Enkle, hjemmelagde energibarer (sukkerfrie)

Det er søndag. Hele helgen har solen strålt og laget gullkanter rundt verden. Men hjemme hos oss har feber forsøkt å sette kjepper i hjulene for helgekosen og tidvis lykkes, må jeg innrømme.
Og som en brakkesjuk selvskader oppsøker jeg sosiale medier for å se på alt jeg IKKE får brukt dagen til.

Ikke skitur, for eksempel.

Og så tenker jeg på alt annet som ikke kan skje akkurat nå:

Det blir ikke vår, akkurat nå.
Det ordner seg ikke, akkurat nå.
Jeg blir ikke tynn, akkurat nå.
Jeg har ikke svarene, akkurat nå.

Jeg blir ikke lykkelig, akkurat nå.
Jeg finner deg ikke, akkurat nå.

Kanskje i morgen.
Eller en annen dag.
Men ikke nå.

Heldigvis er det mye jeg FÅR gjort, akkurat nå. Jeg kan jo kose meg med en supergod og crunchy energibar! For det rakk jeg å lage i helgen og de vil gi mye glede i den travle uken som kommer.

Du trenger:

(15-20 barer, avhengig av størrelse)

120g store havregryn
30g puffa ris eller rice crispies (hvis du ønsker helt sukkerfri bruker du puffa ris)
75g finhakkede mandler (eller andre nøtter)
25g frø (jeg brukte solsikke og gresskar)
130g dadler uten stein, finhakket
50g mørk sjokolade, finhakket (bruk sukkerfri sjokolade om du vil lage uten sukker)
40g rosiner
100g grovt peanøttsmør
90g honning

Slik gjør du:

Kle en kvadratisk form (ca 20×20 eller 22×22 cm) med bakepapir.

Sett ovnen på 180 grader. Kle et stekebrett med bakepapir og legg på havregryn, nøtter og frø. Rist i ovnen i ca 12 minutter til det får en litt gyllen farge. Ta ut av ovnen og avkjøl litt. Ha over i en stor bolle og tilsett dadler, puffa ris, rosiner og sjokolade. Bland raskt.

Smelt honning og peanøttsmør på lav varme i en liten gryte.

Når blandingen er flytende heller du den over i bollen og rører det godt sammen med havregrynmiksen. Tipp så alt sammen oppi formen og press det jevnt utover, slik at det blir hardt pakket sammen. Sett formen i fryseren i 20-30 minutter før du tar den ut og skjærer den i mindre biter. Pakk inn hver bit i feks folie eller matpapir og oppbevar i en tett boks i kjøleskapet klare til å møte verden.

Kos deg.

Bollefrua og jakten på den gode hverdagsdesserten

ANNONSE

Jeg er godt inne i tredje jobbuke etter ferien og kjenner at hverdagslivet føles trangt, uvant og litt ukomfortabelt. (Omtrent som første dag jeg blir tvunget til å dra på meg olabuksa etter å svinset rundt i skjørt og kjole en hel sommer). Og akkurat sånn at jeg håper buksa vil passe meg bedre etter noen uker med hverdagsmat, så tror jeg også at jeg vil finne flyten i den heftige strømmen av gjøremål og utfordringer som høsten min byr på, etterhvert.

Og mens vi snakker om høst, så har Tine utfordret meg og noen andre bloggere i ukene fremover til å lage en helt ny dessert

med Piano Vaniljesaus Zero. Den er laget uten sukker, kun søtet med søtstoff, og har dessuten 35% mindre fett enn vanlig vaniljesaus. (Uten å miste den gode smaken). Tanken er å se hvem av oss som kan lage den beste hverdagsdesserten med Vaniljesaus Zero.

Har du noen forslag til hva jeg kan lage? Jeg trenger inspirasjon! Legg igjen en kommentar her, på Facebook eller Instagram.

Ha gode hverdager!

Kos deg.

