokt fullkorns lasagne, eve. fersk

**SOPPSAUS:**

2 ss olivenolje  
350 g rensset sjampinjong grovhakket eller skogsopp  
2 store hvitløksfedd, skrelt og hakket  
40 g speltmel  
1 ts splenda  
1 ss frisk basilikum, oregano og timian  
1 stor løk, skrelt og hakket  
1 boks tomater hakkede (400g)  
salt og pepper

Lag først soppausen: varm oljen i panna, tilsett løk og la det steke på middels varme i 5 minutter eller til løken så vidt begynner å bli brun. Dryss over mel og bland godt. Tilsett tomater, splenda, salt og pepper. La det koke opp, skru ned varmen og la det småkoke uten lokk i ca 15 minutter eller til sausen har kookt inn og tyknet.

Sett ovnen på 190 grader, smør en ildfast form, ca 25cm ganger 20 cm og ca 5 cm dyp. Rør krydderet inn i soppausen. Fordel en tredjedel utover bunnen av formen. Fordel en tredjedel av spinaten over. Krydre den hvite sausen med muskatt, salt og pepper. Hell en tredjedel av den hvite sausen over spinaten og dryss litt revet hvit ost over. Dekk med lasagne plater, uten overlapping. Legg saus, spinat, soppsaus, ost og plater lagvis oppover. Stekes i ca 30 minutter.

**Maisbiffer****8 stk**

1 boks mais (340 g)  
2 egg  
2 dl speltmel  
1/2 dl skummet melk  
timian, salt og pepper (evnt hvitløk, chili, paprikakrydder, improviser!)  
olje til steking

Visp egg, mel, melk og krydder. La svulle i min, 15 minutter. Bland inn maiskornene. Varm olje i en panne. Legg i røren som pletter. Stek pent gylne på begge sider på svak varm

**Spennende risotto**

2 dl. naturris  
6 dl. ananasjuice  
salt  
1 ss. karri  
1/2 finhakket løk  
150 gr. sjampinjong  
200 gr. erter  
1 rød paprika  
4 ringer ananas

Kok risen i ananasjuice. ha oljen i en gryte og tilsett løk, sjampinjong, erter og ananasbiter. La det surre noen minutter før risen has i. Bland alt godt sammen. Pynt med tomatbåter.

**Potetpanne med champignon og løk**

5-6 store rå poteter  
2 rå løk  
2-3 ss. vegetabilsk buljongpulver  
100 gr. champignon  
1 ss. rapsolje  
2 ss. Skummet melk  
25-50 gr. revet lett hvitost  
1 ss. basilikum  
Tamari etter smak

Potetene rives, løken finhakkes. Bland inn buljongpulver og basilikum. Surr champignon i olje og melk, og smak til med tamari. Bland dette sammen med potet- og løkmassen. Ha blandingen i en smurt, ildfast form. Revet ost drysses over. Blandingens stekes i ca. 1/2 time ved 200 grader.

**Julefarse av soya og havre****Perfekt til enten kaker eller boller****ca 15-20 kaker / 30-40 boller**

150g soyamince eller soyachunks

0.5dl mager kesam

1ts salt

1ts pepper

1ts malt ingefær

1ts muskatnøtt

1ts buljong (uten mye salt), alternativt kan du bruke løkpulver

ca 2.5dl havregryn

Kok soyamince/chunks i rikelig med vann. Hell av vannet og skyll dem i kaldt vann til de er lunkne.

Bruker du soyachunks må disse kjøres i kjøkkenmaskin til det ikke er flere hele igjen.

Bland kesam og krydder i en bakebolle og tilsett mincen. Bland godt. Tilsett deretter havregrynet som røres godt inn i blandingen. Sett bollen i kjøleskap eller et annet kjølig sted i minst 15min, slik at havren får sugd til seg mest mulig fuktighet og smak. Konsistensen skal være fast. Er du usikker på om kakene vil henge sammen under steking er det ingenting i veien for å lage en liten prøvecake før du evt. tilsetter mer havre. Kakene stekes i en blanding av margarin og olje på medium varme til de får en fin stekeskorpe på begge sider. Kan godt fryses ned til senere bruk.

**Seitanpølser i julevennlig utgave****(Gir 4 store pølser)**

½ boks hvite bønner (ta den sorten du selv liker best eller finner)

1ss soyasaus

1ss olje

1fedd hakket hvitløk

½ ts malt ingefær

ca ½ ts muskatnøtt (ferdigmalt eller revet)

2ts buljongpulver

½-1ts sort pepper

3dl glutenmel

2.5dl iskaldt vann

*Aluminiumsfolie og en damprist/dampapparat*

Start med å klippe til 4 biter aluminiumsfolie som er lang nok til at du kan snurre sammen endene med en pølse oppi! (ca 25x22cm). Gjør klar en kjele til damping eller skru på dampapparatet ditt.

Mos bønnene i en bakebolle sammen med soyasaus, olje og krydder. Tilsett glutenmelet og hell over alt vannet på en gang. Blandes sammen til en deig med en skje eller en gaffel. Elt gjerne litt for hånd for å få med evt. rester som har satt seg langs kanten. Del deigen opp i fire like store biter og bearbeid en og en til pølseaktig form oppå aluminiumsfolien. Rull sammen og vri sammen endene for å «lukke» pakken. Pølsene skal dampes i ca 40 minutter og vil oppnå en rundere form underveis. Du kjenner om de er ferdig dampet når aluminiumspakkene ikke føles deigete lenger, men har fått en passe fast konsistens. Når pølsene har dampet ferdig kan du godt steke dem før servering eller kutte hver og en opp i 2-3 biter som blandes i brunsaus el.l.

**riskaker**

2ss. olje

2 store løk, finhakket

1 selleri, kuttet i små kuber

2 gulrøtter, kuttet i små kuber

1 grønn chili, hakket i bittesmå biter

2 hvitløksfedd, finhakket

6 ss. soyasaus

1/2 ts. hvitløkspulver

1/2 ts. basilikum

1/2 ts. oregano

tamari etter smak

6 dl. kokt ris

5 ss. Peanøttsmør økologisk

1 dl. speltmel

Stek løken i oljen på middels varmen i 5 minutter. Tilsett så selleri, gulrøtter og chili, som stekes i 5 minutter.

Strø over hvitløken, og varm det hele i ytterligere 5 minutter.

Krydre med tamari, hvitløkspulver, basilikum og oregano. Flytt kjelen fra varmen, tilsett den kokte risen, salt etter smak. Bland inn peanøttsmøret og melet.

Varm ovnen til 200 grader, smør et bakeark. Form deigen til 5-6 cm. brede kaker som stekes 5-6 minutter på hver side i ovnen.

*Om ønskelig kan man bruke couscous i stedet for ris.*

**Hirsekoteletter**

1 dl. hirse

4 dl. vann

1ts vegetabilsk buljong

150g nøtter

2 løk, mykstek.

***Panering:***

1 ts. paprika

1 dl. brødsmler

Kok hirsene i 20-25min sammen med buljongen. I mens finhakker du nøttene og steker løken. Bland alt sammen til en deig. Form små kaker som du vender i paneringen og steker i rikelig olje på middels/sterk varme.

**Gulrotkaker**

1 1/2 liter revne gulrøtter  
1 dl. brødsulter  
1 dl. speltmel  
1 dl. soyamel  
1 dl. bokhvitemel  
1 1/2 dl. Skummet melk  
havsalt

Alt blandes godt i en stekepanne. Passer godt å servere med pepperrotsaus.

**Linsekaker**

250 gr. linser, grønne el. brune  
1 løk  
1 gulrot  
2 kokte kalde poteter  
2 ss. tomatpure  
1 dl havregryn  
2 ss. speltmel  
1 ts. salt  
2 ts. majoran, timian eller basilikum  
3 ts. veg.buljong



Bløtlegg linsene over natten. Kok de møre sammen med gulrot. Slå bort kokevannet og mal/mos dem sammen med hakket løk og poteter. Ha i de andre ingrediensene og bland godt. Form farsen til kaker og stek dem i olje over svak varme. Server med stekt løk og ris eller poteter.

**Havrekarbonader**

5 dl. havregryn (fint)  
1 finhakket løk  
3 ss. speltmel blandet i litt vann  
2.5 dl. lett finhakkede ubehandlet nøtter  
hakket persille  
1-2 dl. Skummet melk  
6-8 ss. reven lett ost  
litt oregano  
salt etter smak  
olje til steking

Bland alt godt og form farsen til karbonader. Stek karbonadene over svak varme på begge sider til de har ønsket skorpe.

**Nøttekaker med havregryn**

150 gr. hasselnøtter  
Ca. 4 dl. havregryn  
1 finhakket løk  
1 finhakket paprika  
3 ss. soyamel  
1 snau dl. vann  
veg. buljong etter smak

Bland havregryn og malte nøtter, løk, soya-mel og buljong i en bolle. Bland også inn paprikaen. Hell vann over og rør godt. Formes til runde kaker og stekes i olje over svak varme.

**Hveteburgere**

1 l. vann  
5 dl. Sammalt grov hvetemel  
2 ss. olje  
1 løk, finhakket  
4 gulrøtter, kuttet opp i små terninger  
1/2 kålhode, kuttet i små biter  
3 ss. soyasaus  
1 ts. hvitløkspulver

Kok vannet i en stor kjele. Tilsett hveten, som kokes til den er myk, og har tatt til seg vannet (ca. 20 minutter). Settes til avkjøling. Sett ovnen på 180 grader.

Hell oljen i en gryte med tykk bunn, og stek løken over middels varme i tre minutter. Tilsett gulrøttene og kålstrimlene, og stek det hele i 7-10 minutter. Strø over krydrene, og fjern gryta fra varmen. Bland så i hveten.

**Søtpotetsnacks****2 pers**

2 søtpoteter  
2 ss olivenolje  
1 ts paprikapulver  
1 ts chilipulver  
1 ts salt  
1/2 ts pepper

Kutt opp søtpotetene i fingertykke strimler. Putt dem i en frysepose og tilsett de øvrige ingrediensene. Rist/kna godt på posen slik at søtpotetene blir dekket av krydderet og oljen. Legg dem på bakepapir og stek i ovnen i 30 min på 200 grader. Snu dem halveis i steking. Kjempegode å bare spise som snacks.

**nøttestek**

100 gr. cashewnøtter  
1 dl. speltmel  
1 dl. råris - kokes i 1 time  
2-3 kokte poteter  
1 kokt pastinakk eller sellerirot  
3 ss. hakket persille  
1/2 ss. havsalt

Cashewnøttene og pastinakk eller sellerirot males. Alt blandes sammen. Smak til med salt, og bak retten i en smurt og strødd form på 225 grader i ca. 30 min.

**Soyabønnestek med eple og svsker**

125 gr. soyabønner  
75 gr. linser  
250 gr. tomater eller 75 gr. tomatpure  
150 gr. revet løk  
1/2 ts. allehande  
1/2 ts. havsalt  
2 egg  
50 gr smeltet smør  
100 gr. utbløtte svsker  
100 gr. rå eplesnitter

Bløt bønner og linser og kok det sammen med tomatene. Bland alle ingrediensene unntatt svskene og eplene. Legg halvparten av farsen i en smurt form. Dekk farsen med et lag med epler og svsker, og hell resten av farsen over dette. Stekes i ca. 1 1/2 time.

**Valnøtt- og osteform**

1 kopp malte valnøtter  
1 kopp revet vegetarisk ost  
1 kopp kokt ris  
2 ss. soyamel vispet ut i litt vann  
2 ss. ølgjær  
1/2 ts. salt

Bland sammen alle ingrediensene. Hell deigen i en godt smurt ildfast form. Stekes ved 200 grader i vel 1/2 time.

**Vegeta speciale pizza*****Pizzabunn:***

250 gr. speltmel  
150 gr. sammalt fin hvete  
2 dl. vann  
1 dl. solsikkeolje  
25 gr. gjær  
1/2- 1 gr. salt, helst havsalt

***Pizzasaus:***

2 løk  
4 tomater  
1 ss. olivenolje  
1 dl. tomatpure  
1 ss. buljong  
1 ss. oregano, pizzakrydder eller merian  
1 fedd hvitløk

***Pizzafyll:***

300 gr. revet lett ost  
Soyakjøttbiter (fåes kjøpt i helsekostforretninger)  
rød og grønn paprika i skiver  
maiskorn  
champignon i skiver  
oliven  
tomat i skiver

***Slik lager du bunnen:***

Løs gjær opp i lunkent vann, og tilsett oljen og saltet. Ha i melet, og bland til en fin deig. Legg et håndklede over bollen og la deigen heve seg i ca. 30 minutter eller til ca. dobbel størrelse. Smør litt olje på en stekeplate og kjevl ut deigen til en jevn pizza, og lag en kant, så ikke fyllet faller ut.

***Slik lager du sausen:***

Løken kuttes i terninger og freses i olje. Ha så i buljong og tomatpureen. Skold tomatene og ha disse i, og la det koke en 3-5 minutter. Rør så pizzakrydderet inn. Blir røren for tynn, kan man jevne den med litt hvitemel.

***Slik tilbereder du pizzafyllet:***

Soyakjøtt må ligge i vann noen timer, og deretter kokes i ca. 10 minutter. Pizzabunnen dekkes med sausen. Legg så et lag med ost over. Så kommer soyakjøttbitene, paprika, mais, oliven og champignon i mengde etter smak og behag. Så et nytt lag med ost, og tilslutt tomatkiver som pynt. Pizzaen stekes i ca. 30 minutter i en 250 grader varm ovn.

**Gulrotform med ostesaus*****Gulrotform:***

2 grovt revne gulrøtter  
1-2 purrer i tynne strimler  
150 gr. revne, rå poteter  
1/4 ts. salt  
1 ss. Brødrasp

***Ostesaus:***

2 ss. Siktet speltmel  
2.5 dl. Skummet melk  
25 gr. rapsolje  
100 gr. Lett ost i små terninger  
1/4 ts. salt  
litt kvernet pepper

Legg grønnsakene i en smurt, ildfast form. Dryss saltet over. Hell over ostesausen med brødraspet på toppen. Sett formen i ovnen ved 200 grader til sausen er gylden og grønnsakene er møre. Ostesausen lages ved at en visper mel og melk i en gryte, tilsetter olje og koker opp under god røring. Ta så i osteterningene, som løser seg opp i sausen.

**Makaronigrateng med hvetesaus**

500 gr fullkorns makaroni  
2 gulrøtter  
2 løk  
1/2 blomkålhode  
2 ts salt  
2 ts olje

Kok makaronien, skjær opp grønnsakene og stek dem i olje. Tilsett litt vann, og la det hele dampe under lokk.

***Hvetesaus***

3 ss sammalt hvete  
1 ss olje  
2 1/2 kopp vann  
tamari og salt etter smak

Bland olje og mel i en panne, og rist det til melet er brunt. Rør det ut med vannet, ha grønnsakene i og la det småkoke i 10 minutter. Hell sausen over makaronien og bak i 30-40 minutter ved 175 grader.

**Eple- og rosinsalat**

1 grønt eple  
1 rødt eple  
1-2 dl. rosiner  
3 ss. Mager kesam  
evt. Skummet kultur

Del eplene i terninger (fjern kjernene!), bland sammen med de andre ingrediensene. Kan f.eks. serveres med kjeks eller boller, eller ved siden av te.

**Pilaffris**

1 finhakket løk  
4 dl. Natur ris  
1.5 ts. buljong  
8 dl. vann  
3 ss. olje

Hakket løk freses i olje, ris haes i og freses noen minutter. Ha så i vann og buljong og la det koke ca. 20 minutter.

**Varm kornfrokost**

8 dl. vann  
5 dl. havregryn  
1/2 ts. vanilje  
1/4 ts. kardemomme  
3-4 ss. hel hvete  
1 ts. soyamargarin  
1/4 ts. havsalt

Kok opp havren under lokk i 5 minutter eller til det putrer. Senk varmen, og fjern lokket. Rør rundt med små mellomrom. Ha så i vanilje, kardemomme, margarin og salt.

**Potetlasagne**

***Dette trenger du til 4 porsjoner:***

8 store poteter  
8 tomater  
2 auberginer  
200 g lett hvitost  
2 fedd hvitløk  
1 dl olivenolje  
salt og pepper

1. Skjær poteter, tomater og auberginer i tynne skiver.
2. Stek auberginene i olje.
3. Legges lagvis; poteter, tomater og auberginer, salt, pepper og hvitløk.
4. Riv osten og ha på toppen.

**Chiliris****2 pers**

2 porsjon(er) naturris, kokt  
1 stk røde chilipepper uten frø. Finhakket.  
2 feddhvitløk, finhakket  
Olje  
1 stk røde paprika i terninger  
0,5 boks(er) tomater, hermetiske i terninger  
1 ts paprika pulver  
Salt og pepper  
0,5 stk purre i strimler

Stek chili og hvitløk i olje ett par minutter. Tilsett paprika, tomater og krydder. La det småkoke noen minutter til.

Kok purren raskt i litt vann.

Bland ris og grønnsaker.

Server med purrestrimler på toppen.

*per pers: Kcal 334 Protein 9g Karbo 59g Fett 1g*

**Potetomelett****4 pers**

4 kokte poteter  
3 egg  
1 løk  
1/2 ts gurkemeie  
salt  
pepper

Riv kokte potetene og løken på det minste på rivjernet eller kjør alt i en foodprosessor slik at det blir most. Tilsett egg, gurkemeie og salt og pepper etter smak og rør godt sammen Hell godt med olje i en litt dyp stekepanne og vent til denne er varm før du heller "røren" i panna. Hvis du har lokk sett på denne da blir omeletten luftigere. Når omeletten er gyllen på undersiden snu den rundt og stek den på den andre siden også. En ide er å dele den i to halvsirkler før man snur da det blir enklere uten at det hele "går i stykker". Del den i trekanter og server med brød, salat ol. Passer også godt til tapas. Hvis du ønsker kan man også smaksette "røren" med f.eks hvitløk, hakket persille, gressløk eller purreløk. Tips: hvis du vil at omeletten skal bli mer luftig, tilsett 1/3 ts bakepulver.

**Grønnsaksburgere****6 pers**

400 g avsilte soyabønner  
1 1/2 dl tomatjuice eller vann  
90 g speltmel  
1 hakket løk  
30 g brødsmuler  
1 egg  
2 ss sesamfrø  
1 ss hakket persille  
1 terning smuldret grønnsaksbuljong  
1/2 ts tørket oregano  
salt og pepper  
45 g sammalt hvetemel (3/4 dl)  
4 ss olivenolje

***Salat med dressing***

4 ss mager kesam  
2 ss dijonsennep  
noen dråper sitronsaft  
1/2 issalat i fine strimler  
1/4 løk i tynne skiver

Kjør soyabønnene til pure i food processor. Bland pureen med det øvrige utenom mel og olje. La det trekke i 30 min. Form deigen til 6 hamburgere og vend dem i mel. Varm olje i stekepanne og stek burgerne i et par minutter på hver side til de er brune. Plasser burgerne på et ildfast fat og stek dem i ovnen ved 180 grader i ca. 20 min til de er gjennomstekt. Lag dressing til salaten. Bland ingrediensene og rør inn salatstrimler og løk. Serveres med kokte erter og ovnsstekte poteter

**Løk- og potetpai****Bunn:**

60 g rapsolje  
2 dl speltmel  
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 lettere 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 olje 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. Server gjerne en salat til.

**Mørdeigspizza****4 pers**

150 gr speltmel  
150 gr mager kesam  
4 ss vann, kaldt

**Fyll:**

Ca 2,5 stk løk  
1 stk rød paprika  
1 stk grønn paprika  
Ca 1,5 ss olje  
2 stk egg  
2 dl skummet melk  
100 gr lett ost, reven  
hvit pepper  
salt

Bland sammen kesam og mel, tilsett vannet og arbeid deigen raskt sammen med fingertuppene. La den hvile kaldt en stund. Skjær imens løk og paprika i ringer som freses myke i olje i pannen. Pisk sammen egg og melk, ha i osten og smak til med en anelse pepper og salt. Kjevle ut deigen og form den til en stor rund leiv som legges på smurt stekeplate. Bøy opp og klem til så rundingen får en skikkelig kant. Prikk bunnen med gaffel. Stek ved 225 C i ca 10-15 minutter. Legg i grønnsakfreset og hell over eggeblandingen. Stek videre til eggeblandingen er passe stiv og pizzaen har fått farge. Per pizza: *Kcal464 Protein 28g Karbo 32g Fett 15g*

**Panpizza med grønnsaker**

175 g speltmel  
1 ts salt  
1/2 pk tørrgjær  
1 ss olje  
1 1/4 dl varmt vann

**Fyll:**

1 liten boks sjampinjong  
50 g kokte aspargesbønner  
50 g blomkålbuketter  
50 g babymais  
6-8 cherrytomater delt i to  
2-3 soltørkede tomater i olje, finhakket  
2 ss tomatsaus  
50 g revet blåskimmelost  
olje til pensling  
salt  
nymalt svart pepper

Bland speltmel, salt og gjær til pizzadeigen i en stor bolle. Rør inn olje og vann til at du får en løs deig. Elt deigen i 5 minutter til den er glatt. Strekk ut deigen og kle en 18 cm pizzapanne eller lav kakeform med løs bunn. Fordel soppstuingen på bunnen.

Anrett de kokte grønnsakene pent oppå og strø på salt og pepper. Legg på de delte tomatene og de soltørkede tomatene i biter.

Fordel tomatsaus og ost over. Pensle med olje der det er nødvendig og dryss på mer salt og pepper. La stå varmt til deigen hever seg opp til kanten av pannen eller formen.

Varm i mellomtiden ovnen til 220 C. Stek pizzaen i 15-20 minutter til den er gyllen, bobler i midten og er sprø i kanten.

**Bønnepasta**

3 dl. hvite eller svarte bønner  
2 ss. tomatpuré  
1 ss. soyasaus  
1 ss. fersk persille  
1 ts. sitronsaft  
1 ts. paprikapulver  
1 hvitløksfedd, presset

Legg bønnene i bløt natten i forveien. Kok dem til de blir myke (ca. 40 minutter). Hell av vannet, mal sammen bønnene og tilsett krydrene. Posteien kan serveres ved siden av en salat, eller brukes som pålegg.

**Ris pudding**

5 dl kokt brun ris  
2,5 dl reven lett ost  
2 piskede egg  
1 hakket løk  
2,5 dl revne gulrøtter  
2,5 dl brødterninger  
Salt og pepper  
Spagetti saus.

Bland alt unntatt sausen. Ha det i en oljet brødforn og stek ved 175 grader i ca 50-60 minutter til den har fin konsistens. La den kjøle i formen og ta den ut. Server i skiver med varm spagetti saus.

**Potet pudding**

5 dl moste poteter kokte  
1 raspet løk  
Basilikum, sjøsalt etter smak  
1,25 dl kokt naturlig ris Brun  
2 ss rismel/speltnel  
skummet melk

Bland alt og ha nok melk i til en passe konsistens. Ha i en oljet form og stek i 20 minutter ved 175 grader. Sett under grillen i 5 minutter før den tas ut.

**Riskroetter med ost****1 pers**

125 gr langkornet ris, kokt  
2 stk egg, lett sammenpisket  
75 gr reven mozzarellaost  
50 gr grovt strøbrød  
salt  
nymalt svart pepper  
olje til steking  
dillkvister til pynt

***Aioli:***

1 stk eggeplomme  
noen dråper sitronsaft eller eddik  
1 fedd hvitløkfedd, knust  
2,5 dl olivenolje

**1 porsjon gir ca 16 stk**

La den kokte risen renne godt av og avkjøles noe, deretter blander du inn egg, ost, salt og pepper.

