

Den Store Lavkarbo Oppskriftsboka



Alle oppskrifter er hentet fra www.lavkarbo.no sine forumsider, og er laget/skrevet av brukerne på forumet.

Innholdsliste

FROKOST	7
<hr/>	
SUPERDUPERGOD FROKOSTPANNEKAKE	7
EGG MUFFINS	7
FROKOST OMELETT	7
HAVREPANNEKAKER (1 PORSJON)	8
GROVT SOYAPROTEINBRØD	8
LAVKARBO	8
KRAFT FROKOST	9
BACON & PEANUT RØRE	9
ATKINS GULLEROT & NØTTEMUFFINS	9
LUNSJ/KVELDS	10
<hr/>	
BOGSKINKE, RØMME OG SOPP	10
EGG COCOTTE	10
BROCCOLETTI	11
KJØTTPÅLEGG-SANDWICH UTEN BRØD	11
PAI UTEN PAIDEIG	11
LINDBERGPIZZASKIVER	12
TOMATTÅRN MED MOZZARELLA - 5 G KARBER	12
LUNSJ BURGERE	12
DADDA'S OSTEGRATERTE AUBERGINER	13
PIZZAOMELETT	13
MINI-EGGPIZZAS	14
RASK TOMATSUPPE	14
ENKEL NATTMAT	15
RANGE SOUR CREAM CAKES	15
SONE MELLOMMÅLTIDER	16
DJEVEL-EGG	17
MIDDAG	18
<hr/>	
FAHITAS	18
YTREFILET	18
BIFF I RØMMESAUS	19
BACON CHEESEBURGER CASSEROLE	19
KRYDDER KYLLING FOR TO	20
HUMMUS	20
BROKKOLI OG BLOMKÅLSUPPE	21
LAVKARBO SUPPE	21
ATKINS PIZZA	22
BACONBURGER	22
SHEPHARDS PIE (KJØTTPAI)	23
FLØTEKOKT KYLLINGFILET (KYLINGFRIKASSE)	23
RATATOUILLE	24

ASIATISK KYLLINGWOK	24
BAKTE CHERRYTOMATER	25
BAKTE BIFF-TOMATER	25
BLOMKÅLPANNE MED KARRI	25
GRATINERTE LAKSEFILETER	26
KALKUNBURGER	26
GRILLET ENTRECOTE MED SALAT OG GRILLET AUBERGINE	27
FYLTE LØVBIFF MED SALAT OG GRØNNSAKER	27
MARINADE TIL 4 KYLLINGLÅR	28
FLØTEGRATINERT BLOMKÅL	28
TACO-LASAGNE	29
FLESKEPANNEKAKE	29
BACONSAUTERT ROSENKÅL	30
OVNSBAKT CHAMPINJONG	30
PAPRIKAKYLLING	31
FISKEGRYTE	31
KARINS ORIENTALSK-INSPIRERTE GRYTE	32
BACALALO	32
DEN BESTE MOSEN	33
INDISK STORFEGRYTE	33
GRESK MOUSSAKA	34
ARNE BRIMIS BESTE KÅLROTSUPPE	34
TACO OMELETT	35
NYDELIG FYLT PAPRIKA	35
ANNES KYLLINGSUPPE	36
ARNE BRIMIS BESTE TOMATSUPPE	36
CHILIGRYTE	37
ARNE BRIMIS BESTE KREMET SELLERIROTSUPPE	37
ARNE BRIMIS BESTE KOKT KJØTT OG SUPPE	38
SOPPSTUING	38
BOEUF BOURGIGNON	39
SALSA	39
FJONKENS GUACAMOLE	40
GRATINERT BLOMKÅL/BROCCOLI-FORM	40
GRØNN "BIG MAC" -HAMBURGER	40
ISET'S SKOGSGRYTE	41
AVOCADOSUPPE	41
FYLTE KOTELETTER	42
KÅLRULETTER	42
SNADDER KYLLINGGRYTE	43
KYLLING I FORM	43
SMAKFULLE LAMMEBØFFER	44
OSTTEGRATINERT KJØTT	44
BLUVELVET'S THAISUPPE	45
LAVKARBO TOMATSUPPE	45
SPINAT OG CHAMPIGNON STUING	46
SPINAT OG CHAMPIGNON STUING	46
HJEMMELAGEDE KYLLINGBURGERE	46
TORSK I OVN MED FLØTE OG TOMATSAUS	47
MUSKAT'S FISKEKAKER UTEN MEL	47
LØK- OG BACONPAI	48

KJØTTDEIGFORM	48
FISKESUPPE	49
BIFF STROGANOFF	49
VEGETARLASAGNE	50
KYLLING MED KREMSAUS	51
GRYTESURR	51
GERDS GRYTE	51
LAVKARBO PIZZA	52
KYLLINGFILET MED OSTEFYLL	53
KYLLINGSURR	53
SOPPFORM	54
TEX MEX BURGERE	54
HIMMELSK GRYTERETT	55
LAVKARBO RØMMEGRØT	55
DONALDS FANTASTISKE KYLLING	56

SAUSER **57**

LETTVINT BEARNAISESAUS	57
HOLLANDAISESAUS	57
PEPPERSAUS	57
SOPPSAUS	58
VERDENS BESTE RØMMESAUS	58
SENNEP-SAUS	58
OSTESAUS	59
GRILLSAUS	59
AVOCADOSAUS	59

SMOOTHIES/DRIKKE **60**

KRYDDER-SMOOTHIE	60
BLÅBÆR-SMOOTHIE MED PROTEINPULVER	60
BACARDI OG COLA-LIGHT	60
NORWEGIAN DAIQUIRI	61
RAZZO	61
ZARA	61
SAMMENSURIUM	61
BRINGEBÆR SMOOTHIES	62
GRUNNOPPSKRIFT SMOOTHIE	62
JORDBÆR SMOOTHIE	62
SKOGSBÆR SMOOTHIE	62
YORHURT SMOOTHIE	62
SMOOTHIE MED OLJE	63
FRUKT SORBET	63
LAVKARBO SMOOTHIE	63

BAKST **64**

BASIS PROTEINBRØD	64
MOFEBRØD MED HAVRE, PSYLLIUMFRØ OG NØTTER	64
SKORPIAS VALNØTTBRØD	65
LOLLYPOPS BESTE KETOLYSEGRØVBRØD	66
TACOBØD	66
BENEDICTES LAVKARBO RUNDSTYKKER	67
SOYABRØD	67
SNUPPELINES LAVKARBOBRØD UTEN GJÆR	68
GROVE BOLLER	69
NØTTEBRØD	69

DESERTER **70**

ATKINS NØTTEMUFFINS	70
FIBERMUFFINS ALA MOFE	70
SMÅKAKER MED SMØR OG VALNØTTER	71
SUKKERBRØD	71
ANNES NØTTEBUNN MED EGGEKREM	72
SOYA VAFLER	72
FEDONS HAVRENØTTER	73
FEDONS BROWNIES	73
FEDON'S SAFTIGE APPELSINMUFFINS	74
STANDARD MUFFINSRØRE	74
BROWNIE MED VANILJEKREM OG VALNØTTER	75
KOKOSKAKER	75
STANDARD OSTEKAKE MED OG UTEN BUNN	76
BLØTEKAKE	77
PEANUTTSAUS	77
FRUKTIG NØTTEKAKE	78
HAVREKLIMUFFINS	78
KAREN B'S NEW YORK CHEESECAKE	79
ISETS OSTE-ISKAKE	80
SJOKOLADEKAKE	80
NYDELIG BROWNIE-KAKE	81
"LOVE THOSE BERRIES" MOUSSE	81
APPELSIN RØMME MUFFINS	82
KRYDDERMUFFINS	82
TO NØTTERS SJOKOLADEKAKE	83
FEDONS MANDELKJEKS	83
FEDON'S MANDELBUNN MED BRINGEBÆRISKREM	84
FEDON'S MANDELBUNN MED BRINGEBÆRISKREM	84
FASTELAVENSBOLLER	84
ATKINS DECADENT CHOCOLATE CAKE	85
ISKREM	85
LAVKARBO SMULDREPAI	86
SCILLAS SJOKOLADEMOUSSE	86
ATKINS KNALLGODE SITRONFROMASJ	87

KOKOSBOLLER	87
LIMEKREM	87
LIME-MOUSSE	88
KEY LIME CHEESECAKE	88
APPELSINTRØFLER	89
VANILLJESAU	89
FEDONS FRANSKE SJOKOLADEKAKE	90
SJOKODRØM	90
SORBÉT	91
APPELSINFROMASJ	91
ISKREM PÅ 15 SEKUNDER	91
DEILIG JORDBÆR-ISKREM	92

Frokost

Superdupergod Frokostpannekake. Totalt 6 kbh

2 egg,
4 ss cottage cheese
2 ss rømme
2 ss rapsolje
1 ss kruskakli
2 ss ketolyse bakemix
en klype salt
en klype bakepulver
2ts natreen pulver ·

Stekes som en stor pannekake eller som 2-3 små i smør på begge sider. Middels varme
Kan være vanskelig å snu, litt porøs.

Egg Muffins Totalt 4 kbh

115 g kalkunpølse
1/2 hakket grønn paprika
1/4 løk, hakket
5 store egg
1 stor boks (2 små) skivede champignon
50 g revet lett gulost

Forvarm ovnen til 175 grader. Smør en muffinsform-panne eller bruk store muffinsformer i papir. Stek pølsebitene, paprikaen og løken i noen få minutter. Avkjøl. Ha i eggene og soppen. Ha røren i muffinsformene og strø over revet ost. Stekes i 20 minutter eller til eggene har stivnet. Blir 6 store muffins.

Frokost Omelett

Lag omelett av 4 egg, litt fløte, litt Creme Fresche, litt salt og litt pepper.

Kan smakstilsettes med Baconost ++

HAVREPANNEKAKER (1 porsjon)

60 g havregryn
60 g cottage cheese
4 eggehviter (jeg bruker 2 hele egg istedet)
1 ts vaniljeessens
1/4 ts kanel
1/4 ts muskatnøtt
litt formfett

Grovt soyaproteinbrød Totalt 50 kbh

5 egg
0,5 dl. rapsolje (eller annen olje)
1-2 ts LO-salt eller seltin.
2 dl. sæterrømme eller mat yoghurt
2dl. vatn
1 ss bakepulver
100 gr. kruskakli
100 gr. sesamfrø
100 gr. linfrø
50- 100 gr. valnøtter eller solsikkefrø
175 gr ketolyse soyaprotein

Lavkarbo Lapper Totalt 4 kbh

(fritt etter Ziggys Polarbrød/lapper)

1/2 boks Cottage Cheese (CC)
1,5-2 dl raspa ost
3 egg
-salt, pepper, krydder og urter etter smak

Bland CC, eggeplommer, salt, pepper og ev. krydder/urter med stavmixer.

Tilsett osten og rør godt

Eggehviter piskes stive

CC-blandingen vendes forsiktig i eggehviten.

Legges på bakepapir med ss. Blir 9 stk., eller tømmes utover bakepapkledde plate og stekes hel. Deles i biter når den er kald.

Stekes ca 20 minutter på 180 grader. De faller sammen etter steking.

Kraft Frokost

3 egg
1 dl cottage cheese
2 ss rapsolje
1 ss store havregryn
1 ts kanel
10 dråper vaniljeessens
en god slump søtstoff (f.eks. 1-2 ss Natreen-pulver)
litt salt

Alt dette mixes med stavmixer, stekes i smør i panna på begge sider. Blir en tykk pannekaker. Serveres med bær. Pannekaka gir mer proteiner enn de fleste trenger, og bare 6 gram karbohydrat. I tillegg får du i deg nok fett og masse antioksidanter i kanelen

Bacon & Peanut Røre

1/2 pakke bacon skåret i små biter
6 stilker frisk asparges skåret i små biter

stekt i smør

2 egg - stekt som eggerøre

bæng-kræsj-oppi-ei-skål-og-så-litt-peanøtter-oppi

Atkins Gullerot & Nøttemuffins Totalt 4 kbh, ca 6 pr muffins

2.5 dl soyamel
2.5 dl finhakkede mandler
søtstoff tilsvarende 10ss sukker
2 ts kanel
1 ts salt
1 1/2 ts bakepulver
2.5 dl olivenolje/matolje
4 egg, lett pisket
1 mellomstor raspet gulrot
2 ts vaniljeekstrakt/essens

Forvarm ovnen til 180 grader

bland først de første 6 ingrediensene, tilsett så resten. bland godt til røren er jevn. fordel i 12 muffinsformer. stekes i 20-25 minutter. kjøles på rist.

Lunsj/Kvelds

Bogskinke, rømme og sopp Totalt 7 kbh

2 ss ekte meierismør (som tåler steking)
ca 10 sopp (ekte)
1/2 pose frosne brocoli
1/2 boks bog-skinke
1/2 boks rømme

Del soppen i fire biter. Tine brocolien i micro eller på benken.
Hakk skinken i små tærninger.

Stek soppen på full varme i smøret i noen minutter. Putt deretter brocolien og skinken oppi og rør godt til det luker litt stekt brocoli.

Tilsett en halv boks rømme og la dette surre på full varme i et minutt eller to...

Egg Cocotte

8 egg
100 g fetaost
8 soltørkede tomater i olje
8 sorte, stenfrie olivener
1 dl crème fraîche
pepper

Pisk lett sammen eggene og rør inn crème fraîche. Smak til med litt pepper. Salt er ikke nødvendig fordi fetaosten og olivenene er salte.

Fordel eggeblandingen over i 4 små ildfaste former. Skjær fetaosten i små terninger, og tomatene i små strimler. Fordel fyllet i formene.

Sett formene midt i stekeovnen ved 200 °C og stek i 8-10 minutter til eggemassen har stivnet.

Broccoletti

6 egg
6 ss vann
1 ts salt
1/2 bunt brokkoli
ca 100 g revet ost
1/2 ts pepper

Pisk sammen eggblandingen. Hell røren i middels varm panne. Når eggmassen har stivnet noe, legges ferdig kokt brokkoli på.

Dryss revet ost på toppen. Legg eventuelt over et lokk. La det hele stå til eggmassen har stivnet og osten har smeltet.

Kjøttpålegg-sandwich uten brød

Kan brukes med flere typer kjøttpålegg

3-4 store skiver roastbeef
3-4 blader kinakål
osteskiver
tsatziki- dip fra Maarud med seterrømme

Legges lagvis med tsatziki mellom lagene
Må nødvendigvis spises med kniv og gaffel.....

Pai uten paideig

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

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

Lindbergpizzaskiver

Steker kjøttdeig med løk ++ og krydrer etter smak.
Skjær opp tynne lindbergbrødskeer, og legg dem på rist
Ha på fyllet
Strø over finrevet ost
Stekes ved 200grader til osten er gyllen.

Tomattårn med mozzarella - 5 g karber

2 porsjoner

2 ss olivenolje, kaldpresset
2 middels store tomater, i 1 cm tykke skiver
Salt og pepper
225 g mozzarellaost, i skiver
150 g blandet salat
2 ss pinjekjerner
20 gram friske basilikumblader

Drypp 1 ss av oljen over tomatskivene og krydre med salt og pepper. Drypp resten av oljen over osten. Snu på ost og tomatskivene slik at oljen blir jevnt fordelt. Fordel salatbladene på to tallerkner. Dryss over pinjekjerner. Legg en tomatbunn midt på salaten med skinnsiden ned. Legg en skive mozzarellaost over og legg noen basilikumblader over osten. Fortsett lagvis. Avslutt med tomater. Nyt!

Lunsi Burgere

Medisterfarse
Kjøttdeig

Bland medisterfarsen med kjøttdeigen (jeg bruker to deler farse til en del deig), krydre med pepper og hvitløk og muskat (eller hva du liker best) og stek i meierismør.

Stek burgere på rundt 125 gram

Dadda's ostegratinerte auberginer

1 aubergin
Olivenolje
Blåskimmelost
Revet jarlsberg

Del auberginen i 2 og plasser delene i en ildfastform med snittflatene opp (skjærer ofte litt vekk fra auberginen under også så den står rett).