Enkel, sukkerfri iskake med bringebær og skogsbærtopping

ANNONSE

Det nærmer seg 17.mai. Jeg elsker 17.mai! Og det er tradisjon at venner og familie samles hjemme hos oss etter barnetoget og koser seg med koldtbord, pølser, kake og IS. Det er mye godt man kan servere slike dager, men vi kjenner flere som ikke tåler gluten og dessuten en som har diabetes. Da er det fint med smakfulle alternativer som alle kan spise! Denne iskaken er enkel å lage, sukkerfri og glutenfri. Den er litt hard i konsistensen og trenger å stå en stund før den kan skjæres i. Men en deilig og frisk dessertkake som fikk tommel opp fra naboene som fikk være testpanel.

Du trenger:

Til isen:

5 eggeplommer
1 dl Natreen strø
5 dl kremfløte
frø fra en vaniljestang
ca 150 g frosne bringebær

Til skogsbærtoppingen:

1 pose frossen skogsbærblanding
ca 15 dråper flytende Natreen, smak deg frem

Pynt:

ca 50 g sukkerfri hvit sjokolade, hakket (kan sløyfes evt erstattes av annen sjokolade)
evt en håndfull mandelflak, kan sløyfes

Slik gjør du:

Finn frem en springform, 20 cm i diameter. Kle bunnen med bakepapir og lag remser som du setter langs kanten av formen. (Lettere å løsne iskaken og kantene ser finere ut).

Skill eggene (hvitene kan du feks lage en pavlova av) og ha eggeplommer i en skål. Tilsett Natreen og pisk kraftig. Sett til side. Pisk krem og vaniljefrø nesten stiv. Den skal fortsatt ha en kremet konsistens. Bland krem og eggeplommene sammen. Prøv å ikke røre for hardt, men vend rolig inn med en slikkepott. Ha tilslutt i frosne bringebær og tipp alt oppi kakeformen. Jevn toppen forsiktig og sett kaken i fryseren over natten.

Før servering lager du bærtoppingen. Ha frosne bær i en gryte og lunk på dem til de ikke lenger er frosne, men slik at mange av bærene fortsatt holder formen. Ikke rør for mye! Smak til med flytende Natreen.

NB. Det er lurt å ta ut kaken minimum 20 minutter før den skal serveres.

Løsne iskaken fra formen og legg over på fat. Fordel bær og sjokolade på toppen. Skjær stykker av kaken med en skarp kniv.

Kos deg.

Tropisk fruktkake med kremostglasur

Det er søndag, det er sommertid og vi har stilt klokken. Og hurra for det! Men, altså. Er det bare meg som mister fullstendig fotfestet med en gang dagen mangler en time? Jeg kan ikke for mitt bare liv forstå om klokken er fire eller fem? Når skal barna legges? Og når er det mat? Og når kan vi spise kake?

Neida, jeg bare tulla. Jeg kan alltid spise kake.
Spesielt en supersaftig formkake!

Du trenger:
(1 kake i brødform som rommer ca 1,5 liter)

1 liten boks ananas (ca 230 g), spar på laken
50 g rosiner
50 g valnøtter
175 g solsikkeolje
3 ss kokosyoghurt
200 g siktet hvetemel
0,5 ts natron

1,5 ts bakepulver
0,5 ts salt
1 ss kanel
2 egg
200 g brunt sukker
100 g revet gulrot, eller ca 1 middels stor
1 moden banan, most med en gaffel

Glasur:
200 g kremost naturell
50 g kokosyoghurt
50 g melis
evt kokos til pynt

Slik gjør du:

Ha laken fra ananasen og rosinene i en liten gryte og småkok et par minutter. Hell av laken og avkjøl rosinene litt (kan være lurt å legge dem på en tallerken). Sett ovnen på 180 grader og kle brødformen (1,5 liter) med bakepapir.