Form risblandingen til 16 like store boller, vend dem i strøbrød og trykk strøbrødet godt fast. Avkjøles i 20 minutter. Ha i mellomtiden eggeplomme, sitronsaft eller eddik, hvitløk samt eventuelt salt og pepper til aiolien i en bolle og pisk det sammen. Pisk inn oljen, dråpe for dråpe, og pisk godt hele tiden slik at du får en tykk blank majones. Dekk til og avkjøl før servering. Varm oljen i en stekepanne og stek risbollene i to omganger, 4-5 minutter hver eller til de er sprø og gygne over det hele. La risbollene renne av på kjøkkenpapir og hold dem varme til de skal serveres, før de pyntes med dill og serveres med aioli.

*per stk: Kcal 152 Protein 4g Karbo 4g Fett 11g*

**Soppburger**

10-15 friske sjampinjonger  
1 sjalottløk  
5-6 soltørkede tomater  
1 dl havregryn  
bladpersille  
nykvernet pepper  
1 egg

Hakk tomatene fint og kjør dem i hurtigmixer sammen med sopp og løk.

Varm opp massen i stekepanne slik at væske fordamper/trekker inn i tomatene. Dra pepperkvernen noen ganger over.

Ha massen tilbake i en blandebolle og ha i finhakket persille og havregryn og pisket egg til slutt. Stek gyldne i rapsolje.

**Flate boller med tomatfyll**

**Antal: 8 stk.**

***Flate boller***

50 g rapsolje  
4½ dl vann  
50 g gjær  
2 ts splenda  
2 ts grovt salt  
650 g speltmel

***Fyll***

200 gr flådde hakkede tomater  
200 gr [3 % fetaost](#)  
1 boks tomatpuré (ca. 70 g)  
1 liten fedd hvitløk - finhakket  
½ dl grønne oliven i skiver

***Pensling***

2 ts olje

Steketid: Ca. 20 min. ved 225°.

***Flate boller:***

Ha olje i en gryte og tilsett vannet. Hell blandingen i en bolle. Rør først i gjæren, deretter splenda, salt og 2 ts av speltmelet. Dekk bollen med plastfolie og la blandingen stå et lunt sted i ca. 10 min. Rør deretter i resten av melet (hold av ca. ¼ av melet), deigen skal være klebrig. Dekk med plastfolie og sett deigen til heving et lunt sted i ca. ½ time.

***Tomatfyll:***

La tomatene dryppe av i en sikt i ca. 5 min. Ha tomatene i en skål og tilsett tomatpuré og hvitløk. La fetaosten dryppe av seg i sikten.

Elt deigen godt ut, tilsett evt. resten av melet. Del deigen i 8 like deler som formes til boller. Trykk bollene litt flate (ca. 12 cm i diameter), og legg de på en bakeplate med bakepapir og la bollene etterheve tildekket i ca. 15 min. Trykk så fordypninger i bollene og pensl med olje. Fordel først de hakkede tomatene - deretter olivenskivene og til sist fetaosten på bollene. Stekes midt i ovnen til osten er gyllen.

**Tomat og fetapasta****Antal: 4 personer**

300 g fullkornspaghetti  
2 dl mager kesam  
¼ dl Ajvar Relish (*pesto av grillet rød paprika og olivenolje*)  
2 tomater  
1 dl svarte oliven  
150 g fetaost 3 %

Kok pastaen. Kok opp minifraiche og Ajvar Relish i en liten kaserolle. Skjær tomatene i biter. Hell sausen over den kokte pastaen. Strø over tomater, oliven og Feta.

**Tomat- og fetafocaccia****Antal: 24-30 stk.**

50 g gjær  
5 dl lunkent vann, ca 37°C  
1 ½ ts salt  
2 ss olje  
250 g Kesam mager  
5 dl durumhvetemel  
8-9 dl sammalt hvetemel  
150 g marinerte, soltørkede tomater  
300 g 3 % fetaost  
2 ss grovhakket, fersk rosemarin  
2 ts gourmetsalt

Rør gjæren ut i vannet i en bolle. Tilsett salt, olje, kesam, durumhvete og sammalt hvetemel. Jobb med deigen til den kjennes smidig. Den skal være ganske løs. La den heve i ca 30 min. Skjær tomat og ost i biter. Fordel deigen med mel i håndflaten på en velsmurt langpanne. Deigen pensles med oljen fra de marinerte tomatene. Strø over tomat, ost, rosemarin og salt. Trykk ned i deigen med fingertuppene. La deigen heve i ca 15 min. Stekes midt i ovnen på 225 grader i ca 25 min. La brødet avkjøles på rist. Skjær det i firkanter og server focacciaen nystekt.

*Du kan fryse brødet i store biter. Varm det i ovnen etter tining, skjær deretter i firkanter.*

**Gratinert agurk med fetaost****Antal: 25 porsjoner**

3 stk agurk, ca 1,5 kg  
6 dl mager kesam  
500-600 g 3 % fetaost  
3 presset hvitløksfedd

Sett ovnen på 200 grader. Del agurken på langs. Ta vekk kjernen. Mos fetaosten og bland det med kesam og hvitløk. Smør blandingen på agurken. Del agurken i 4-5 cm lange biter. Legg dem på en smurt plate. Gratineres midt i ovnen til agurken er myk, ca 20 min.

**Ostebakte grønnsaker****4 pers**

1 kålrot  
1 purreløk  
10 poteter  
2 buljongterninger  
5 gulrøtter  
10 osteskiver lett gulost

Skrell poteter, kålrot, gulrøttene. Del potetene i båter, gulrøtter og purre i ringer og kålroten i terninger. Legg grønnsakene i en ildfast form, og hell 3dl buljongvann over. Stek i stekeovn i 20 min på 220 grader 2. øverst. Legg på osteskivene og gratiner i 15 min.

**Vegan margarin**

0,6 dl ris eller soyamel  
1,25 dl vann  
1/2 ts salt  
1,25 dl rapsolje

Bland vann og mel i en gryte. Kok det til det blir veldig tykt. Ha det over i en mikser og tilsett salt. Drypp så inn olje til en majonesaktig konsistens mens mikseren går. Brukes som smør.  
*Fordeler: sunt fett, mindre kcal per porsjon/100gr, smaker godt.*

**Spinatstuing med ost****2-3 pers**

2 fedd hvitløk  
Litt rapsolje  
1/2 pose frossen spinat  
1/2 beger mager Tine urteost  
en skvett skummet melk

Finhakk hvitløken, fres dette med oljen i en kjele. Ha i den frosne spinaten og rør hele tiden til alt er tint. Rør inn ost til osten er smeltet helt - ha i melk. Smakes evt. til med salt og pepper etter smak.

## Søte vegetariske oppskrifter

### Fikenkake

Fiken: fra 10-12 til det så vidt er plass i deigen.

2,5 dl splenda  
3 dl vann  
5 dl speltmel  
3 teskjeer bakepulver

Skjær/hakk fikenene, kok i 10-15 minutter i vann med splenda. Kjøøl ned. Bland mel og bakepulver, rør deretter mel og bakepulverblandingen inn i fikenblandingen. Tømmes i form som er kledd med bakepapir. Stekes på svak varme i ca 30 minutter.

### Vafler uten egg

1 kopp  
1/3 kopp rapsolje  
1 1/2 kopp speltmel  
2 1/2 ts. bakepulver  
2 ss. soyamel  
1/2 ts. salt  
1 ss. splenda  
1 ts. vaniljepulver

Hell vannet i en bolle, og rør gradvis i de tørre ingrediensene. La røra stå i minst 20 minutter før du steker vaflene. Røra kan gjerne tilsettes kardemomme etter smak. Vaffeljernet smøres inn med soyamargarin.

### Krydrede epler

60 gr. rapsolje  
120 gr. helkornsmel  
50 gr. havregryn  
1 dl splenda  
750 gr. epler  
250 gr. tørket frukt  
1 ts. krydderblanding  
(f.eks. kanel og kardemomme, eller etter egen smak).

Skrell eplene, fjern kjernene og kutt dem i småbiter. Kok dem ved svak varme i 10 minutter, fjern dem fra varmen, og tilsett den tørre frukten og krydderet. Bland sammen olje, melet, havren og splenda til det har en grov konsistens. Hell frukten over i en ildfast form, strø havreblandingen over, og varm formen ved 150 grader til smulene brunes, og frukten har myknet.

**Banan- og daddelkjeks**

7 kopper most banan  
3.5 kopper moste dadler  
4 kopper speltmel  
3 kopper fin, sammalt hvete  
1 ts. salt  
1 liten kopp olje  
1 ss. vaniljesukker

Bland alt godt. Form deigen til runde kaker som legges på en plate med bakepapir. Stek kjeksene ved 160 grader i 45 minutter.

**Enkle kjeks**

150 gr. Sammalt grovt hvetemel  
1/2 ts. bakepulver  
1 ts. malt ingefær  
1 stor ss honning  
60 gr. rapsolje

Ha honning og olje i en gryte. Tilsett de andre ingrediensene og rør om til du får en deig. Rull deigen ut i kuler som legges på et smurt bakeark, og presses til ønsket størrelse med en gaffel. Stek kjeksene ved 180 grader til de har en gylden farge (ca. 20 minutter).

**Vegan bananis**

1 dl. speltmel  
1 dl. vann  
2 ss. havregryn  
1 dl. mandler, finmalt  
5 frosne, modne bananer  
1-2 ts. vaniljesukker

Dadler og vann kokes sammen og moses til grøt med en gaffel. Rør i havregryn og malte mandler. La blandingen avkjøles. Kjør de frosne bananene på hurtigmikser. Bland alt sammen og server umiddelbart.

**Fruktkake**

1 glass tørket frukt  
1/4 glass splenda  
1/2 glass vann  
1 glass speltmel  
1 ss. olje  
1/2 ts. bakepulver  
1 ss. Sammalt hvetemel  
1 ss. hvetekim

Kok frukten, splenda og vannet i en kjele i 4-5 minutter. Tilsett melet, oljen, bakepulveret, hvetemel, og hvetekim. Bland ingrediensene godt sammen, og stek fruktkaken ved middels varme i tre kvarter.

**Sprø havrekjeks**

1.75 dl. olje  
1 dl sukrin  
4.5 dl. havregryn  
1 ss. speltmel  
1 dl. rosiner  
1 dl. solsikkefrø

Varm opp olje og sukrin forsiktig til det er flytende. Bland sammen alt det tørre og ha det i oljeblandingen. Bre det utover en langpanne dekket med bakepapir. Stek blandingen i 15 minutter ved 200 grader. Skjær opp i små firkanter mens kaken er varm. Avkjøl før du løsner det fra platen.

**Riso latte*****4 porsjoner***

1,5 dl rundkornet ris (f. eks. risottoris eller grøtris)  
4 dl skummet melk  
1 espressokopp kruttsterk kaffe  
1 dl splenda  
1 dl kakao  
litt kanel

Kok risen i melken uten lokk, til den er ferdigkokt. Rør ofte. Ha oppi resten av ingrediensene og rør godt. Ha røra i små dessertskåler og dryss over kanel. Dekk med plast og sett i kjøleskapet. Server kalde.

**Byggrotdessert**

2 kopper bygg  
1/2 kopp ubehandlede rosiner  
1/4 kopp hakkede nøtter  
1/2 ts kanel  
litt honning  
1/2 ts salt  
4 kopper vann

Bland alle ingrediensene, og la grøten koke over lav varme i 15 minutter (til byggkornene har blitt myke).

**Hvetemelspudding (halava)**

1 kopp sammalt hvetemel  
1 ss olje  
1 eple  
2 ss rosiner  
2 ss nøtter  
1 ts salt  
4 kopper vann  
2 ts kanel

Ha oljen i en gryte og brun melet svakt. Sett det til avkjøling. Når melet har fått værelsestemperatur kan du ha i finhakket eple, rosiner, salt og vann. Kokes på lav varme i ca en time under omrøring av og til. Blandes til slutt sammen med kanel og finhakkede nøtter. Retten kan serveres varm eller helles i en bolle og settes til avkjøling. Deretter skjæres den opp med kniv som en vanlig kake.

**Nøttekaker med havregryn**

150 gr. hasselnøtter  
Ca. 4 dl. havregryn  
1 finhakket løk  
1 finhakket paprika  
3 ss. speltmel  
1 snau dl. vann  
veg. buljong etter smak

Bland havregryn og malte nøtter, løk, speltmel og buljong i en bolle. Hell vann over og rør godt. Hell vann over og rør godt. Formes til runde kaker og stekes i olje over svak varme.

**Sukkerfri gele**

\*Fun saft med favoritt smaken eller annen sukkerfri saft  
\*5 dl vann  
\*5 pl Gelantin  
Evt. litt frukt og vanilje kesam mager

1. Legg gelantin platene i bløt i kaldt vann, ca 5-10 min.
  2. Bland saft og vann så sterk du ønsker. Varm opp til kokepunktet og ta kjelen av plata.
  3. Kryst vannet ut av gelantinen og rør godt ut i saften.
  4. Avkjøl litt og hell over i en serveringsbolle eller porsjonsskåler.
- Med frukt: Rens frukten og kutt den opp i biter, legg den i skålene før du heller over avkjølt gele.

**Speltvafler**

3 egg  
1,5 ss splenda  
6 dl skummet melk  
70 g havregryn  
100 g siktet spelt  
160 g sammalt spelt  
1 ts bakepulver

Pisk egg og splenda til eggedosis.  
Tilsett resten av ingrediensene.  
La røren stå minst en time før steking.  
Stek som vanlig og spis.

**Søt epleblanding**

2 epler  
2 dl. splenda  
1 ts. kumminfrø  
1 ts. anis  
2 ts. chilipulver  
1 ts. ingefærpulver  
1 ts. gurkemeie  
1 ss. sitronjuice  
1 ss. olje  
3 ss. vann & 2 ss. malt kanel

Kutt eplene i kuber. Varm oljen i en gryte. Tilsett kummin, anis, chili, ingefær og gurkemeie. Ha i eplebitene. Kok opp i 5 minutter, tilsett sitronjuice, splenda og kanel. Ha i vannet, og la blandingen koke i 15 minutter.

**Nøttemelk**

1-2 dl. skoldede mandler  
1 knivsodd salt  
1 banan  
1 liter vann

Mal mandlene helt fint på hurtigmikser med 1 dl. av vannet, helst kokende. Tilsett salt og banan og kjør at par minutter til. Tilsett resten av vannet gradvis.

**Kakao pålegg**

1 dl. solsikkefrø  
1/2 dl. kokosmasse  
3/4 dl dadler kokt myke i 1/2 dl. vann  
1 toppet ss. kakao  
ca. 2 dl. vann

Kjør alle ingrediensene i hurtigmikser til blandingen er helt jevn.

**Grillet banan****1 pers**

1 banan

Del over bananene på langs. La skallet fortsatt sitte på. Legg først snittsiden ned. Snu før bananen blir for myk. Grill resten på skinnsiden, ca. 5 minutter. Skallet blir helt svart. Bananen kan med fordel spises med teskje.

*per pers: Kcal 96 Protein 1g Karbo 21g Fett 0,5g*

**Skumkake****8 pers**

3 eggehviter  
2 dl splenda  
4 ts vaniljesukker  
6 plater gelatin  
2 dl vann

***Glasure:***

100 g mørk kokesjokolade  
1 ss mager kesam

***Til bunnen og pynt:***

1-2 dl kokosmasse

Start med å forberede kakeformen:

Sett ringen fra en rund kakeform(24 cm) direkte på et kakefat. Ha et tykt lag med kokos i bunnen. Fordel jevnt utover. Bløtlegg gelatinplatene i kaldt vann i 10 min. Pisk eggehvite stive. Tilsett splenda og vaniljesukker litt og litt under pisking. Pisk til stiv marengs(5-10 min) Klem vannet ut av gelatinplatene og smelt dem i 2 dl kokende vann. Avkjøl blandingen litt til den er lunken. Tilsett i marengsen i en tynn stråle under pisking. Pisk videre på full hastighet i 20 mi. Marengsen skal bli tykk og tett. Ha marengsmassen i formen og glatt til overflaten. Sett fatet i kjøleskapet til skummet har stivnet. Løsne så kaken fra kakeringen med en skarp kniv og fjern den fra kaken. Smelt kokesjokoladen sammen med litt kesam. Avkjøl litt, og smør glasuren over toppen av kaken. Sett kaken tilbake i kjøleskapet til sjokoladen har stivnet. La kaken stå i romtemp. ca 15-20 min. før oppskjæring(sjokoladen kan sprekke) Bruk en skarp kniv.

## Glutenfrie oppskrifter

### Hva er cøliaki?<sup>3</sup>

Cøliaki er en sykdom i tynntarmen, som kommer fordi man ikke tåler gluten. Det er ikke en allergi.

Gluten er et protein som finnes i de fleste kornslag. Når en person med cøliaki spiser mat som inneholder gluten, skjer det en reaksjon i tynntarmen og tolvfingertarmen. Tarmtøttene vil brytes ned og etterhvert bli dårligere til å suge opp næringsstoffer. feks fett, proteiner og karbohydrater.

Hvis man ikke gjør noe med kostholdet vil det lett kunne oppstå mangeltilstander. Når diagnosen er stilt må man bruke glutenfri kost resten av livet. Det er foreløpig ingen annen måte å behandle dette på.

### Cøliaki og mat

Man må begynne på ett glutenfritt kosthold. Da dette kan være dyrt, har du rett til støtte fra trygdekontoret. Det er og viktig med kostveiledning i begynnelsen.

Med glutenfri mat menes mat som ikke inneholder hvete (også spelthvete), rug og bygg. Havre tåles av de fleste med cøliaki, men her kan det være forurensinger fra andre kornslag Alle andre sorter mel, korn, gryn og frø kan brukes; sammen med rene-ubehandlede matvarer av andre grupper. Varedeklarasjonen vil gi opplysning om industriproduserte matvarer inneholder glutenholdig korn eller mel, selv om det ikke alltid er like lett å forstå den. Vær forsiktig.

Matvarer som er en blanding av flere og som ikke har varedeklarasjon, må brukes med største forsiktighet.

### Produkter



Det er i handelen flere forskjellige typer glutenfrie matvarer og råvarer, som man kan bruke i det daglige kostholdet.

Varer som kan inneholde gluten er: bakervarer, kaker, pasta, pølser, suppeposer, potetmos, kjøttkaker, kjeks, is med kjeks, alle ting med krydderblandinger på. Semper, finax og toro lager melblandinger som er uten gluten.

---

<sup>3</sup> Matoppskrift.no

## Usøtet glutenfrie oppskrifter

### Tortilla

#### 12 stk

2 dl maismel  
1,5 dl boghvetemel  
1,5 dl soyamel  
0,5 ts bakepulver  
0,5 ts havsalt  
2 ss olje  
1,5 dl vann  
1 dl mais  
1 ts hakket chili

1. Bland alle mel-sorter, bakepulver, chili og salt i en bolle
2. Tilsett olje og mais og rør sammen
3. Hell på vann og arbeid deigen sammen slik at den blir smidig
4. Del deigen i 12 like store deler og rull til boller. La hvile under klede i 20 minutter
5. Kjevle ut bollene på bord som er strødd med maismel. De skal bli 15-16 cm i diameter
6. Varm en tørr stekepanne (eller takke) og stek brødene i 2 minutter på hver side. Dersom det blåser opp bobler, trykker du de ned med stekespaden
7. Legg de ferdige tortillaene oppå hverandre med et kjøkkenklede over, etter hvert som de stekes ferdige, så holder de seg varme

### Glutenfrie bagetter, pizzabunner, rundstykker og pølsebrød

ca. 1,2 l vann  
1 dl olje  
1 pk gjær  
[¼ dl Pofiber](#)  
2 pk soyamel  
1 ts splenda  
1 ts salt (en liten ts)

Pølsebrød og baguetter kan legges i aluminiumsformer. Formene brettes av aluminiumsfolie. Spray formene med formfett eller pensle med margarin. Deigen er svært løs, så det kan være greit å helle den over i en sprøytepose og sprøyte deigen i formene. Du kan også bruke en skje til å legge deigen i. Pølsebrød stekes i 200 C i ca.15 minutter. Baguetter stekes i 200 C i ca 30 minutter

Rundstykker: Deigen helles over i muffinsformer. Stekes ved 200 C i ca 15 minutter

Pizza: Deigen helles over et bakepapir. Ha gjerne litt formfett på slikkepotten når du drar deigen utover bakepapiret da setter ikke deigen seg så godt fast på slikkepotten, og det vil bli lettere å lage tynn pizzabunn. Pizzaen forsteskes ved 200 C i ca 10 minutter. Legg deretter på pizzafyllet og stek til pizzaen er gjennomstekt.

**Sprø kyllingfile****2 pers**

2 stk kyllingfileter

salt

svart pepper

**Panering:**

25gr rapsolje

0,75 dl cornflakes(glutenfri)

0,5 dl sveitserost, revet

0,5 fedd hvitløk

0,25 ts oregano

Krydre kyllingfiletene med salt og pepper og legg dem i en smurt ildfast form. Smul cornflakes med hendene i en kjele med olje. Bland smulene i oljen og tilsett revet ost, presset hvitløk og oregano. Bre blandingen over kyllingfiletene.

Stek midt i ovnen på 225 C til kyllingfiletene er gjennomstekte og paneringen har fått en fin, gyllenbrun farge, ca 20-30 minutter.

*per pers: Kcal 319 Protein 46g Karbo 4g Fett 11g*

**Kjøttkaker**

400 g karbonadedeig

1 ½ ts salt

¼ ts pepper

¼ ts malt muskat

¼ ts malt ingefær

2 ss potetmel

1 ½ dl vann

2 ss olje til steking

6 dl vann

1 stk. kjøttbuljongterning

**Brun saus**

4 dl oksekraft eller sjy

2ss sepmer glutenfritt mel

1 dl vann

1/4 ts salt

3 dråper sukkerkulør

1. Det enkleste er å bruke en foodprocessor. Ha alle ingrediensene (unntatt vann og buljong) i bollen og kjør ca. 10-20 sekunder til farsen er jevn og fin. Eller lag farsen for hånd: rør saltet godt inn i kjøttdeigen. Rør inn krydder og potetmel og spe med vann, litt av gangen.

2. Form farsen til runde kaker ved hjelp av en skje, hånden din, og kaldt vann.

3. Stek kakene i middels varm panne i ca. 5 min. på hver side til de har fått en fin bruning.

4. Ha kakene over i en gryte med vann og en buljongterning, og la dem trekke i ca. 10 minutter, eller ha kakene rett over i brun saus.

**Brun Saus**

1. Lag jevning ved å blande mel og vann i et tett glass eller mikromikser og bland/rist det til det er klumpefritt.

2. Kok opp kraft eller sjy og hell i jevningen i en tynn stråle. Rør hele tiden så det ikke blir klumper.

Rør til sausen koker opp, og la den småkoke ca. 5 minutter. 3. Sausen kan farges med litt sukkerkulør eller soyasaus. Smak til med salt og eventuelt annet krydder.