Hell godt med olivenolje over snittflatene.

Stekes i ovnen ved ca 200 grader til aubergindelene er myke.

Ta ut "innmaten" med skje- og bland dette med blåskimmel og jarlsberg osten.

Legg den utblandede "innmaten" tilbake i auberginene, strø litt ekstra jarlsberg over på toppen, og stek videre til osten er gylden. Smaker til med salt etter at den er ferdigstekt.

Pizzaomelett

8egg
400g kjøttdeig
1pk bacon
1bit purre
8 ss fløte
noen sopper
liten bit paprika
masse reven ost
pizzakrydder

Stek først kjøttdeig,purre,sopp,baconbiter,paprika i ei stor panne.

Vama opp liten panne tok i 1/4 av fyllet og blandet 2 egg m 2ss fløte og helte over...så revet ost...snudde omletten på en tallerken da den var nesten stiv...stekte litt på andre siden...strødde ost og krydder på.

Spiste den med litt blandet salat ved siden av.

Mini-eggpizzas

"Pizzabunn":

2 egg

1 ss kremfløte

Litt salt og evt krydder

(Kan også bruke: fiberhusk, loppefrø og sesam frø)

Sett stekeovnen på 225 grader.

Pisk bunnen godt sammen og stek det i masse smør i en liten stekepanne så det blir en liten bunn på størrelse med ca et pitabrød.

Stek den lett på begge sider og la den gli over på en papirkledd stekeplate.

Dekk den med topping etter ønske. Jeg hadde på et tynt lag med tomatpure, hakket vårløk, skinke og ost. Masse ost.

Ha på masse pizzakrydder (oregano, basilikum, timian osv) og kanskje litt piffi.

Rask tomatsuppe

1ss sukkerfri ketchup

3ts buljongpulver

1/2 ts whorsteshire sauce

1ts oregano

litt hvitløksalt

en fløteskvett

3-3,5 dl vann

litt søtstoff

Bland, kok opp og nyt.

Mellommåltider

Enkel Nattmat

2 dl youghurt naturell
1 dl valnøtter
1 dl ferske jordbær

Bland sammen og la stå litt, og nyt!

RANGE SOUR CREAM CAKES

12 muffins (store amerikanske) 2.25 karb pr stk

140 gram mykt meierismør
6 spiseskjeer Splenda
4 store egg
fin raspet skall av en stor appelsin
1 teskje "orange extract" (vet ikke hvor en får tak i det, jeg kjøpte for mange år siden og fant tilfeldigvis flasken i skapet)
142 ml/gram seter rømme
175 gram malte mandler
1 teskje bakepulver

Forvarm ovnen til 175 grader. Sett klar 12 store muffinsformer på bakebrett

Visp smør og Splenda blankt. Ha oppi eggene, ett om gangen, bland godt hver gang. Ha oppi skallet av appelsinen, orangen extract, bakepulver og rømme, - bland godt. Ha oppi de malte mandlene.

Fordel mixen mellom de 12 formene og stek midt i oven i 20-25 minutter eller til de kjennes faste ut.

Hvis man vil kan man blande litt Philadelphia ost med litt appelsin saft og ha oppå. Evt. Tines Mandarin kremost

SONE MELLOMMÅLTIDER

Zone mellommåltider

Disse Sone-mellommåltidene inneholder en balansert mengde protein, fett og karbohydrat. Mellommåltider og sene kvelds-mellommåltider er viktige i Sone-sammenheng. Når du har dårlig tid er det lett å spise feil mat. Lag disse gjerne derfor på forhånd og ha i kjøleskapet eller med deg dit du skal.

TOMAT SALAT & OST

2 tomater i skiver
1 hvitløksbåt, hakket
1/3 ts oliven olje
1 ts hakket frisk basilikum

balsamico etter smak

WALDORF SALAD

2,4 dl hakket selleri
1/4 eple i skiver
1/2 ts lett majones
1 pecan nøtt (halv), hakket

YOGURT & NØTTER

1 1/2 dl naturell yoghurt eller et lite beger Yo'plait
1 ts mandelskiver eller 1 macadamia nut, hakket

COTTAGE CHEESE & TOMAT

1/2 dl cottage cheese
2 tomater i skiver
1 ts guacamole

TACO SALAD

30 g kalkun eller kyllingbryst
1 ss salsa
1 kopp blandet salat
1 ss guacamole

BERRIES & LOW-FAT CHEESE

1/2 kopp blåbær eller 1 kopp jordbær
30 g lett gulost eller kremost

Djevel-egg

1 toppet ss avrent cottage cheese (1/2 block protein)

1 eggehvite (1/2 block protein)

1 ts sennep (Dijon-sennep er uten sukker og sterk, så kanskje litt mindre av den...)

1 ts lett majones (1 block fat)

Soyasaus, etter smak

Dill eller en annen favoritt-urt, oregano, gressløk, persille.

1/2 eple eller appelsin til dessert (1 block carbohydrate)

Beskrivelse: Hardkok egget. I en food processor, miks cottage cheese, sennep, majones og urter. Ta ut eggeplommen (og bruk den til noe annet), legg fyllet oppi det kokte egget.

Kan lages til mange på en buffet. Melonskiver kan da være godt tilbehør.

Middag

Fahitas

Stekt biffkjøtt i strimler,
(Stek med masse meierismør)
Ha fahitaskrydder på (eller masse pepper og annet godt krydder)
Hell olje over til slutt for å ikke ødelegge oljen med for høy varme.
Stekt sammen med løk og paprika i strimler.
Ha salat til.

Ytrefilet

Indrefilet av Okse - ca 175g
Løk og eller sopp - 1/4 løk
Fløte - 1dl
Frosne Rosenkål - 125g
Smør - 2-3ss
Proteiner = 44g, Fett = 75g+, Karbohydrat = 8,5g (Totalt 885 kcal)

Varm smør i stekepanne til det slutter å boble - godt og varmt!
Brun kjøttet på alle kanter først for å holde saften igjen inni
La steke med/uten lokk til det er stekt slik du liker det - Min ble medium.
Brun løk sammen med kjøttet
Kok Rosenkål
Ta av løken, og hell over fløte og la koke til det tykner litt
Spis når det er klart!

Biff i Rømmesaus

Biff

75g Brokkoli

75g Rosenkål

100g Seterrømme eller Crème Fraiche

3ss Smør

Krydder: Pepper, tyttebær og litt salt

Varm smøret i pannen til det får en gyldenbrun farge

Ha i biffene - jeg hadde pepper på dem først

Når du snur biffene legger du i rosenkål og brokkoli

Ha så i rømme og tyttebær

La det koke under lokk til alt blir mørt - etter smak.

Smak til med mer pepper og tilslutt salt

Nyt det!

BACON CHEESEBURGER CASSEROLE

3 porsjoner

1 pk. kjøttdeig uten salt & vann

2 vanlige egg pisket

113 gram revet cheddar

113 gram revet mozzarella

100 gram bacon i biter (eller mer)

1 middels løk hakket

et par fedd hvitløk

svart pepper nykvernet

chilipepper

Forvarm ovn til 175 C

Smuldre kjøttdeig til gylden, hell av evt. fett

Mix alle ingrediensene untatt mozzarellaen

Ha mixen oppi liten ildfast form og ha mizzarellaen oppå

Sett midt i ovnen og bak 25-30 minutter til osten bobler og er gylden

KRYDDER KYLLING FOR TO

400gr kylling bryst i store terninger/strimler (5-6 pr bryst)
1 ss hver av malt kardemomme, spisskumin (cumin) og malte korianderfrø
olje til steking
2 dl kremfløte
smakes til med salt og nykværnet pepper

Bland alle de malte krydderne i stor bolle. Ha i kyllingen og mix til alt der dekket av krydderet. Legg i kjøleskapet minst 30 min. Stek kyllingen på medium/høy varme til gyllenbrun. Legg til side etterhvert som ferdig. Når alt er ferdig legges det tilbake i pannen med den nå krydrete oljen. hell over kremen og la det småkoke på svak varme i 15 min til den begynner å tykne. Krydre med salt og pepper.

HUMMUS

6 personer

Serveres til kjøtt og fisk i stedet for poteter,ris eller pasta.

4 dl tørre kikerter
vann+buljongterning
1 og en halv dl olivenolje
2 hvitløksbåter
1/2 rød chili
1/2 potte koriander
salt/pepper/fruktose

1 Legg ertene i vann natten over.
2 Kokes møre i vann eller kraft.
Ertene blir best hvis de kokes i kraft(vann buljongterning)
3.Når ertene er møre,helles kraften over i en bolle. Tilsett olje og mos ertene med en visp,stapper eller stavmixer.
Blir mosen for tykk spe med kraften du har til overs
4 Tilsett finhakket hvitløk,chili og hakket koriander og smak til med salt og pepper.

Brokkoli og Blomkålsuppe

6 personer

1 brokkolibukett
1 blomkålhode
1/2 løk finhakket
2 ss meierismør
1 liter vann eller kraft
1dl fløte eller kesam
salt/pepper

1. Skyll og kutt blomkål og brokkoli i små buketter
2. Fres løken blank i smør og tilsett buktene. La det surre i 1 min.
3. Hell kraft eller vann over og la det koke til de er nesten møre. Bruk stavmixer og kjør til suppen er fin og glatt. Tilsett fløte og smak til med salt og pepper.

LAVKARBO SUPPE

Smør
7-8 dl Fiskekraft/Kyllingkraft fra terning
Fisk/Kylling
Grønnsaker

Stek løk i smør. Hell på 7-8 dl fiskekraft/kyllingkraft fra terning.
Ha så oppi fisk/kylling og grønnsaker. La det koke til alt er gjennomkøkt. Ha oppi endel fløte for å få en rund god smak på suppen

Atkins Pizza

1 boks hakkede tomater
En dæsj tomatpure (kan sløyfes)
1 pk kjøttdeig
2 pressede fedd hvitløk
1 boks sopp
1 stor løk
Revet ost

Stek kjøttdeigen med hvitløk og det krydderet du vil ha. Ha oppi tomatene, pureen, soppen og løk i skiver eller biter.
La det småputre litt en liten stund.

Ha alt i en ildfast form og strø ost over. La det steke på 225 grader i ca 15 minutter, eller til osten er gylden.

Blir litt som pizza, bare uten bunn.

Baconburger

500 gram karbonadedeig
1 ts salt
1/2 ts pepper
3 ts worchestersshiresaus
8-10 skiver bacon

Ha salt, pepper, og worchestersshiresaus i en bolle sammen med kjøttdeigen, og rør sammen. Ha bacon i små små biter og bland godt inn i kjøttdeigen.

Lag fire solide burgere og stek dem op sterk varme.

Shephards pie (kjøttpai)

400-500g kjøttdeig
1 pose toro kjøttdeigsaus
1 blomkålhode
En skvett fløte
2-3 ss smør (smak til)
salt og pepper
Hvitløk hvis du ønsker
valgfri mengde av ost

Sett ovnen på 200C.

Lag blomkålpure ved å koke blomkålhodet i lettsaltet vann til den er ikke helt myk. Ha den i en mikser sammen med fløte, smør og krydder. Ha evt hvitløk i. Legg den i en ildfast form.

Deretter steker du kjøttdeigen i ei panne.

Når den er ferdig stekt, drysser du på pulveret til kjøttdeigsausen, rører det godt inn, og tilsetter den mengde væske som står på posen.

Så tar du den ferdige kjøttdeigsausen å legger over blomkålmosen i den ildfaste formen, og dekker toppen med ost.

Så gratineres det hele 5 min på midterste rille i ovnen på 200C

Fløtekokt kyllingfilet (kyllingfrikasse)

2 kyllingfileter
1 dl kylling/hønsebuljong
1 dl kremfløte
salt
hvit pepper
urter og grønnsaker

Legg filetene i en liten kjele og slå buljong og fløte over. Varm opp og la kjøttet trekke forsiktig ca. 10 minutter. Ta

opp kjøttet og kok inn sausen til den tykner. Smak den til med salt, hvit pepper og hakket grønt. Fransk estragon og

basilikum er godt. Gulrøtter, sukkererter eller andre grønnsaker fra høstens grøde smaker godt til denne raske retten som minner mye om frikassé i smaken.

Ratatouille

100 g Zucchini/squash
100 g aubergine
100 g løk
100 g rød paprika
1/2 rød chili pepper
5 tomater skoldet og rensset for kjerner
1 hvitløkbåter
2 ts frisk timian
3/4 dl olivenolje

Skjær ingrediensene i små terninger. Ha olje i en panne og tilsett alle ingrediensene untatt tomatene. Surr til grønnsakene er myke da tilsettes tomatene. La småkoke i 10 minutter og smak til med salt og pepper.

Asiatisk kyllingwok

4 kyllingfileter
1 ss olje
4 vårløk
2 ts revet frisk ingefær
1 boks bambusskudd
1 rød paprika
2 ss soyasaus
1-2 ss søt chilisaus
2 dl cashewnøtter

Varm oljen i en wok. Skjær vårløken i staver og stek den raskt sammen med ingefær over sterk varme. Tilsett kyllingen i tynne strimler. Stek det i flere omganger. Bruk høy varme slik at kjøttet blir brunt, men ikke gjennomstekt. Tilsett godt avrente bambusskudd og paprika skåret i strimler. Senk varmen og la alt surre under omrøring. Tilsett soyasaus, chilisaus og cashewnøtter.

Bakte cherrytomater

Cherrytomater
olivenolje
salt
pepper

Nydelig snacks ved siden av salaten eller som tilbehør til grillmaten.
Pakk cherrytomatene i folie med et par dråper olivenolje, salt og pepper. La de ligge på grillen 4-5 minutter, litt avhengig av varmen. De kan også bakes i oven på 200 °C i like lang tid.

Bakte biff-tomater

4 stk biffomat
4 stk egg
2 ss kremfløte
salt
pepper

Skjær et lokk av tomatene og ta ut frø og skillevegger. Snu dem opp-ned så all væske renner ut.
Visp sammen egg og fløte og smak til med salt og pepper. Fordel eggmassen i tomatene. Sett dem i et ildfast fat med "lokkene" ved siden av og bak dem midt i ovnen til eggene har stivnet.

Personlig liker jeg å ha ost over alle ovnsretter, jeg er en skikkelig oste-elsker.

Blomkålpanne med karri

1 blomkålhode i buketter
1 finstrimlet rød paprika
½ agurk i terninger
1 ss karri
3 ss olje eller smør
litt salt
1-2 dl buljong

Fres karri i olje eller smør i en kjele og tilsett blomkålbukettene, strimlet paprika og agurkterninger. La alt surre noen minutter ved svak varme. Hell over buljong og la alt småkoke under lokk i ca. 8-10 min.

GRATINERTE LAKSEFILETER

4 laksefileter
1 dl revet ost
2 eggeplommer
1/2 boks creme fraiche
Squash skiver

4 laksefileter legges i en smurt ildfast form. Rasp ost, bland den med de to eggeplommene og cremefraicen, til det blir en "røre" av det hele. Legg squash skiver på laksefiletene, og smør "røren" over hver av filetene. Inn i ovn på 150 grader i 7-8 minutter og det 9ende og 10 minutter slår du på grillen for en gyllen farve. Server med en frisk salat. 😊

Tips: du kan også brune laksefiletene før du legger dem i formen, istedetfor å slå på grillen.

Kalkunburger

400 gr kalkunkjøttdeig (i frysedisken på Rema 0 karbo og kun kr 20.- pr pakke)
1 egg
1/4 purre - det grønne
3 hvitløksfedd (moderer etter smak)
Hindu tacokrydder, salt og pepper

Rør inn et egg i kjøttdeigen. Tilsett finhakket purre og hvitløk. Krydre godt med tacokrydder, pepre og salte.

Stek 4 flate burgere i litt olivenolje, etter at de har fått farge, sett ned varmen og tilsett skivet sopp. La surre til burgerene er gjennomstekt og soppen har fått farge.