Pisk sammen egg, olje og yoghurt i en bolle. I en annen bolle blander du mel, natron, bakepulver, salt, sukker, valnøtter og kanel. Tipp så eggeblandingen over i melblandingen og tilsett rosiner, ananas (om bitene er veldig store, kan du dele dem opp litt), banan og gulrot. Bland alt godt sammen med en tresleiv eller slikkepott. Hell deigen i brødformen og stek på midterste rille i ca 65-70 minutter eller til du kan stikke en tynn trepinne midt inn i kaken og den kommer ut uten at det er noe røre på pinnen. Husk at steketiden vil variere litt avhengig av ovnen din og brødformen. Lurt å sjekke med pinnen fra ca 55 minutter og til gjennomstekt. Avkjøl 10 minutter i formen på rist før du forsiktig løfter/tipper kaken over på risten.

Glasuren lager du ved å raskt piske sammen kremost, melis og yoghurt til det akkurat er blandet. Oppbevar i kjøleskap til kaken er ferdig stekt og avkjølt.

Når kaken er avkjølt fordeler du glasuren over kaken og pynter med kokos.

Kos deg.

Oppskriften har jeg fra BBC good food.

Så enkelt lager du sprø smuldrepai!

Det er mandag, det er tirsdag, det er onsdag, jeg vet ikke. Det er ikke så viktig. Det er ferie. Sommerdagene renner som en lang, rolig elv med kun enkelte innslag av litt sure miner og dårlig stemning. Familien er i vater.

Ingen planer. Ingen matpakker. Ingen biler. Ingen avtaler. Ingen lekser. Ingen stressemorgener. Ingen ukeshandling. Ingen vekkeklokke. (Unntatt babyen vår). Ingenting vi må. Eller bør. Eller skal. Bare det vi vil. Hvis vi vil.

Og det vi vil er å spise smuldrepai!
Du trenger:

ca 12 stilker rabarbra eller tilsvarende mengde feks epler, skrelt og i biter

2 nektariner, i biter

ca 10 jordbær, i biter

evt 2-3 ss sukker å strø over frukten

1 ts kanel

3 dl sukker

1,5 ss melk

1 ts bakepulver

3 dl siktet hvetemel

100 g kaldt smør, i terninger

Sett ovnen på 175 grader.

Smuldre smøret i melet med fingrene til det har en smulete konsistens. Ha i sukker, bakepulver og melk og bland alt til en jevn deig.

Ha frukten i en ildfastform og strø over kanel og litt sukker. Fordel paideigen jevnt utover frukten så den har ett ganske tett lokk.

Stek midt i ovnen i ca 30-35 minutter eller til paien har fått en gyllen sprø topp. Server lunken med feks vaniljeis eller creme fraiche.

KOS DEG.

PS. Takk for oppskriften, Camilla!

Knallgod pavlova med banan, pasjonsfrukt og hjemmelaget karamellsaus

Hallo! God søndag! Hvordan har du det?

Jeg ligger som et slakt i sofaen etter en vellykket familiebursdag for min eldste sønn. Denne nydelige pavlovaen var festens "voksenkake" og var en deilig blanding av sprø marengs, myk krem, søte bananer, syrlig og frisk pasjonsfrukt, mild kokos og en syndig god karamellsaus. Veldig populært og kan varmt anbefales!

Bunnen:

5 eggehviter
300 g sukker

Topping:
4 dl kremfløte

3-4 bananer

4 pasjonsfrukt, frøene (en moden pasjonsfrukt er skrukkete i skallet)

en raus håndfull ristede store kokosflak (ikke strø)

Karamellsaus:

100 g sukker

0,75 dl kremfløte

25 g meierismør

1 klype havsalt

Sett ovnen på 200 grader. Pisk eggehviter i fem minutter og tilsett så gradvis sukker, en spiseskje av gangen. Pisk ca 10 minutter. Du skal piske til det er helt hvitt og stivt, elektrisk visp lønner seg. Når hviten er stiv, så tar du et stekepapirkledd stekebrett og smører røren ut i en sirkel på brettet, ca 28 cm i diameter. Tenk deg at den skal bli så stor som en "vanlig" springform. Sett formen inn i midten av ovnen og **SKRU NED VARMEN TIL 130 GRADER**. Stek bunnen på 130 grader i ca 1,5 time, midt i ovnen. La den avkjøle i ovnen med døren på gløtt. La den uansett avkjøle på stekebrettet hvis du må ta den ut av ovnen. (Lag gjerne to dager i forveien).