**Grillburger**

400 g kyllingkjøttdeig  
1 ts salt  
½ ts pepper  
2 ss sylteagurk, hakket  
1 ss ketchup uten sukker

1. Ha kjøttdeigen i en bolle og bland inn de andre ingrediensene.
  2. Form til 6 runde, flate burgere.
  3. Pensle med litt olje og grill burgerne 4-5 minutter på hver side.
- Serveres med glutenfrie hamburgerbrød og salat.

**Karbonader**

500 g karbonadedeig  
1 ts salt  
½ ts pepper  
½ ss potetmel  
½ dl vann  
2 ss olje til steking

1. Elt karbonadedeigen lett med salt, pepper og potetmel. Rør inn vannet.
  2. Form karbonadene til 6 store flate kaker. Lag rutemønster på overflaten med en sløv kniv.
  3. Karbonadene brunes i olje på begge sider ved forholdsvis sterk varme. Etterstek ved svak varme 2-3 minutter.
- Server nystekte karbonader med stekt løk og med kokte poteter og grønnsaker til middag.

**Kyllingfile med hvitløkspotetmos og mais****4 pers**

4 stk kyllingbryst  
1 stk sitron, revet skall  
1 ts pepper  
3 ss finhakket basilikum  
1 ss finhakket oregano  
1 dl olivenolje  
750g poteter (egnet til mos)  
6-7 stk hvitløkbåter, skrellet  
2 dl skummetmelk  
1 dl mager kesam  
3 ss rapsolje  
4 stk maiskolber, helst friske  
Salt og pepper

Legg kyllingbrystene mellom plastfolie og bank dem flate med en kjøtthammer eller kjevle. Bland sitronskal, pepper, basilikum, oregano og olivenolje til marinade i en plastpose. Legg i kyllingbrystene og bland godt. Mariner i 30-60 minutter. Skrell, skyll og del potetene i 4. Kok dem i ca 20 minutter med hvitløkbåtene. Hell fra vannet, bland inn melk og kesam og mos med en potetmoser. Juster evt. med mer melk/kesam. Ha i rapsolje og rør kraftig, helst med en visp. Smak til med salt og pepper. Kok maiskolbene i 5 minutter, del dem i 2 og legg dem til side. Varm opp en steke- eller grillpanne (eller enda bedre utegrillen), og grill kyllinbryst 2-3 minutter på hver side. Salt kyllingbrystene til slutt. Grill maiskolber raskt til de så vidt får farge. Ha mos på en tallerken, legg kyllingbrystet over, og maiskolber ved siden av. Smak til med salt og pepper.

**Hjemmelaget pasta**

1 ss husk  
½ dl vann  
3 dl semper fin glutenfri melblanding  
1 egg  
1 krm salt  
1-2 ss vann

Legg husk i bollen til kjøkkenmaskinen og hell på ½ dl vann. Bland godt og la det svulle noen minutter.

Mål opp melet nøyaktig og hell det i bollen. Tilsett egg, salt og eventuelt smakstilsetning. Start maskinen og la den gå til alt er godt blandet. Tilsett vannet dråpevis mens maskinen går, men ikke mer enn til at melmulene danner en deig. La deigen eltes fortsatt en stund.

Kjevle ut deigen til ønsket pastasort, for eksempel spaghetti eller tagliatelle. La pastaen ligge luftig en stund før den brukes. Legg pastaen i rikelig kokende lettsaltet vann. La vannet koke opp igjen og beregn 2-3 minutters koketid. Da vil pastaen ha litt tyggemotstand. Rør forsiktig rundt. La pastaen renne godt av, men ikke skylle den. Drypp over litt olivenolje og server straks.

**Mysli**

3 dl bokhveteflak  
2 dl lett knuste cornflakes  
1 dl hirseflak  
1 dl splenda  
½ dl rosiner  
2 ss hele eller knuste linfrø  
1-2 ss sesamfrø

Bland alle ingrediensene i en kraftig plastpose. Lukk posen og rist kraftig slik at alt blandes godt. Oppbevar blandingen kjølig i en boks med tettsittende lokk.

**Tynne pannekaker**

6 dl melk  
2 ½ del semper fin glutenfri melblanding  
3 egg  
1-2 ss rapsolje  
2 krm salt  
olje

Bland sammen melk og melblandingen og visp kraftig. Tilsett eggene, ett om gangen. Visp olje i røren. Tilsett salt.

Varm opp stekepannen og legg i en ss rapsolje til den første steking. Deretter pleier det å holde med det fettete som er i røren. Siden melblandingen synker til bunns, må røren vispes mellom hver steking.

Hell et tynt lag røre i pannen og stek pannekakene på ganske sterk varme til de er gyllenbrune og fine. Beregn noen minutter på hver side.

**Raspeballer****1 porsjon**

1,5 dl toro Glutenfri grov melblanding  
1 dl toro Glutenfri lys melblanding  
1 pose Potetmos  
0,5 ts Buljong  
0,5 ts salt  
2,5 dl kaldt vann

**1 porsjon gir ca 10 baller**

1. Bland det tørre og tilsett vannet under god omrøring.
  2. La swelle i 10 min.
  3. Form til raspeballer (helst med fuktige hender eller spiseskje).
  4. La raspeballene trekke 30 min. i kokende kraft eller vann tilsatt salt (ca. 2 ts pr. liter).
- per pers: Kcal 73 Protein 1g Karbo 15g Fett Og*

**Potetkaker glutenfrie**

1 1/2 dl toro Glutenfri lys melblanding  
1 pose toro Potetmos  
3 dl kaldt vann  
1/4 ts salt

1. Bland potetmosen med salt og vann.
2. Tilsett melblandingen og bland godt.
3. Del deigen i 8-10 emner.
4. Kakene kjevles ut og stekes på tørr stekepanne eller takke. Spises nystekte.

**Glutenfritt Focciabrød med speilegg****8 pers**

6,5 dl(325 g) toro Lys melblanding evt Grov melblanding  
6 g tørrgjær  
1 ts splenda  
4. 3 dl lunkent vann  
2 ss olivenolje

**På den ferdighevede deigen:**

0,5 dl olivenolje  
4 ts grovt havsalt  
Tørket eller fersk rosmarin  
8 egg til steking  
8 skiver magert bacon

1. Bland alt det tørre og ha i væsken (37°C). Bland godt i mikser.
2. La deigen heve under plast i ca.30 minutter.  
i en liten langpanne eller rund kakeform.
4. Lag "fingerhull" i deigen, hell over olivenoljen, og strø på havsalt og rosmarinkvister.
5. Stek v/200°C i 15-20 minutter eller til den er gylden.

**Pitabrød****8 pers**

6 dl TORO Glutenfri lys melblanding  
½ pk gjær  
3 dl lunkent vann  
1 ss olje  
¼ ts salt

1. Bland alt det tørre godt, gjerne i mikser.
2. Løs opp gjæren i væsken (37°C) og hell det over blandingen.
3. La mikseren gå 3-4 min.
4. Del deigen i passe emner og trill ut til boller.
5. Hev i 20-30 min.
6. Kjevl over bollene slik at de blir flate.
7. La dem heve i 20-30 min.
8. Stekes i 5-6 min. v/275°C.

**Pizza con carne****8 pers**

5,5 dl semper glutenfri melblanding  
2,5 dl lunkent vann  
6 g tørrgjær  
½ ts salt

***Fyll:***

400g hakkede tomater  
salt/pepper  
oregano/rosmarin/basilikum  
evt litt hvitløk  
200 biffkjøtt, strimlet  
1 paprika, i terninger  
1 boks skivet sjampinjong  
revet lett hvitost

1. Bland det tørre og tilsett lunkent vann.
2. Kjevles ut og heves i ca. 20 min.
3. Stek kjøttet og hell på fyllet. Strø over med revet ost.
4. Stekes v/225°C i ca. 15. min.

**Matpakkepiroger****8 pers**

2 dl toro Glutenfri grov melblanding

6-7 dl toro Glutenfri lys melblanding

25 g gjær

2 ½ dl vann

2 ss olje

½ ts salt

½ ss Fiberhusk

1 dl cottage cheese

**Fyll:**

1 løk

300 g karbonadedeig

1 ss olje

1 ts maisenna

1 ts oregano

½ ts salt

2 krm. peppermix

1 boks knuste tomater

1 ss olje

1. Fiberhusk svelles i 10 min. i varmt vann (37°C) og oppløst gjær.
2. Bland i cottage cheese, den grove brødblandingen og mesteparten av den lyse blandingen.
3. Resten av den lyse brukes til utbaking
4. Arbeid deigen godt sammen, helst i mikser. Heves i 30 min
5. Strø resten av det lyse melet på arbeidsbordet og kna godt.
6. Del deigen i 8-10 emner
7. Kjevl ut hver del til en stor oval plate  
Legg et par ss fyll midt på hver deigplate.
8. Brett kantene sammen.
9. Pensle med egg og strø over med revet ost
10. Stekes i 10-12 min. v/250°C midt i ovnen.

**Ovnsomelett****2 pers**

2 stk egg  
1 dl MiniMax Soya  
1 dl vann  
Salt og pepper

Visp egg sammen med vann og MiniMax Soya. Smak til med salt og pepper.  
Stekes på 175 grader i ca 20-30 minutter (ev. i vannbad).  
*per pers: Kcal 112 Protein 8g Karbo 4g Fett 7g*

**Gule kyllingburgere****4 pers**

400 g kyllingkjøttdeig  
1 egg  
1 chili  
1/2 ingefærrot  
Skallet av en lime  
Salt  
Pepper  
Ruccolasalat  
Champignon  
4 pitabrød (oppskrift på s. 65)

Rør sammen kyllingkjøttdeig, egg, hakket chili, raspet skall av lime og raspet ingefærrot. Ha også i salt og pepper. Del deigen i 4 like deler og steik burgerne på middels varme. Steik samtidig champignonen og varm pitabrødene i ovnen. Når burgerne er ferdig legger du de inn i hvert sitt pitabrød sammen med champignon og ruccola.

**Maisgrøt****3 pers**

6 dl maismel  
Ca 6,5 dl vann  
litt salt

Kok opp vannet i en kjele. Tilsett mel og salt. Rør godt til blandingen blir jevn, 5-10 minutter. Hvis grøten setter seg fast i bunnen av kjelen, tilsett litt mer vann. Grøten skal være svært tykk.  
*per pers: Kcal 290 Protein 7g Karbo 60g Fett 1g*

**Dill laks****2 pers**

200 gr laks, skinn og benfri  
1 stk egg  
1 dl vann  
1 dl MiniMax Soya  
1 ss dill, dypfryst  
0,25 ts salt  
1 krm pepper

Skjær laksen i små biter og legg den i en ildfast form. Visp sammen egg, vann, MiniMax Soya, dill, salt og pepper. Hell eggeblandingen over laksen. Stek på 150 grader i ca 50 min. Serveres med potet, fiskesaus og salat.

*per pers: Kcal 275 Protein 25g Karbo 4g Fett 18g*

**ostebrød**

3 ½ dl. potetmel  
3/4 dl. rapsolje  
1 ½ dl. Skummet melk  
1 egg  
6 ss. reven Parmesanost  
½ ts. grovt salt

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

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

**Fiskekaker**

400 g fiskefilet (bruk torsk, sei og/eller lyr)  
ca 1 ts salt  
1 ss potetmel  
1 dl vann  
1/2 ts malt hvit pepper  
2 ss finsnittet purre  
2 ss finhakket løk  
1 egg

Skjær fisken i mindre biter og ha den i en foodprosessor sammen med resten av ingrediensene. Det er viktig at fisken og vannet er kaldt. La matprosessen gå i 15-20 sekunder til alt er blandet, men fremdeles grovt.

Form til fine kaker og stek dem pent brune i rapsolje.

**Fiskegrateng**

400 g torsk  
90 g glutenfri makaroni (ukokt)  
80 g mais  
80 g løk  
40 g purre

**Hvit saus**

40 g rapsolje  
40 g toro glutenfritt mel  
4 dl skummet melk eller vann  
1 dl cottage cheese  
ev. 2 egg

1. Trekk torsken i ca. 10 minutter i lettsaltet vann.
2. Kok makaronien etter anvisning på pakken.
3. Kutt opp torsk og grønnsaker.
4. Ha olje i en kjele og rør inn melet. Tilsett melken og la det koke i ca 10 minutter. Smak til med salt og pepper.
5. Ta evt. Kjelen av platen og avkjøl sausen noe før eggene røres inn.
6. Ha torsk og grønnsaker i kjelen og rør godt før alt helles i en godt smurt ildfast form. Stekes på 180 C i ca 30-45 minutter

**Fiskegrateng med erter, grønnsaker og potetmos****4 porsjoner**

600 g fersk eller dypfryst fiskefilet, f.eks. torsk, kolje, sei  
4 dl skummet melk  
1 dl strøbrød (glutenfritt)  
1 1/2 dl hakkede urter f. eks dill, persille  
1 msk saft av presset sitron(utelates ved allergi)  
1 tsk salt  
1 krm pepper  
1 gulrot  
1 pastinakk  
1 bit, ca 7 cm purreløk

**Potetmos**

800 g poteter  
1 ss rapsolje  
2 1/2 dl skummet melk  
1 tsk salt  
1 krm malt hvit pepper  
2 eggeplommer

1. Tin fisken.
2. Skrell og skjær potetene i mindre biter. Kokes i lettsaltet vann. Hell av vannet og mos potetene. Tilsett olje og varm melk. Vispes til luftig mos og smakes til med salt og hvit pepper.
3. Tilsett eggeplommene og bland godt. Fordel potetmosen rundt kanten i en ildfast form.
4. Rør sammen melk, strøbrød, urter og sitronsaft. Ha på salt og pepper
5. Skrell og skjær gulrøtter og pastinakk i tynne skiver. Skyll, skjær og strimle purreløken. Kok rotgrønnsakene og purreløken ett par min. i en kjele med litt lettsaltet vann.
6. Ta opp grønnsakene og la vannet renne av. Fordel grønnsakene i bunnen på formen.
7. Fordel fisken på grønnsakene
8. Fordel blandingen på fisken. 9. Stekes midt i ovnen på 225 °C, ca 20 min til fisken er ferdig og retten har fått fin fargeServer gratengen med grønne bønner

## Søte glutenfrie oppskrifter

### Surmelkslomper

700 g toro Glutenfri lys melblanding  
½ l skummet kultur  
1 dl splenda  
250 g honning  
150 g mager kesam  
2 ts natron  
3 ts hornsalt

1. Bland alt lett sammen.
2. Kjevl ut 0,5 cm tykke emner.
3. Stekes på takke eller tørr stekepanne.
4. Smaker godt med kesam og splenda.

### Amerikanske pannekaker

4 stk egg  
2 1/2 dl semper glutenfri melmix  
1 1/2 ts bakepulver  
2 dl skummet melk  
litt salt

1. Skill eggene. Ha mel, bakepulver og melk i eggeplommen og pisk til glatt røre.
2. Stivpisk eggehviten og fold dem inn i eggeblandingen. Stek små pannekaker.
3. Server dem straks med honning eller rørte bær og kesam.

### Skoleboller

0,5 pakke gjær  
2 dl vann  
2 ss splenda  
2 ss rapsolje  
Ca 5dl toro lys glutenfri melmiks  
0,5 ss soyamel  
0,5 ts kardemomme  
mager vaniljekesam  
kokos

#### **1 porsjon gir ca 12 boller**

Løs opp gjæren i lunkent vann, tilsett olje, splenda, mel og kardemomme og bland godt, helst i kjøkkenmaskinen. Dekk deigen til og la den forheve på et lunt sted, ca. 30 minutter. Form litt store boller og lag en fordypning i hver, hvor det legges 1 ss vaniljekesam. Etterhev i ca. 20 minutter. Stek bollene. Når de er kalde, kan de dekkes med melisglasur og strøs med kokos.

Stekes i ovnen ved 250oC i ca. 10 min.

*per pers: Kcal 79 Protein 5g Karbo 11g Fett 2g*

**Eggehvite kaker**

2 eggehviter

1 dl splenda

100 g skåldede hakkede mandler

Bland mandler og splenda. Stivpisk eggehvitene og bland de forsiktig inn i det andre. Settes på smurt plate og stekes ved ca 100 grader til de stivner. Ca 40-50 minutter.

**Eggeplommekaker**

2 eggeplommer

2 dl splenda

1/4 ts hjortetakksalt

**1 porsjon gir ca 50 kaker**

Eggeplommer, splenda og hjortetakksalt knas sammen til fast deig. Det kan være litt vrient å kna deigen sammen, men vær tørr og varm på hånden så går det fint. Trill deigen ut til små kuler som settes på smurt plate. Gi hver kake en liten «trøkk» og stek dem i 15 minutter i ovn på 160-170 grader. Kakene skal tørke mer enn steke.

**Rispudding**

75 g grøtris

7,5dl skummetmelk

2,5dl mager kesam

½ dl splenda

litt rosiner

½ ts muskatnøtt

2 ts rapsolje

Sett ovnen på 150 C.

Bland sammen alle ingrediensene og ha i en ildfast form.

La retten stå i ovnen i 30 min.

Ta den ut og rør rundt.

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

La retten stå i 15 min før du serverer den.

Smaker deilig sammen med f. eks plomme eller kirsebærkompott

**Eplesorbet**

750 g skrelte epler der kjernehuset er fjernet

4 1/2 dl vann

skall og saft fra 1 sitron

2 dl Sukrin

1 eggehvite

2–3 ss eplejuice

1. Skjær eplene i båter og kok dem i 2 dl av vannet under lokk til de er myke. La dem stå til avkjøling. Bland eller sil dem. Tilsett sitronsaft og -skall.
2. Kok resten av vannet med sukrin til det blir en tyktflytende lake. La den bli kald.
3. Bland laken med mosen og hell blandingen i en form som settes i frysen i ca. 3 timer. Massen skal bli halvfryst.
4. Visp eggehviten til et fast skum. Visp eggehviten, litt om gangen, i den halvfryste massen. Dekk massen til og sett den i frysen igjen. La stå i 2 timer.
5. Visp juice inn i den fryste massen. Dekk til og sett i frysen igjen. La stå i minst 5 timer.
6. Ta ut og sett i kjøleskap 10 minutter før servering. Ta opp i porsjonsskåler

**Havrefras med blåbær**

1 1/2 dl mager vaniljekesam

2 ss rapsolje

1/2 dl sukrin

2 dl havregryn glutenfri

1/2 l blåbær

1. rør opp kesamen.
2. Ha olje i en stekepanne på svak til middels sterk varme. Tilsett sukrin. Havregrynene has i og brunes lett.
3. Legg havregrynsblandingen i én stor eller fire små glasskåler. Fordel bærene oppå dette. Ha kesam på toppen. Serveres straks.

**Cottage cheese grøt**

**4 pers**

2 dl toro Glutenfri fin kakemiks

3 dl (1 beger) cottage cheese

6 dl skummet melk

2 ts splenda

½ ts salt

1. Slå cc i panna, la den koke opp under svak varme.
2. Sikt på melet.
3. La den småkoke litt.
4. Spe med lunken melk.
5. Kok opp og smak til med salt og splenda.

**Lettlaget is**

2 pakker dypfryste bringebær  
1 dl splenda  
3 dl mager kesam

Bland sammen alle ingredienser i en mikser. Bland godt, og isen er ferdig. Isen kan spises med én gang eller legges i fryseren.

**Bærfromasj**

200 g bringebær  
2 dl mager kesam  
5 gelatinplater  
1 dl splenda

1. Legg gelatinplatene i kaldt vann i ca 10 minutter.
2. Halvtin bringebærene og kjør dem i hurtigmikser/stavmikser med litt kokende vann og noe av splendaet.
3. Rør kesam og splenda sammen. Tilsett bærmos.
4. Klem ut vannet av gelatinplatene. Kok opp litt vann og slå det over gelatinplatene, rør til gelatinen er oppløst. Avkjøl gelatinen litt og tilsett den i kesamblanding i en jevn tynn stråle under stadig omrøring.
5. Hell alt over i en serveringsskål. Avkjøles i kjøleskap.

**Peanøttkjeks**

**16 stk**

5 dl toro Glutenfri lys melblanding  
2 dl rapsolje  
3 dl mager kesam  
2 egg  
1/2 ts vann  
1 ts bakepulver  
1 ts vaniljesukker  
1 ts salt  
2 dl hakkede ubehandlet peanøtter

1. Kesam og splenda blandes sammen.
2. Tilsett de andre ingrediensene og bland godt.
3. Settes på smurt plate med skje.
4. Stekes i ca. 10 min. v/200°C.

**Lyse kjeks****16 pers**

200 g toro Glutenfri lys melblanding  
½ dl splenda  
50 g mager kesam  
1 ts hornsalt  
1 dl vann  
1 egg (vispet)

1. Bland det tørre godt sammen.
2. Bland i kesam, væske og egg.
3. Elt deigen raskt sammen.
4. Strø med melblanding og kjevle ut til tynne leiver som stikkes eller skjæres ut til kjeks.
5. Prikkes og stekes lyse gule.
6. Ønskes mer smak på kjeksene varier med: appelsinskall, honning, linfrø, nøtter, krydder, ost, kanel e.l.
7. Stekes i ca. 12 min. v/175°C.

**Stekte eplebåter**

1 eple  
1 ss rapsolje  
2 ss splenda

1. Skrell eplet, ta ut kjernehuset, og del eplet i båter.
  2. Stek eplebåtene i olje i en stekepanne. Ha på splenda, og rør om.
- Server med litt mager vaniljekesam

**Kannelsnurrer glutenfrie**

500 g toro Glutenfri lys melblanding  
75 g cottage cheese  
65 g sukrin eller 1 dl splenda  
1 ts kardemomme  
1 pk. gjær  
3 1/2 dl melk eller vann  
Kanel og sukrin til dryss

1. Bland cc i brødblandingen.
2. Tilsett sukrin/splenda og kardemomme.
3. Rør gjæren ut i væsken ca. 37°C og bland deigen godt.
4. La deigen heve under plast i 50-60 min.
5. Ta deigen forsiktig ut av bollen.
6. Kjevl ut til et rektangel og strø med kanel og splenda.
7. Rull deigen sammen fra langsiden til en pølse og skjær opp 2-3 cm store stykker.
8. Settes rett på smurt plate eller i muffinsformer.
9. Pensle med pisket egg og strø over sukrin. Etterhev i 15-20 min.
10. Steketid 10-12 min. v/225°C.

**Kavringer**

7-8 dl toro Glutenfri lys melblanding  
1/2 pk gjær  
1/2 ts salt  
3 ss splenda  
1/2 ts bakepulver  
5 ss rapsolje  
3 dl vann

1. Bland alt det tørre.
2. Løs gjæren i væsken 37°C og bland godt i mikser.
3. La deigen heve til dobbel størrelse.
4. Trilles ut til rundstykker, litt flate.
5. Stekes i ca. 10 min. v/250°C.
6. Del rundstykkene i to.
7. Tørkes ved 90°C til de er helt tørre.
8. Oppbevares i kakeboks.

**Yoghurt kake**

2 bokser mager kesam  
2 store beger lett melonyoghurt  
1dl splenda  
8 plater gelatin  
1 boks fersken til pynt

Rør og splenda og bland inn yoghurt. Legg gelatin platene i vann en stund og knepp ut vannet etterpå. Smelt på lav varme (på komfyr). Når gelatinen er helt smeltet og flytende (neste som vann), blandes det inn i det andre (best om en blander inn gelatinen mens den går i maskinen (håndmixer eller annen maskin) på rolig-medium tempo for å unngå gelatin klumper. Så legger du halvparten i en rund springform og deler opp noen fersken og strør over (husk å tømme av væska til ferskenen), legg resten av "kremen" oppå, og pynt til slutt med fersken på topp. Kaka er lagd på 10 minutt Men den må stå i kjøleskapet en del timer før den spises (bør lages kvelden i forveien).