-Spiste dette med grønn salat og ruccola med 1ss seterrømme.

Grillet entrecote med salat og grillet aubergine

1 stor entrecote
tacokrydder
legges på grillen eller i pannen

ruccola
spinat
rødløk
1/2 tomat
agurk
fetaost
oljedressing med basilikum
pepper

Skiv auberginen la den trekke i god olje og salt med havsalt.
Legge på grillen

Fylte løvbiff med salat og grønnsaker

1 løvbiff
½ - 1 ts. grov sennep
1 skive kokt skinke
1 stav lett gulost (eller annen lett ost)
1 stav squash
1 stav paprika
litt spinat
grovpepper eller valgfritt krydder
2 tannpikere

Kok grønnsaker etter ønske og lag en god salat med det tilbehøret du ønsker

Sett ovnen på 200\250 grade avhengig av ovnen
Sett den på grilling eller varmluft og grill for de som har det

Tin løvbiffen, smør på sennep, legg så på skinken, osten, squashen, paprikaen og spinaten.

Rull så løvbiffen sammen, sett i 2 tannpikere slik at den ikke ruller opp igjen.

La den stå i 15 – 20 minutter i ovnen (hos noen kanskje mindre\mer)

Må stå ganske høyt opp i ovnen (kan også stekes på pannen med litt olje)

Marinade til 4 kyllinglår

1,5 dl naturell yoghurt
1 ss fruktose (oi, nå ser jeg at det står en spiseskje.. jeg har brukt teskje, og fungerte fint det også..)
1 ts salt
2 ss sitronsaft
1 fedd hvitløk, finhakket
1 ts ingefær
1 krm kardemomme (vet ikke hva krm er, så jeg bruker en halv teskje...)
1 ts malt koriander

Stekes i ovn ved 175 C i ca. 30 minutter

Bland alt, og hell den over kyllinglårene, så den dekker jevnt. La det stå i kjøleskapet i minst tre timer, gjerne natten over (jo lengre, jo bedre.)
Legg kjøttet med marinaden i ildfast form, dekk med aluminiumsfolie og stek retten

Fløtegratinert blomkål

Kok:

1 blomkålhode i buketter
La renne av og legg i ildfast form.

Rør sammen:

2 dl matfløte
1 krm muskat
1 ss dijonsennep
½ ts spisskummen
1 dl revet ost

Hell over blomkålen.

Dryss over:

1 dl revet ost

Gratiner ved 225°C i ca 10 min. Godt til koteletter, karbonader, spekemat etc.

Taco-lasagne

Stekt kjøttdeig (400 gram) + tacokrydder
1 boks hakkede tomater m/ hvitløk
1/2 glass chunky salsa
Hakket vårløk (ca 2 stk)
Skivet sopp

Hvite store neper i skiver.

Revet ost.

Stek kjøttdeigen med tacokrydder.

Ha den i en gryte sammen med det andre (unntatt nepene) og la det småkoke i 10 minutter. Ha i masse hvitløkskrydder (eller fersk) og annet krydder og rør godt sammen.

Ha det i en ildfast form, legg det lagvis med neper i taksteinsform. Ha på masse revet ost og stek.

Fleskepannekake

(4-6 Personer)

Sett stekeovnen på 225°C.

3 pakker bacon eller 500 g røkt flesk i biter stekes i langpanna i ovnen.

Lag røre:

4 dl store havregryn

males i hurtigmikser.

2 beger cottage cheese

8-10 egg

kjøres i hurtigmikser.

Bland. Rør inn

4-6 dl melk

4 ss olivenolje

salt

(gressløk)

(ost)

Ha røra i langpanna når bacon/flesk er ferdig, over bacon/flesk . Stek alt sammen i 20-30 minutter. Server med råkost eller en frisk salat til.

BACONSAUTERT ROSENKÅL

240 gr rosenkål, rensset
2 ss smør
80 gr bacon
60 gr finhakket løk
Nykvernet pepper
Litt salt

Del rosenkålhodene i to og kok dem i lettsaltet vann i 2 minutter. Hell bort kokevannet og ha på kaldt vann for å bevare grønnfargen.

Kutt baconet i små biter og fres dem sammen med løken i smør.

Når løk og bacon har fått en lett brunfarge, tilsetter du den godt avrente rosenkålen og steker det hele på svak varme i 3 minutter. La alle smaker blandes skikkelig.

Krydre med salt og pepper etter smak.

Ovnsbakt champinjong

Store Champinjonger
Smør
Hvitløk
Persille

Man tager noen store (2 pr pers.) champinjonger.

Ta ut stilk og "innmat" av disse.

Lag så hvitløkssmør av smør og 1-2 fedd hvitløk og litt finhakket persille.

Fyll dette oppi champinjongene.

Sett i ovnen på 225 g et kvarters tid.

Jeg strødde så over revet mozzarella over dem og satte på grillen i 1 min eller 2.

Spis dette til svinemedaljong med wokede squash og paprika-staver.

PAPRIKAKYLLING

4 porsjoner (10 netto karber pr porsjon)

4 kyllingfileter i biter
1 finhakket løk
0,5 dl hvitvin
0,5 dl god kyllingkraft
2 dl rømme
1 eggeplomme
1 ss godt paprikakrydder
Smør og olje til steking
Salt og pepper

Stek kyllingen og løken. Ha vin og kraft i en gryte og kok opp. Sett tilside.
Pisk eggeplommen sammen med rømmen i en bolle. Ha vin/kraftblandingen i en tynn stråle oppi egge/rømmeblandingen og bland godt.
Ha sausen over kyllingen og løken i panna og tilsett krydderet. Legg på lokk og la det surre godt i 10 minutter.

Server med ønsket tilbehør.

Fiskegryte

Ca. 600 gram seifilet (eller annen hvit fisk)
100 gram reker
3 gulrøtter
300 gram brokkolitorper
3 ss olivenolje
Salt og pepper
2 dl rømme
3 ss oppklippet gressløk
100 gram Jarlsbergost

Skjær den rå fisken i terninger, gulrot i biter og brokkoli i buketter. Legg alt sammen blandet i en ildfast form, og tøm over olivenolje, salt og pepper. Stek det på lav varme i ovnen (100 grader) til fisken er stekt. Grønnsakene kan gjerne være litt faste fortsatt. Bland rømme, gressløk og pillede reker sammen, og bre dette over fisken og grønnsakene i den varme formen. Topp med litt revet ost, og stek det videre til osten har smeltet. Dette er et fullverdig måltid, og kan spises som det er.

Karins orientalsk-inspirerte gryte

200 - 400 g svinekjøtt av en eller annen sort (Kan skjæres av koteletter eller annet, eller kan være grytekjøtt, eller flatbiff, eller...) , i småbiter

1/2 - 1 løk, hakket

1/2 grønn paprika, i småbiter

1/3 glass syltet småløk, uten lake

1 liten boks ananas i biter, med juice

Brun kjøttbiter, skru ned varmen, ha i løk og paprika, surr en stund. Ha på salt, pepper og MASSEVIS av god norsk karry. (Utenlandske blandinger smaker ymse...) Ha på sylteløk og ananas, surr et minutt til, ha på ananasjuice og evt litt vann.

Surr en stund til kjøttet er ferdig (ca 10 min)

Blomkål i en eller annen form til - kanskje helst mos, med mye smør.

Bacalalo

4 porsjoner

700 gram utvannet klippfisk, filetstykker

1 dl olivenolje

4 stk løk i terninger

2 ss tomatpure

6 stk tomat i skiver

2 stk rød eller grønn paprika, skiver

En halv chili. finhakket

Rens klippfisken fri for skinn og ben og del den i passelige stykker.

Varm olivenoljen i en gryte, surr løken og rør inn tomatpureen. Legg klippfisk, tomater, chili og paprika lagvis ned i sausen.

Kok opp og la kjelen stå og trekke/småkoke på svak varme til ingrediensene er ferdig kokt, det tar ca 1 time.

Server med kokte poteter eller brød.

Poteter kan også skjæres i skiver og legges i gryten sammen med fisk, tomater og paprika.

DEN BESTE MOSEN

Her har det vært så mange ulike grønnsaksmoser, og jeg har prøvd de fleste... Men min nevø kom i dag med en som helt klart er den ultimate mosen for meg.

Blomkål
Brokkoli
Rotselleri
Litt hvitløk
Smør
Salt og pepper.

Kok det, mos det.
Tilsett Salt og Pepper etter behov .

Indisk storfegryte

Antall porsjoner: 4

800 g oksekjøtt
2 løk
2 hvitløksfedd
4 cm frisk ingefær
2 ss smør eller margarin
3 ts spisskum
2 ss karri
1 ts salt
1/2 l vann
3 tomater
1 dl yoghurt naturell
Eventuelt: 1 knippe frisk koriander

Tørk av kjøttet, og skjær det i 2-3 cm store terninger. Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skrell ingefæren, og skjær den i fine strimler.

Smelt smøret i en stor gryte, og brun kjøttet. Ta det opp av gryten. Fres løk, hvitløk og ingefær i fettene som er igjen i gryten i ca 5 min. Rør uavbrutt. Tilsett krydder, og la det surre 1 min.

Legg kjøttet i gryten sammen med stekesjyen og hell over ca 1/2 liter vann. Legg på lokk, og la kjøttet trekke på svak varme ca 1 time.

Skåld tomatene i kokende vann, og fjern skallet. Del hver tomat i fire, og fjern stilkpartiet. Tilsett tomatene når gryten har kokt i 1 time. La gryten koke med lokk i ytterligere 30 min.

Bland inn yoghurt og pynt med etter smak og behag med koriander. Serveres med ris og eventuelt extra yoghurt og agurk skiver.

Gresk moussaka

Antall porsjoner: 4

500 g kvernet fårekjøtt
1 squash
2 auberginer
1 dl olivenolje
2 ts salt
1 ts pepper
3 store tomater
1 stor løk
1 fedd hvitløk
1 kvast persille
1 1/2 dl fløte
2 egg
1/2 dl revet parmesanost

Skjær squash og auberginer i cm-tykke skiver og brun dem i olje i en varm panne. Legg dem over på et papirhåndkle og strø saltet over dem.

Varm olje i en panne og brun finhakked løk og hvitløk sammen med fåredeigen. Rør så inn tomater i små terninger, finhakked persille og pepper. La bunnen surre i 10 minutter.

Legg kjøttsaus, squash og auberginer lagvis i en smurt ildfast form. Visp sammen fløte, egg og ost og hell blandingen over formen. Stek ved 220 grader på midterste rille i ovnen i ca. 45 minutter. Server med masse gresk salat.

Arne Brimis Beste Kålrotssuppe

1 kg kålrot
4 løk
4 tomater
100 g linser
salt og pepper

Rens og skrell kålrot. Ikke kjøp kålrot som er vokset, den er ikke så god som naturell kålrot. Skjær kålrot i centimeter-tykke skiver. Rens løken, og skjær i skiver. Ha alle grønnsakene i en kjele, og slå vann over.

Kok opp.

Skyll linsene og ha disse i gryta. La alt koke i om lag 20 minutter. Skjær tomater i biter eller skiver, la de koke med de siste minuttene til gryta er ferdig. Smak til med salt og pepper. Server gjerne med en klatt rømme.

Taco omelett

Antall Personer: 2

1 pk. kjøttdeig
1/2 pose taco krydder
5 egg
ost
rømme
tacosaus

Lag kjøttdeigen som når man lager taco - med krydder og vann, men bruk bare halve posen! (pga mye karbo)

Mens kjøttdeigen med krydderblanding koker inn så lager man omelett røre med 5 egg og en ss vann pr egg.

Når alt vannet er fordampet fra kjøttdeigen så skrur man ned varmen og tømmer omelett røren over kjøttdeigen og setter på lokk.

La det stå under lokk på svak varme til omelett røren er stivnet oppå kjøttdeigen og del omeletten i fire når den er ferdig.

Ta to "hjørner" og legg oppå hverandre med ost i mellom og ha rømme og tacosaus på toppen eller ved siden av. (jeg synes det er best på toppen)

Ha gjerne en liten salat til.

Dette holder til 2 personer, og passer like godt til middag som kveldsskos.

Nydelig fylt paprika

ca.150 g kjøttdeig
2-3 skiver bacon
100 g rød paprika
25 g Rømme
25 g Tomatpurre
litt reven norvegia
Kan også ha i litt løk eller evt. løk krydder.

Del paprikaen i to og rens,putt i kokende vann å la de forvelle i ca. 10 min.

Stek kjøttdeig og bason(skall deles i små biter)

Bland rømme og tomatpurre og reven ost. legg kjøttblandingen i paprikaen og putt rømme\tomatpurre blandingen over. Stekes i 20-25 min på 200 grader eller til osten har smeltet.

Annes Kyllingsuppe

4 personer

1 kylling
2 løk
10 dl vann+ 1 hønsebuljongterning
Saften av en sitron
Et par persillekvaster
1 purre
1 gulrot
ca 25 g sellerirot
1-2 ss smør
2 ss mel....etter ønske
4 dl melk eller 50/50 melk fløte
estragon

Del kyllingen i 4 og vask godt.. Skrell løk og skjær den i fire båter. Kok opp vannet med buljongen og sitronsaften. legg i kyllingstk, løken og persillen. La alt koke under lokk på svak varme i ca 30-40 min. Skum av.

Ta opp kylling og fjern skinn og bein før den blir kald (lettere å få av på varm kylling). Skjær kjøttet i pene skiver/biter. Skyll purren og skjær i skiver. Skrell selleri og gulrot. Skjær dem i tyynne strimler a 3-4 cm.

Fres grønnsakene i en kjele. Dryss over mel og spe med melken og 6 dl avsilt buljong. La koke i 5-10 min. Legg i kyllingstk og gi suppen et oppkok.

Server suppen garnert med estragon og gjerne en rømmeklatt.

Arne Brimis Beste Tomatsuppe

(6 porsjoner)

1 kg tomat
2 løk
smørsalt og pepper
5 dl vann

Skjær løk og tomat i terninger. Fres dette godt i en kjele med smør til det meste av safta er utkokt. Krydre med salt og pepper. Slå i vannet, kok opp og la det koke i 10 minutter. Smak til med salt og pepper. Ønsker du en jevn suppe kjører du den i en kjøkkenmaskin før servering. Serveres med kokte egg. Et annet alternativ er å ta ut plommen, og erstatte den med en rå plomme.

I tomatsuppe kan du bruke fantasien og krydre med ting du liker. Bergmynte, timian, basilikum og rosmarin er krydder som smaker godt til. Litt melk eller fløte gir en rundere smak.

Chiligryte

Antall Personer: 4

Kjelen må ta ca. 2 liter

4 kyllingfileter
1 litt stor løk
1 litt stor rød paprika
4 dl kyllingfond/buljong
1 bx røde bønner (hell av den seige gugga de ligger i)
1 bx hakkede tomater med chili
Salt
Pepper
Tørket persille

Del kyllingen i ca. 1 cm store terninger.
Hakk løken, ikke for smått.
Del paprikaen i ca. 1 cm store biter.
Lag buljong av 5 dl vann og 1 buljongterning (det som står på pakka)
Stek kyllingen litt på alle sider
Ha i løken og paprikaen sammen med kyllingen og stek blankt.
Hell av ca. 1 dl. av buljongen, mindre om den har kokt en stund.
Ha 1 bx tomater m/chili oppi buljongenkjelen.
Ha i 1 bx røde bønner.
Ha i kylling, løk og paprika.
Krydre etter smak.
Kok ca. 10 minutter.
Server med brød for de som vil ha det.
Dersom man vil ha den sterkere kan man så klart ha i fersk chili, kajennepepper osv.

Arne Brimis Beste Kremet sellerirotssuppe

(4 porsjoner)

400 g rensset sellerirot
4 dl vann
1 dl kremfløte
150 fersk sopp

Rens selleri og skjær i små terninger. Kok mørt i lettsaltet vann. Kjør alt i foodprosessor.
Ha alt tilbake i kjelen. Kok opp og tilsett kremfløte. Smak til med salt og litt nykvernet hvit pepper.
Server med nystekt fersk sopp. Traktkantareller er ypperlig. Nystekt sjampinjong er også godt til. Serveres med godt brød. I sesongen tåler suppa også rikelig med friske urter.