Ha sukkeret til sausen i en liten gryte og smelt sukkeret på medium varme mens du IKKE rører i gryten, kun svinger litt på den. Når sukkeret er som sirup og har en gylden farge drar du kjelen av varmen og heller i fløten forsiktig, det vil koke voldsomt opp. Rør med en liten sleiv og tilsett så smøret og litt salt og fortsett å røre til alt er blandet. Hold varm/lunken til servering evt varm opp. (Sausen kan lages 5 dager i forveien, oppbevart i kjøleskap).

Legg bunnen på et fat. Pisk kremfløten ganske stiv og bre over bunnen rett før servering. Fordel over frukt og kokos og ringle over karamellsaus (ikke alt, sett evt sausen i en skål ved siden av til de som vil ha mer). KOS DEG.

Verdens beste waldorfsalat!

Er du på jakt etter den perfekte waldorfsalat? Look no further! Denne oppskriften har fulgt min familie i en årrekke og den leverer ALLTID. Og hver gang jeg lager den tenker jeg: *Fy flate så enkelt og godt! Hvorfor lager jeg ikke dette oftere?*

En perfekt blanding av smaker og konsistens. Litt søtt, litt syrlig, litt bittert og litt salt. Har fortsatt litt igjen i kjøleskapet som jeg skal kose meg med i kveld og vet du hva? Jeg deler ikke med noen så du får lage din egen!

Waldorfvinneren:

3 epler

3 ananasringer, i små biter
3 stilker stang selleri, i tynne skiver
100 gram druer, delt i to

1 dl valnøtter

1,5 dl majones

1,5 dl pisket kremfløte

litt sitronsaft

2 ts sukker

Ha skårne frukt, grønnsaker og nøtter i en bolle og bland sammen. Pisk fløten med sukker, men ikke stivpisk den. Ha i majones og pisk til alt så vidt er blandet. Smak til med sitronsaft, ca 3-4 ts. Ha kremblandingen over i bollen med frukt og grønnsaker og bland alt. Sett kjølig til servering. SPIS.

Stablebrød med rabarbrafyll og nutellaglasur

For ikke så lenge siden fikk jeg litt rabarbra av noen smarte venner. De hadde nemlig klippet ned sin rabarbra rundt St.Hans og kunne ennå glede seg over denne anvendelige planten. Slik ble dette deilige stablebrødet til. Ikke for søtt, syrlig fyll, sukker og kanel og en digg nutellafinish. Hvis du ikke har rabarbra, kan du sikkert prøve å lage dette med feks eple eller pære. Eller så kan jeg kanskje tipse deg om et bra sted å gå på rabarbraslang. Neida. Joda. Neida.

Til deigen:

7 dl hvetemel

4 ss sukker

1 dl melk

0,5 dl vann

55 gram meierismør, smeltet

1 pakke tørrgjær

2 egg

1 ts vaniljesukker

o,25 ts salt

Fyll:

1 pk Philadelphia ost naturell

3 stilker rabarbra, kuttet i ca 1 cm tykke biter (kokt i sukkerlake)

1 dl sukker (til sukkerlake)

2 dl vann (til sukkerlake)

sukker og kanel

Glasur*:*

1 ss Nutella

ca 2 ts melk

Lag deigen slik: Smelt smøret og ha i melken og vannet. Ha alle ingrediensene til deigen i en eltebolle med væsken og elt

i ca fem minutter. Tilsett evt en og en ss med mel ekstra om deigen virker veldig klissete. Legg deigen til heving i en bolle dekket med plast, den skal heve til dobbel størrelse, ca 1 time.