**Nøttekake med gul krem****BUNN:**

4 eggehviter  
1 ½ dl splenda  
100 gr. Hasselnøtter  
25 gr. Mandler

**GUL KREM:**

4 eggeplommer  
1 dl. Skummet melk  
1 dl splenda  
1 ts. Vaniljesukker  
125 gr. Cottage cheese

**BUNN:**

Stivpisk eggehviten. Visp deretter inn splenda. Hasselnøtter og mandler males og has i splenda og hviteblandingen. Røren helles i en godt smurt rund form, 24 cm(en fordel om det legges bakepapir i bunnen)Stekes ved 180-200 gr. i ca 40 minutter på nederste rille.

**GUL KREM:**

Kok opp ingrediensene foruten cc, tilsett deretter cc litt av gangen. Rør til det blir en glatt glasur. Helles over den avkjølte kakebunnen og pyntes med hakkede hasselnøtter.  
Kan spises når kremen har stivnet litt. Oppbevares i kjøleskap.

**Pannekaker**

3 dl toro Glutenfri fin kakemiks  
1/2 ts salt  
2 egg  
4 dl skummet melk

1. Bland det tørre.
2. Egg og melk piskes i.
3. La røren svulle før pannekakene stekes.

**boller****8 stk.**

250 g toro Glutenfri fin kakemiks  
20 g rismel  
1 ts kardemomme  
2 ss splenda  
1 ts bakepulver  
1 egg  
½ pk gjær  
1 ss fiberhusk  
2 dl skummet melk  
4 ss olje

Bland alt det tørre og løs gjæren og fiberhusken opp i væsken (ca. 37 °C).  
Ha i egget og til sist olje. La mikseren gå 3-5 min. Forhev i 20 min.  
og trill så ut bollene og la dem etterheve i 15 min.  
Steakes i ca. 10 min. v/250 °C.

**Siokoladebunn uten mel**

6 eggeplommer  
1 dl splenda + 1 dl splenda  
6 eggehviter  
50 g kakaopulver

(1 bakeplate, 30 x 25 cm)

Forvarm stekeovnen til 180 C. Pisk eggeplommer og 1 dl splenda til luftig eggedosis. Piske eggehvitene og resten av splendaet til stiv marengs.

Vend marengsen og eggedosisen sammen med en slikkepott. Sikt kakaoen i røren og vend den inn med slikkepott.

Dekk en bakeplate med et bakepapir. Smør kakerøren i et 1 ½ cm tykt lag på bakepapiret med en steke-spade.

Stek bunnen midt i ovnen i ca 20 minutter. Når man kan løsne bunnen fra papiret, er den ferdig.

Vend bunnen opp ned på et bakepapir som er strødd med sukker og dra av bakepapiret som bunnen er stekt på.

Ferdig stekte bunner kan pakkes inn i plast og oppbevares opptil 1 måned i fryseren

**Den sunne sjokoladesausen****1 pers**

1,5 dl MiniMax Soya

0,5 dl honning

1 ss kakao

1 ts vaniljesukker

Bland MiniMax Soya, honning og kakao.

Kok til en tjukk saus under omrøring. Rør inn vaniljesukkeret.

Serveres til vaniljekesam, varme bananer eller annen frukt.

*per pers: Kcal 342 Protein 8g Karbo 62g Fett 4g*

**Iskake**

170 gr mandler og ubehandlet peanøtter, males to ganger.

4 eggehviter, stivpiskes

2 dl splenda røres forsiktig inn i eggehvitenene.

Ha så i mandel / nøttemassen. Rør godt med en slikkepott.

Kle bunnen på en springform med bakepapir, og smør gjerne kanten på formen med litt olje.

Dette skal stekes i nederste rille i ovnen på 170 grader i 25 minutter. Denne kaken skal avkjøle helt på rist, men ta den ikke ut av formen.

***Fyll: (has på den kalde kaken i formen)***

4 eggeplommer

1 ½ dl splenda, piskes til eggedosis.

3 plater gelatin, legges i bløt i 10 minutter, la så vannet renne godt av.

1/2 dl sterk kaffe. Løs gelatin opp i dette.

5 ss oboy uten sukker

6 dl mager kesam.

Alt dette røres godt sammen, og haes på kaka. Blir det krem til overs så kan du bruke denne til å legge på en pen pyntekant oppå kaka, bruk da en tipp med stor åpning.

Dette fryses i formen, helst i en plasttine slik at en ikke får rim på kaken. Denne bør stå i frysen i noen timer før servering.

Før servering, må den stå en liten stund, før du løsner kanten forsiktig med en kniv.

## Melkefrie oppskrifter

### Hva er melkeallergi?<sup>4</sup>

Allergi eller intoleranse overfor kumelkprotein behandles med melkefri kost. Kalles *melkeallergi*. Ved kumelkallergi er det melkeprotein man ikke tåler. Dette betyr at man ikke tåler noe melkeprodukt, verken melk, yoghurt, ost, rømme, margarin eller lignende. Det er en utbredt oppfatning at småbarn vokser av seg kumelkallergi.

### Laktoseintoleranse

Reaksjoner på melk som skyldes melkesesukker, eller laktose, kalles *laktoseintoleranse*. Denne tilstanden skyldes hel eller delvis mangel på enzymet laktase, som gjør at laktose ikke suges opp i tarmen.

Ved laktoseintoleranse kan de fleste spise noen melkeprodukter, dersom de inneholder lite eller ikke noe melkesukker. Mange tåler med andre ord yoghurt, surmelk, en del hvite oster etc. Mange tåler også at det brukes litt melk i matlaging.

### Produkter

Det finnes mange produkter til bruk som erstatning for melk. eksempler er AL 110 som er morsmelkerstatning uten melkesukker, profylac(morsmelkerstatning), nutramigen(morsmelkerstatning), Prosobee (morsmelkerstatning), Pregestimil (kumelkbasert, men behandlet slik at de ikke gir allergi), laktoseredusert lettmelk, kerulac som brukes til å spalte melkesukker, kerutab som tas av personer som ønsker å spise melkeholdig mat (feks i selskap), soyamelk, kokosmelk, soja sepp, peptide, rismelk, havremelk osv.

Melk kan finnes i mange produkter som ost, smør, margarin, fløte, rømme, iskrem, cottage cheese, div tørrmelk, forskjellige ferdigprodukter som brød, kjeks, kaker osv, industrilagde barnegrøter, pølser, leverpostei, supper, lettmaiones, sauser, sjokolade osv.

Det er flere melkefrie margariner på markedet. Oljer kan og brukes til steking og i matlaging. I stekeovn kan du bruke bakepapir.

### Legg merke til

Det kan være verd å merke seg at ved langvarig diare eller ved sykdommer som gir mye diare, kan det være lurt å unngå melk. Dette fordi at laktase forsvinner fra tarmen, og det tar tid før det bygger seg opp igjen.

Pga mine egne erfaringer vil jeg anbefale å unngå laktose i de dårlige periodene, ved sykdommer som cøliaki, ulcerøs colitt, crohns sykdom mm. Prøv deg gjerne frem med youghurt eller sure melkeprodukter den første tiden.

---

<sup>4</sup> Matoppskrift.no

## Usøtet melkefrie oppskrifter

### Kremet kyllinggryte -uten egg og melk

Kyllinggryte til ca 4 porsjoner.

- 2 kyllingfileter
- 1 stor løk
- 2-3 fedd hvitløk
- 1 boks tomater
- 1 boks minimais
- 1 ss worchestersshiresaus
- oregano
- basilikum
- etragon
- salt
- pepper
- 1 dl soyafløte

Skjær kyllingen i strimler og brun disse på middels varme. Ha i hakket løk og hvitløk og la den bli blank og mør. Tilsett tomater og mais i biter. Deretter tilsettes worchestersshiresausen. Kryddre etter smak, og ha i soyafløten til slutt.

Serveres med ris og salat

### Hamburgerbrød/pølsebrød

Oppskrift til ca 4-6 store hamburgerbrød eller 8 pølsebrød

3 dl vann  
1/4 dl olje  
50 gr gjær  
1/2 ts salt  
3/4 liter speltmel

Rør gjær eller evt tørrgjær ut i fingervarmt vann. Tilsett det tørre, men hold igjen litt mel. Elt deigen smidig. Dekk bollen med plast og la heve i minst 30 minutt.

Så eltes deigen og lag boller. Disse legges på plate dekket med bakepapir, og klemmes/klappes flate.

Skal de bli pølsebrød, så form de som pølser og klapp disse litt ned.

Dekk med et klede og la de heve til dobbelt størrelse. Ca 45 minutter.

Pensle med vann.

Brødene stekes midt i ovnen i 7-8 minutt ved 225 grader.

Disse kan fint fryses.

## **Burger**

### **Hamburger**

#### **til 4 store hamburgere.**

- 500 gr karbonadedeig
- 1 1/2 ts salt
- 1/4 ts pepper

#### ***Til variasjon;***

- Hakket løk.
- Hakkede rødbetter.
- Hakket suragurk.
- Hakkede Jalapenos.

Bland karbonadedeigen med krydderet. Alternativt også finhakkede grønnsaker eller urter til variasjon.

Form deigen til fire boller som klemmes flate.

Brun hamburgerne i panne eller på grillen ca 2-3 minutter på hver side.

I pannen brukes litt rapsolje, på grillen bør de pensles med grillolje.

Server hamburgeren i hamburgerbrød, med salat, tomat, agurk, løk, mais, ketchup uten sukker/salsa, sennep, dressing eller annet etter smak.

### **Karbonader**

- 500 gr karbonadedeig
- 1 1/4 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 1 1/4 ts potetmel
- 5 ss vann
- rapsolke

Bland karbonadedeigen raskt med salt, pepper, potetmel og vann.

Form deigen til boller før de klappes ut til karbonader ( gjerne med en gaffel).

Brun karbonadene i 3-4 minutt på hver side.

*Forlag til serveringstilbehør: Poteter, brunet løk, kålstuing, magert bacon, tomatbønner, pytt i panne, speilegg.*

**Pizzasnurrer**

Pizzadeig til 4 personer:

- 5-6 dl speltmel
- 2 dl lunkent vann
- 50 gr gjær
- 3 ss olivenolje
- 1/2 ts salt

Bland vann og gjær i bakebollen. La det stå i ca 2 minutt før du blander i resten til en god deig. La heve i ca 30 minutter.

***Kjøttfyll: Her kan du enten bruke skinke eller annet fyll du selv liker (som ferdig pizzasaus på glass), eller følge denne oppskriften:***

- 400 gr karbonadedeig
- 4 ss olje
- 1 finhakket løk
- 2 båter finhakket hvitløk
- 1 boks hakkede hermetiske tomater
- 2 ss tomatpurè
- 1/2 ts pepper
- 1 ts salt
- Litt basilikum
- ca 1 dl vann.

Brun karbonadedeigen i oljen, tilsett alt det andre og la det hele småkoke i 10 minutter. Kjevle deigen ut på et stekebrett til en avlang firkant, ca 30 X 50 cm. Snu leiven ofte, og ha på mel, slik at deigen ikke klistrer seg til bakeflata. Smør på ostesausen eller legg over revet ost, ha på kjøttfyllet. Rull deigen sammen til en pølse. Skjær deigen i ca 1,5-2 cm tykke skiver og legg de på et stekebrett dekket med bakepapir med snittet opp. (Som med kanelnurrer)

Etterhev snurrene i ca 10-15 minutter under et klede.

De stekes i ovnen på 225 grader i ca 12-15 minutt.(Noe avhengig av ovn)

**Kyllinglår i kokosmelk**

4 kyllinglår  
3 stk. hakket vårløk  
1 boks kokosmelk  
1 boks hakkede, hermetiske tomater  
½ dl glutenfri soyasaus  
ca. 3 ts grønn karripasta  
ca. 3 ts splenda  
ca. 3 ss peanøtter

1. Sett stekeovnen på 200 °C.
2. Ha poteter, løk, tomater, kokosmelk, soyasaus og karripasta i en ildfast form. Bland alt godt
3. Smak til med splenda som gir mer smak og sødme i tomatene.
4. Legg kyllinglårene på toppen, ha over folie og stek i ovn i ca. 15 minutter.
5. Øk temperaturen til 225 °C, ta av folien og dryss peanøtter, pinjekjerner eller gresskarkjerner over
6. Stek videre i ca 10 minutter til skinnet på kyllinglårene er sprøtt og potetskivene møre.
7. Pynt med frisk koriander, om du har.

**kjøttpudding**

- 500 gr karbonadedeig
- 4 ss potetmel
- ca 2,5 dl vann
- 2 ts salt
- 1/2 ts pepper

Bland salt, pepper, potetmel og vann med karbonadedeigen.

Fyll så kjøttfarsen i en smurt form. Gjerne brødform. Dekk formen med aluminiumsfolie.

Sett formen i vannbad i stekeovnen. La den steke i 60-75 minutter, ved 180 grader. Fjern folien siste halvdel av steketiden, men følg med så den ikke blir brent på toppen. Som variasjon kan farsen også blandes med f.eks. mais, paprika, sopp, løk, baconbiter osv. Kjøttpuddingen deles i skiver og serveres med kokte poteter, valgfrie kokte grønnsaker og evt. tyttebærsyltetøy.

**Fiskegrateng**

Til ca. 4 personer.

- Ca. 800 gram kokt torsk, sei, hyse el.l
- 2 ss rapsolje
- 4-5 ss speltmel/toro glutenfri lys melblanding
- 5 dl Soyamelk/Havremelk
- salt
- 1 krm revet muskatt eller pepper
- Litt tørket brød.

*(La et par brødiskiver ligge i stekovnen i 45 minutt på 150 grader. Smuldre eller finmal brødet ettersom hva du synes er best. Eller kjøp ferdig brødrasp i butikken.)*

Del den rensede og kokte fisken opp i mindre deler.

Ha olje i en kjele og tilsett melet. Rør inn melken raskt og tilsett salt.

Avkjøl sausen. Bland inn fisken og smak til med muskat/pepper og evt mer salt. Hell gratengen over i en ildfastform og strø tørket brød/brødrasp over. Stekes midt i ovnen i ca 45 minutter på 200 grader.

Noen liker å ha litt kokt makaroni i gratengen. Kok da opp fullkorns makaroni og bland dette inn sammen med fisken(ca. 1,5 - 2 dl). Det kan også serveres ved siden av.

Ellers serveres fiskegratengen med kokte poteter og råkostsalat eller kokte grønnsaker etter smak.

**Fiskekaker**

**Til 4 personer:**

- Ca. 750 gr fiskefilet (eks; sei, hyse el steinbit)
- 1 ts salt
- 1 1/2 ss potetmel
- 1 ss finklippet gressløk
- 1 ss finhakket løk
- 1 dl soyamelk

Skjær fiskefiletene i mindre biter.

Ha bitene og alle ingrediensene i en foodprocessor/blenderboks. Hvis boksen er liten så del porsjonen i to og kjør i to runder. Kjør alt til det er en godt blandet deig. Form deigen til kaker.

Stek de i stekepanne på middels varme, til de er pent brune og gjennomstekte.

Server fiskekakene med kokte poteter, råkost eller andre grønnsaker etter ønske.

**Mandelmelk**

1 dl nøtter, mandler eller sesamfrø

3-4 dl vann

Litt honning

Evt litt salt

Evt litt vaniljesukker

skåld mandlene i kokende vann.

Kjør nøtter, mandler eller frø i mikser til et fint pulver.

Tilsett den ønskede mengden vann og kjør ytterligere et par minutter til en glatt melk. Smak til med honning.

Salt og/eller vanilje etter ønske.

**Rismelk**

1 kopp kokt ris (ikke 5 min. ris), gjerne lunken  
4 kopper vann  
(1 vaniljestang, evt. 1 til 2 ts vaniljesukker) Kan utelates

Ta den kokte risen opp i en hurtigmikser/blender, fyll på 4 kopper vann. Miks dette kraftig, slik at risen er godt oppkuttet, og væsken blir melkeaktig. Ta i vaniljen, dersom du ønsker å ha det i. (Skal du bruke melken til potetmos o.l. ville jeg ikke tatt vanilje i.) Sett melkeblanding i kjøleskapet over natten, og dagen etter er det bare til å kjøre væsken noen omganger til i blanderen. Sil melken, og den er klar til bruk. Bør brukes innen 48 timer.

Kan og drikkes tilsatt for eksempel oboy uten sukker og lignende. Prøv for eksempel 2 dl rismelk og 1/2 dl appelsinjuice.

**"Melkefri" ost**

1,25 dl vann  
3 ss gelatin  
1,25 dl kokende vann  
2,5 dl usaltede cashew nøtter  
1 ts løkpulver  
1/8 ts hvitløkpulver  
2 ss sitronjuice  
3/4 ts salt  
1/2 rød pepper finhakket

Ha gelatinen i det kalde vannet. Bland de andre ingrediensene i en mikser unntatt vannet. Hell det varme vannet over gelatinen og rør til alt er oppløst. Ha det i mikseren og kjør til alt er kremaktig. Ha det i en passende form og sett til kjøling. Når det er ferdig kan det deles i biter og evt fryses.

**Hjemmelagd margarin**

0,6 dl ris eller soyamel  
1,25 dl vann  
1/2 ts salt  
1,25 dl rapsolje

Bland vann og mel i en gryte. Kok det til det blir veldig tykt. Ha det over i en mikser og tilsett salt. Drypp så inn olje til en majonesaktig konsistens mens mikseren går.

**Soyamajones**

1,25 dl vann  
0,6 dl soya melkepulver  
1/4 ts paprikapulver  
1,25 dl olivenolje  
3 ss sitronsaft

Bland vann, soya og paprika i en blender. Ha i oljen sakte mens blanderen kjører. Ta det ut av blanderen og rør inn sitronsaft.

**Seiburgere****Til 4 porsjoner:**

- 750 gr seifilet
- 1 ts salt
- 2 ss potetmel
- 2 dl soyamelk
- 1/4 ts pepper
- 1 ss finklippet purre eller gressløk

Skjær filetene i biter.

Ha alle ingrediensene i en foodprocessor og kjør det hele til en deig.

Form 8 flate runde burgere. Stek de brune på middels varme i stekepanne.

**Lasagne****4 persjoner:****Kjøttsaus:**

- 500 gr karbonadedeig
- 2 ss olivenolje
- 1 finhakket fedd hvitløk
- 1 boks hakkede tomater
- 2 ss tomatpurè
- Pepper
- Salt

**Ostesaus:**

- 2 ss rapsolje
- 3 ss speltmel
- 5 dl buljong
- 1 dl soyamelk
- Salt
- Pepper
- Lasagnaplater (fullkorn)

Ha 2 ss olivenolje i en kjele (gjerne ekstra virgin), ha i finhakket hvitløk og la frese raskt. Ha så i hakkede tomater, tomatpurè og smak til med salt og pepper. Brun kjøttet og bland den i tomatsausen. La småkoke i 4-5 minutter.

**Ostesaus:**

Finn frem en kjele. Bland olje i melet.

Spe med buljong. La det koke i 10 minutter.

Ha i soyamelk på slutten av koketiden, og smak til med salt og pepper.

Bløtlegg de tørkede pastaplatene raskt i en bolle varmt vann før de brukes.

Legg kjøttsaus og pastaplater lagvis i formen.

Hell resten av ostesausen over til slutt. Stekes midt i ovnen, ved 180 grader, i 35-40 minutter.

Serveres med en god salat.

**Innbakte pølser**

*Lages med Go`og Mager grillpølser eller andre grillpølser uten melk.*

**Pizzadeig:**

- 25 gr gjær
- 2 dl lunpent vann
- 3 ss olje
- 1/2 ts salt
- 4-5 dl spelmel

Rør ut gjæret i fingervarmt vann, tilsett olje, salt og mel. Elt til en smidig deig.

La heve i ca 30 minutt.

Trill tynne remser av pizzadeigen og tvinn de rundt pølsene. Pensle forsiktig med litt olivenolje.

Pølsene legges på stekeplate med bakepapir og stekes midt i ovnen ved 225 grader i ca 12-14 minutter. De kan gjerne bare spises som de er, eller serveres med ketchup uten sukker, sennep, sprøstekt løk m.m.

**Potetgrateng****4 porsjoner.**

8 - 10 poteter

1/2 - 1 løk

1 - 2 hvitløkfedd

2 ss rapsolje

3 ss speltmel

5 dl buljong/kraft

2 dl soyamelk

Salt

Pepper

Potetene skjæres i skiver ( ca. 0,5 cm tykke).

Bruk gjerne foodprocessor hvis du har med skive-del.

Skjær løken i tynne ringer og hvitløkfeddet finhakkes eller presses i hvitløkspresse.

Ha olje i en kjele.

Ha i speltmel og spe med buljongen.

Ha i salt og pepper og la det hele småkoke i noen minutter.

Ha i ca. 1 dl soyamelk mot slutten. Rør den godt inn.

Legg potetskivene, løkringer, hvitløk og saus lagvis i en ildfast form. Hell over ca 1 dl soyamelk til slutt og sett formen i ovnen. Gratengen stekes midt i ovnen ved 225 grader i ca. 50 minutter.

**Raspeballer**

600 g skrelte potet  
200 g kokte potet  
salt og pepper  
2 dl (ca) byggmel  
2 ss speltmel  
100 g magert bacon i biter  
1 stk. løk i terninger  
1 ss rapsolje  
2 dl tyttebær/tyttebærsyltetøy sukkerfritt  
2 ss splenda

Riv potetene. Strø på salt (1 ts) og bland i mel. Røren må ikke være så løs at raspeballene blir grøtete og ikke så fast at de blir for tunge. Form dem i hånden til runde boller.  
Stek bacon og løk i olje og krydre med pepper. Fyll raspeballene med flesket og kok dem i lettsaltet vann eller kraft. La dem småkoke med lokket på eller på gløtt til de er gjennomkokt (ca 25 min).  
Rør sammen tyttebær og splenda.

**kyllingboller**

200 g kyllingkjøttdeig  
1/2 løk  
1/2 ts salt  
1/2 ts pepper  
1 ts tørket rosmarin  
3 ss vann

Bland alle ingrediensene og lag små boller.  
Stek bollene brune ved middels varme i en stekepanne.  
Server med ris og grønnsaker

**Kyllingkebab**

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

**Raita:**

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

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

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

Sett kjølig en ½ times tid.

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

Stekes i panne med rapsolje eller over grillen.

Bland alle ingrediensene til raitaen i en bolle.

Serveres med nanbrød.

**Kylling og pølsesnacks**

1 pk. grillet kylling overvinge  
1 pk. go og mager wienerpølser  
1 pk. go og mager Grillpølser

1. Sett stekeovnen på 200 °C.

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

3. Trekk wienerpølsene og del dem i to.

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

Server kyllingklubber og pølsesnacks med salat

**Maisstuing**

- 600 gr maiskorn
- 1 ss rapsolje
- 2 dl soya melk
- 1 dl hønsebuljong
- 1 fedd hvitløk (evt ½ rød chilli)
- Salt
- Pepper
- Maizenna

Mais og hvitløk freses raskt i litt olje.

Tilsett hønsebuljongen og la blandingen koke under omrøring i ca. 5 minutter. Smak til med salt og pepper. Lag jevning av maizenna for å få en tykkere stuing. Kjør alt sammen i blenderen eller mos med stavmixer til du får en jevn og glatt stuing.