Arne Brimis Beste Kokt kjøtt og suppe

(4 porsjoner)

1-1/2 kg kjøttvann til det dekker kjøttet
4 ts salt
4 gulrøtter
1 purreløk
8-10 hele pepperkorn
1 laurbærblad
2 ts timian
1/4 hodekål
1/2 lita kålrot
persille

Legg kjøttet i en romslig kjele og fyll på med vann til alt er godt dekt. Ha i saltet og la det koke sakte opp, skum godt av. Tilsett krydder og urter. La det småkoke i en til en og en halv time. Rens og skjær grønnsakene i grove biter. Sett så til grønnsakene og la de trekke med i 20-30 minutter. Server kjøttet oppskåret i pene skiver med grønnsakene ved siden av. Suppa skal siles og serveres ved siden av. Det er en smakssak om man vil servere kjøttsuppa klar, eller med grønnsaker som kål og gulrøtter.

Soppstuing

Fersk sopp
Fløte
Salt
Pepper

Skjær soppen i skiver, og stek på stekepanne til det meste av vannet er kokt bort. Krydre godt.

Ta soppen over i en panne og hell over en god dæsj fløte. La dette stå å koke til fløten og soppen har fått en litt tykkere konsistens. Klart til servering!

Boeuf bourgignon

ca 1/2 løk, finhakket

noen skiver bacon, finhakket

(Evt et eller to fedd hvitløk, finhakket)

Sånn ca 1/2 - 3/4 kg oksekjøtt (kan være så fint kjøtt som mørbrad eller flatbiff, men også rundbiff), skjær i litt store terninger, sånn omtrent 2-3 cm

8 - 10 friske champignons, evt skåret i 2 eller 4

8 - 10 skrelte småløk (Legg i kokende vann for å gjøre skrellingen lettere, omtrent som når man får tomater)

ca 2 dl vann og 1 - 2 buljongterninger (etter størrelsen, og så smaker man til etter hvert)

ca 4 dl rødvin

pepper, paprikapulver, timian, laurbærblad

(Evt: Noen gulrøtter i skiver eller terninger)

(Evt stangselleri, oppskåret)

Surr (i kasserolle av aluminium eller emaljert) hakket bacon og løk, evt hakket hvitløk. Stek kjøttet fort i stekepanne, ha i gryten. (NB: Aldri vin i jerngryte!!! Blir helt feil i smaken!!)

Ha på buljong + vann, vin og krydder, også gulrot og selleri hvis du skal ha det i. (NB: Ikke salt! Baconet og buljongen er salt - vent med salting til den er prøvesmakt eller ligger på tallerkenen, ellers kan du ødelegge maten.)

Fres de skrelte løkene på stekepanne, deretter også soppen, og ha det i gryten. (ha på mer vann hvis nødvendig)

- Putrer 1 1/2 - 2 timer.

- Du kan jevne sausen litt hvis du har remedier eller samvittighet til det.

Serveres vanligvis med ris eller potetmos, men jeg bruker en blomkål-brokkoli-selleri-mos. (Hvitløk hvis jeg har hvitløk i maten)

Salsa

4 porsjoner

1 rød chili

1 rød/grønn paprika

1 liten løk

1 boks hermetiske tomater, avrent

1 dl olje + saften fra en lime

1 ts salt

1/2 ts pepper

1-2 hvitløksfedd.

Kjøres raskt til grøt med stavmixer..

Fjonkens Guacamole

4 porsjoner

2 modne avocado

2 hvitløksfedd

Grønn hakket chili etter smak

saften fra 2 små lime

1/2 ts salt

koriander etter smak

1 dl vårløk

Alt kjøres i kjøkkenmaskin eller med stavmikser til en jevn grøt.
Blir guacamolen for sterk kan litt rømme eller CF tilsettes.

Gratinert blomkål/broccoli-form

1 blomkålhode

1 bunt brokkoli deles i buketter og kokes.

La vannet renne av og legg buktettene i en ildfast form. Del opp en skinkeboks i små terninger og dryss over buktettene i formen.

Rør sammen:

En kartong matfløte

1 - 1,5 ss dijonsennep

ca. 1 dl revet ost

0,5-1 ts karri

Et dryss kebabkrydder eller spisskummen

Blandingens helles over buktettene i formen. Dryss over ytterligere ca 1 dl revet ost (eller mer hvis du er glad i ost). Gratinert ved 225 grader i ca 10 min eller til osten er gyllenbrun

Grønn "Big Mac" -hamburger

Løvbiff

Ost

Tomatskiver

Løkringer

Stek 1-2 løvbiffer eller hamburgere. Legg ost imellom og oppå, og ha tomatskiver, løkringer og litt dressing mellom de to burgerne. Klem sammen, ha dressing/ketchup/sennep eller det dere liker oppå burgeren. Ta noen store grønne blader og brett rundt den. Spis som en hamburger.

Iset's skogsgryte

1 pk. Finnbiff eller 4-500 gram kjøttdeig (bruker som regel kjøttdeig)
1 stor løk
Masse fersk sopp, 1 stor boks hermetisk eller 1 pose frossen soppmix (denne er snadder!)
1 pk. Snøfrisk (naturell, skogssopp eller einerbær)
1 beger rømme/creme fraiche
Fløte eller melk
Evt. maizenna eller Johannesbrødkjernemel

Stek kjøttet og ha det i en gryte. Stek sopp og løk i pannen og ha dette i kjøttgryten. Ha rømmen i stekepannen og kok den ut med sjen. Hell den i gryten sammen med det andre.

Tilsett snøfrisken og rør den godt ut. Tilsett litt fløte/melk og la gryten småkoke i et kvarters tid. Tilsett mer melk/fløte etter hvor mye saus du vil ha og jevne gryten med maizenna eller j.b-kjernemel.

Server denne deilige gryten med tyttebærsyltetøy (noen som vet hvor jeg kan få tak i sukkerfritt? Lage selv kanskje?), blomkålmos (eller potetmos/poteter til de som vil ha det) og kokt rosenkål!!

Avocadosuppe

2 modne avocado
1/2 sitron
2 dl fløte
1/4 curry
1/4 pepper
4 dl grønnaksbuljong

Del avocadoene på midten og fjern skall og sten. Bland avocadokjøttet, sitronsaft og de øvrige ingrediensene i en mixer slik at det blir en jevn røre.
Server suppen kald eller varm med avocadostrimler og reker som tilbehør.

Fylte koteletter

4 tykke koteletter
4 tykke skiver Jarlsberg
4 skiver spekeskinke
1 ts salt
1/2 ts pepper
2 ss smør til steking

Del kotelettene vannrett inn mot benet og legg ost og spekeskinke i "lommen". Krydre kotelettene med salt og pepper og stek dem på god varme i ca 3 minutter. Legg på lokk delvis over pannen. Etterstek i ca 5 minutter.
Åpne litt på "lommen" for å se om kjøttet har skiftet farge helt igjennom.

Kålrulletter

Antall Personer 2

2 store kålblader (savoykål er best)
1 aubergine
1 squash
1 rød paprika
1 grønn paprike
2 charlottløk
100 gram ferske champignoner
3 ss kaldpressa olivenolje e.l.
1 dl riserstatning
salt og pepper
3 dl vann
1 terning buljong (pass på at den ikke har sukker i seg!)

Forvell kålbladene i lettsaltet vann så de blir myke. Legg dem ut på et håndkle så de renner godt av.

Skjær aubergine, squash og paprika i små terninger. Grovhakk sopp og løk. Fres alt i olje eller smør så det blir mykt. Rør inn jukserisen og smak til med salt og pepper.

Fordel fyllet på kålbladene, pakk dem sammen og surr dem med bomullshyssing.

Kok opp vann med buljongterning, legg kålrullettene i og la dem trekke under lokk i ca. 30 minutter

Snadder kyllinggryte

En Stor Porsjon

2 bokser hakkede tomater med hvitløk
2 bokser fløte
1 papirpose med fersk champignon
1 stor løk
1 purre
salt og pepper
paprika krydder
Red devil cayenne saus
Grønn tabasco
chili og hvitløks saus/purè (kjøpte et glass på meny med en slags purè av hvitløk og chili)
1 pakke kylling filet (5 stk)
2 blomkålhoder

Helte fløten og de hakkede tomatene opp i en kasserolle, og satt varme på. Stekte så soppen med salt og pepper, og puttet den oppi. Stekte deretter løk og purre, og puttet det i. Skjærte så opp kyllingen i biter og stekte den før jeg hadde den oppi med resten. Smakte så til med salt, pepper, red devil, tabasco, paprika krydder, og den hvitløk og chili purèn. Lot det så stå å småkoke en stund, og serverte med kokt blomkål til.

Kylling I Form

2 Kyllingfileeter
1 Løk
1 Paprika
Chillipeper
Salt & Pepper
1 Boks Fløte
Hønsebuljong

To kyllingfileeter deles i to og legges i en ildfast form. Hakk opp en løk og en paprika. Krydre med salt, pepper og litt chilipeper. Hell over en boks med fløte og ha oppi hønsebuljong kuttet i små biter. Stek på 200 grader i ca 40 minutter - strø over sprøstekt baconbiter rett før servering.
Serveres med en lett rapidsalat med salatkrydder.

Smakfulle lammebøffer

Antall Personer: 4

500g lammefarse
1 løk
2 hvitløksbåter
1/2 paprika
1/2 rød chili
1 tomat
1 ts finhakket rosmarin
2 egg
2 ss soyasaus
salt/pepper
meierismør til steking

Finhakk løk, hvitløk, paprika og chili, Kutt tomaten i terninger.
Bland alt i en arbeidsbolle sammen med egg og soyasaus og smak til med salt og pepper.
Stek evt. en liten prøve og juster kryddersmaken

Farsen formes til passende lammebløffer og brunes på begge sider i en stekepanne.
Legges i en ildfast form og stekes ferdig i stekeovn som angitt.
Ev. stek dem helt ferdig i pannen

Serveres med masse frisk blandet salat kikertpure eller linsestuing
oppskrift følger senere

Etterstekes ved 90 grader
i ca 10 min. til de er gjennomstekt

Ostegratinert kjøtt

200 gr kjøtt
200 gr sopp = 0,6
100 gr ost = 1
150 gr brokkoli = 3
100 gr rømme = 2,9

Brun kjøttet (bruk det du vil av kjøtt), legg det tilside. Stek soppen i smør, krydre med salt og pepper.. Legg kjøttet i en ildfast form, krydre med salt og pepper, legg soppen over kjøttet og dekk kjøtt og sopp med osten. Stekes i ovn på 175 gr i 20 min. Server med lettkokt brokkoli og rømme.

BluVelvet's thaisuppe

Dette holder til ca 2 skåler

2 gulrøtter i skiver
1/4 liten hodekål i biter ca 2x2 cm
2 stilker stangselleri
1 tørket eller fersk chili
1-2 ts minced chili (etter hvor sterk en vil ha suppa)
1 kyllingfilet i strimler
1/2 snacks-paprika
litt lime-zest (revet skall)
Saften av ca 3/4 lime (smak til her)
2 limeblad og/eller noe sitrongress (kan sløyfes)
1-2 terning(er) kyllingbuljong

Husker ikke helt hvor mye vann jeg begynte med men jeg tror det var ca 1liter. Løs opp buljongterningen og ha grønnsaker, chili, minced chili, limeblad, limezest og limesaft oppi. La det koke opp igjen før du har i kyllingstrimlene.

La det hele koke mens du smaker til med mer limesaft, minced chili og salt. Suppa er ferdig når gulrøttene begynner å bli litt møre. Suppa er best når grønnsakene fortsatt er litt sprø.

Lavkarbo tomatsuppe

50g smør
2 fedd hviløk
20 g purre
1 boks flådde tomater/grovhakka tomater(400g)
50 g(0,5 dl?) fløte(kan droppes)
4 dl vann
salt, pepper og basilikum etter smak evt. jevning av vann og johannesbrødkjenemel

Smelt smør og la hvitløk og purre surre litt.
Ha tomatene i kjøkkenmaskina så de blir helt finmosa, eller om ønskelig ha grovhakka oppi. Spe på med vann og la dette koke litt. Ha så oppi fløte om ønskelig. Jeg brukte dette i dag men vil tro det blir mer tomatsmak om det droppes.
Smak til med salt, pepper og basilikum. og jevn suppa om du vil ha den tykkere.

Spinat og champignon stuing

(2-3 porsjoner)

Ca. 8-10 champignoner

½ pk fersk spinat

ca. ½ boks Creme fraiche

1 fedd hvitløk

2 ss fetaost

et par never ristede pinjekjerner

pepper

smør til steking

- Rist pinjekjernene og legg til side
- Del opp champignon i små terninger
- Del hvitløken i to på langs
- Vask og tørk spinaten

- Stek champignon og hvitløk til den får fin gyllen farge.
- Ta hvitløken ut av pannen når champignonen er ferdig stekt. (Her kan man selvfølgelig velge å finhakke og la hvitløken være i retten, men jeg synes det er nok med et "hint" av smaken)
- Legg spinaten i pannen på middels varme og la den falle sammen mens du rører litt innimellom.
- Ha i feta (kan kuses hvis ønskelig), Creme fraiche og pepper.
- Trenger mest sannsynlig ikke ekstra salt da fetaen er salt nok.
- Legges på et fat, og dryss over pinjekjerner.

Kan serveres som tilbehør til det meste, eller som egen rett med biter av kjøtt eller fisk i.

Hjemmelagede kyllingburgere

400 gram kyllingkjøttdeig

1/2 hvitløksfedd, finhakket

1/4 dels finhakket rødløk

1/2 ts salt

litt nykvernet pepper

1 ss hakket persille

Følgende blandes sammen og stekes til de er gjennomstekte.

Torsk i ovn med fløte og tomatsaus

400 gr skinn og beinfri torsk, i biter på 100 gr hver

Legg fisken i en smurt ildfast form, og ha på pepper og salt

Ta frem en kaserolle, og ha i

2 dl fløte

1 ss grov sennep

2 fedd hvitløk

1/2 terning fiskebuljong

2 ss hakket persille

Gi et oppkokog hell sausen over fisken. stek fisken på nederste rille 200 grader i 15-20 min

Knus tomatene i 1 boks knuste tomater med gaffel(så de blir mere knust) ha i:

1 ss olivenolje

1/2 finhakket purreløk

1 finhakket sjalottløk

4 ss finhakket frisk basilikum eller 2 ss tørket

Når fisken med fløtesausen har stekt i 15 min, ha over tomatblandingen, og stek i nye 15 minutter.

Muskat's Fiskekaker uten mel

ca 300 gram frosset laksefilet fra fryseren

285 gram torskfilet fra samvirkelaget, fersk

1 egg

1 dl kremfløte

2 fedd hvitløk

pepper

sitronmelisse

Ha alt i en foodprocessor og kjør det til fin deig. Hvis laksen fremdeles er frosset kan dette by på utfordringer, så pass på å skjære den i små biter først. Steik i smør, legg på steikepanna med skje. dette blir omlag 12 fiskekaker, hvis du har anledning til å telle og ingen spiser underveis.

Løk- og baconpai

Løk- og baconpai (Zwiebelwähe)

Bunn:

200 gram spelt

1 ss soyamel (kan sløyfes)

1/2 pk gjær

Evt. søtning, honning eller fruktose 1 ts (kan sløyfes)

1 dl lunkent vann

Fyll:

100 gram bacon i terninger

4 ss solsikkeolje til steking

500 gram løk i ringer

salt

4 egg

200 gram rømme

gressløk

Bland alle ingrediensene til bunnen og la den heve mens du lager til fyllet. (Ca. 15 minutter)

Sprøstek baconet i oljen, og la det renne av på kjøkkenpapir. Stek løken gyllen i samme fettet som baconet. Bland egg og rømme, og tilsett salt etter smak.