I mellomtiden lager du fyllet:

Kok opp sukker og vann i en kjele. etter et par minutter har du i rabarbraen. La koke til rabarbraen er myk, uten å falle helt fra hverandre. Ta rabarbraen ut av laken og avkjøl i en skål. Ha siden philiadelphia osten i skålen og rør sammen. Sett til side.

Ha deigen på benken med litt mel. Kjevle deigen til et rektangel, 50×30 cm, prøv å få deigen til å ikke klistre seg til underlaget uten å bruke for mye mel. Smør fyllet utover deigen i et jevnt lag. Strø sukker og kanel på toppen.

Skjær deigen i 6 striper på kortsiden. Legg stripene oppå hverandre. (Se bilder).

Skjær haugen med deigstriper i seks deler.

Legg deighaugene med snittsiden opp i brødformen dekket med bakepapir. Strø litt sukker og kanel på toppen.

NB. Dette bildet er fra et tidligere innlegg og demonstrerer hvordan deigen skal skjæres og stables.

Etterhev i ca 30-45 minutter eller dobbel størrelse.

Stek så i midt ovnen i ca 40 minutter på 175 grader. Kaken er ferdig når den er gyldenbrun på toppen og har en hul lyd når du banker på den.

Ta kanelbrødet ut av ovnen og løft den ut av formen ved å bruke kantene på bakepapiret. Legg til avkjøling på rist uten papiret. Rør sammen Nutella og melk til en glatt glasur og ringle over brødet. SPIS.

Luftig og syrlig appelsinfromasje med pepperkakekrønsj

Av en eller annen grunn forbinder jeg appelsinfromasje med fine, eldre damer. Og kanskje er det en litt gamlisdessert? Men, altså, fløyelsmyk, luftig og syrlig appelsinkrem som smelter på tungen og deilig krønsji fra pepperkakesmuler? Da gjør det ikke meg noe å bli gammel!

Solskinn på glass:

(6-7 porsjoner)

3 plater gelatin

½ dl vann 3 dl kremfløte

3 egg

50 g sukker

1 økologisk appelsin, finrevet skall og saft

saft av ca 1/2 økologisk sitron

appelsinfileter, til servering

Finn frem en liten bolle og legg gelatin i bløt i kaldt vann i 5 minutter. Kok opp 0,5 dl vann. Klem så ut vannet av platene og løs opp gelatinen i det kokende vannet. Bruk en gaffel e.l. og rør til gelantinen er helt løst opp. Sett til side. Ha fløten i en bolle og pisk den nesten stiv. I en annenbolle visper du egg og sukker til eggedosis. Rør appelsinskall inn i eggedosisen. Mens du fortsetter å røre tilsetter du gelantinen i eggedosisen i en tynn stråle. Vend til slutt inn pisket krem og appelsinsaft og smak deg frem med sitronsaft så du får en passe syrlig blanding. Jeg fylte fromasjen i vinglass, men bruk det du har eller foretrekker. La stå ca tre timer eller natten over slik at fromasjen stivner. Server med fileterte appelsinbåter og pepperkakekrønsj (valgfritt).

Pepperkakekrønsj:

50 gram pepperkaker

25 gram smør

Sett stekeovnen på 175 grader. Knus pepperkakene til smuler. Bruk foodprosessor eller ha kakene i en plastpose og deng løs på dem med en kjevle. Smelt smøret og bland smuler og smør. Ha bakepapir på et stekebrett og bre smulene utover. Stek i ca 10 minutter, men pass på at de ikke blir brent. Avkjøl.

Bake, bake, eplekake!