Serveres ved siden av kylling og kjøtt.

**Potetstappe**

- 10-12 poteter
- Vann
- 2 dl soyamelk
- 1 ss rapsolje
- ½ - 1 ts salt
- ½ - 1 krm pepper

Skrell potetene og skjær de i mindre biter.

Kok de i vann uten salt. Hell av vannet når de er møre og la de stå å dampe under lokk et par minutter.

Mos poteter til mos med purèpresse/rotmoser eller mos de med stavmixer.

Spe med varm melk/olje-blanding, litt om gangen.

Rør godt og kraftig mellom hver skvett med melk.

Om det blir for tungt for hånd så bruk håndmixer.

Mosen skal bli lett og luftig. Smak til med salt og pepper. Dryss evt over litt gressløk om ønskelig.

**Skinkebrød****Deigen:**

25 g gjær  
2 dl vann  
1 egg  
2 ss olje  
1/2 ts salt  
300 g speltmel

**Fyll:**

200 g kokt skinke i terninger  
1 dl purre i tynne ringer  
1 ts timian  
1 ss sur/søt sennep

Rør gjæren ut i lunkent vann, tilsett egg, olje, salt og det meste av melet. Rør deigen smidig, den skal ikke være for fast. Dekk til og la heve godt opp.

Kjevle deigen ut til en avlangfirkant, 30x40 cm. Fordel kjøttet, purre, sennep og timian utover deigen.

Rull sammen som en rullekake. Legg den som en krans på stekeovnsplaten. La heve godt.

Pensle den med egg og dryss på sesamfrø. Stek ved 200 C i ca 30 minutter. Avkjøl litt og server.

**Pizza snacks**

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

**Fyll**

1 dl chilisaus  
200 g skinke i strimler  
1 ss oregano  
litt knust corn flakes

1. Smuldre gjæren i en bolle. Tilsett vannet, og rør til gjæren har løst seg opp. Bland i olje, salt og honning. Tilsett melet, litt om gangen, til deigen slipper kanten på bollen. Sett til heving i 30 minutter.

2. Kjevl ut en avlang firkant, ca. 25 x 50 cm. Pensle med chilisaus og strø på oregano og strimlet skinke. Rull sammen til en rull. Skjær rullen i 1 cm tykke skiver. Dryss over litt corn flakes om ønskelig. Sett dem på plate med bakepapir og la dem heve i 30 minutter. Sett ovnen på 225 °C.

3. Stek midt i ovnen i ca. 6 minutter. Kan gjerne fryses.

**Maispannekaker****6 porsjoner**

3 dl maismel  
1/2 dl soyamelk  
4 egg  
1 ts salt  
1 ts pepper  
12 dl hermetiske maiskorn  
4 ss hakket kruspersille

Bland sammen mel, salt, pepper, egg og melk til en glatt røre.

Tilsett mais og persille.

La røren hvile i 15 minutter og stek små pannekaker. Server med sprøstekt magert bacon og stekte tomater.

**Tacograteng**

600 g kyllingkjøttdeig  
1 ss rapsolje  
1 pose tacokrydder  
1 boks hermetisk ananas i biter, liten boks  
3 stk. tomat  
1 glass tacosaus  
125 g soyaost

1. Sett ovnen på 225 grader. Stek kjøttdeigen. Ha på tacokrydder og følg anvisning på posen.
2. Fordel kjøttdeig, ananas, og tomater i formen.
3. Hell over tacosausen og dryss over revet ost.
4. Stek gratengen midt i ovnen i 15 minutter til osten har fått gylden farge.

**Potetrundstykker**

200 g kokte poteter  
300 g speltmel  
25 g gjær  
1 ts salt

Mos poteter og smuldre gjæren i. Tilsett mel og salt og elt deigen godt. Form rundstykker som settes på smurt plate, pensles med egg og får heve ca. 30 min. Stekes ved 250 grader C. i ca. 12 min. på midterste rille. Smaker best nystekt, men kan også frys.

**Loffekrans med fyll****Deigen:**

- 1 1/2 dl lunkent vann
- 25 gr gjær
- 1 1/2 ss olje
- 1/2 ts salt
- 250 gr speltmel

**Fyll:**

- 1 fedd hvitløk
- 45 gr frisk basilikum eller evt. 2 ts tørket basilikum
- 150 gr kokt skinke

Rør ut gjæren i vannet. Ha i olje og salt, og tilsett mel litt om gangen.

Arbeid deigen til en god deig, ikke for fast.

La den heve i minst 20 minutter. Kjevle deigen ut til et rektangel. Finhakk hvitløken sammen med krydderet. Fordel dette utover deigen. Fordel biter av spekeskinke over. Rull deigen sammen fra langsiden, og form den som en krans. Klipp dype snitt i i rullen med ca 2 cm mellomrom, og skyv deigen i snittene litt bakover vekselvis til høyre og venstre. Etterhev kransen i ca 30 minutter. Stek kransen på stekeplate dekket med bakepapir. Kransen stekes på nederste rille i ovnen, på 180 grader, i ca 15 minutter.

La den avkjøle litt på rist før servering.

**12 frokostboller:**

- 1/2 pk tørrgjær (25 gr)
- 3 dl kaldt vann
- 2 ss rapsoljee
- 1 ts salt
- 2 ss flytende honning
- 3 dl fint rugmel
- ca. 5 dl speltmel

Rør gjæren ut i kaldt vann og tilsett olje, salt, honning og rugmel. Elt inn speltmel til en smidig deig som slipper bakebollen. Trill deigen til en pølse på melet bakebord. Del pølsen i 12 biter. Trykk eller kjevle hver bolle ut til en rund kake. Brett og trykk kantene inn seks ganger, slik at det blir som en stjerne i midten. Sett bollene på en stekeplate dekket med bakepapir. Dekk brettet med en plastpose. Sett platen i kjøleskapet eller et annet kjølig sted og la den stå natten over. Ta platen med bollene ut i romtemperatur mens ovnen blir varm på morgningen. Ovnen varmes til 250 grader. Stek bollene midt i ovnen, i ca. 10 minutter.

Avkjøl på rist.

**Smakfullt olivenbrød**

2 fedd finhakket hvitløk  
2 stk rødløk - finhakket  
1 glass sorte oliven, lite  
20 stk soltørrede tomater  
1,5 ts salt  
2 pakke tørrgjær  
7 dl speltmel  
5 dl vann  
2 ss olivenolje  
0,5 bunt(er) persille - finhakket  
0,25 bunt(er) koriander – finhakket

**Ca 2 brød**

1. Fres finhakket hvitløk og rødløk i en panne. Finhakk sorte oliven og soltørrede tomater. Bland det tørre sammen i en bolle. Tilsett finhakket hvitløk, rødløk, oliven, soltørrede tomater, persille og koriander. Bland inn vann og olivenolje og elt deigen godt, gjerne i en kjøkken-maskin.
2. La deigen heve i bakebollen til dobbel størrelse. Bak ut to brød og la de etterheve i ca. 40 minutter.
3. Lag 3 snitt i brødet. Stek brødene på 220 °C ca. 40 minutter.
4. Avkjøl på rist.

*Per brød: Kcal 1 172 Protein 45g Karbo 126g Fett 58g*

**Maistortilla med sesam**

2 små maistortillas  
1 eggeplomme  
sesamfrø  
flaksalt

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

**Frukt i speltbrød****4 brød**

50 g gjær  
1 liter Oatly Havremelk, 37°C  
7 dl speltmel  
2 l sammalt hvetemel  
150 g tørket frukt i strimler, f ex dadler og aprikoser  
1 ts salt  
1 sammensvispet egg til pensling  
flaksalt

1. Sett ovnen på 175°C.
2. Smuldre gjæren i en bakebolle og spe med Oatly Havremelk.
3. Rør til gjæren har løst seg opp.
4. Bruk gjerne en kjøkkenmaskin.
5. Tilsett melsortene, frukt og salt mens maskinen går eller elt for hånd til en smidig deig.
6. La deigen heve under et klede i 1 time.
7. Elt deigen og forme til 4 brød som legges på steikeplate med bakepapir.
8. La etterheve i ytterligere 30 minutter.
9. Pensle med sammensvispet egg og strø på litt flaksalt.
10. Steikes i ca 25 minutter.
11. Avkjøles på rist.

**Hvitløkshorn**

5 dl vann  
50 g gjær  
1/2 dl olje  
1 ss splenda  
2 ts salt  
1/5 ts sort pepper  
3 store hvitløksfedd  
5 dl sammalt hvete  
8 dl speltmel  
egg og sesamfrø til pensling og pynt

(3 stk.)

Rør gjæren ut i lunkent vann. Tilsett olje, splenda, salt, pepper og presset hvitløk. Elt inn grovt og fint mel til en glatt og smidig deig. Dekk den med plast og la den heve i ca. 30 min. Ta deigen opp og del den i tre deler. Kjevle hver del ut til en trekantet leiv og rull den sammen fra den brede siden. Legg hornene på platen og la dem etterheve i ca 30 min. Pensle dem med sammensvispet egg og dryss godt med sesamfrø over. Stek hornene ved 225 C i nedre del av ovnen i 25-30 min. Avkjøl på rist.

## Søte melkefrie oppskrifter

### Kanelboller

1 kg speltmel  
2 dl splenda  
2 pk gjær(tørrgjær)  
1 ts salt  
150 gr melkefri margarin  
ca. 1 l lunken havre/soya/rismelk

#### **Fyll**

kanel, splenda  
Pensling: (1 – 2 egg)

Ha væsken i det tørre,  
Eltes i kjøkkenmaskin til det er godt blandet.  
Heves på lunt sted ca. 20 – 30 minutter.  
Dryss på kanel og splenda.  
Rulles sammen som en pølse.  
Deles opp i passe store boller, som legges i papirformer.  
Pensle med egg og dryss på splenda.  
Settes i kald ovn.  
Ovnen settes på 250 grader.  
Stekes ca. 10 minutter.

### Sunne boller (ca 12 stk)

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

Ingrediensene blandes sammen. Elt inn så mye av melet at deigen blir god å jobbe med og slipper bollen. Dekk til deigen og la den heve i 1-2 timer.  
Bak ut bollene og sett på brett med bakepapir. Etterheves i 50 minutter.  
Pensle gjerne med egg.  
Stekes ved 250 grader i 10 minutter.

**Skoleboller****14 skoleboller**

3 ½ dl soyamelk

50 g gjær

100 g melkefri melange margarin

1 dl splenda

½ ts malt kardemomme

ca. 1 l speltmel

***Fyll uten melk***

Lag vaniljekrem av 2 pk vaniljesaus til koking, tilsett soya melk

(Oatly selger ferdig vaniljekrem uten egg og melk)

*Skoleboller*

Varm melken til ca. 37 °C. Løs opp gjæren i melken og tilsett smeltet, avkjølt smør. Tilsett splenda og kardemomme, sikt i mel og arbeid til passe deig. La deigen heve til nesten dobbel størrelse. Trill glatte boller og trykk dem litt ned på midten. La bollene heve til de er lette og fine.

Legg rikelig med eggekrem på hver bolle. Stek ved 250 °C i 10-12 minutter. Avkjøl på rist

Smør de avkjølte skolebrødene med splendaglasur tilsatt et par dråper romessens og dypp dem i en skål med kokos

**Byggmelslapper**

- 2 stk. egg
- 4 dl kefir (Kefir inneholder svært lite laktose, og tåles derfor godt av de fleste med laktoseintoleranse)
- 1 ½ dl splenda
- 220 g speltmel
- 60 g byggmel
- 1 ts bakepulver
- ½ ts natron

litt olje til steking

Visp egg, kefir og splenda til en jevn blanding. Tilsett mel, bakepulver og natron og bland alt sammen til en klumpfri røre. La røren svulle i ca. 30 minutter. Stek lappene i middels varm stekepanne. Bruk en spiseskje til å legge røren i. Stek til de er lysebrune på kanten, snu dem og stek på den andre siden. Hvis platen blir tørr under steking, ta i litt olje.

**Aprikos og mandelboller**

50 g gjær  
5 dl Oatly Havremelk  
1/2 dl rapsolje  
2 egg  
1 dl tørkede aprikoser hakkes  
1/2 dl hakkede mandler  
1/2 ts salt  
2 dl sammalt hvetemel  
ca 12 dl speltmel  
sammenvispet egg til pensling(dersom det tåles)

1. Smuldre gjæren i en bakebolle.
2. Varm melken til den er lunken (ca 37 C). og tilsett gjær
3. Tilsett egg, olje, aprikoser, mandel, salt og det meste av melet.
4. Arbeid deigen smidig.
5. Tilsett så mye mel at deigen slipper bakebollen.
6. La deigen heve 30-60 minutter.
7. Ta opp deigen på melet bakebord. Forme til 20 runde boller og legg på en stekeplate med bakepapir.
8. La bollene etterheve ca 20 minutter.
9. Pensle bollene med sammenvispet egg.
10. Stekes i ca 10 minutter på 225 C. Avkjøles på rist.

**Gulrotmuffins med All-Bran**

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

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

**Sjokoladecake med god samvittighet**

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

Sett stekeovnen på 200 grader.

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

**Smuldrepai med blåbær**

Smuldredeig:

1 dl havregryn (45g)  
½ dl speltmel (30g)  
½ dl Hi-Maize (30g)  
3 ss splenda  
½ dl mandler eller valnøtter (40g) - grovhakket  
80 g melange margarin  
Fyll:  
500 g blåbær  
1 dl splenda  
1 ss potetmel/maisennamel

Bland ingrediensene til deigen i en bolle. Bruk en gaffel eller food processor, den vil hakke nøttene samtidig. Legg bærene i en form, og bland med potetmel og splenda. Dryss smuldredeigen over. Stekes ved 225 grader i ca. 25 minutter.

**Saftig og sunn eplekake****Røre:**

2 egg  
1 dl splenda  
1 1/2 ts bakepulver  
1 ts vaniljesukker  
200 gram speltmel  
2 ss rapsolje  
1 dl kefir  
1 dl soyamelk

**Fyll:**

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

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

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

**Eggeboller**

2 egg  
1 dl splenda  
1 dl speltmel  
1 ts hjortetakksalt

Rør sammen egg og splenda. Bland i det andre.

Deigen settes i små topper på smurt plate.

Stekes pent lysebrune i middels varm ovn. 225 grader

**Loffer****2 pers**

- 2 ts egg og 4 ss vann
- 3/4 dl splenda
- 3/4 dl havremelk
- 2 1/2 dl speltmel
- 1 ts bakepulver
- 1 1/2 ts vaniljesukker

Egg m/vann og splenda piskes som til "eggedosis"; Alt det andre blandes i. La røra svile i minst 30 minutt. Settes i stekepanne med skje, på middels varme og med litt olje

**Melkefri is****3 pers**

3 stk eggeplommer  
1,25 dl MiniMax Soya  
1,25 dl vann  
2 ss olje  
1,5 ss splenda

*Smaksettes med f.eks vaniljesukker, kakao, sitron, appelsin, moste friske eller frosne bær.*

Rør ut eggeplommene i litt av vannet.

Varm opp under stadig omrøring. Tilsett splenda, MiniMax Soya, olje og resten av vannet. Smaksett og avkjøl. Frys inn i porsjonsbegere.

*per pers: Kcal 203 Protein 4g Karbo 10g Fett 12g*

**Mandelsmørbrød**

50 g malte mandler  
½ dl splenda  
1 eggehvite

Pisk eggehviten stiv og rør forsiktig i mandler og splenda. Skjær brødiskiver av et melkefritt brød dekk med mandelmasse.

Stekes i middels varm ovn og serveres nystekte. 225 grader

**Mandelkjeks**

150 g blå melange  
2 dl splenda  
2 dråper mandelessens  
4 1/2 dl speltmel  
1 1/2 ts bakepulver

1. Sett ovnen på 175 grader

2. Rør margarin hvitt og mykt (bruk kjøkkenmaskin). Tilsett splenda og mandelessens og fortsett å røre kraftig til blandingen blir kremaktig.

3. Tilsett ca. halve melmengden, litt etter litt mens det røres inn. Tilsett bakepulver i den andre halvdelen av melet, før dette blandes inn i deigen. 4. Trill deigen til en pølse, og del denne i skiver med en skarp kniv. Skivene bør være rundt 1 cm tykke. 5. Kjeksene legges på bakepapkledt stekeplate, og stekes ca. 15 minutter på 175 grader. Kjeksene flyter ut noe, så ikke legg dem for tett.

**Pepperkaker uten melk**

150 g margarin uten melk  
2 dl splenda  
0,75 dl honning  
0,5 dl vann  
1 ts kanel  
½ ts nellik  
½ ts natron  
7 dl siktet speltmel

Kok opp margarin, splenda, honning, vann, kanel og nellik. Kjøl dette ned. Rør natronen ut i halvparten av melet og tilsett den avkjølte væsken. Rør inn litt og litt mer mel til deigen blir passe tykk. Ta deigen ut av bollen og elt den på benken til den blir glatt og fin. Sett den i kjøleskapet til neste dag.

Kjevle ut deigen og stikk ut figurer. Stekes ved 150 grader til de er passe brune. (12-15 min).

**Peanøttknekk**

2 1/2 dl Sukrin  
4 dl peanøtter

1; Fordel sukrin i en stekepanne og smelt det på svak varme under stadig omrøring slik at det ikke brenner.

2; Ta pannen av varmen og rør inn peanøttene.

3; Hell over på et bakepapir. Merk av ruter i massen før den stivner. Bryt knekken i biter når den er kald og har stivnet.

**Mandelgele**

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

Bløtlegg gelatinplatene i kaldt vann i ca. 5 minutter.

Kok opp 2 ½ dl vann. Ta kjelen av varmen, og rør inn splenda.

Ta opp gelatinplatene og klem ut det meste av vannet. Rør disse inn i det varme vannet.

Bland i resten av ingrediensene, og tøm over i en passe form/porsjonsformer.

**melkefri riskrem**

4-5 dl kald risgrøt, kokt på soyamelk  
1 ½ dl erlet (Odense Erlet er en fløteerstatning)  
ca. 5-7 dråper mandelessens  
2-3 ss splenda  
2 ts vaniljesukker

Bland erlet, splenda, vaniljesukker og mandelessens i en beholder og pisk krem av dette. Rør inn risgrøten og server med rød saus, for eksempel bringebærsaas.

**Sjokoladepuddning****1 porsjon**

1 dl MiniMax Soya  
1 dl vann blandes  
1 ss kakao  
3 ss splenda  
1 ts gelantinpulver eller 2 gelantinplater  
2 ss vann (hvis gelantispulver brukes)

Bland kakao og splenda. Rør inn Mini- Max Soya – vann blandingen. Bløtlegg gelantinplatene i kaldt vann. Klem ut vannet og smelt de over svak varme. Evt. løs opp gelantinpulveret i vannet etter henvisning på pakken. Tilsett den avkjølte gelantinoppløsningen i kakaoblendingen under kraftig visping. La stå kaldt til puddingen har stivnet.

*per pers: Kcal 218 Protein 7g Karbo 18g Fett 6g*

**Honning gleder**

50 g melange melkefri margarin  
6 ss honning  
3 dl cornflakes

1. Sett ovnen på 200°.
2. Smelt margarinen på svak varme. Rør i honning. Tilsett cornflakesen.
3. Smør røren utover i plate og stek den midt i ovnen i ca. 7 minutter.
4. Avkjøles og brytes i biter. ca 30 stk

**Rislapper**

500 gr ferdigkokt ris  
2 ½ dl speltmel  
splenda og salt etter smak  
2 ss olje  
2 egg  
½ l vann

Rør inn alle ingrediensene i den ferdigkokte risen. Stekes i stekepanne ved middels varme.

**Vaniljeeplekake**

1/2 liter vaniljesaus (lages av 1 pose vaniljesaus og rismelk el soya melk)  
100 gr melkefri margarin  
2 dl splenda  
1 ts vaniljesukker  
3 ts bakepulver  
6 dl mel  
3-4 epler i biter el skiver  
splenda, kanel

1. Lag vaniljesausen etter anvisningen, men bruk soyamelk.
  2. Smelt margarin og bland med vaniljesausen.
  3. Avkjøl.
  4. Bland alt det tørre i en bolle og tilsett væsken litt etter litt.
  5. Rør til blandingen er klumpfri.
  6. Kle en vanlig kakeform eller liten langpanne med bakepapir.
  7. Hell røren i en stor kakeform og fordel eplebitene over.
  8. Strø på splenda og kanel.
- Stek kaken ved 175 C i ca 45 -55 min

**Rosin nøttekake**

200 g speltmel  
2 dl splenda  
1 ts bakepulver  
160 g melkefri margarin  
1,5 dl soyamelk  
1 most banan  
75 g finhakkede nøtter  
75 g finhakkede rosiner

Pisk margarin, splenda sammen og tilsett så banan. Piskes luftig. Tilsett det andre.  
Stek i springform på midterste rille ved 175 grader i 45 minutter.

**Risklattkaker****1 porsjon**

2,5-3 dl melkefri risengrøt (se oppskrift under)  
1 ts splenda  
3 ss speltmel  
2 egg  
olje til steking

**1 porsjon gir ca 15 kaker**

Ingrediensene blandes sammen og deigen piskes godt. Olje haes i en panne og deigen settes i klatter med en diameter på ca.10 cm.  
Bakes lysebrune på begge sider og serveres varme med sukkerfri marmelade og splenda.

**Risgrøt melkefri**

40 g natur ris  
1 l vann  
1 ss honning  
1 ss rapsolje  
200 g grøttris  
2 dl vann

Kok den løse risen i 1 liter vann med honning i ca 20 minutter. Når risen er meget mør, blandes de i en mixer og tilsettes olje.

Kok grøttrisen først i 2 dl vann og tilsett deretter risvellingen fra over. Kok grøten ferdig under omrøring av og til. Smak til med salt og server med kanel og splenda om det ikke skal lages risklattkaker.

**Studenterluer**

4 egg  
2 kopper splenda  
220 g speltmel  
1 ss vaniljesukker

Pisk en tykk eggedosis av egg og splenda. Tilsett det andre.  
Settes som små runde kaker på smurt plate.  
La stå over natten i ett varmt rom før det stekes ved middels varme. 225 grader

**Splendapletter**

3 egg  
1 dl splenda  
50 g speltmel  
50 g potetmel

Visp eggeplommer og splenda til eggedosis. Stivpisk eggehvite. Sikt melblandingen i eggedosisen og "løft" den i røren med en gaffel. Bland til slutt hvitene forsiktig inn.  
Legg små topper av deigen på godt smurt plate og stek kakene ved 150 – 175 C til de er lysegule.  
Bruk en tynn skarp kniv og ta kakene forsiktig av platen. Heng dem opp på en rund stokk eller lignende for å formes. Kakene kan også rulles mens de fortsatt er helt varme.

**Melkefri varm sjokolade**

**1 pers**

2 dl soyamelk  
0,5 ss kakao  
0,5 ss splenda

Bland kakao og splenda og tilsett litt melk om gangen mens du rører. La blandingen koke opp.  
*per pers: Kcal 104 Protein 14g Karbo 10g Fett 5g*

**Scones med hvetekli**

**8 stykker**

2 dl soyamelk  
2 ss hvetekli  
4 dl speltmel  
2 ts bakepulver  
1 ts salt  
1/2 dl rapsolje  
2 ts splenda

Legg hveteklien i en bolle og hell soyamelken over. La stå i 10 minutter. Bland alt utenom olje i en skål. Tilsett melkeblandingen og olje og arbeid sammen til en deig. Del deigen på midten og form til runde kaker som legges på plate med bakepapir. Skjær kakene slik at det blir 4 trekanter. Stek kakene midt i ovnen ved 275° i ca. 10 minutter. Deigen kan også has i muffinsformer.