Kjevle ut deigen og legg den i en smurt paiform på 28 cm i diameter. Legg løken og baconet i, og hell eggstanden over. Dryss tilslutt gressløk over det hele.

Stek på 180 grader i ca. 50 minutter. Serveres med en frisk salat.

Kjøttdeigform

200 gr kjøttdeig/karbonadedeig

100 gr champignon = 0,3

50 gr purre = 1,8

50 gr squash = 1,1

50 gr rømme = 1,5

30 gr meierismør = 0,3

100 gr ost

Stek kjøttet i smør med krydder etter ønske, surr kjøttdeigen med litt rømme. Stek sopp, forvell eller stek grønnsakene raskt.

Legg i kjøtt, så grønnsakene og legg ost på toppen. Stekes i ovn på 200 grader i 20 min.

Fiskesuppe

ca 6 porsjoner.

1 liter vann
1 1/2 terning grønnsaksbuljong
kraften fra fiskebolleboksen
1 klatt smør
1 stor fennikelknoll
1/2 purre
1-2 fedd hvitløk
1 1/2 ts basilikum, evt 1 neve frisk basilikum
pepper
1 liten boks fiskeboller
ca 150-200 g laks, eller tunfisk, makrell, osv.
1 1/2 dl kremfløte.

Kok opp vann, kraft, (tørket) basilikum og buljong. skjær opp fennikelen (del i to og skjær i tynne strimler) kok den i ca 4 min.

Ha i purre i tynne skiver, og pepper
Skjær fiskebollene i terninger og ha i,
Skjær laks e.l. i terninger og ha i, ha i hvitløken
Ha i fløten og kok i 4 min.

Biff Stroganoff

Antall porsjoner: 4

800 g biffkjøtt i strimler
1 hakket løk
2 ss smør til bruning
1 ts salt
1 ts pepper
ca 1/2 dl hermetiske tomater
100 g frisk sjampinjong
1 dl kjøttkraft eller buljong
2 dl seterrømme

4 ss rømme
4 sk. syltede rødbeter
4 sk. sylteagurk i skiver

:

Skjær kjøttet i store strimler. Brun kjøtt og hakket løk i smør.

Legg kjøttet over gryte og tilsett salt og pepper. Tilsett tomatpuré. Skjær sjampinjong i skiver og ha i gryten. Tilsett kraft og rømme og la retten koke noen minutter.

VEGETARLASAGNE

1 aubergine
1,5 boks (600 gr) hakkede tomater, gjerne forhåndskrydret (basilikum, oregano, hvitløk - sånt noe)
1 ss tomatpuré
2 fedd finhakka eller presset hvitløk
Salt, pepper, oregano, basilikum
1 skvett olivenolje
1 ts johannesbrødkjernemel
1 halv rødløk
1 halv purreløk
Bukket fra en tredjedel av en brokkolikvast
Ca en tredjedel av en squash
3 champignoner
MASSE meierismør til steking!!
1 god slump revet ost!
Revet parmesan/pasegran

Start med å skjære auberginene i skiver, varm opp en stekepanne, og ha i masse smør, legg auberginskivene i, strø salt på dem og la dem frese seg brune på hver side. Legg på et fat.

Mens du steker auberginen, hell hakkede tomater i en kjele, ha i olivenolje, tomatpuré, hvitløk og krydder, rør rundt og kok opp. Ta av kjelen og ha i johannesbrødkjernemelet, rør godt rundt.

Når auberginen er ferdigstekt, vask panna!! (Du kommer selv til å skjønne hvorfor 😊) Og ha i alle grønnsakene, godt hakket, og stek dem i smør.

Når de er passe stekt -løken er blank, bland dem i tomatsausen.

Legg et lag med tomatsaus i en smørt form (smør med meierismør!), og legg så et lag med auberginskiver og så ost og parmesan over. Vær raus! Legg det lag på lag til det er tomt, men pass på at det skal være litt tomatsaus til slutt over de siste auberginene, og så ost og parmesan over der igjen. Da blir det mer "fuktig"!

Stek i 25 min på 200 grader på nest nederste rille!

Spis sammen med creme fraiche. Fest i munnen!

Kylling med kremsaus

1 stor pakke kyllingfilet
2 pakker med tine kremost pepper og urter
2 fedd hvitløk
1 boks fløte
litt smør

Del kyllingen i små biter og stek de forsiktig i pannen. Ha de oppi blandingen av fløte og kremoster som har kookt opp til en tykk og deilig saus. Finhakk hvitløken og ha de oppi sausen.

Bacon er et MUST. Blir godt og salt. Brokkoli og blomkål er deilige grønnsaker til.

Grytesurr Totalt 4,7 kbh

150 gr strimlet svinefilet (eller plukk kjøttet av en halv kylling)
50 gr bacon skåret i små biter
150 gr sjampinjong = 0,3
50 gr løk = 2,85
50 gr kremfløte/eller rømme = 1,45
30 gr meierismør = 0,3

Brun bacon og kjøtt. Sleng oppi løk og sjampinjonger i god tid før kjøttet er ferdigstekt. Krydre med salt og pepper(eller krydder etter eget ønske). Hell over kremfløte og la det surre til fløten er kookt litt inn og er lys brun.

Gerds gryte

400g lammekjøttdeig eller kjøttdeig
400g lammeskav
150g fersk sjampinjong i skiver
ca 0,5dl hele tyttebær
4dl kokosmelk
1dl fløte
1dl vann
(ev. 1-2 ts johannesbrødkjernemel, JBK)
salt, pepper, hvitløk.

Stek kjøtt, kjøttdeig og sjampinjong godt. Tilsett resten. Koke godt 10-15 minutter. Jevnes med JBK viss den blir for tynn.

Serveres med smørstekt blomkål og salat.

Lavkarbo Pizza

En hel stekeplate

4 store egg

2 dl vann

1,5 ss bakepulver

4 dl soyaprotein (jeg brukte Multipower, synes den smaker bedre enn Vegefuel faktisk)

3-4 moste hvitløksfedd

2 ss olivenolje/rapsolje

Salt, oregano, timian, løkpulver...

100 - 150 gram revet god ost

Kjør egg, vann, hvitløk, olje, ost og krydder i mikseren. Ha i bakepulver og soyaprotein og miks til røren er lett smørbar (omtrent som litt løs tannpasta, den skal kunne smøres utover men ikke flyte!).

Dekk en stekeplate med bakepapir og bre røren utover hele platen, så tyynt som mulig, jo tynnere jo bedre! Den hever seg jo litt under steking, så ikke vær redd om den blir litt hullete og tynn.

Stek den på 220 grader i 7-8 minutter, så den kan bære pizzafyllet.

Ha på fyll og ost og stek videre til den er ferdig. Lar dere den avkjøles litt før dere spiser den (lunken) kan dere spise den med hendene slik som vanlige pizzastykker!!! Er den for varm er den litt for løs, tror jeg. Jeg trykket nettopp i meg et stykke, var omtrent som vanlig pizza, satt med det i hånda

Jeg hadde dette fyllet på (vanligvis liker jeg best litt mer sofistisert fyll, men på akkurat denne pizzaen er det godt med kraftig herry-fyll):

Stek 4-500 gram kjøttdeig, sopp og løk. Bland evt inn hvitløk, hakket eller most. Ha i 1/2 lite glass tomatpure og rør alt godt sammen til en masse. Spre massen utover pizzabunnen og ha over masse revet ost.

Kyllingfilet med ostefyll

Antall porsjoner: 4

4 porsjoner:

30 g soltørkede, finhakkede tomater

2 ss gulost, gjerne cheddar eller vellagret jarlsberg, norvegia eller sveitser.

1 ss revet parmesan

50 g smuldret fetaost

1 ss kremost (philadelphia)

2 skiver røkt skinke i små terninger.

2 hvitløksfedd, presset

1 ss tørket oregano

salt og pepper

4 store kyllingfileter

1 ss smør

Bland soltørkede tomater, oster, skinke hvitløk og oregano til en tykk blanding. Smak til med salt og pepper. Del fyllet i fire, og form dem til små avlange pølser. Rull dem i plastfolie, og legg dem i fryseren i 30 minutter. Forvarm stekeovnen til 180 grader.

Bruk en spiss, smal kniv, og skjær en lomme langs kyllingfiletene ta pølsene ut av fryseren, fjern folien og dytt pølsen inn i snittet på kyllingfileten. Bruk tannpikere for og tette igjen snittet. Rull filetene tett i aluminiumsfolie slik at de blir pølseformet. Legg kyllingrullene i en ildfast form, og stek dem i ovnen 30 i minutter.

Kyllingsurr Totalt 4 kbh

200 gr kyllingfilet

200 gr sopp = 0,6

100 gr rømme/creme fraiche = 2,9

50 gr revet ost = 0,5

50 gr løk = 3

50 gr bacon

Salt

Masala krydder

Legg kyllingfileter i en ildfast form.

Ha seterrømme/creme fraiche opp i en bolle, tilsett revet ost, hakket bacon, litt salt og Masalakrydder (1 spiseskje). Rør godt sammen og hell dette over kyllingfiletene.

Sett formen inn i ovnen på 175 grader i ca en times tid.

Soppform Totalt 4 kbh

150 g sopp
salt
pepper
2 stk. egg
50 gr fløte
1 ss finhakket persille
1 ss finklippet frisk gressløk
100 gr ost

Ha evt, skinke eller annet kjøtt formen

Del soppen i båter og surr den lett i en panne. Smak til med salt og pepper.

Pisk sammen egg, fløte og finhakket gressløk og persille.

Ha soppen over i et ildfast fat og hell over eggeblandingen.

Strø revet ost på toppen

Stek på 175° C i ca. 20 minutter til soppen er mør og formen har fått en gyllen farge.

Tex Mex Burgere

400g kjøttdeig

blandet så inn bittegrann tacokrydder, litt grillkrydder og litt pepper, blandet dette godt inn i kjøttdeigen.

Formet til burgerene og stekte disse i panne.

Rett før Dem var ferdige la jeg på 2 osteskiver på hver.

Serveres med litt tomat/salat oppå, sammen med en liten klæsje old el pinto bean salsa (10g pr 100 karb) og litt seterrømme.

Himmelsk gryterett

1 pk kjøttdeig\karbonade
1 pk bacon
1 løk
1\5 paprika
1 boks hakka tomater med hvitløk
2 store ts tomatpure (trengs ikke, men den blir litt rosa uten så gir det kraftigere smak)
2 store ss seterrømme
1 dl fløte
1 ts hakka chili på glass
1 dæsj flytende kjøttbuljong (evnt en terning)
1 ts cayennepepper

Kjøttdeig stekes sammen med løk. Tilsett de øvrige ingrediensene (pluss den stekte baconen) og la dette småputre i en ca 10 min tid.

Lavkarbo Rømmegrøt

Rømmegrøt Lavkarbo
(under 2 g. karbohydrat pr 100 g. grøt.)

1 boks seterrømme
1,5dl fløte
1 dl vann
2 ts johannesbrødkjernemel (JBK)
½-1 ts salt
Eventuelt litt splenda, viss den blir for syrlig...

La rømmen småkoke på svak/middels varme i et par minutter. Hell i vann og fløte og la koke opp.

Bland JBK med litt vann i et rysteglass og hell det i grøten. Rør godt.

La det stå å koke på svak varme i ca 5 min, rør jevnlig.

Smak til med salt.

Blir den for tykk, spe med litt fløte. Blir den for tynn, lag litt mer JBK-jevning.

Serveres med splenda, kanel og et smørøye.

Donalds Fantastiske Kylling

6 porsjoner

6 kyllingbryst
200 gram skivet sopp +/-
125 gram baconbiter
1 bukett brokkoli (ca. 250 gram)
1 gul løk i skiver
4 stilker selleri
2.5 dl kremfløte
2.5 dl Hellmans majones (de norske pakkene tåler ikke varmen)
1 pk revet modnet cheddar ost
nykvernet sort pepper
2 fedd hvitløk
smør
olivenolje

Forvarm oven til 175 C

Brun kyllingbrystene i stekepanne i en blanding av smør og olje. Skjær i strimler eller store terningern og legg i ildfast form.

Del brokkolibuketten i små buketter og legg dem mellom kyllingstykkene.

Stek baconbitene, - legg til side

Ta litt mer smør i panna, legg i løken, selleri og sopp, når løken er blank blandes baconet oppi igjen, sett til side

Miks majones, kremfløte , hakket hvitløk og kvernet pepper + osten i en bolle.

Legg løk, selleri, sopp og bacon miksen over kylling/brokkoli. Hell majones, kremfløte, ost blandingen jevnt over det hele.

Dekk formen så tett som mulig med alu-folie og sett i ovnen på 175C i ca. 40 minutter.

La det stå 5-10 min før servering og server med frisk blandet grønn salat til.

Sauser

Lettvint bearnaisesaus

75 g meierismør
1 dl kremfløte
2 eggeplommer
1 1/2 ss bearnaiseessens (selges i velassorterte dagligvareforretninger)
saft av 1/2 sitron
1/2 ts estragon, finhakket
1 ss kruspersille, finhakket

Bland alt i en kjele og rør mens sausen tykner over svak varme. Hold sausen varm i vannbad.

Hollandaisesaus

75 gram meierismør
1 dl kremfløte
2 eggeplommer
saften av 1 sitron

Bland alt i en kjele og rør til det tykner over svak varme. Rør godt hele tiden og hold sausen varm i varmbad. Den må ikke koke.

Peppersaus

1-2 ss hel grønn eller rosa pepper
3 dl fløte
2 ts soyasaus
2 dråper tabasco
salt

Ha pepper, fløte, soya, tabasco i en kjele. La det få koke opp og trekke til sausen tykner. Rør hele tiden, ca. 5 minutter.

Soppsaus

50 g fersk sjampinjong
1 ts sitronsaft
2 dl creme fraiche/rømme
1/2 dl hakket persille
1 ts tørket oregano (1 ss frisk)
salt og pepper

Finhakk sjampinjongen. Bland sammen sitronsaft, creme fraiche/rømme, hakket persille, oregano og sjampinjong. Smak til med salt og pepper.

Verdens beste rømmesaus

Etter at du har stekt kjøtt eller fisk, ha et beger seterrømme i pannen og la det surre sammen med kraften en stund. Rør hele tiden.
Server. Denne er virkelig god, og så enkel!!

Sennep-saus

2 ss dijonsennep
2 ss lys sennep
1 ts hvit pepper
1 ss hvitvinseddik
1 1/2 dl olivenolje
1-2 dl finhakket dill
2 ss fløte
ev salt

Rør sennepen sammen med pepper og eddik. Pisk inn olje litt etter litt og tilsett dill og fløte. La sausen trekke i ca en time. Rør godt før servering og smak til med salt.

Ostesaus

2 dl. fløte
1/2 boks kremost m/ urtesmak
2-3 ss oppskåret urter
litt salt og pepper etter smak

Kok det hele sammen i 1-2 minutt, kommer an på hvor tykk du vil ha den.

Grillsaus

2 løk, finhakket
½ rød chili, finhakket
½ dl olivenolje
2 båter hvitløk, finhakket
2 ss tomatpure
1 boks knuste hermetiske tomater
2 ss finhakket persille
2 ts sitronsaft

Bland alle ingrediensene, og la det trekke en til tre timer.

Avocadosaus

2 stk avocado
2 1/2 dl rømme
Salt, søtningsstoff og sitronsaft

Rør sammen ingrediensene til sausen og smak den godt til. Serveres kald.

Smoothies/Drikke

KRYDDER-SMOOTHIE

2,5 dl melk/soyamelk
2 egg
1 ss sesamfrø
1 ss valnøtter
1 ss linfrø
Ingefær, kanel og nellik
Søtstoff etter smak

Har man ikke egg i huset, kan man erstatte dette med en banan og proteinpulver eller banan/soyamel (50 ml).

Man kan putte i det krydderet man liker best, for eksempel kardemomme, anis eller vanilje. Pepperkakekrydder er faktisk veldig godt!