I går var jeg en liten tur i byen. Det var lørdagsstemning og jeg kjente et snev av lengsel der jeg observerte unge, hippe jenter kledd for en morsom kveld. Hvor lenge siden var det jeg som sto der singel og forventningsfull? Lenge siden. Og selv om jeg slett ikke ville byttet ut det livet jeg har nå, så slo det meg at lørdag, lørdag er de singles aften.
MEN. Like fullt minnes jeg at i min single studenttilværelse så var søndag parenes dag. Det var da de krøp ut fra sine nyvaskede skjulesteder, hånd i hånd på søndagstur til alle singles skrekk og pinsel. Mine enslige venninner og jeg skulte på dem mens vi gikk i retning Mac Donalds på vei til videosjappa. Junkfood, MovieBoks og RomKom (romantisk komedie for de uinnvidde) sto på menyen. Kanskje spiste kjæresteparet eplekake hos svigermor? Kanskje angret noen av oss på et eplekakemagadrag fra kvelden før? Etter en tur ned memory lane smaker det hvertfall himmelsk med lun eplekake i kveld. Vi feirer nemlig tolv års bryllupsdag og mannen min elsker eplekake! Og jeg elsker han. Men gjensynet med for-noen-år-

siden-meg var hyggelig. Jeg angrer ikke på en eneste singelsøndag.

Eplekake for alle!

200 g smør, romtemperert

250 g sukker

2 egg

280 g siktet hvetemel eller spelt

2 ts bakepulver

2 store epler eller 3 mindre, skrelt, renset og skåret i tynne skiver med en ostehøvel

0,5 ts malt allehånde, bruk kanel om du ikke har

0,5 ts malt kanel

Topping:

60 g kaldt smør, i terninger

60 g siktet hvetemel eller spelt

60 g sukker

45 g finhakkede mandler

0,5 ts kanel/allehånde

Sett ovnen på 180 grader. Smør en paiform, evt en kakeform og sett til side. (Om det er kakeform kan du evt dekke bunnen med bakepapir). Rør smør og sukker hvitt og luftig. Tilsett egg, ett om gangen og rør godt mellom hvert egg. Tilsett mel og bakepulver og rør til alt akkurat er blandet. Bre halvparten av røren utover bunnen av formen. Fordel epleskiver i jevnt lag. Strø over krydder og topp med resten av røren jevnt fordelt. Smuldre de kalde smørterningene i det resterende melet. Ha i sukker og mandler og bland. Strø dette over toppen av kaken og avslutt med kanel. Stek midt i ovnen i 40 minutter. Hvis den får for mye farge på toppen, kan du evt sette den lenger ned i ovnen. Avkjøl kaken og server den lun med litt vaniljekesam, rømme eller creme fraiche. KOS DEG!

Oppskriften har jeg fått av min gamle partner in crime’s mor, Signe. Tusen takk!

Blueberry peach cobbler

…Eller blåbær og ferskenpai, som vi sier på godt norsk. Denne deilige desserten minner litt om en smuldrepai og er en sommerfavoritt i vår familie. Kanskje noe å tenke på nå som blåbærsesongen nærmer seg?

Syrlig fruktpai:

3 modne fersken eller nektariner, i båter

ca 350 g blåbær, frosne kan fint brukes

saft av ca 0,5 sitron

1 ss sukker

1 ss siktet hvetemel eller spelt

Til paideigen:

150 g siktet hvete eller speltmel

2 ts bakepulver

2 ss sukker, pluss litt ekstra for å strø over

80 g (usaltet) smør, kaldt og i terninger

ca 1,4 dl rømme

Evt melis til pynt

Sett ovnen på 200 g. Ha smør, sukker, mel, bakepulver og en klype salt (om du bruker usaltet smør) i en foodprossesor og kjør til alt har en smulete konsistens. Tipp over i en bolle. Tilsett rømme og rør til en myk deig. Ha frukten i en paiform eller ovnsfast fat. Tilsett mel, sitronsaft og sukker og rør til alt er blandet. Lag så valnøtt store kuler av deigen, trykk de flate og fordel over frukten som en litt ujevnt lokk. Det gjør ikke noe om det ikke dekker fullstendig. Strø litt sukker over til slutt.