## Eggfrie oppskrifter

### Hva er eggallergi<sup>5</sup>



Eggallergi er mest vanlig hos små barn, som stort sett vokser det av seg når de blir større. Barna får gjerne kløe og utslett. Det er som regel eggehviten som fremkaller allergien. Plommen kan og gi reaksjoner. De mest ekstreme tåler ikke høns eller kyllinger, og tåler heller ikke lukten av f.eks. stekt egg. Egg fra andre fugler tåles heller ikke som regel. Men kalkun kjøtt osv. tåles som regel.

Husk og at egg brukes i mange ferdige matvarer som man kjøper, f.eks. majones, dressing, pasta, konfekt, kokosboller, sjokolade, vafler og diverse bakverk. Les nøye på innholdsbetegnelsen.

Egg allergi vokser de fleste av seg i tidlig skolealder. Men bruk lege når man forsøker å spise egg igjen.

Egg brukes i matlaging som ett bindemiddel og tykningsmiddel. I tillegg til at det er godt å spise naturellt. Egg brukes og som ingrediens i mange salater og på smørbrød.

### Matvarer uten egg

Det er mange varer i handelen som er uten egg. Mange iskremer, eggfri pasta, diverse bakverk uten egg, osv.

Det er og muligheter for å erstatte egg i mange sammenhenger. F.eks. bruke eggreplaser fra helsekostforretninger, natron og bakepulver til heving, soyamel, råmelk og blod til bindemiddel, melk til pensling, maisenna og fløte til tykning.

### Forslag til eggerstatninger

Egg replacer fra helsekost butikk:

2 ss mais stivelse = 1 egg

2 ss arrowroot mel = 1 egg

2 ss potet stivelse = 1 egg

1 toppet ss soya pulver + 2 ts vann = 1 egg

1 ss soya melkepulver + 1 ss maisstivelse + 2 ss vann = 1 egg.

1 ss linfrø + 2,5 dl vann = 1 egg. Bland frø og vann i noen minutter til ønsket konsistens.

1 banan = 1 egg i kaker.

---

<sup>5</sup> Matoppskrift.no

## Usøtet eggfrie oppskrifter

### Knekkebrød

100 g grovt rugmel  
100 g speltmel  
2 ts splenda  
1/2 ts salt  
75 g rapsolje  
1 dl skummet melk  
1/2 ts knust karve

Bland alt det tørre. Rør i oljen.  
Tilsett melk og elt deigen på bordet.  
Kjevle ut, prikk med gaffel og lag firkanter.  
Legges på smurt plate og stekes pent lysebrune. 225 grader

### Ost og skinkemuffins

200 gr speltmel  
2 ts bakepulver  
150 gr revet lett ost, gjerne Jarlsberg eller Norvegia  
2 dl skummet melk  
100 gr kokt skinke, hakket  
100 gr sjampinjong, i skiver eller biter

#### **1 porsjon gir ca 12 store muffins**

I stekeovnen: 160 °C, ca. 25 minutter  
Bland alle ingrediensene i en egnet bolle, bruk gjerne en mikser. Fordel deigen i formene, ¾ fulle.  
Sett formene på stekebrett og stek muffinsen i nederste del av ovnen. Spis muffinsen lune eller kalde.  
*per muffen: Kcal 107 Protein 9g Karbo 10g Fett 2g*

### Potetkaker

1 kg rå poteter  
250 g kokte poteter  
2 dl skummet kulturmilk  
salt  
olje

Skrell og riv de rå potetene. Mos de kokte. Bland i melk og smak til med salt.  
Stek ganske små kaker i olje i en teflon stekepanne eller på takke til de er gyllenbrune på begge sider.

**Sure potetkaker**

1,2 kg kokte poteter  
1 liter skummet kulturmilk  
5 ts hjortesalt  
1 liter speltmel

Mos eller mal potetene, ha i melk, mel og hjortesalt. Elt til deig og la den stå til neste dag.  
Elt inn mer mel om nødvendig. Bak ut til store kaker, små lefser, og stek på middels varme. Del i fire snipper. Kan godt fryses ned.

**Maispannekaker**

4 dl fint maismel  
3 dl spelemel  
3 ts bakepulver  
1 ts salt  
4 ss honning  
4 ss rapsolje  
1 dl kokende vann  
5 dl skummet melk

Bland alt det tørre godt sammen i en bolle. Løs honning opp i det varme vannet og rør inn oljen før du blander dette med melken. Visp det tørre inn i vesken og fortsett til du har en klumpfri røre. La røren svulle i 20-30 minutter. Stek små, tykke pannekaker. Du får plass til tre om gangen i en 28 cm panne. Serveres med (lønne)sirup, syltetøy og eventuelle andre godsaker du måtte ha på lur.

**Sprøstekt kylling med ost****1 pers**

1 Kyllingfilet uten skinn  
Corn flakes  
3/4 dl Revet lett hvitost  
1 ss rapsolje  
Paprikapulver  
Pepper

Sett stekeovnen på 200 °C.

Ha corn flakes i en tykk pose og grovknus dem med kjevle. Bland inn revet ost og eventuelt litt paprikapulver og pepper.

Legg kyllingfiletene i en smurt ildfast form, beregne litt avstand mellom hver.

Pensle filetene med olje.

Fordel corn- og osteblandingen over filetene og klem paneringen over og rundt filetene. Drypp resten av smøret over.

Stek kyllingen midt i ovnen til paneringen er gyllenbrun og sprø, ca. 25 minutter avhengig av tykkelsen på filetene

**Rask kylling pizza****2 pers**

2 Kyllingfileter uten skinn

Salt og nykvernet pepper

2 Polarbrød

1 ss Chilisaus

2 dl Revet lett hvitost

1/2 Rød paprika

1/2 Rødløk

Sett stekeovnen på 225 grader.

Del kyllingfiletene nesten i to på langs, brett ut og stek dem i varm stekepanne med litt olje, 2-3 minutter på hver side. Dryss på salt og pepper. Smør chilisaus på polarbrødene og legg på resten av ingrediensene.

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

**Lunt kyllingsmørbrød****1 pers**

1 Kyllingfilet uten skinn

1 Skiver grovt brød

2 Skiver lett Hvitost

1 Salt og pepper

1/2 dl Ruccola

1/2 Gul paprika

1/2 Rødløk

Sett stekeovnen på 250 grader.

Skrell og skjær rødløk i ringer.

Kutt paprika i strimler.

Stek kyllingfiletene 3-4 minutter på hver side.

Krydre med salt og pepper.

Legg kyllingfiletene på brødsnivene og ha ost på toppen.

Gratiner ved 250 °C noen minutter til osten har smeltet.

Stek ruccolasalat, paprikastrimler og løkringer raskt i olje og server ved siden av kyllingsmørbrødene.

Ha på litt salt og pepper.

**Kyllingfile med eple og skinke****3 pers**

4 Kyllingfileter uten skinn  
1 ss Olje  
2 Hvitløkbåter  
2 ss Sennep  
1/2 ts Pepper  
1 Eple  
1 ss splenda  
4 Skiver kokt skinke  
Ris

Skrell og finhakk hvitløk.

Bland olje, hvitløk, sennep og pepper til en marinade.

Legg kyllingfiletene i en plastpose og hell marinaden over. La det stå et par timer.

Sett stekeovnen på 180 grader. Skrell og del eplet i skiver, dryss over splenda og legg skivene i en smurt ildfast form. Surr skinke rundt kyllingfiletene og legg dem over epleskivene.

Stekes ca. 30 minutter.

**Pannekaker uten egg**

4,5 dl farris  
60 g maismel  
120 g speltmel  
1 krm salt  
1/2 ts bakepulver  
1 ss splenda  
olje til steking

Bland det tørre i en bakebolle. Tilsett væsken og rør til en glatt klumpfri røre. La røren svulle i ca 30 minutter. Stek tynne pannekaker med margarin i pannen.

**Nachos**

300 g karbonadedeig  
½ stk løk  
½ stk. frisk, rød chili i ringer  
1 pk. kryddermiks, vann etter anvisning på pakken  
1 pose tortillachips  
½ boks bønnestuing  
1 boks salsa  
½ stk. finstrimlet purre  
1 dl revet lett ost

1. Fres karbonadedeig, finhakket løk og chili i en varm panne.
2. Tilsett kryddermiksen og vann og la sausen koke etter anvisning på pakken.
3. Legg tortillachipsen på et ildfast fat og fordel resten av ingrediensene på toppen, osten tilslutt.
4. Gratiner i stekeovn på 250° C i ca. 5 minutter.

**Fyldig eggfri grateng****2 pers**

175 g Bayonneskinke  
1/2 dl fullkorns Makaroni  
150 g Grønnsaker  
1 Egg  
1/2 dl lett Hvitost  
1 ss Brødrasp  
1 ss olje

***Saus:***

1 ss lett margarin  
1/4 dl siktet speltmel  
2 1/2 dl skummet melk  
Salt og nykvernet pepper

Lag hvit saus. Avkjøl. Tilsett ost.

Kok makaroni som anvist på pakken. Skjær skinken i biter. Bland hvit saus, makaroni, skinke og grønnsakblanding. Du kan bruke friske grønnsaker eller frossen grønnsaksblanding. Hell dette i en smurt ildfast form. Strø over brødrasp.

Stekes i mikrobølgeovn i 13-15 minutter på full styrke. Bruningsselement i mikrobølgeovn kan brukes de siste minuttene for å få en gyllen farge. Gratengen kan også stekes på 175 grader i stekeovn ca. 30-40 minutter.

***Framgangsmåte saus:***

Smelt smøret i en kasserolle og visp i mel. La det frese litt uten å ta farge. Rør i melken i flere omganger mens du visper.

Visp sausen slett. La den småkoke 5-10 minutter så melsmaken forsvinner. Smak til med salt og pepper.

Du kan røre i 2-3 ss revet ost og få en gyllnere og mer smaksmettet saus.

**Speltbærgrøt**

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

Kok opp vann og salt.

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

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

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

Serveres med skummet melk.

**Laksespyd på eksotisk vis****1 pers**

100 g Laksefilet  
100 g Mango  
1 ss Revet kokos  
1/4 ts Karri  
Grillspyd

Skjær laks i terninger.

Skrell mango, vei opp riktig mengde og skjær i terninger.

Sørg for at laks og mango er i terninger på samme størrelse. Bland kokos og karri godt på en flat tallerken. Tre laks og mango på spydene, to terninger av hver og annenhver.

Klem de ulike råvarene godt sammen på spydet, uten luft imellom. Da får du en hardt grillet overflate og en jevnt mindre stekt kjerne på alt.

Press alle sider godt ned i karrikoksen, slik at mest mulig sitter fast.

Stek dem på alle sider i grillpanne, på grill eller i vanlig panne.

**Saftig solsikkebrød****2 runde brød**

1 pakke gjær  
5 dl vann, ca 37 °  
3 ss rapsolje  
2 dl solsikkefrø  
1 dl hakket bladpersille  
1 ts salt  
1 ss splenda  
6-7 dl speltmel  
6 dl sammalt hvetemel

***Pensling***

melk, vann eller olje  
2 ss solsikkefrø

Rør ut gjæren i vannet og ha i resten av ingrediensene. Elt deigen godt sammen, helst i en kjøkkenmaskin i 5-10 minutter. Deigen skal være ganske løs. La deigen heve under et klede i ca 30 minutter. Elt deigen igjen og del i 2. Legg over på et stekebrett og form til runde brød. La heve i ytterligere 30 minutter. Pensle med vann melk eller olje og strø over solsikkefrø. Stekes i ovnen i ca 25-30 minutter på 200 C

**Marsboer bagett**

6 dl fingervarmt vann  
2 ss olje  
50 g gjær  
2 ss Splenda  
2 ts salt  
ca. 13 dl (ca. 800 g) speltmel

**Fyll**

100 g mager kesam  
1 dl hakket persille  
1 dl hakket purre  
2 ts tørket eller 3 kvister friskhakket estragon

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

**Skinke innbakt kyllingbryst****2 pers**

2 stk kyllingbryst  
2 skiver kokt skinke  
Tørket persille  
Olje til steking

Sett på stekeovnen på 200 grader. La kyllingen ligge frem på benken en liten stund før du steker slik at den blir temperert.

Legg en skinkeskive rundt hver av kyllingbrystene. Sett på stekepannen med ca.2 ss rapsolje. Når pannen blir god og varm, drysser du på persille over alle kyllingbrystene. Legg kyllingen i pannen og brun dem til de blir gylne. Ta opp kyllingen fra pannen og legg dem over i en ildfast form. La de steke på midterste rille i ca.30min.

Tilbehør kan varieres med ris, godt brød, salat eller stekte poteter.

*per pers: Kcal134 Protein 44g Karbo 1g Fett 2g*

## Søte eggfire oppskrifter

### Eplemuffins

#### 1 porsjon

Kakedeig:

- 3 dl speltmel
- 2 ts bakepulver
- 1 1/2 dl splenda
- 1 1/2 dl mager kesam
- 2 ss rapsolje

#### **Pynt:**

- 15 små eplebiter
- 2 ts splenda
- 1 ts kanel

#### 1 porsjon gir ca 15 muffins

Bland, mel, bakepulver og splenda. Ta i kesam og olje. Rør godt. Fordel deigen i usmurte papirformer. Pynt med eplebiter, litt splenda og kanel. Inn i ovn på midterste rille - 200oC - steketid ca. 15 min. Kan serveres varme, lunkne eller kalde.

### Havregrynskake

- 2 kopper melk
- 1 kopp splenda
- 2 s honning
- 2 ss sukkerfri eplemos
- 3 kopper havregryn
- 1 1/4 kopp speltmel
- 1 ts nellik
- 1/2 ts ingefær
- 1 ts natron

Bland melk, splenda, honning, eplemos og krydder. Ha deretter i havregryn, mel og bakepulver. Hell røren i smurt og strødd form og stek ved 225 grader. Bruk bakepinne.

### Havrekavringer

- 200 g speltmel
- 4 ts bakepulver
- 1 dl splenda
- 150 g pressede havregryn
- 75 g mager kesam
- 1,5 dl skummet melk

Legg vekk litt av melet til utbakingen. Bland det tørre. Bland kesam i dette og tilsett væsken. Arbeid godt i sammen.

Ha deigen på bakebordet og kjevl ut en 1 cm tykk leiv. Stikk ut rundinger og legg de på en smurt plate.

Stekes ved 250-275 grader. Deles i 2 og tørkes ved svak varme med døren på gløtt.

**Raske boller**

300 gr speltmel  
3 ts bakepulver  
1 dl splenda  
90 gr mager kesam  
2,5 dl skummet melk  
0,5 stk sitron skallet revet  
Drysses med splenda

**1 porsjon gir ca 18 boller**

Smør 1 eller 2 plater.  
Rør kesam i melet og bakepulveret med fingrene. Tilsett splenda og sitronskall.  
Rør i melken.  
Legges på platen med skje i klatter. Strø med splenda.  
Stek ved 250-275 grader i ca 10 minutter  
*per stk: Kcal 98 Protein 6g Karbo 11g Fett 2g*

**Eggfrie vafler**

1 kopp skummet melk  
1/3 kopp olje  
1 1/2 kopp speltmel  
2 1/2 ts. bakepulver  
2 ss. havregryn  
1/2 ts. salt  
1 ss. splenda  
1 ts. vaniljepulver

Hell melk i en bolle, og rør gradvis i de tørre ingrediensene. La røra stå i minst 20 minutter før du steker vaflene. Røra kan gjerne tilsettes kardemomme etter smak. Vaffeljernet smøres inn med olje.

**Karamellkaker**

2 dl splenda  
1/2 dl skummet melk  
1/2 dl honning  
1 dl rapsolje  
2 dl havregryn  
2 dl speltmel  
1/2 ts bakepulver  
1/2 ts vaniljesukker

Alt blandes godt og røren settes i topper på en smurt plate. Stekes ved middels varme. 225 grader.

**Krisekake**

4 dl byggmel  
2 dl skummet kulturmilk  
3 dl splenda  
1 dl speltmel  
2 ts natron  
1,5 ts nellik  
1,5 ts kanel  
1,5 ts ingefær  
1 ss honning  
litt olje

Bland alt det tørre og rør inn melken. Deigen skal være glatt og fin.  
Stek ved 225 grader i ca 30-45 minutter i smurt og strødd form.

**Mandelhorn**

350 g mandler  
1 dl splenda  
2 ss rapsolje  
1/2 ss appelsinsaft funlight  
4 1/2 dl speltmel  
2 ss rapsolje  
vann

(ca 15 horn)

Hakk mandlene og støt dem fint. De kan også males på kvern, men støting gir en finere konsistens. Tilsett splenda og olje, samt appelsinsaft. Spe saften forsiktig i mandelmassen, så mye at den bindes. Bland speltmel, olje og så mye vann at det blir en deig som er godt å arbeide med. Del mandelfyllet og deigen i 15-16 porsjoner. Kjevle og strekk hvert deigemne til en papirtynn leiv. Trill mandelmassen til pølser, som rulles inn i deigen. Form til horn. Stek hornene midt i ovnen ved 225-250 C i ca 15 minutter. Prikk dem under steking om nødvendig.

**Sprø ostekjeks**

ca. 4 1/2 dl fersk revet lett ost  
ca. 2 1/3 dl speltmel  
1 ts bakepulver  
50 g mager kesam  
1 dl skummet melk  
karve

Bland ost, mel og bakepulver. Hakk smøret og arbeid inn melka. Kjevle deigen tynt ut, evt. med litt mer mel og trill sammen til en hard rull. Skjær i tynne skiver, legg på plate med bakepapir. Strø på karve om du liker det. Stek ved 225 grader i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.

**Havrekjeks**

750 g hvetemel  
500 g havregryn  
250 g mager kesam  
1 ½ dl splenda  
1 stor ss hjortetakksalt  
5 dl melk  
litt salt

Legg havregryn i bløt i melken i 2-3 timer. Bland alt. Kjevl og skjær i firkanter, eller stikk ut runde kjeks med et glass. Stek ved 180 grader til de er lysebrune.

**Lefser med sjokokrem**

1 l. kefir  
4 kopper splenda  
300 g mager kesam  
2 ss honning  
2 ss natron  
2 ts kanel  
2 ts kardemomme  
ca 2 kg speltmel

***Krem:***

500 g mager kesam  
3 dl splenda  
4 ts kakao  
ca 1 kopp sterk kaffe

Bland sammen alle ingrediensene i deigen. Kjevle ut runde leiver, ca 1/2 cm tykke. Stekes i panne (eller på takke)

Rør sammen kremen. Legg to og to lefser med krem imellom. Skjæres i 8 snitter når den skal serveres.

Kan fryses (med krem)

**Saftige kesamboller**

50 gr gjær  
4 dl skummet melk  
100 gr 1% kesam  
75 gr rapsolje  
1,5 dl sirup  
0,5 ts salt  
8 dl speltmel  
0.5 ts hjortetakksalt

Lunk melken, tilsett gjær, kesam og olje. Rør sammen, ha i de tørre ingrediensene og bland til smidig deig.

Hev 30-40 min. Kna fort sammen deigen-ikke for mye da blir den fort seig. Trill ut små boller (de hever seg godt), etterhev ca 40 min. Stek midt i ovnen 10 min på 225 grader. Pensle med melk når de kommer ut av ovnen.

**Snickerskake**

1 glass peanøttsmør (kun peanøtter og salt)  
2 dl honning  
1 dl splenda  
10 dl Kellogs spesial  
1 dl kokos  
1 ts vaniljesukker  
250 g smeltet mørk sjokolade

Smelt peanøttsmør, honning og splenda på svak varme. Bland Kellogs spesial, kokos og vaniljesukker sammen og bland alt sammen. Trykk massen ut i en liten langpanne/firkantet form. Smelt sjokoladen og smør den over kaken. La kaken stå kjølig til den skal spises. (bruk bakepapir i bunnen av formen)

**Sjokoladekake uten egg**

4 ss kakao  
2 dl splenda  
3 ts vaniljesukker  
1/4 ts salt  
7 dl speltmel  
3 ts bakepulver  
4 dl skummetmelk  
5 ss olje

Alt det tørre blandes sammen og ha så i væsken.

175 grader i ca. 40 min.

Liten langpanne, 20×30 cm.

***Glasure:***

2 dl splenda  
100 g mager kesam  
1 1/2 ss kakao  
2 ss vaniljesukker  
3 ss kaffe

Kaken kan med fordel fryses, men da uten glasure. Når du tar den opp til tining, så lager du glasuren.

**Vafler med egen vri**

2 ½ dl eplejuice  
1 dl vann  
3 ½ dl speltmel  
1 ts bakepulver  
1 dl splenda  
1 ss maismel

***Deretter tilsettes:***

1 dl mager kesam  
½dl vann

Pisk sammen væsken, melet og bakepulveret til en glatt, klumpfri røre. Når røren er blitt glatt, tilsettes kesam og mer vann. La røren svulle i ca. 30 minutter før du steker vaflene.

**Gelekake**

2 bokser mager kesam  
2 pk sukkerfri gele.  
frukt (1 banan eller druer)

Lag til 1 pk gele. Når geleen er avkjølt (ikke stiv) blander du geleen i kesamen. Ha dette i en form. Vent til fromasjen er stivnet. Ha på oppskårede bananer og lag til den andre pk med gele.

Avkjøl geleen og vent til den begynner å stivne. Hell den over fromasj og bananene.

**Seigmenn brødre*****1. Seigmenn:***

15 plater gelatin  
5 dl sukrin  
2,5 dl sukkerfri saft  
50 g sukrin til å rulle de i

***2. Seigmenn:***

2 dl vann  
1 kilo sukrin  
2 dl vann  
100 g gelatinpulver  
1 flaske ananasessens  
ca. 4 ts sitronsyre  
konditorfarge  
sukrin

**1. seigmenn:**

Kok opp sukrin og saft. Ha i oppbløtte gelatinplater. Rør til de er smelta. Småkok i 15 minutter. Skyll en langpanne i kaldt vann, rist av vannet. Hell massen oppi og sett den kaldt (1-2 døgn). Når massen er stivnet, skjæres eller klippes den i biter eller figurer. Rull de i sukrin og oppbevar kjølig i tette glass.

**2. seigmenn:**

Kok opp vann og sukrin til sukrinet løser seg opp. Varm opp vann med gelatinpulver mens du rører. Det må ikke koke. Bland alt sammen. Ha i essensen, fargen og sitronsyren.

Fortsett som med de første seige menn.

**Gomme**

2 dl vanlig ris (ikke lettkokt)  
14 dl skummet melk  
1 kopp rosiner (eller mer)  
3 stk. hel kanel  
1/2 kopp splenda  
evt. Lett brun ost-for fyldigere smak

Kok ris, melk, kanel og rosiner i 40 minutter. Trekk kjelen fra plata og tilsett splenda og evt. brun ost. Hell dette i skåler mens det er varmt. Dryss over kanel.