Blåbær-smoothie med proteinpulver

1 kopp yoghurt naturell
1 kopp blåbær (hadde ikke, brukte bjørnebær)
Proteinpulver tilsvarende mengde inneholdende 14 gram protein
2 ts eplefiber eller psylliumfrø (husk)
1 ts vaniljeessens (i bakehylla i butikken)
1/4 ts Stevia (Jeg brukte fruktose)
12 mandler rå eller lett ristet (jeg brukte ristet - veldig godt!)

Bacardi og cola-light

4cl bacardi carta blanca
cola light
1-2 limebåter

brygges i høyt glass, toppes med isbiter og garneres med lime

Norwegian daiquiri

4cl bacardi limòn
1ss multer
1/2 ss fruktose

Shakes, helles i høyt glass og garneres med pærebåt

RazzO

4cl bacardi razz
juice fra 1/2 apelsin
5-6 bringebær
1/2 ss fruktose

blendes serveres i høyt glass, toppes med knust is og soda, garneres med bringebær

Zara

3cl bacardi carta blanca
1 cl sour apple
3 cl eplepurè eller eplemost
2cl fruktose

Shakes og serveres i coctailglass, garnert med eple

Sammensurium

4 cl bacardi carta blanca
4 cl mandarin purè (evt juice fra mandarin)
juice fra 1/2 apelsin
juice fra 1/2 sitron
1/2 cl lime juice
1/2 ss fructose

Bringebær Smoothies

2 egg
1 dl naturell yoghurt
1,5 dl frosne bringebær
2 ts Splenda

Grunnoppskrift Smoothie

2 egg
100 gram frosne bær
1 ss kesam vanilje (foreløpig bruker jeg yoghurt vanilje)
1 ts Natreen

Jordbær Smoothie

6-7 halvfrosne jordbær
1 egg (har i flere egg om jeg er sulten, og det er en stund til jeg skal spise)
1 dl melk
2 ss yoghurt naturell
Noen drypp med natreen (flytende)

Skogsbær Smoothie

2 egg , 1/2 teskje fruktose
freses til eggedosis
tilsatte 2 ss frosne skogsbær
1/2 dl cultura naturell (hadde ikke biola)
7 mandler
2-3 isbiter

Yoghurt Smoothie

2 egg
2 ss matyoghurt
en diger neve frosne blåbær (Faktisk kanskje litt for stor. det ble iskrem....)
En anelse søtstoff (Flytende natreen)
5-6 vaniljedråper (vanlig essens)

Smoothie med Olje

2 egg
2 ss yoghurt
Natreen
Noen frosne jordbær
et par ss olivenolje

Frukt Sorbet

150 gram bær
2 egg
1 dl kokosmelk
stevia (eller annet søtstoff)

Kan ha i extra 1 egg og 1 ss Olje for mer fett og proteiner

Lavkarbo Smoothie

3-4 stk hele egg
75 gr Meierismør
25 gr Kesam med vanilje, evt utskrap av ei vaniljestang
150 gr Rømme
50 gr mandler
100 gr frosne jordbær/bringeber/ skogsbær el.l.

Bakst

Basis proteinbrød

(18 gram karbo totalt)

3 egg, skilte
2 ss rømme
2 ss smeltet smør
1 dl soyamel
1 ss bakepulver

Forvarm stekeovnen til 175 grader.

Bland godt sammen eggeplommene med alle de andre ingrediensene, utenom eggehvittene. Pisk hvittene stive og ha dem i blandingen. Legg i smørsmurt brødform (LITEN) og stek i ca 40 minutter. Lagres i kjøleskap.

Mofebrød med havre, psylliumfrø og nøtter

100 g valnøtter
3,5 dl vann
2 ss olivenolje
Littbitt koriander

1 pose tørrgjær

1 dl psylliumfrø
1 dl havregryn (store)
1 dl soyaflak
3 dl "rugbrødmix"
3 dl hvetemel

Jeg kjørte valnøttene i blender, sammen med litt vann.

Skorpias valnøttbrød

100 g soyamel
100 g malte valnøtter
50g proteinpulver(bruker selv conscepi ekstra pro)
200 g glutenmel
50 g knuste linfrø
20 gram kruskakli(en toppet dl)
1/2 ts salt

1 dl vann
1.5 dl seterrømme
1/2 pakke fersk gjær

3 store egg

Bland alt det tørre, varm vann og tilsett rømmen og når det holder ca 32 grader smuldre i gjæren.

Pass på å ta ut eggene på forhånd så de holder romtemperatur.

Det er viktig at gjærblendingen ikke holder mer enn 34 grader da egg stivner ved 35 grader.

Bland det våte med det tørre.

Deigen skal være litt klissete, er den ikke det tilsett litt mere væske.

La den heve til dobbelt størrelse.

Smør en liten brødforn, ha brøddeigen i og la den etterheve minst en time på et lunt sted.

Stekes i ovnen på 170 grader ca 50 minutter.

Ta den ut av formen, sett den inn i ovnen igjen for å få en tørrere skorpe under.

Lollypops Beste Ketolysegrønbrød

(3 gr pr 100 gr med karbohydrater)

3 dl (en boks) Cottage Cheese

7 egg

½ ts salt

100 g kruskakli

100 g sesamfrø

200 g linfrø

1/2 dl matolje

Linfrøene legges i bløt i 2-3 timer. Avrennes godt i sikt. Skyll gjerne frøene i sikta mens du rører rundt for å "vaske bort" litt av guggen. Eventuelt kan du knuse frøene. Det blir like bra.

Ta egg og CC i en bolle, og mos det med stavmikser, kjøkkenmaskin el.l.

Bland så alle ingrediensene godt, og hell dem i brødform(er).

Brødet hever bittelitt, men ikke mye.

Må stekes leeeenge. Ca to timer på 190 grader. Kanskje tilogmed lenger, litt avhengig av ovnen din.

Når brødet er ferdigstekt må det legges til avkjøling på rist over natten (hele dagen om du steker det på morgenen).

Hvis det ikke får avkjøles luftig/stekes lenge nok blir det lett klissete.

Husk å bruke bakepapir i forma.

Tacobrød

3 store egg

1 dl olivenolje

250 g ricotta ost

1/2 dl linfrø

1/2 dl sesamfrø

1/2 dl soyafloker

1 ts fiberhusk

1 dl havregryn

2 dl bokhvetemel

2 ss hirseflinger

1 pose taco kryder

1 fedd hvitløk

1/2 pose tørr gjær

Benedictes lavkarbo rundstykker (totalt 14,7 g karbo)

50 g mandler 2,25 g karbo
60 g linfrø
9 ss proteinpulver (ca 100 g) 6,00 g karbo
5 ss (ca 75 g) creme fraiche 2,20 g karbo
150 g cottage cheese 2,25 g karbo
3 ss kruskakli ca 2,00 g karbo
3-5 ss olivenolje
4 egg

Knus mandler og linfrø til de er mos. Ha i resten av ingrediensene og rør om. For en jevnere røre sørg for at cottage cheesen også er most, for å unngå klumper i deigen. Dette blir en seig deig. Bruk en spiseskje til å forme rundstykker på en plate med bakepapir.

Steikes på 175 grader i ca 20 minutter.

Soyabrød

Totalt karbohydratinnhold: 11g

6 egg
2 dl mager kesam
½ dl. Rapsolje eller annen olje
3-4 dl soyaprotein
1 ss bakepulver
olje til smøring av brødforn

Visp eggene med kesam og olje. Tilsett soyaproteiner og bakepulver. Tilsett mer soyaprotein etter behov. Hell røren i brødfornen og stek brødet på nederste rille ved 180 grader i 45 min. Brødet holder seg i kjøleskapet i 4-6 dager. Skjær tynne skiver. Hver skive inneholder ca. 0,8 g karbohydrat.

Hvis deigen er for tynn, hever brødet for mye. Er deigen for fast, hever den ikke tilstrekkelig.

Variasjoner

Benytt 2 dl seterrømme i stedet for mager kesam. Totalt kh. 7 g, ca. 0,5 pr. kh pr. skive.
Benytt 2 dl soyamel i stedet for soyaprotein. Totalt kh 19 g, ca. 1,4 g pr. skive.
Kombinasjonen soyamel/seterrømme gir 12 g totalt, 0,9 g pr. skive.
Tilsett litt hakket svart oliven, eller krydder som oregano og timian.

Snuppelines lavkarbobrød uten gjær

Får ca. 20 skiver ut av dette brødet.

6 egg som vispes lett

10 ss rømme

75 g smeltet smør

1, 5 ts bakepulver

80 g sesamfrø uten skall

90 g soyamel

40 g glutenmel

5 ss linfrø

5 ss kli

5 ss helkorn (evt. bløtlegges litt i vann hvis du ikke ønsker harde korn i brødet)

Visp eggene lett. Tilsett rømme og smeltet smør. Tilsett så det tørre og rør lett rundt.

Helles i liten brødform som er smurt og strødd med et tynt lag mel ("deigen" er mye mer flytende enn vanlig hvetedeig) Strø evt. kli, linfrø eller sesamfrø over som pynt.

Evt kan glutenmelet byttes ut med soyamel.

Stekes i 180 grader i ca 40 minutter litt avhengig av ovnen. Sjekk med pinne om den er gj.stekt.

Grove Boller

(ca 12 karber i hele røra)

3 egg
30 gram kruskakli
En god neve malte linfrø
1/2 beger cottage cheese
1 ts bakepulver
1-2 ts johannesbrødkjernemel

- Mos egg og cottage cheese sammen med stavmixer til klumpefri røre først. Tilsett så det andre og rør godt sammen.

La svulle 20-30 minutt

-Røra skal bli såpass tykk at du kan legge de på bakepapir som runde boller med en spiseskje. Blir røra for tynn, mal litt mer linfrø og bland i.
Dypp ss. i kaldt vann før du lager bollen (ganske klebrig)

Stekes på 200grader til de har fått god stekefarge.

Det blir jo ikke som ”vanlige” boller, flyter litt utover under steking, men blir såpass høye at man kan dele de i to.

Nøttebrød

200g mandler
200g paranøtter/valnøtter/hasselnøtter blandet
100g linfrø
100 gr ketolyse bakemiks
2 ts. Bakepulver
1/2-1ts revet muskat (gir veldig god smak)
12 egg
1,2 dl fløte
175 gram smeltet smør

Kjør nøttene i en food prosessor til det er finmalt. Tilsett 100gram ketolyse bakemiks, bakepulver og muskat. Rør godt. Ha i egg og fløte. Til slutt tilsettes smeltet smør, og alt blandes godt.

Helles i en brødforn kledd med bakepapir.

La det være igjen ca 3cm til toppen sånn at brødet kan heve. Stek i ca 40 minutter på ca 200 grader og la brødet avkjøles i ovnen. Dobbel porsjon blir 3 store brød.

Deserter

Atkins Nøttemuffins

Disse kan spises som frokost eller en snack, kan fryses, men er best nybakte og varme, spesielt om morgenen.

Inneholder 6 gr med karbohydrat pr stk.

2.5 dl soyamel
2.5 dl finhakkede mandler
søtstoff tilsvarende 10ss sukker
2 ts kanel
1 ts salt
1 1/2 ts bakepulver
2.5 dl olivenolje/matolje
4 egg, lett pisket
1 mellomstor raspet gulrot
2 ts vaniljeekstrakt/essens

forvarm ovnen til 180 grader

bland først de første 6 ingrediensene, tilsett så resten. bland godt til røren er jevn. fordel i 12 muffinsformer. stekes i 20-25 minutter. kjøles på rist

Fibermuffins ala mofe

4 egg
2 dl creme fraiche
4 ss linfrø
7 ss hvetekli
2 ss smeltet smør
5 ss sesamfrø
2 ts fiber husk
2 ss bakepulver
4 ss helkorn hvete

La røra svulle i 20 min.

Fordelte i 12 muffinsformer, siden røren var så tynn, og jeg ikke har brødform.

Stek på 160 grader i 60 min.

Småkaker med smør og valnøtter

12 porsjoner, ca 64 gr karbo totalt, 5 gr per kake.

2,25 dl malte valnøtter
1 ss sukkererstatning
3 ss rom (kan sløyfes)
2 egg, skilte
75 gr smør
1 toppet ss proteinpulver
1 dl valnøtter, grovhakkede

Forvarm stekeovnen til 175 grader.

Rør sammen eggeplommene med sukkererstatningen. Pisk eggehvitene stive og sett dem til siden.

Rør sammen alle ingrediensene unntatt de grovhakkede valnøttene, og bland i eggehvitene.

Hell deigen (1 ts om gangen) på en smurt stekeplate, dryss valnøtter på toppen og stek i ca 40 minutter til de er gyldne.

Sukkerbrød

6 egg
1,5 kopp Natreen (eller annet søtstoff)
1,5 kopp fin sammalt spelt

Pisk egg og Natreen **KRAFTIG** i en skikkelig kjøkkenmaskin, ca.5-6 minutter, til det blir stivt og luftig.

Sikt inn spelt'n, og vent forsiktig med en slikkepott til alt melet er rørt inn. **IKKE** rør for fort! Da synker den sammen!

Ha røren i en stor springform, og stek på 160-175 gr. (avhengig av ovnen) i ca. 30.40 minutter.

Annes nøttebunn med eggekrem

5 eggehvitter
1dl fruktose (eller..)
200 gr nøtter..mandler, hasselnøtter, valnøtter eller blanding - valgfritt
1 ts bakepulver

Pisk eggehvittene stive. Mal nøttene og vend det inn i hvittene sammen med fruktose og bakepulver.

Fyll:

5 eggeplommer
100 gr fruktose (eller..)
1 1/4 dl fløte
1 frøene fra en vaniljestang

Alt has i en kjele (ikke aluminium) Kokes på svak varme 1 min. Rør hele tiden.
Ta den av platen og ha i

125 gr smør.

Stekes i rund form ca 24 cm - 180 gr - ca 20 min

Fyllet bør få stå et døgn før det has på kaken, for da blir den passe seig og god....Til nød kan den brukes samme dag, men må stå i kjøleskap noen timer før denhas på i hvert fall.

Soya Vafler

2 kopper soya mel
1 ts bakepulver
1,5 kopper melk
6 ts vegetablisk olje
2 egg

Rør alle ingrediensene sammen. La det stå i ca 5 min før bruk.

Fedons Havrenøtter

(50-60 stk)

125 g smør
125 g fruktose
1 egg
125 g grov sammalt hvete
250 g havregryn
1 ts bakepulver
1 ts kanel
4 ss skummet melk
Evt. valnøttbiter

Sett ovnen på 200 grader.

Rør smør og fruktsukker lyst og porøst. Tilsett egget. Bland sammen alt det tørre og ha det sammen med det andre i bakebollen. Tilsett melk, litt om gangen - under omrøring. Lag runde små kuler av deigen. Trykk dem flate eller sett dem som kuler på et bakepapirkledd stekebrett. Trykk en liten valnøttbit i kulene.

Fedons brownies

50 g mørk kokesjokolade (over 70 % kakao)
60 g meierismør
50 g kesam 8 %
2 egg
2 dl fruktose
1/2 dl sammalt spelt
1/2 dl soyamel
1/2 dl finmalte mandler
1 ts bakepulver
1 1/2 ts salt
1 1/2 dl grovhakkede nøtter

Stekes ved 160 grader, ca. 20 minutter, godt smurt form på 30x40cm, nederste rille.

1. Smelt sjokolade og smør sammen. La den avkjøles litt.
2. Ha sjokoladeblandingen i en bakebolle og rør inn kesam, sammenvispede egg og de tørre ingrediensene.
3. Helles i en godt smurt eller bakepapirkledd form og stek som angitt. Avkjøles på rist. Kakene smaker deilig sammen med friske bær. Lag gjerne dobbelt porsjon og putt i fryseren, tiner raskt!

Fedon's Saftige appelsinmuffins

1 dl fruktose
3 egg
1 1/2 dl kaldpresset rapsolje
1 1/2 dl sammalt spelt, fin
1 dl soyamel
1 1/2 dl malte mandler
skall og saft av 1 appelsin
2 ts bakepulver

Pynt: mandelflarn og strimlet appelsinskall
Stekes ved 200 grader i ca. 12 min. i muffinsbrett på nederste rille.