Stek midt i ovnen i 25 minutter til deigen er gylden og frukten bobler. Server varm eller lunken med vaniljeis. KOS DEG.

Christopher Sjuves beste forrett

For en tid tilbake var jeg på en hyggelig happening på Kulinarisk Akademi, i anledning en produktpresentasjon av greske og rumenske produkter. En del av arrangementet var et live kokkeshow med Christopher Sjuve, assistert av Fedon Lindberg. Sjuve presenterte flere deilige retter med blant annet fetaost og ulike typer bønner. (Visste du forresten at det finnes over 400 typer fetaost i Hellas?!)

[Fotograf: Analiza Gonzales, Lizas Mat og Opplevelser]

Mr. Sjuve, himself! [Fotograf: Analiza Gonzales, Lizas Mat og Opplevelser]

En av rettene han lagde presenterte han som sin beste forrett. Det er en enkel, frisk og sommerlig salat som passer perfekt nå når solen skinner og vi ikke vil bruke for mye tid inne på kjøkkenet. Sjuve liker å servere denne på et stort fat, *"family style"*, så alle kan forsyne seg selv. Det liker jeg og!

Sommerlig forrett:

vannmelon, i terninger

fetaost, i terninger

issalat, vasket og revet

en neve bladpersille, hakket

en neve pinjekjerner, ristet

evt litt rødløk, i strimler

olivenolje

balsamicosirup

litt salt og nykvernet pepper

Finn frem ditt favorittfat og legg salaten utover. Fortsett med vannmelon, fetaost, løk, persille og pinjekjerner. Ringle

over olje og balsamicosirup. Strø over litt salt og pepper. KOS DEG.

PS. Dette fungerer også bra som fingermat.

Fotograf: Analiza Gonzales, Lizas Mat og Opplevelser

Vidunderlig vanilje og rabarbrakake

Det er noe galt med meg. Hele vinteren lengter jeg etter sommer og varme, og når den først kommer? Da løper jeg apatisk rundt meg selv i redsel for at jeg ikke skal utnytte dagene godt nok. (Du vet, skal vi dra på stranda? Grille med venner? Sykle? Dra til byen og kjøpe is? Lese på verandaen?) Enden på visa er at jeg utslitt begynner å lengte til regnværsdager hvor inneliv er helt legetimt.

Forleden dag klarte jeg til en viss grad å finne en slags balanse. Etter å ha klatret i trær med gutta og vært på (lovlig) rabarbraslang, hadde jeg tjent opp nok aktivitetspoeng til å tillate meg selv litt fred og ro til å bake en myk og saftig vaniljekake med syrlig innslag av rabarbra.

Rabarbra og vaniljesauskake:

ca 400 g rabarbra, renset og skåret i ca to-3 cm lange stykker

50 g sukker

250 g MYKT meierismør + litt til å smøre kakeformen med

150 g vaniljesaus (jeg bruker den ferdiglagde fra Piano) Hold av 3 ss til å ha på toppen av kaken

250 g siktet spelt eller hvetemel

3 ts bakepulver

4 egg

1 ts vaniljesukker

250 g sukker

melis til å pynte med

Sett ovnen på 200 g. Ha rabarbrabitene på et stekebrett og ha over 50 g sukker. Bland rabarbra og sukker og spre rabarbraen utover. Dekk med folie og sett inn i ovnen i ca 10 minutter. Ta ut og sjekk om sukkeret har smeltet og om rabarbraen begynner å bli mør. Hvis ikke blander du alt og steker noen

minutter til. Du kan risikere at rabarbraen blir ganske myk, men jeg synes bare det er digg.