**yoghurtkake**

2 bx mager kesam  
1 dl splenda  
6 dl 0,1 % melonyoghurt  
1 bx fruktcoctail  
8-9 pl gelatin

Rør opp kesam, ha i yoghurt, fruktcoctail(uten lake). Legg gelatin i kaldt vann. La stå i ca 5 minutter. Varm opp 1 dl av laken og rør ut gelatinplatene. Skal avkjøles litt før man har det opp i resten av blandingen. Rør godt sammen. Slå det opp i ei 26-cm springform uten bunn stående på et kakefat. La den stå i kjøleskap i ca 8-10 timer. Kan godt pyntes med druer, appelsiner o.l.

**"bløtkake"**

175 gr mager kesam  
2 dl splenda  
300 gr speltmel  
2 ts bakepulver  
100 gr moset banan  
50 gr rå revet eple  
1/2 dl juice

1. kesam og splenda vispes godt i kjøkkenmaskin
2. Juicen tilsettes sammen med revet eple og banan
3. Tilsett mel og bakepulver
4. Bakes til 4 bunner ved 190 C i 10-15 min
5. Avkjøles og legges lagvis sammen med kremen
6. Kaken kan evt smaksettes med lett syltetøy el fruktskiver mellom lagene

**Smørbrød pepperkake**

9 dl speltmel  
1,5 dl splenda  
1 ts kanel  
1 ts nellik  
1 ts ingefær  
1 ts kardemomme  
2 ts natron  
3 dl honning  
4,5 dl skummet kultur

**Tigerkake uten egg**

4 dl speltmel  
1,5 dl splenda  
2 ts bakepulver  
2 dl skummet melk  
2 1/2 ss rapsolje  
1 ss vaniljesukker  
1 ss kakao

Bland mel, bakepulver og splenda. Tilsett melk og olje. Del røren i 2.  
Ha kakao i den ene og vaniljesukker i den andre.  
Hell de lagvis i en smurt og strødd avlang form.  
Lys røre øverst og underst. Stikk her og der i røren med gaffel.  
Stek ved 175 grader. Bruk bakepinne.

**Vaffelkaker**

5 dl skummet melk  
5 dl cottage cheese  
1 ts salt  
3 ss splenda  
200 g byggmel  
ca 250 g speltmel

Bland alt til en klumpefri røre. La den svulle en stund. Stek lysegule vafles i jern på vanlig måte.  
Avkjøles og stables.

## Lavkalori oppskrifter usøtet

### Innbakt svinefilet med soltørrede tomater

#### 4 porsjoner

800 g svin indrefilet

1/2 ts pepper

8 skiver spekeskinke

1 potte basilikum, hakket

8 soltørkede tomater, hakket

2 ss olje

1. Gni svinefiletene inn med pepper. Hakk opp soltørkede tomater og basilikum. Legg spekeskinkeskivene ved siden av hverandre på fjøla, legg på soltørkede tomater og basilikum. Legg på indrefiletene og snurr spekeskinkeskivene rundt fileten.

### Kyllingburger med salsa

#### 2 pers

200 g kyllingkjøttdeig

1 stk løk, hakket

1 ss tacosaus

0,5 ts chilisau

0,5 fedd hvitløk, finhakket

0,5 ts paprikapulver

0,5 stk egg

0,5 ts salt

nykvernet pepper

olje til steking

#### **PAPRIKASALSA:**

1,5 stk tomat

0,25 stk slangeagurk

0,5 stk gul paprika

0,5 stk rød paprika

0,5 stk rødløk

1 ss limesaft

0,38 dl søt chilisau

1 ss hakket frisk koriander

Bland sammen alle ingrediensene i en hurtigmikser. Form til fire store burgere. Stek dem i olje noen minutter på hver side. Server i burgerbrød med salat og salsa.

Skjær et kryss i tomatene og legg dem i kokende vann noen sekunder. Ha dem over i iskaldt vann. Ta av skinnen og skrap ut frøene. Del tomatkjøttet i små terninger. Skrell agurken og del den i to på langs, skrap ut frøene. Skjær agurk og paprika i terninger. Bland inn hakket rødløk, limesaft og chilisau. Dryss over hakket frisk koriander

## **Speltpizza**

### **SPELTBUNN**

2,5 dl lunkent vann  
2 ss olivenolje  
1 ts salt  
1 pk gjær  
3 dl sammalt spelt  
4 dl siktet spelt

### **FYLL**

2 stk kyllingbryst  
16 stk cherrytomat  
4 ss pesto  
1 stk liten rødløk i ringer  
220 g revet lett hvitost  
8 stk soltørkede tomater på glass (el. tørkede som vannes ut)

Rør ut gjær i vann. Ha væsken i en eltebolle og tilsett salt og olje. Ha i halvparten av melet og elt med krok. Spe med mel til passe konsistens, ikke for tørr. Dryss på litt mel og la deigen heve i bollen under klede til dobbel størrelse (ca 30 min.). Trykk deigen ut på smurt stekebrett eller i ovns panne.

### **Fyll:**

Skjær kyllingfileten i tynne strimler og brun lett i stekepanne med litt olje. Krydre med salt og pepper. Skjær tomatene i skiver, rødløk i ringer og soltørret tomat i strimler. Fordel tomatskivene på bunnen, og dryss på 2/3 av osten. Fordel resten av fyllet på pizzaen, og til slutt resten av osten. Stek ved 200°C i ca 20 min.

## **Kjøttdeig og potetmos i form**

### **2 pers**

1 stk løk  
0,3 kg kyllingkjøttdeig  
1 stk tomatbokser  
0,5 ss tomatpuré  
1 stk hvitløksfedd  
0,5 ss hvitvinseddik  
0,5 ss splenda  
1 ss kyllingbuljong  
1 ss tørket oregano  
250 g poteter  
75 g mager kesam  
Olje til steking  
Salt og pepper

Hakk løken og stek den i olje på middels varme til den blir blank. Ha i kjøttdeigen, hakk den godt opp og stek videre i ca 8-10 minutter. Ha i tomatboksene, tomatpuré, eddik, splenda, kyllingbuljong, oregano og knuste hvitløksfedd (bruk hvitløkspresse). Bland godt og la det koke til konsistensen er fin (og ikke vannete). Smak til med salt og pepper.

Kok potetene møre og sil av. Mos dem med kesam og smak til med salt og pepper.

Legg kjøttdeigen i en ildfast form. Du kan legge et lag med potetmosen på toppen, eller bruke sprøytepose og lag rosetter.

Sett den i ovnen på 200 grader i ca 15-20 minutter om du varmer den opp.

**Kalkunsalat med pasta**

600 g stekt kalkunkjøtt  
cherrytomater  
300 g fullkorns lasagneplater  
1 dl rucolasalat  
0,5 dl olivenolje  
1 ss balsamicoeddik  
1 ss kapers  
2 ss finstrimlet limeskall  
2 stk små røde chili

Brekk lasagneplatene i store biter og kok etter anvisning på pakken.  
Skyll pastaen raskt i rennende, kaldt vann. Fordel pastaen på tallerkener.  
Legg på kalkun i skiver, tomater og ruccula.  
Bland olje, balsamico-eddik, kapers, limeskall og chilipepper og drypp blandingen over retten.  
Server med godt brød til.

**Mager burger**

**2 pers**

200 g kyllingkjøttdeig  
2 ss koriander, frisk, hakket  
0,5 dl mager kesam  
0,5 ts grønn thaicurry paste  
1 ts fiskebuljong  
1,5 ss strøkavring  
0,25 ts salt  
0,5 krm pepper  
olje til steking  
4 sk rugbrød  
0,5 stk grønt eple i tynne skiver  
revet salat  
slangeagurk, i skiver

Bland kyllingkjøttdeigen med koriander, currypasta, strøkavring, salt og pepper. Form fire runde burgere som stekes pent brune i olje. Beregn 3-4 minutter på hver side. Rist brødet i en brødrister, og stryk på litt kesam mens skivene er varme. Legg skivene sammen to og to med salat, agurk, eple og de varme burgerne imellom.

**Hvitløks reker****2 pers**

0,5 kg rensede reker  
3 ss olje  
0,5 ts sennepsfrø  
2 fedd hvitløk (et par til om ønskelig)  
100 g løk  
1 stk friske chili  
salt etter smak  
0,5 ts gurkemeie (haldi)  
2 ss sitronsaft  
0,5 dl 0,1% yoghurt  
1 ss strimlet koriander

**Pasta med reker og sitron****2 pers**

200 g fullkorns pasta  
0,5 stk rød chilipepper  
2 fedd hvitløk  
1 stk gule paprika  
1 ss olivenolje  
sitronskall  
salt  
pepper  
38 g rucola  
125 g store reker

Kok pastaen etter anvisningene på pakken. Snitt opp, fjern kjernen og skjær chilifrukten i fine strimler. Skrell og hakk hvitløken, skjær paprikaen i strimler. Fres alt i olje på svak varme. Bland i sitronskall og krydre. Vend salaten og rekene, la alt bli varmt. Smak til, tilsett evt sitron- eller limesaft. Legg pastaen på et stort fat og fordel reker og grønnsaker over. Servér evt med sitron/limefedd og et godt brød.

**Ostepai med kesambunn**

3 1/2 dl speltmel  
60 g rapsolje  
1 1/2 dl mager Kesam  
1/2 ts Salt  
2 ss vann

**Fyll:**

1 ss mager kesam  
1 Løk  
150 g kokt skinke i teringer  
1 Vårløk  
250 g lettere Jarlsberg  
4 Egg  
2 1/2 dl skummet kultur  
2 ss Gressløk

Bland alle ingrediensene til paiskallet i en food prosessor og la maskinen gå til alt er samlet.

La deigen ligge kjølig ca. 30 minutter.

Kjevle deigen ut til den passer paiformen (paiform ca. 24 cm i diameter), og trykk den godt til bunn og opp langs kanten.

Prikk med en gaffel.

La den hvile i kjøleskapet i ca 15 minutter.

Forstek paiskallet ved 200 grader i 15 minutter.

**Fyll:**

Skjær skinke i biter.

Surr løken blank i olje og sprøstek skinken. Grovhakk løk. Kutt opp vårløken i små biter. Riv osten.

Bland egg, melk og finklippet gressløk.

Fordel løk, skinkebiter og vårløk i det forstekte paiskallet. Dryss osten over og hell over eggeblandingen. Stek paien videre til eggeblandingen er stivnet ved 180 grader i ca 20 minutter.

Server paien lunken med en frisk salat.

**Laksewraps****4 pers**

4 fullkorns tortilla  
500 g Laksefilet  
1 Syrlig eple  
1/2 Agurk  
Assortert salat  
2 dl mager kesam  
2 ts Sennep, grov

Stek laksen i olje i panne eller på grill. Dryss på litt salt og pepper.

Vask og riv salaten.

Skjær agurk i skiver og eple i strimler eller små biter.

Rør sammen kesam og grov sennep, smak den til så den blir så sterk som du ønsker.

Varm tortillaen som beskrevet på pakken. Smør på kesamdressing.

Legg på agurk, eplestrimler og litt salat. Legg laksen øverst, og pakk sammen.

**Kyllingwok****2 pers**

1 Kyllingfilet  
1/2 Løk  
1 1/2 Gulrot  
1/2 Brokkoli  
1/2 Rød paprika  
1 1/2 Selleristang  
3 Sjampinjong  
1 ss Soyasaus  
1 ss Chilisau  
1 ss Soyaolje  
1/2 Hvitløkbåt  
1 1/2 dl Naturreis  
Salt og pepper

Kok ris (eller pasta) etter anvisning på pakken.

Skjær kyllingbrystfiletene i tynne strimler.

Skjær løk, gulrot, paprika, sjampinjong, stangselleri og brokkoli i passelige biter.

Fres først kjøttet raskt i en wokpanne eller en annen stor og god stekepanne.

Legg kyllingkjøttet til side og fres så grønnsakene i litt olje med presset hvitløk til de er møre.

Legg kjøttet tilbake i pannen.

Tilsett vannkastanjene og smak til med soyasaus, salt, pepper og chilisau.

Hvis du ønsker litt mer og tykkere saus kan du røre ut litt maisennamel i litt kaldt vann og gi alt et raskt oppkok.

**Risotto med reker****2 pers**

½ båt hvitløk  
1 ½ stk soltørkede tomater  
½ ss rapsolje  
1 ½ dl arborioris (risottoris)  
2 dl fiskebuljong (utblandet)  
¼ stk purre  
¼ ts salt  
200 g reker

**Saus:**

1 dl cottage cheese  
1 dl skummet kultur  
0,13 ts salt  
½ ts paprikapulver  
¼ ts karri  
½ ss sitronsaft  
1 ½ ss tørket dill

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

**Tacotalerken****4 pers**

400 g karbonadedeig  
200 g brune bønner  
1 pose tacokrydder  
8 stk speltlomper  
2 stk tomat  
80 g lettere norvegia

**Tacosaus**

1 dl tacosaus  
2 dl yoghurt naturell

**Purresaus**

80 g purre  
2 dl mager kesam

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

**Tacosaus**

Bland sammen

**Purresaus**

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

**Sprø rekewraps****2 pers**

2 ts pesto  
2 stk fullkorns tortilla  
1 stk tomat  
½ stk avocado  
¼ stk issalat  
50 g ruccula  
50 g reker

***Dressing:***

½ dl mager kesam  
½ dl biola  
1 båt hvitløk

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

**Dressing**

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

**Bakte tomater med egg****1 pers**

2 stk store tomater  
2 stk egg  
1 skive rugbrød  
Blandede krydderurter  
Hvitløk  
salt  
pepper  
persille

Skjær et lokk av tomatene og ta innmaten forsiktig ut med en teskje. Dryss tomatene innvendig med halvdelen av krydderurtene og salt og pepper.

Hakk tomatinnmaten med en kniv. Blandes med resten av krydderurtene, salt og pepper og helles deretter i et ildfast fat.

Sett de uthulede tomater på blandingen. Slå et egg ut i hver tomat og dryss med salt og pepper på egget.

Sett fatet i ovnen ved 200 g i ca. 15 min. til eggehviten er stiv. Dryss med persille. Serveres til nyristet brød.

*per pers: Kcal 170 Protein 18g Karbo 17g Fett 3g*

**Grovt smørbrød med egg- og ansjossalat****1 pers**

1 sk grovt rugbrød  
1 stk kokt egg (8 min)  
0,25 stk rødløk  
25 g rensset ansjos  
0,5 ts lake fra ansjos  
salt  
hakket dill  
grovmalt pepper  
1 ss mager kesam

**TILBEHØR**

grønn salat

**DRESSING**

0,25 ss olivenolje (bruk 1/3 olje og 2/3 vann for mager utgave)  
0,25 ss balsamicoeddik  
0,25 ts søt, sterk sennep  
salt

Kok eggene slik at de har en "smilende" plomme, 8 min.

Avkjøl, rens og finhakk.

Rens og finhakk løk. Spar ev et par båter til pynt.

Finhakk ansjos.

Bland sammen finhakket egg, rødløk, ansjos, lake fra ansjos, salt, dill, pepper og kesam.

Lag dressing til salaten.

Vend dressing inn i den grønne salaten.

Server egg og ansjossalaten med grovt brød og grønn salat.

**Lakskaus****2 pers**

300 g Laksefilet  
3 Poteter  
25 g Røkelaks  
1 Gulrot  
1/2 Løk  
1 Skiver Kålrot  
2 1/2 dl Fiskekraft  
1 ss Solsikkeolje  
Salt og pepper  
Flatbrød

Kutt opp løk og skjær kålrot, gulrot og poteter i terninger.

Surr løk, kålrot og gulrot i en kasserolle med olje til de blir gylne.

Tilsett kraft og poteter og kok opp. La det småkoke til potetene er møre. Tilsett mer kraft om nødvendig. Rens skinn og bein av fisken. Skjær fileten i terninger på ca. 2 cm. Ha laksen i kjelen sammen med den røykte laksen og la fisken trekke i 2-3 minutter. Smak til med salt og pepper. Server i dyp tallerken med flatbrød

**Brun saus av poteter**

0,5liter buljong

Noen dråper matkulør

Noen dråper balsamico

eddik

3stk store poteter

Salt og frisk kvernet pepper.

De 3 store poteter skjæres i mindre stykker.

Potetbitene kokes 10 min. i ½ l buljong.

Poteter og buljong blendes i blender.

Det tilsettes matkulør og balsamico eddik.

Det hele blendes enda et kort sekund.

Det smakes til med salt og pepper.

*per pers: Kcal 137 Protein 4g Karbo 28g Fett 0g*

**Svin med fargerik ris og salsa**

**2 pers**

400 g Ytrefilet av svin

1/2 ts Sitronpepper

1/2 ts Salt

1 ss Olje

1/2 pk Wok-grønnsaker

2 dl narturRis

1/2 Boks Salsa

Kok ris etter anvisning på pakken. Ha i grønnsakene de to siste minuttene av koketiden. Krydre biffene. Stek dem pent brune, ca. to minutter på hver side. Etterstek på svak varme til de er gjennomstekt.

Kjøttet skal være nesten gjennomstekt. Da blir biffen saftig og god

Server biffene med grønnsaksris og salsa.

**Cottage cheese hamburger****1 pers**

1 stk hamburger hamburgerbrød  
80 gr karbonadedeig  
1ts strøkavring  
3ss vann  
salt og pepper  
1ts olje  
40 gr Cottage Cheese  
1ts sennep  
2 skiver sylteagurk  
2 skiver tomatskiver  
1 blad salatblad

Bland karbonadedeigen med strøkavring, vann, salt og pepper. Stek karbonaden i olje. Legg salatblad på nederste del av brødet, Cottage Cheese blandet med sennep og karbonaden. Sennep, agurk- og tomatskiver legges oppå, og til sist øverste delen av brødet.

*per pers: Kcal 228 Protein 24g Karbo 15g Fett 10g*

**Grove pannekaker med laksefyll****2 pers**

10 gr rapsolje  
1 1/2 Vårløk  
½ Rød paprika  
1 ss speltmel  
1/3 dl skummet Melk  
3/4 dl skummet kultur  
1/2 ss Sitronsaft, presset  
1/2 ss Kapers  
15 g Frisk spinat  
200 g Laksefilet  
Evt. Lett Revet hvitost

Finhakk paprika og vårløk.

Ha olje i en panne og fres løk og paprika til løken er myk.

Tilsett melet og rør det godt sammen.

Spe med melk og kultur og la det koke opp til blandingen tykner.

Ta panna bort fra varmen og ha i juice, kapers, spinat og laks.

Legg 4 ss av laksefyllet på hver av pannekakene, og rull dem sammen til en pølse.

Du kan også bake lakse-pannekakene i ovnen.

Legg pannekakene tett etter hverandre i en ildfast form, dryss over revet ost og stek ved 220 °C. Ta ut pannekakene når osten er smeltet.

**Boller i karry****2 pers**

225 gr svinekjøtt magert, hakket

25 gr løk, revet

0,5 ss speltmel

salt

pepper

**Saus:**

150 gr grovrevet hvitkål

2 dl skummetmelk

1 ts hønsebuljongpulver

0,5 ss speltmel

1 ts karry etter behag

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

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

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

*per pers: Kcal 205 Protein 30g Karbo 14g Fett 3g*

**Pitapizza****1 pers**

1 stk grovt pitabrød a 80 g

4 ts hakket tomat

50 gr karbonadedeig

0,5 fedd hvitløk

5 skiver løkringer

10 gr purre

15 gr paprika

30 gr revet, lett ost

Kjøp frosne pitabrød, og bruk dem som de er til pizzabunn. Smør på tomatsaus og øvrige ingredienser og stek etter anvisning på pitabrød-pakken.

*per pers: Kcal344 Protein 27g Karbo 40g Fett 7g*

**Potetballer****4 pers**

1 kg melne poteter  
250 g potetmel  
3/8 l skummetmelk  
salt  
20 g rapsolje

kok potetene, krell dem mens de enda er het og press dem til potetmos. La dette kjøle av og tilsett potetmel. Tilsett salt og bland det hele.

Kok opp melka og hell melka over med olje

Bland godt og smak til med salt.

Kok opp ca. 2 liter vann, form potetballene ca. 8 stk. med hendene som er påstrødd potetmel. Legg ballene i det kokende vann, la de koke opp under lokk, ta vekk lokket og la de trekke i ca. 20 min. Når de flyter opp skal de være ferdig til servering. Må serveres varmt.

**Skinke og brokkoli omelett**

2 stk Egg  
3 spiseskje skummetmelk  
1/2 stk Brokkoli  
3 spiseskje Vann  
2 stk grove Brødsiver  
3 stk lett Ostesiver  
150 gram kokt Skinke

***Krydder:***

t teskje Salt  
1 spiseskje Timian

Kapp opp og kok brokkolien til den blir passe mør.

Rør sammen egg, vann, melk og krydder i en bolle. Forvarm en panne og hell blandingen i.

Kapp opp skinken og strø den sammen med brokkolien over eggerøren.

Legg et par skiver ost på toppen og sett på et lokk og la det steke til osten har smeltet.

Server retten med noen skiver brød.

**Ørretkotelett med fyldig saus**

1/4 stk Løk  
1 stk Ørretskive  
1 ss rapsolje  
1/2 dl Fiskebuljong  
1/2 dl cottage cheese  
1/4 dl lett Eplemost  
1/2 teskje Maisenna

**Krydder:**

1 ts Salt  
1 fedd Hvitløk  
litt Hvit pepper

Ha olje i pannen over middels varme. Rens ørretskiven og stek den gylden på begge sider. Salt og peper og la den få hvile i pannen mens sausen lages.

**Saus:**

Fres hakket løk og hvitløk i en kjele. Hell over buljong, cc og eplemost. La sausen få koke inn (reduseres). Smak den til og jevn den med maisenna.

Ha et speil av saus på tallerkenen.

Legg på ørreten.

Som tilbehør passer det godt med ris, kokte mandelpoteter eller pasta.

**Tunfiskomelett med paprika****2 pers**

2 paprikaer  
2 gule løker  
2 bokser (à 200 g) tunfisk i vann  
1 boks (300 g) mais  
1 ss olje  
8 egg  
1 dl vann  
1 ts salt  
1 kryddermål pepper  
1 dl kapers

Skyll, ta ut kjernen og skjær paprikaen i små terninger. Skrell og finhakk løken. La tunfisk og mais renne av. Stek paprika og løk i olje i en stekepanne. Visp sammen eggene med vann, salt og malt pepper. Tøm eggemassen i pannen og stek til den blir kremet på yttersiden. Stikk i omeletten slik at all massen renner ned i pannen. Strø over tunfisk, mais og gjerne 1 dl kapers.

Server omeletten med salat.

**Laks med agurksalat****2 pers**

2 laksekoteletter  
1 ss olje  
1/2 agurk  
5 ss vann  
1 ss eddik  
1 ss splenda  
1/2 dl hakket persille  
salt  
hvit pepper

Skyll og skjær agurken i tynne skiver. Lag en lake av vann, eddik, splenda, persille og krydder. Legg agurkskivene i laken. Krydre laksekotelettene med salt og pepper før steking. Stek kotelettene i oljen i ca 3 minutter på hver side. Server de stekte laksekotelettene med kokte poteter og agurksalat.

**Fylte paprika i mikro****1 pers**

2stk stor store røde paprika  
100 gr karbonadedeig  
1 stk tomat  
salt og pepper  
0,5 stk finhakket sjalottløk  
0,25dl skummet melk

Skjær litt av toppen på paprikaene og rens dem klare. Bland kjøttet og de andre ingrediensene, og fyll det i paprikaene. Plasser paprikaene på et eget fat, dekk til, la de stå i 15 minutter i mikroovnen for å få det beste resultatet. Serveres med kokt ris.