Stivpisk eggedosis av egg og fruktose. Bland forsiktig inn de øvrige ingrediensene. Smør muffinsformene godt og fyll dem 3/4 fulle med røre.
Dryss mandelflak på toppen og stek som anvist. Avkjøl på rist.
Pynt eventuelt med strimlet appelsinskall før servering.

Standard muffinsrøre

1 dl fruktose
3 egg
1 1/2 dl kaldpresset rapsolje
1 1/2 dl sammalt spelt, fin
1 dl soyamel
1 1/2 dl malte mandler
2 ts bakepulver
Saften av 1 appelsin eller 1/2-1 dl fløte/rømme/melk/vann

Stekes ved 200 grader i ca. 12 min. i muffinsbrett på nederste rille.

Stivpisk eggedosis av egg og fruktose. Bland forsiktig inn de øvrige ingrediensene. Smør muffinsformene godt og fyll dem 3/4 fulle med røre. Stekes som anvist. Avkjøl på rist.

Brownie med vaniljekrem og valnøtter

Bunn:

3 store egg

2,5dl. Natreen

175gr. meierismør

3dl. sammalt spelt (siktes først for å få ut "skallene")

150gr. kokesjokolade (70% eller mer)

1,5dl. hakkede nøtter (jeg brukte valnøtter og macademianøtter)

1/2 ts. vaniljesukker (kan sløyfes eller erstattes med vaniljeessens/ekstrakt)

Smelt smør og sjokolade, ha det i bakebollen

Tilsett Natreen (og evt. vaniljesukker) Bland godt

Ha i eggene, ett om gangen. Visp hele tiden, for ellers stivner det!

Tilsett melet og nøttene og bland godt.

Ha røren i en godt smurt form (den mellomste springforma, tror jeg ... 24cm eller noe sånn der om kring...)

Stek kaken på 175gr. i ca. 35-40.min.

Avkjøl...

Vaniljekrem:

1 pakke Heistad vaniljesaus

3dl. kremfløte

Piskes til passe tjukk krem.

Ha kremen over kaka, og hakk opp valnøtter og 70% sjokolade og strø dette over kaka.

Kokoskaker

30 stk (0,5 gr. karbohydrater i hver)

2 egg

50 gram smør (smeltes og avkjøles)

Søtstoff tilsvarende 300 gram sukker

200 gram kokosmasse

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

Standard ostekake med og uten bunn

Kaka uten bunn inneholder kun 20 gram karbo.

1 boks seterrømme
1 pk kremfløte (1/3 l)
1 pakke confecta gele, med halv mengde vann
1 pk philadelphia kremost

Visp krem. Ha i rømme og ost.
Kok gele og la den avkjøles litt. Hell den i en tynn stråle i ostekremen mens du visper.
Smak det hele til med natreen/stevia.

Hell i en kakeform og la den stivne i kjøleskapet. (4-5 timer).

Kaken kan lages uten bunn for Atkins'ere eller med bunn for Lindbergere:

Bunn:
200 g malte nøtter og eller mandler
2 egg
2 ss Fruktose
1 ts kanel
Evt. 1 ss kakaopulver

Nøtter males i hurtigmixer, eggene piskes til eggedosis og alt blandes. Trykkes ned i stor kakeform (28 cm) som er kledd med bakepapir i bunnen. Stekes nederst i ovnen ved 175 grader i ca 15 min.

Dette er en blanding av Iset's kake uten bunn og Mam's bringebær fromasjkake.
Man kan variere nøttene, geleen og ha ulike smaktilsetninger, frukt og bær.

Noen forslag til smaktilsetninger:

Pistasje-nøtter, kokesjokolade og kakao
Appelsinskall, saft av appelsin og ristede mandler
Vaniljeessens/korn og bringebær/blåbær
Peanøtter og hakket kokesjokolade
Valnøtter, hakket aprikos og hakket sjokolade
Vanilje og sitron/lime (faktisk god blanding)

Bløtekake

(16 personer)

Totalt karbohydratinnhold 32 g

1 bløtkakebunn
1 porsjon bringebærfromasj, eller bruk Heistad gele
3 dl kremfløte
friske bringebær

Lag bløtkakebunn av oppskriften på soyabrød. Tilsett sukkererstatning tilsvarende 1 ss sukker.

Smør en springform med diameter 26 cm.

Stek kakebunnen på nederste rille ved 180 grader i 45 min. La kaken bli kald. Del kakebunnen i tre lag. Legg bringebærfromasjen mellom lagene og på toppen, rett før den stivner helt. Pynt med pisket kremfløte og friske bringebær

Bringebærfromasj

Totalt karbohydratinnhold: 10 g

2 store egg
2 ts strøsukkererstatning (candarel)
3 dl kremfløte
2-3 ss Fun light raspberry melon
4 plater gelatin

Del eggene, og visp plommene med 1 ts candarel. Visp hvitene stive med 1 ts candarel. Visp fløten helt stiv. Legg gelatinen i kaldt vann, smelt den deretter i litt varmt vann, kjøøl ned og bland med saften (tåler ikke mye varme). Tilsett de vispede eggeplommene i saften, og bland så forsiktig eggehvitene og kremen inn i massen. Sett fromasjen i kjøleskapet noen timer.

Peanuttsaus

(til iskrem og andre deserter)

50g smør
2 ss peanuttsmør
1 ts kakaopulver

Smelt 50g smør i kjele. Rør inn to ss peanuttsmør. smak til med søtstoff og evt 1 ts kakaopulver. Bland inn noen hakkede peanutts til slutt

Fruktig nøttekake

8 kakestykker

250 g valnøtter
3 ss havrekli
6 eggehviter
1 ss smør
1 dl Natreen/Canderel
3 dl friske bær eller hakket frisk frukt
1 dl saftkonsentrat med kunstig søtstoff
1 dl vann
7-8 ts gelatinpulver
1 ss mager kesam

Smør en rundt springform ca. 24 cm.

Kjør nøtter, havrekli og smør i en kjøkkenmaskin til alt er finhakket og blir en slags deig. Bland i søtstoff. Visp eggehvitene stive og skjær dem inn i nøtteblandingen. Fordel jevnt i kakeformen og stek i ca. 30 min. på 175 grader. Avkjøles i formen.

Bløt gelatin i det kokende vannet. Tilsett saftkonsentrat og la det hele avkjøle litt. Dekk bunnen med bær eller frukt og hell den avkjølte saftgelatinen over. Sett kaken kaldt til den skal serveres. Skjær godt langs rammen på kakeformen så den er lett og ta av. Flytt kaken (med kakeformbunnen) til et pent fat og pynt med en klatt krem eller mager kesam og et par blader sitronmelisse.

Havreklimuffins

15 stykker

Disse muffinsene blir gode sunne mellommåltider med lav GI. Passer perfekt sammen med et glass skummet melk! Havrekli inneholder hele 19 % protein av god kvalitet!

Sett ovnen på 175 grader.

5 dl havrekli
2 ts bakepulver
3 dl lett/skummetmelk
0,5 dl sirup (fruktose eller kunstig søtt)
1 ss olje
3 eggehviter

Visp sammen melk og olje. Bland havrekli og bakepulver, ha det i væsken. Visp eggehvitene stive, vend i røren. Hell røren i formene. Stek i ovnen i ca. 10 min. på 225 grader.

Karen B's New York Cheesecake

Bunn:

1 kopp (2,4 dl) mandelmel (finmalte mandler)
1 ts kanel
4 ts Splenda eller Natreen (pulver)
en klype salt
2 ss usalta smelta smør
1 eggehvite av et stort egg

Fyll:

1.1 kg kremost (5 1/2 pk. Philadelphia a 200 gram)
1/2 kopp (ca. 1.2 dl) rømme
1 1/4 kopp (ca. 3 dl) Splenda eller Natreen
2 ts friskpresset sitronsaft
2 ts vanilje ekstrakt
en klype salt
2 store eggeplommer
6 store egg

Å lage bunnen:

Forvarm ovnen til 175 grader. Dekk bunne i en 20-22 cm springform med bakepapir og smør papiret.

I en middels bolle blandes mandelmel, kanel, søtstoff og salt. Ha oppi smøret og bland godt.

I en liten bolle, pisk eggehviten til den er stiv og bland oppi mandel blandingen. Trykk "deigen" ut i bunnen av formen.

Strek i 10-12 minutter til den er lett gyllen, la avkjøle.

Øk ovnstemp til 260 grader (ja der ER 260 grader).

Å lage fyllet:

I mixer eller stor bolle, visp kremost til myk jevn masse. Ha oppi rømmen, søtstoff, sitronsaft, vanilje og salt - bland godt. Ha oppi eggeplommene, så eggene, - et om gangen, bland godt mellom hvert. Skrap ned kanten etterhvert som du pisker sammen. Sett springformen på en dekket bakeplate eller langpanne. Hell røren oppi formen. Stek i 5 min.

Reduser varmen til 90-95 grader. Stek i 1 og 1/2 time. **IKKE ÅPNE**

STEKOVNSDØREN i steketiden !! Når den er ferdig skal den være lett gyllen oppå - vil fremdeles være "skjelven".

Ta den ut av ovnen og løsne rundt kanten av formen med en skarp kniv (dette gjør at den "synker" jevnt) - sett til kjøling.

Isets oste-iskake

Bunn og topp:

Finn en god sukkerfri kjeks (Cavalier kanelkjeks er bare DRØMMEN, de smaker som nydelige pepperkaker), oftest finner man slike i helsekosten. Knus dem og ha halvparten over bunnen i en rund kakeform. Pass på at hele bunnen er dekket av eg godt lag. Sett formen i fryseren mens du lager fyllet.

Iskremen:

1 kartong kremfløte

1 pk Philadelphiaost

3 eggeplommer

Søtstoff etter smak!

Evt 1 vaniljestang eller 1 ts vaniljeekstrakt (jeg brukte det ikke, men vil prøve det neste gang da jeg er veldig glad i vaniljesmaken).

Pisk kremen stiv. Pisk sammen ost, eggeplommer og vanilje, om du bruker det. Pisk GODT så det ikke er klumper i røren. Vend inn pisket krem. Hell massen i den kalde formen og sett den i fryseren i ca 15 minutter.

Ta den ut, strø over resten av kjeksen og sett kaken i fryseren igjen i noen timer til den er helt frossen. Hvor mange timer det tar er jeg ikke helt sikker på siden jeg som regel lager den på kvelden og lar den stå i frysen over natta.

Sjokoladecake

100 g soyamjøl

20 g natrena pulver

ca 2-3 toppede ss kakao

5 egg150g rømme eller creme fraiche

50 g smør, smeltet og avkjølt

1 toppet ss bakepulver

1 ts vanilje essens

Bland alle ingrediensen og ha over i en smurt form.
Stekes på nederste rille ved 170 grader i ca 50 min.

Skal du ha selskap er det greit å bruke en rund form, del kaka i to, og ha i krem i midten og oppå, pynt eventuelt med nøtter, kiwi, jordbær el. blir vel ca 5 karbo, pr, stykke.

Nydelig brownie-kake

Bunn:

200 gr. mandler (finmalt)

25 gr 70% sjokolade(plate)

3 middels store egg

Søtningmiddel tilsvarende 50 gr sukker (eller fruktose eller halvt om halvt)

1 ss toppet ss kakao

1 ts bakepulver

Glasur:

20 gr smør

100 gr 70% sjokolade(plate)

2 ss vann

2 ts kaffepulver

1 ts vanlijesukker (eller vaniljedråper)

Sånn gjør du:

Kjør mandler og sjokolade i food processor til finmalt

Pisk egg og søtningmiddel til eggedosis

Bland inn mandler/sjokolade, kakao og bakepulver

Smør en rund form med smør og dekk bunnen med bakepapir.

Hell i røren og stek på 160 gr; nederste rille i 8 minutter (10 min i varmluftsovn)

Ta ut og skjær løs, avkjøl noe

Bland alt til glasuren i en kjele og varm til smeltet.

Avkjøl glasuren til den begynner å tykne

Hell over kaken og sett kaken til avkjøling i kjøleskapet

"Love those berries" Mousse

1 kopp frosne bær (jeg brukte bringebær) - mål frosne - la dem tine

115 gram Philadelphia Cream Cheese

1 ts vanilje ekstrakt (IKKE essens)

1/2 kopp Natreen (8 gram)

1 kopp kremfløte

Mos de tinte bærene i hurtigmikser, ha oppi kremosten smaks- og søtstoffet - bland godt.

Pisk kremfløten stiv og vend i bær/ostemassen. Hell over i porsjongslass (4) og sett i

kjøleskapet til kjøling. Klarer seg godt i kjøleskap i 2-3 dager. Server med pisket krem og/eller friske bær.

Appelsin rømme muffins

12 muffins (store amerikanske) 2.25 karb pr stk

140 gram mykt meierismør

6 spiseskjeer Splenda

4 store egg

fin raspet skall av en stor appelsin

1 teskje "orange extract" (vet ikke hvor en får tak i det, jeg kjøpte for mange år siden og fant tilfeldigvis flasken i skapet)

142 ml/gram seter rømme

175 gram malte mandler

1 teskje bakepulver

Forvarm ovnen til 175 grader. Sett klar 12 store muffinsformer på bakebrett

Visp smør og Splenda blankt. Ha oppi eggene, ett om gangen, bland godt hver gang. Ha oppi skallet av appelsinen, orange extract, bakepulver og rømme, - bland godt. Ha oppi de malte mandlene.

Fordel mixen mellom de 12 formene og stek midt i ovnen i 20-25 minutter eller til de kjennes faste ut.

Hvis man vil kan man blande litt Philadelphia ost med litt appelsin saft og ha oppå. Evt. Tines Mandarin kremost. Jeg synes de var best uten.

Kryddermuffins

6 egg

300 gr smøreost (First Price el.lign)

6 tsk johannesbrødkj. (JB)

2 tsk bakepulver

1 tsk kanel

1 tsk kardemomme

½ tsk malt nellike

60 gr linfrø

150 gr reven gulost

Egg og smøreost piskes godt. Tilsett ca. 6 ts JB og pisk til massen begynner å tykne. Linfrø, bakepulver og krydder blandes og tilsettes. Når massen synes tykk nok tilsettes reven gulost.

Fordeles i 6 store amerikanske muffinsformer eller 12 små.

Bakes ved 175 grader – tid avhengig av ovn og muffinsstørrelse.

To Nøtters Sjokoladecake

8 porsjoner

Denne kaken kan stekes i springform eller porsjonsvis i små kakeformer.

150 gram skåldede mandler
150 gram valnøtter uten skall
300 gram mørk sjokolade (70%)
1 toppet spiseskje kakaopulver av beste kvalitet
250 gram smør
søtstoff tilsvarende 100 gram sukker
6 store egg, plomme og hvite skilt

Kjør nøttene i food processor til de er finmalte. Ha deretter sjokoladen og kakaopulveret i og kjør sjokoladen i filler. Sett til side i en egen bolle. Ha smør og sukkererstatning i food processoren og kjør blandingen lys og luftig. Så tilsetter du eggeplommene en av gangen. Deretter blander du i nøtte/sjokoladeblanding.

I en annen bolle pisker du eggehviten med en klype salt til det danner seg stive topper. Vend forsiktig eggehviten inn i sjokolade/smør/nøtteblanding. Hell alt i en form kledd med bakepapir og stek ved 175 grader i ca. 1 time.

Serveres med pisket krem eller hjemmelaget iskrem.

Fedons mandelkjeks

100 g smør
1 dl fruktose
250 g (4 dl) mandler
hvetemel til utbaking

Stekes i ovn ved 160 grader i ca. 15 minutter.

30-40 stykker

Smelt smøret på lav varme i en kjele.