La rabarbra avkjøle mens du lager kakerøre. Sett ovnen på 180g. Ha smør, sukker, egg, vaniljesaus, vaniljesukker, mel og bakepulver i en bolle og pisk til en glatt og tykk røre. Ha bakepapir i bunnen av en 23 cm i diameter rund springform og smør kantene med smør. Dekk bunnen av formen med 1/3 av deigen. Ha over ca 1/3 av rabarbraen og fordel 1/3 av deigen over og spre utover så godt du kan. Så har du over mer rabarbra og resten av deigen i klatter over der igjen. Avslutt med resten av rabarbraen og fordel 3 ss med vaniljesaus over toppen av kaken. Bak midt i ovnen i 40 minutter. Dekk med folie og bak i ca 15 minutter til eller til det ikke fester seg noe deig til en tannpirker (av tre) når du stikker den inn i kaken. Avkjøl på rist. Sikt melis over kaken og KOS deg. Server evt med litt ekstra vaniljesaus..

Grove bananpannekaker

Kjære Tid.

Hvordan har du det? Jeg synes jeg så deg forleden, men du var borte før jeg rakk å si hei. Er du så opptatt? Det kan nesten virke som om du ikke strekker til for tiden. Jeg vet jo at du er en populær fyr, for alle vil ha tak i deg og lurer på når de kan få mer. De sier at Tid er penger, men jeg vet at du er så mye mer enn det. Du er jo strekning delt på fart! Selv har jeg det ganske bra, men jeg savner deg. Kan du ikke stikke innom en dag og bli en stund? Håper vi sees snart!

Hilsen Astrid

Og nå litt om disse deilige pannekakene som smaker søtt, litt krydret og har god tyggemotstand, en perfekt konsistens. Dessuten er de så sunne at du kan lage de på en helt vanlig mandag. Hvis du har Tid.

Banana pancakes, baby!

(ca 8 medium pannekaker)
1,5 dl sammalt spelt eller hvetemel
1 dl havregryn
1 moden banan, most med gaffel
0,5 ts bakepulver
0,5 ts natron
en klype salt
1,5 dl melk
1 egg
1 ts vaniljesukker
1 ts kanel
2 ss smeltet smør, pluss litt ekstra til steking
(Hvis du vil ha de søtere kan du tilsette en ss brunt sukker)
Lønnesirup, til servering

Bland mel, havre, vanilje, salt, bakepulver og natron i en bolle. I en annen bolle rører du sammen egg, melk, smør og banan. Ha til slutt alt i samme bolle og rør til en jevn røre. La svelle i 10 minutter. Finn frem en non-stick stekepanne og sett på litt over middels varme. Pensle pannen med smeltet

smør og bruk en øse til å helle røre i pannen. Stek pannekakene 2-3 minutter på hver side til det begynner å boble. Snu forsiktig og stek et minutt til på andre siden. Avkjøl på rist. Hvis du har Tid til å vente.

Enkel og sunn hverdagskos

Altså, det er mandag. Og Bollefrua har lyst på noe. Aller helst noe skikkelig bra! Kanskje sjokolade? Eller et stort kakestykke med flere lag. Nei, nå vet jeg det! IS. Med varm karamellsaus. Og pekannøtter. Men vet du hva? Jeg kan ikke alltid bry meg om alle forslagene til Bollefrua. Hun har overhodet ingen forståelse for forskjellen på hverdag og fest. Det går bare ikke. Men for å være grei, lager jeg noe godt

likevel. Noe sunt. Det er ikke akkurat en oppskrift, bare et forslag. Hvis du også er litt som Bollefrua da.

Enkel fruktsalat:
(1 porsjon)
3-4 jordbær, renset og i skiver
5-7 druer, vasket og delt i to
ca 0,5 banan, i skiver
en håndfull nøtter (feks pekan, hasselnøtter og mandler) ristet gyldne i en tørr stekepanne, hakket
ca 1 dl yoghurt naturell

Ha yoghurt i en (fin) skål og topp med frukt. Strø over nøtter og føl deg sunn og glad.