*per pers: Kcal 228 Protein 25g Karbo 21g Fett 4g*

**Kjøttboller med maispletter****4 pers**

300 g kyllingkjøttdeig  
2 ss krydder mix  
1/2 dl skummet melk  
hakkede friske urter  
2 ss rapsolje

**8 store pletter**

2 dl speltmel  
3 dl skummet melk  
2 egg  
1/2 ts salt  
1 boks (300g) mais korn  
1 paprika i terninger  
olje

Bland krydder mix og kjøttdeig godt. Tilsett melken i 2 omganger. Rør. Hakk urter og bland det godt inn i deigen. Form små kjøttboller og stek dem i olje i panne (middels varme).

Visp sammen mel, melk og egg til plettene. Tilsett salt. La maiskorn renne godt av. Ha dem i røren sammen med paprikaterninger. Bland godt.

Ha litt olje i pannen og stek store pletter (8 stk). Server pletter og kjøttboller med grønn salat.

**Grøtlapper****1 porsjon**

1 porsjonspose Toro Frokostgrøt  
2 egg  
ca 1,5 dl speltmel  
1 ts bakepulver  
3 dl skummet melk  
1 ss vaniljesukker

**1 porsjon gir ca 12 stk**

Bland alle ingrediensene til en luftig røre. Stekes i en smørefri panne på middels varme i noen minutter på hver side til de er gyldne/brune. Serveres med lett-syltetøy.

*Kcal per stk: 60 + Lett-syltetøy = 80*

**Helserundstykker**

5 dl skummet melk  
50 g gjær  
750 g grovt rugmel  
200 g speltmel  
2 ts salt  
1-2 ts fennikel

Lunk melken og rør i gjæren. Bland dette i en bolle med gjær. Dette helles i en bolle og blandes med melet, salt og krydder.. Arbeid godt med en sleiv og kna godt med hendene til den slipper bollen. Settes til heving.

Etterpå knas deigen og deles inn i passelige rundstykker. Formes og legges på en smurt plate. Pensles med egg og stekes ved 250 grader i ca 15-20 minutter.

**Fruktsalat med reker****2 pers**

200 gr reker  
0,25 stk papaya  
0,25 stk Mango  
Mint (Thai), blader  
0,25 stk stor Chili  
1 ss Fiskebuljong  
1 ts eddik  
1 ts juice  
0,25 ts splenda  
Peanøtter, usaltet,

Fruktstrimlene marineres i hakket mynte, koriander, chilli, fiskebuljong, eddik, lime juice og splenda. Legg fruktsalaten på serveringsfat med reker over. Fordel peanøttene over.

per pers: *Kcal 124 Protein 24g Karbo 5g Fett 1g*

**Kalkunkarbonader****4 pers**

400 gr kalkunkjøtt, hakket  
1 stk løk  
1 fedd hvitløk  
1 stk gulrot  
1 stk stor potet, kokte  
1 stk eggehvite  
selleri  
salt

Hakk løk og hvitløk. Riv guleroten. Mos potet. Pisk eggehviten. Rør inn kjøttet og tilsett krydder. Formes til karbonader og stekes i ovnen på bakepapir ved 180°C i ca 20 min

*per stk: Kcal 163 Protein 25g Karbo 11g Fett 2g*

**Kalkunpinner****1 pers**

0,5 stk lite egg  
0,25 dl skummet melk  
0,25 ts sennep  
salt og pepper  
0,75 dl knuste cornflakes  
100 gr kalkunbryst (skåret i strimler)  
125 gr grønnsaksblanding (f.eks. blomkål og gulrøtter)

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

Server med grønnsaker.

*per pers: Kcal 213 Protein 31g Karbo 12g Fett 4g*

**Kylling risotto****2 pers**

2 stk gulrøtter  
2 stenger selleri  
1 stk liten purre  
1 fedd hvitløk  
1 ts karri  
4 dl hønsebuljong (vann + terning)  
70 gr rå ris  
0,5 stk grillet kylling uten skinn  
kruspersille

Skjær grønnsakene i tynne strimler og fres dem raskt i varm panne i 2 ss buljong. Bland finhakket hvitløk med karri og resten av buljongen og ha i risen. Kok til risen er mør. Skjær kyllingkjøttet i biter og bland det i grønnsakene så alt blir varmt. Bland alt til slutt og strø over persille.

*per pers: Kcal 473 Protein 39g Karbo 36g Fett 18g*

**Fettfattig lasagne****4 pers**

500 gr karbonadedeig  
200 gr løk, hakket  
1 dl tomatpuré  
2,5 dl vann  
1 ts hvitløkspulver  
2 ts salt  
Pepper  
2 ts oregano  
450 gr cottage cheese  
4 ss persille, hakket  
Ca 500 gr fullkorns lasagneplater

Stek kjøttet i en teflonpanne uten bruk av fett. Tilsett løk, tomatpuré, vann og krydder og kok ved svak varme i ca. 15 minutter. Bland cottage cheese og persille og smak til med salt og pepper. Legg kjøttsaus, lasagneplater og cottage cheese lagvis i et ildfast fat. Slutt med et lag kjøttsaus. La retten stå i 20-30 minutter før den bakes i en 200 grader varm ovn i 30-40 minutter. La lasagnen hvile i ca. 15 minutter innen servering.

Server med salat.

*per pers: Kcal 232 Protein 29g Karbo 33g Fett 9g*

**Ostefylte skinkeruller****2 pers**

1,5 dl cottage cheese  
0,5 ss sennep  
0,25 dl gressløk, hakket  
Ca 6skiver kokt skinke, kyllingpålegg eller annet kjøttpålegg  
Ca 150 gr sukkererter eller bønner  
jordbær eller sherrytomater  
Søvløk

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

*per pers: Kcal 174 Protein 23g Karbo 6g Fett 6g*

**Pølsehorn**

3 dl. Skummetmelk  
25 g. gjær  
2 ts. grovt salt  
1 ts. splenda  
200 g. mager kesam  
200 g. sammalt hvetemel  
300 g. speltmel  
8 fettfattige kylling/kalkunpølser

Lunk melken i en gryte. Hell det i en skål og rør gjæren ut oppi. Tilsett de andre ingredienser (hold litt hvetemel tilbake). Slå deigen godt sammen. Dekk skålen med feks et lokk og sett deigen til heving et lunt sted i ca. 1 time.

Ta deigen ut på et meldrysset bord og elt den godt igjennom. Tilsett evt. resten av melet. Del deigen i 16 stykker og rull dem ut med en kakerulle, så de blir helt flate. Skjær de 8 pølser midt over, så du har 16 små pølser, legg så pølsene på deigstykkene og rull dem sammen til horn. La dem etterheve på en plate med bakepapir i ca. 15 min.

Pensle hornene med vann og dryss med sammalt hvetemel. Bak hornene midt i ovnen.

Baketid: Ca. 12 min. ved 225°.

Tacokrydret kyllingpizza

**1 porsjon**

16 polarbrød

**Fyll:**

2 ss olivenolje  
300 g kyllingbrystfilet  
2 poser tacoblanding  
200 g ananas  
100 g mais  
200 g revet lett

**1 porsjon gir ca 16 stykker**

Skjær kyllingfileten i passe store biter, og stek dem i oljen. Hell over tacoblanding og tilsett vannmengden på pakken og la dette koke sammen. Pass på at det ikke koker seg for tørt. Fordel blandingen utover hvert polarbrød. Skjær ananas i biter og ha de på sammen med mais. Dryss på revet ost.

*Per pizzastykke: 150 kcal*

## Søte kalorifattige oppskrifter

### Lett sjokoladecake

6 egg  
8 ss mager kesam  
1 ts vaniljeekstrakt  
2 ss vann  
100 g usøtet sjokolade (helst 85% kakao)  
2 ss kakao  
ca ¾ kopp splenda  
1 toppet ts bakepulver

Smelt sjokolade og bland i kesam og vann i bolle i vannbad. Avkjøl, og ha i 1/4 kopp med splenda, kakaopulver og vaniljeekstrakt. Rør godt. Pisk eggene til stiv eggedosis. Pisk inn resten av splendaet. Vend eggedosisen inn i sjokoladen. Hell i en smurt og bakepapirkledt 20-22 cm springform og stek stek midt i ovnen ved 160 grader i 40-45 minutter. Avkjøl helt i formen.

### Kesamletter

**4 pers**

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

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

### Blåbærbrownies

1 dl valnøtter  
1 dl splenda  
1 ts vaniljesukker  
1½ dl speltmel  
¼ dl kakao  
1 ts bakepulver  
½ ts salt  
2 dl eplemos  
1,5 dl ferske eller frosne blåbær

Hakk valnøttene grovt og bland med de tørre ingrediensene. Rør inn eplemos og blåbær, og spe evt med litt vann til en jevn, men tykk røre. Hell i en liten smurt langpanne og stek ved 175 grader i 15 minutter.

**Boller (20 stk)**

25 g gjær  
3 dl vann  
2 dl havregryn  
1 revet eple  
2 dl rosiner  
5 tørkede aprikoser i biter (bløtlagt i kaldt vann i 30 minutter)  
1 dl mager kesam  
20 g rapsolje  
2 ss honning  
ca 450 g speltmel  
egg til pensling

Kok havregrynnene i vannet, avkjøl til det er lunkent. Rør gjæren ut i grøten. Tilsett resten av ingrediensene og kna godt. La heve under plast ca 1 time. Form til 20 boller som settes på stekebrett. Etterhev ca 20 minutter. Pensle med egg og stek på midterste rille ved 225 grader i ca 15 minutter.

**Sjokoladepai****12 pers**

- **Paibunn:**
- 3 ½ dl speltmel
- 60 g plantemargarin
- 1 ½ dl mager kesam
- 3 ss splenda
- **Fyll:**
- 4 stk gelatinplater
- 1 dl splenda
- 1 dl skummet melk
- 150 g sjokolade 70 %
- 2 ts pulverkaffe
- 1 stk egg
- 2 ss splenda
- 300 g mager kesam
- 300 g vaniljeyoghurt

**Paibunn:**

Bland ingrediensene til bunnen i en foodprosessor og la maskinen gå til alt er samlet. La deigen hvile på et kjølig sted ca 30 minutter. Kjevle deigen ut på et melet bakebord og kle en paiform, 26 cm i diameter. Prikk bunnen med en gaffel og stek paibunnen i ovnen på 190 °C i 15 minutter. Avkjøles.

**Fyll:**

Legg gelatinen i bløt i kaldt vann ca 10 minutter. Bland splenda, melk, sjokolade og kaffepulver i en kjele og rør til sjokoladen har smeltet. Ta kjelen fra varmen og la de utbløtte gelatinplater smelte i sjokoladeblandingen. Pisk egg og splenda til luftig eggedosis. Tilsett sjokoladeblandingen, kesam og vaniljeyoghurt i eggedosisen under lett pisking. Hell blandingen i den avkjølte paiformen og la den stivne i kjøleskap i minimum 3 timer.

**Fruktsalat med Kesam**

1 eple  
1 pære  
3 ringer ananas  
3 dl mager Kesam  
2 ts vaniljesukker  
2 ss splenda

Rens og skjær frukten i små terninger. Bland Kesam med vaniljesukker og frukt. Smak evt til med mer splenda. Du kan også bruke ferdig hermetisk fruktsalat og blande med Kesam.

**Havregryns-eplekake**

2 dl splenda  
3 store egg  
125 g speltmel  
125 g havregryn  
3 ts bakepulver  
2 ts kanel  
3-4 epler (cirka 5-600 g) epler i tern  
1,5 dl aprikosmarmelade +  
cirka 0,5 dl vann blandet sånn at det  
tilsammen er cirka 2 dl

Visp egg og splenda veldig grundig. Bland mel, havregryn, bakepulver, kanel og epletern og rør dette forsiktig i eggmassen.

Bruk en liten smurt bakeplate og stek ved 175 grader i cirka 45 min. Når det mangler 10 min av baketiden smøres marmeladeblandingen på og kaken steker videre.

**Yoghurt is**

1/2 l lett bær yoghurt  
500 g dypfryste eller friske bær  
2 ss limesaft  
1-2 ss splenda

Rens bærene. Miks ingredienser i en kjøkkenmaskin. Fordel blandingen i små former og sett dem i fryseren. Kan sikkert bytte ut lettyoghurten med Yoghurt naturelle og smake til med ekstra bær og splenda.

**Mocca**

2 dl sterk pulverkaffe  
2 dl skummet melk  
2 ss kakao  
splenda etter ønske

**ca 2 kopper**

Bland sammen og varm opp:  
35 kcal per kopp

**kesamis****4 pers**

Ca 200 gr bringebær, jordbær eller andre frosne bær

0,5 dl splenda

3 dl mager kesam

Bland bær, splenda og kesam i en food processor eller annen kjøkkenmaskin. Er bærene frosset med sukker tilsetter du mindre søtningsstoff i isen, smak deg fram. La maskinen gå til alt så vidt er blandet. Det er fint at bærene ikke er helt finmost. Frys til is i bolle eller tom isboks. Etter ca. 3 timer i fryseren kan du lage iskuler. Du kan også servere isen som den er fra bollen.

*per pers: Kcal 100 Protein 10g Karbo 13g Fett 1g*

**Gjærbakst med lite fett**

50 g smør

7 dl skummet melk

1 beger kesam (mager 1%)

50 g gjær

2 dl splenda

3 ts malt kardemomme

0,5 ts salt

1,8 kg speltmel

**(30-34 stk boller)**

Smelt smør, tilsett melk og visp ut Kesam i væsken. Varm til lunken og rør ut gjæren i litt av væsken (tørrgjær blandes i hvetemelet). Tilsett splenda, kardemomme og salt. Elt inn mel til en glatt og smidig deig. Deigen skal ikke være for fast. Dekk deigen med plast og la den stå lunt til heving, ca 45 min (til den er dobbel så stor).

Ta deigen ut på et melet bakebord og elt den lett sammen.

*Boller:*

Trill til en lang pølse og del i jevnstore biter og trill ut til runde boller.

*Kanelsnurrer:*

Del deigen i to og kjevle ut til et rektangel. Dryss på splenda og kanel og rull sammen. Del så i 2-3 cm tykke skiver.

*Skolebrød:*

Trill ut boller og legg på stekebrett. Etterhev under klede. Lag en fordypning i hver bolle og legg 1 ts vaniljekesam i hver fordypning. Stek som boller. Avkjøl på rist. Smør på melisglasur og dypp skolebrødene i en dyp tallerken med kokos.

Sett boller eller skillingsboller på et stekebrett, smurt eller dekket med bakepapir. Dekk med et bakeklede og la bollene etterheve i 20-30 min, mens ovnen varmes til 225 °C.

For å få en blank overflate pensle med sammenpisket egg. Stek bollene i 10-12 min.

Avkjøl på rist.

*Kringle:*

Kjevle deigen til et rektangel. Legg på ønsket fyll. Rull fast sammen og form til en kringle på et stekebrett.

Etterhev under klede og stek på nederste rille ved 200 °C i 20-30 min.

*Forslag til fyll:*

- splenda og kanel (rosiner) ev rørt sammen med Kesam

- vaniljekesam ev rosiner

- lett syltetøy ellereplebiter, splenda og kanel

**Bringebær corn med vaniljekrem****4 personer**

400 g bringebær  
4 ss ristede hveteftak  
4 ss speltftak  
4 ss rasp  
4 ss hasselnøtter  
2 ss rapsolje  
4 egg  
4 ss splenda  
1 vaniljestang  
8 ss mager kesam

Fordel friske bringebær i fire ildfaste former. Du kan også bruke frosne. De skal ikke tines, men trenger bare 2 ekstra min i ovnen. Bland hveteftak, speltftak, rasp og hakkede nøtter med olje, og fordel massen over bærene. Pisk egg med splenda og vanilje, legg til side noen vaniljefrø til kremen. Hell eggmassen over, og stek desserten ved 200 grader i ca. 12 min til overflaten er gyllen. Rør kesam med vaniljekorn, og fordel kremen på dessertene, som du serverer varme.

*Kjøp hveteftak, speltftak og rasp i velassorterte matvareforretninger. Bruk ev. en grov frokostblanding i stedet.*

*Næringsinnhold per person: Energi: 418 kcal · Protein: 14,0 g · Fett: 10 g · Karbohydrat: 44,9 g*

**kakaos****Ca. 1 liter is**

5 dl skummet melk  
En halv vaniljestang  
3 eggeplommer  
1 dl splenda  
4 ss kakao  
200 g mager kesam  
50 g grovhakket mørk sjokolade

Ha melken i en kjele. Skrap ut vaniljekornene, og rør dem i melken. Legg også de tomme vaniljestengene i kjelen, og varm melken opp til kokepunktet. Pisk eggeplommene luftige med splenda. Sil den varme melken over eggeblanding, slik at vaniljestengene blir liggende igjen. Varm massen opp igjen til kokepunktet mens du rører. Pass på at den ikke koker. Massan skal bli litt tykkere i konsistensen. Avkjøl melkeblandingen, og bland i kesam, kakao og sjokolade. Kjør den ferdige isen i ismaskinen til den har den rette konsistensen.

*Energi per 100 g: 126 kcal · Fett: 3 · Protein: 7 g · Karbohydrat: 20 g*

**Marengs med bær****4 personer**

8 eggehviter

2 dl splenda

**Krem:**

2 dl mager kesam

1 ts splenda

Frø av 1/2 vaniljestang

Revet skall av 1 appelsin

**Pynt:**

400 g blandede bær

40 g hasselnøtter

Appelsinbåter

Litt mynte

Varm opp ovnen til 150 grader. Pisk eggehvitene halvstive, tilsett splenda og pisk videre på høyeste hastighet til splendaet er oppløst og hvitene er stive i bollen. Legg bakepapir på en stekeplate, og hell ut eggehviten - i én stor porsjon eller i fire porsjoner. Stek ved 150 grader i en time, litt mindre hvis du lager flere porsjoner, til marengsen er sprø utvendig. Smør på en krem av kesam, splenda, vanilje og appelsinskall, og legg forskjellige bær, f.eks. blåbær, bringebær og bjørnebær, oppå. Rist nøttene lett, og grovhakk dem. Pynt med appelsin og mynte.

*Energifordeling per person: 387 kcal · Fett: 3 g · Protein: 15 g · Karbohydrat: 71g · Fiber: 3 g*

**Grove vafler****Ca 5 vaffel plater**

2 dl skummet melk

1/2 dl vann

2 eggehviter

1 dl pofiber

1 dl speltmel

1 ts bakepulver

splenda

4 dråper vanilje essens

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

*hele oppskriften = ca 270 -290 kcal*

*ca 55 -60 kcal i et vaffel hjerte*

**Kanelkjeks**

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

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

Ha oppi kanel. Ha i melet og bakepulveret gradvis. Kan hende du må spe i med mer vann.·Når dette er ferdig blandet skal det være noe klissete. Ta fram to ts og lag små kjeks av det.·skal stekes ved 175 grader i ca 12 min, men jeg pleier å steke dem lengre.

**Fruktkake*****BUNN***

1,5 dl rosiner  
1,5 dl tørket fiken  
1,5 dl ubehandlet nøtter  
1 ss revet appelsinskall

***TOPP***

2 dl mager kesam  
1 stk pære, revet  
1 stk eple, revet  
1 stk banan, i skiver

Bunn:

Kjør alt i en hurtigmikser og smør det ut på et fat.

Topping:

Riv frukten på et rivjern. Legg på kaka. Ha på kesam. Du kan også pynte med skivet frukt.

**Sjokoladepudding**

5 dl skummet melk  
60 g kakaopulver (usøtet)  
10 ss splenda  
4 gelatinplater

Legg gelatinplatene i kaldt vann i 5 min til de er myke.

Bland ut kakaopulver med litt melk, spe så på med resten av melken og tilsett splenda. Hell vannet av gelatinen og tilsett ca 1 dl kokende vann. Rør ut til smeltet. Helle deretter gelatinen i sjokoblandingen. Rør godt. Sett deretter i kjøleskap til den har stivnet. (3-4 timer)

**Sjokolade muffins**

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 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 margarin. Hakk opp sjokoladen i små biter, og fordel den i deigen.

Fordel røren i muffinsformer (3/4 fulle)

Steakes i 10 min ved 225 grader.

**Powermuffins**

12 eggehviter (el. 300 gr.)  
2 eggeplommer  
600 g. finhakkete havregryn  
300 g. raspet eple  
2 ss. splenda  
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.

**Arme riddere**

1 skive grovt brød  
1 egg  
0,5 dl skummet melk  
1 ss lettsyltetøy  
Kanel  
Olivenolje  
Salt og pepper

Bland egg og melk, dypp brødsken nedi blandingen til den er gjennombløt. Stek brødsken i litt olje til den er gyllenbrun. Smør på syltetøy, og dryss over litt kanel.

**Pai med frukt og bær:*****Paideigen:***

3,5 dl speltmel  
60 gr smør (bruk vita hjerte go)  
1 1/2 dl kesam (1 %)  
3 ss splenda

***Fyll:***

1 beger kesam (1 %)  
1 dl skummet kultur  
6 ss splenda  
1 ts vaniljesukker

Etter at du har laget deigen la den hvile litt i kjøleskapet i ca 30 min. Etter det tar du den over i en paiform og steker den på 200 grader i 15-20 min.

La den avkjøle og ta så fyllet over. Etter det fyller du over med eget ønske av frukt/bær.

**Den sunne "iskremen"**

2porsjoner iskrem

2 frosne modne bananer  
1-2ss kakao

La bananene være litt tint så da det går an å mose dem i blender/kjøkkenmaskin. Kjør det sammen med kakao til ferdig konsistens. Spises med en gang.

**Banansorbet**

5 modne bananer  
2 pasjonsfrukt  
2 dl vann  
2 dl splenda  
2 dl skummet melk

1. Skrell bananene, del dem i biter. Del pasjonsfrukten i to og ta ut innmaten.
2. Kjør bananer, pasjonsfrukt, vann, splenda og melk i food-processor til en jevn masse.
3. Sil fruktmosen over i en skål og sett den i fryseren. Rør av og til. Banansorbeten skal få en softis-lignende konsistens.

**Havrefras med blåbær**

4 personer  
1 1/2 dl mager vaniljekesam  
2 ss plante margarin  
1/2 dl Sukrin  
2 dl havregryn  
1/2 l blåbær

1. Rør opp kesam.
2. Smelt smøret i en stekepanne på svak til middels sterk varme. Tilsett sukrin. Havregrynene has i og brunes lett.
3. Legg havregrynsblandingen i én stor eller fire små glasskåler. Fordel bærene oppå dette. Ha kesam på toppen. Serveres straks.

**Blåbærkake med eple**

**ca. 10 stykker**

2 egg  
1 1/2 dl splenda  
2 dl speltmel  
2 ts bakepulver  
2 ts vaniljesukker  
3/4 dl varmt vann  
2 epler

***Pynt***

2 dl blåbær  
3 ss splenda  
1/2 ts kanel

Visp egg og splenda luftig. Bland mel, bakepulver og vaniljesukker og vend det ned i røren. Tilsett vannet. Skrell eplene, skjær dem i båter og legg dem i røren.

Hell røren i en smurt form med avtagbar kant. Strø blåbærene over kaken. Bland splenda med kanel og strø det over blåbærene.

Stek kaken midt i ovnen ved 200° i ca. 40 minutter. Server kaken med vaniljekesam