Bland i fruktose og de malte eller finhakkede mandlene. Rør det hele godt sammen. La det avkjøle noe. Dryss litt mel på bakebordet. Kjevle og klapp ut deigen til ca. 4-5 mm tykkelse. Skjær ut små snipper, trykk ut deigen med et eggeglass eller bruk små pepperkakeformer. Løft kjeksen med en ostehøvel over på et bakepapirkledd stekebrett. La det være ca. 1 cm mellomrom mellom dem. Stek kakene midt i ovnen til de er gjennomstekte og gylne. Husk at fruktose blir lettere brunt enn sukker. La de bli kalde på stekebrettet før du legger dem i en kakeboks.

Fedon's Mandelbunn med bringebæriskrem

Bunn:

100 g mandler
2 eggehviter
3/4 dl fruktose
1/2 ts bakepulver

Hjemmelaget bringebæriskrem:

2 eggeplommer
2-3 ss fruktose
2 dl kremfløte
3-4 ss bringebærsyltetøy uten sukker eller rørte friske bringebær

Pynt: friske bringebær og bjørnebær (Kan frosne brukes, tro?)

Stek bunnen i godt smurt formkakeform ved 150 gr. i ca. 30 min. midterste rille.

1. Bunn

Mal mandlene litt grovt. Stivpisk eggehvite og tilsett fruktose litt etter litt til marengsen blir blank og seig. Ha i malte mandler og bakepulver. Legg bakepapir i bunnen av formen. Hell i røren og stek som angitt. Avkjøl bunnen i formen. Sett gjerne kakebunnen i fryseren mens du lager isen.

2. Iskrem

Stivpisk eggedosis av eggeplommer og fruktose. Stivpisk kremfløten og bland den forsiktig med eggedosis samt syltetøy. Smak til med fruktose.

3. Hell isen over kakebunnen og sett den i fryseren i minst 6 timer.

4. Pynt: Pynt kaken med friske bær rett før servering.

Magrere iskrem: Ønsker du magrere is, prøv å kjøre 400 g frosne bær, fruktose etter smak og 2 beger med kesam 8 % i food processor til en jevn blanding. Fordel dette over kakebunnen og la den stå i fryseren i 3-4 timer.

Fastelavensboller

3 store egg
1 ts. kremotartari (Vanlig bakepulver kan også benyttes)
3 ss Cottage cheese
0-1ss Natreen pulver(avhenger av hva du skal bruke dem til)

Skill eggene. Stivpisk hvitene med kremotartari.

Bland eggeplommene med Cottage cheese og Natreen, og bland tilslutt dette forsiktig inn i eggehvite (eggehvite skal ikke falle sammen).

Settes med skje på stekeplate (9stk) og stekes i nederste rille 35 - 50 min. (35 min. i min ovn) ved 150 grader.

Atkins Decadent Chocolate Cake

113 gram usukret sjokolade (f. eks. Lindt Excellence 70 eller 85 %) grovhakket
8 ss usaltet smør
2 ss vann
3/4 kopp søtningsmiddel (f.eks. Natreen)
2 ss usukret kakaopulver (f.eks. Vahlrohna 99%)
1 ts vanilje ekstrakt (ikke forvekle med vanilje essens, det er IKKE det samme)
6 store egg (romtemperatur er viktig !!)
Pisket krem med kakaopulver dryss

Varm ovn til 163°C. Smør en 20-22 cm springform, legg bakepapir i bunnen og smør papiret, sett tilside

Smelt sjokolade, smør og vann i bolle i vannbad. Pass på at det ikke blir for varmt. Rør godt. Hell oppi stor bolle, avkjøl til romtemperatur. Når avkjølt, ha oppi 1/4 kopp med søtstoff, kakaopulver og vanilje ekstrakt. Rør godt.

I en medium stor bolle, piskes eggene på medium styrke til stiv eggedosis (slik at det former seg "bånd" når du løfter vispen. Ca. 6 minutter. Sett ned på laveste hastighet og ha oppi resterende søtstoff, 1/2 kopp, og visp til det er blandet i, ca . 1 min.

Rør 1/3 av egg mixen inn i sjokolademixen. Fold inn resten av eggmixen i to omganger, til alt er godt blandet. Hell blandingen i formen.

Stek midt i ovnen i 40-45 minutter, helt til den er jevnt hevet og nesten helt stiv som en brownie. Avkjøl helt i formen.

Før en knif rundt kanten og ta bort formen. Server med vispet krem (med kakao pulver ønsket)

Gir 12 ikke altfor mektige stykker !!

Iskrem

3 eggeplommer
3 dl kremfløte
søtningsmiddel ca tilsvarende 1 ss sukker

Visp eggeplommene godt med søtstoff og event. smakstilsetning.rør det så inn i vispet kremfløte.kan med fordel lages i ismaskin.

Variasjon feks.sitrondråper,vaniljedråper,1-2 ss fun light saft etter ønske.

Lavkarbo Smuldrepai

1 kopp (2,5 dl) malte mandler
1/3 kopp Splenda eller Natreen
1/8 ts salt
1/4 kopp meierismør kuttet i små stykker
1 ts bakepulver
1/3 kopp seter rømme
2 ss kremfløte
1 ts vanilje ekstrakt
1/2 ts mandel ekstrakt (brukte essens samme mengde)
1 stort egg

85 gram Philadelphia kremost
2 ss Splenda eller Natreen
1 eggehvite fra et stort egg
1/2 - 1 kopp frosne bringebær (eller 1/2 kopp friske)
2 ss skivede mandler

Forvarm ovn til 175 grader. Bland malte mandler, 1/3 kopp Splenda/Natreen og salt i en bolle. Smuldre inn smøret med mikser eller kniver.

NB !! IKKE SÅ MYE AT DET BLIR DEIG, DET SKAL SMULDRE !!!

Ta av 1/2 kopp med smuldremasse. Resten av smuldremassen blandes med bakepulver, rømme, krem, ekstrakter og egg. Kjør mixer på middels fart til det er blandet. Hell røren over i 20 cm form (NB !! Viktig at den ikke er større - da blir det flatt !!)

Bland kremost, 2 ss søtstoff, og eggehvite. Kjør på middels fart til det er blandet. Spre jevnt utover røren i formen. Spre bringebærene utover. Bland den 1/2 koppen med smuldremasse og de skivede mandlene (bruk gaffel) og fordel over bringebærene.

Stek midt i ovn på 175 grader i 30 min. eller til kaken kan trykkes ned på midten men "spretter" opp igjen. Avkjøl på rist.

Scillas Sjokolademousse

3 egg
18 ss fløte (mesteparten av en kartong)(grunnen til at jeg målte sånn kommer snart)
3-4 ss kakao (lurer på om jeg tok hele fem - ville ha den litt sterk og mektig)
6-8 måleskjeer stevia (husker ikke helt - smak til!)
2 plater gelatin

Bløtlegg gelatinen og smelt den i litt kokende vann, la avkjøles. Pisk eggedosis av eggene. Pisk fløten til krem og rør inn stevia og kakao. Bland eggedosis og krem og tilsett gelatinoppløsningen i en tynn stråle under omrøring.

Den ferdige blandingen fordeles på seks glass eller skåler

Atkins Knallgode sitronfromasj

3 egg
ca 5 ss stevia eller søtningsstoff (ikke vitasweet)
1 sitron
1 kartong kremfløte (1/3 l)
5 plater gelatin

legg gelatinen i kaldt vann i 5 minutter. Pisk kremfløte. Pisk eggene til eggedosis. Rør inn saften av en presset sitron, samt skallet i strimler om du liker det, i eggedosisen. smelt gelatinen i 0,5 dl kokvarmt vann, og hell det i eggedosisblandingen i en tynn stråle mens du pisker.

Sett egge/sitronblandingen i kjøleskapet i ca 10-15 minutter, eller til det begynner såvidt å stivne. Bland i den piskede kremen og la det stivne helt, ca 1 time.

Kokosboller

4 eggehviter
smak til med mengde søtstoff
4 plater gelatin
1.5 pakker 70% mørk sjokolade
1 stor ss cocosa extra virgin
ca. 25 stk runde, helst usøtete kjeks hvis ønskelig

Legg gelatinen i bløt i kaldt vann vann 10 minutter. Stivpisk eggehvitene, pisk inn søtstoff. Ta opp gelatinen, klem ut vannet, og smelt gelatinen i vannbad. La gelatinen avkjøle seg litt. Helles i en tynn stråle i eggehviten under pisking. La skummet stå i 5-10 minutter. Sett kjeksene på en plate/et brett, og ha ca. 1 ss skum på hver. smelt sjokoladen i vannbad (pass på å ikke få vanndamp i sjokoladen, da blir den grynede) og la den avkjøle seg litt. Smøres forsiktig med kniv på skummet. (eller helles over - min var ganske flytende...) Settes kaldt.

Limekrem

1 dl creme fraiche
1 dl yoghurt naturell
½ ss revet limeskall
1 ss limesaft
1 ss fruktose/kunstig søtt

Lime-mousse

4 porsjoner

400 g cream cheese (16%)

2 lime (presset)

2 egg

2 ss fructose

1 ss frisk, hakket mynte

1 klype salt

Skill eggeplommer og hviter.

Ha eggeplommene i en bolle og pisk inn fruktosen. Når blandingen er blitt lysegul, has limesaften i. Bland godt.

Pisk eggehviten med en klype salt til de er stive. Skjær dem så inn blandingen sammen med den hakkede mynten og osten.

Ha røren i fire porsjonsskåler og la dem stå i kjøleskapet i minst 4 timer. Serveres kalde, gjerne sammen med frisk frukt.

Key Lime Cheesecake

Ingredienser:

3 spiseskjeer smeltet smør

1 og 1/2 cup malte mandler (eller valnøtter eller pecan)

2 spiseskjeer Natreen (eller Splenda)

1 kopp kokende vann

1 pakke Confecta Lime Gele (eller to hvis du skal ha gelelokk)

2,5 dl kremfløte

225 gram Philadelphia Cream Cheese

3 spiseskjeer lime juice (1,5 lime presset)

1 kopp Natreen (eller Splenda)

Smelt smør og bland med malte mandler. Fordel jevnt utover i 22 cm springform, sett til kjøling.....

Bland vannet med gelepulveret. Rør godt og sett til kjøling i kjøleskap. Visp kremen stiv. Bland kremost, lime juice og Natreen/Splenda. Bland inn delvis stivnet gele. Til slutt blandes kremen inn. Sett i kjølfrys.

Jeg pleier og å lage gele etter oppskriften på pakken og la den nesten stivne før jeg heller den/smører den over kaka. Serveres med litt vispet krem ved siden av

Appelsintrøfler

(50 stk)

225 g

2,5 dl

62,5 g usaltet smør

1 usprøytet appelsin

100 g kakao

Sjokoladen hakkes grovt og kjøres i hurtigmikser til 'pulver'. Ha over i en bolle.

Varm kremfløten til kokepunktet. Hell over sjokoladen og rør inn fløten. Tilsett Smøret.

og rør skikkelig.

Riv skallet av 1 usprøytet appelsin på fint rivjern. Rør sammen med røren.

Sett til kjøling i 2-3 timer. Dryss kakaoen

på et fat. Form kuler med teskje eller hendene og vend dem i kakaoen.

Cappuchinopraliner

(20 stk)

¾ dl fløte

150 g oppbrukt sjokolade

2 ss sterk, kald kaffe

Varm opp fløte og legg i oppbrukt sjokolade.

Når sjokoladene er smeltet, tilsett den sterke, kalde kaffen, og rør om. Hell massen i små konfekt former og sett kaldt for å stivne. Kan pyntes med smeltet hvit sjokolade etterpå om ønskelig.

Vaniljesaus

(2 porsjoner)

1 eggeplomme

1 dl kremfløte

smak til med vaniljeekstrakt eller essens (brukte rundt 10 dråper selv) og søtning

Pisk eggeplommen sammen med kremfløten (ikke til skum, bare for å få en jevn suppe).

Tilsett smaksstoffene og kok opp til det blir tykt.

Fedons Franske Sjokoladecake

2 plater a 125 g mørk kokesjokolade
150 g smør
5 store egg
125 g fruktose
2 ts vaniljesukker

Springform 24 cm i diameter
Stekes i oven ved 160 grader i 50-60 min.

Smør formen og dekk bunnen med bakepapir
Brek opp sjokoladen og smelt den sammen med smøret på svak varme. Rør kraftig til sjokolade og smør blir til en jevn masse. Avkjøl til romtemperatur.
Skill eggene. Pisk en tykk og lys eggedosis av eggeplommene, og halvparten av fruktosen og vaniljesukkeret. Pisk eggehvitene stive og pisk inn resten av fruktosen til tykk marengs. Rør sammen sjokoladen og eggedosis og vend i de stivpiskede eggehvitene. Fyll røren i formen og stek kaken på nederste rille i ovnen. Sett formen på en rist og avkjøl kaken i formen. Klem ned det sprøe skallet på kaken når den er kald og glaser den med sjokoladeglasur

Sjokoladeglasur:
1 dl kremfløte eller soyافلøte
1 plate a 125 g mørk kokesjokolade

Kok opp fløten. Brekk sjokoladen i små stykker og rør den i den kokende fløten så sjokoladen smelter. Gell den over kaken og glatt den forsiktig til. Sett kaken kjørlig så glasuren stivner.

Sjokodrøm

(1 porsjon)

30 g mørk
1 ss meierismør
1 egg
Søtning

Smelt ca 30 g mørk sjokolade (jeg bruker sukkerfri type) sammen med en god klipp meierismør (ca 1 ss)
sett til avkjøling, men ikke så det stivner

Pisk ett egg til eggedosis med søtning etter ønske jeg bruker flytende eller pulver natreen

Blandes forsiktig sammen og settes kaldt 30 min til en halvtime.

Sorbét

Frosne jordbær (ca 200 gram)
Naturell yoghurt (ca 1 lite beger)
Sitron (ca 1 teskje)
Fruktose (ca 3 ss)

Mixes med stavmikser.

Appelsinfromasj

(10 karbohydrater)

1/3 liter kremfløte
4 plater gelatin
2 store egg (skill plommen og hvitten)
Fun Light-saft i ønsket smak, jeg anbefaler appelsin!

Legg gelatinplatene i kaldt vann i 5 minutters tid. Løs dem opp i ca 1 dl kokende vann.
La det avkjøles uten å stivne.

Pisk kremfløten helt stiv. Sett tilside. Pisk eggehvitter og eggeplommer hver for seg.
Hvittene skal være stive.

Hell den lunkne gelatinblandingen i eggeplommene mens mikseren går. Hell i ca 0,5 dl ren Fun light-saft.

Bland forsiktig inn kremen og eggehvittene og rør det godt sammen. Smak til med mer saft om nødvendig.

Ha fromasjen i en serveringsbolle/porsjonsformer og sett den i kjøleskapet. Stivner på ca en time.

Iskrem på 15 Sekunder

En porsjon

En neve dypfryste bær
En skvett fløte kjøleskapskaldt
Ett egg kjøleskapskaldt
Splenda etter smak
Evt en isbit dypfryst

Mikses i stavmikser til alt er en masse ca 10 sek

Deilig jordbær-iskrem

5 dl kremfløte

200 gram frosne jordbær (friske går og an altså)

100 gram Philadelphiaost

3 store eggeplommer

1 ts vaniljeekstrakt (eller rundt 10 dråper vaniljeessens eller 1-2 vaniljestenger)

Splenda etter smak

Pisk fløten stiv. Pisk eggeplommene med vaniljen og Philadelphiaosten. Vend inn egge-
osteblandingen i kremen.

Knus jordbærene til mos i kjøkkenmaskin. Vend mosen inn i kremblandingen. Noen liker
den sikkert litt marmorert, jeg liker den skikkelig rosa helt gjennom.

Smak til med Splenda (jeg brukte vel ca 2 ss).

Ha i en fryseseik bolle og sett i fryseren. Rør i den etter ca. 20 minutter når den er blitt
litt hard. Jeg pleier å ha den i kjøkkenmaskinen da så den blir helt "myket" opp igjen, da
blir konsistensen enda bedre. Sett den tilbake i fryseren og rør ca hvert kvarter til den er
helt frossen.