

Tema kveldskos: En deilig osteblings!



Det er den siste dagen i november. Dagen før D-dagen. Desember. Jeg er som vanlig ikke klar, men jeg har det nødvendigste. Noen svibler, fire lys og to julekalendere. Jeg synes forresten ofte det enkle er det beste. (Det var dessuten slik det var for lenge, lenge siden – i stallen, du vet). Og det er enkelt, det lille måltidet jeg foreslår i kveld. Men det er pokker så godt. ☐

Enkel osteblings:

2 skiver godt brød, feks [müslibrød](#)

noen biter av en god chevre

valnøtter ristet i en tørr panne

akasihonning

en pære i skiver

Anrett ost, nøtter og pære på brødsnivene og ringle over litt honning. DEILIG!



Tema kvelldskos: Tropisk smoothie



Hvis du hadde kjent meg, ville du visst at jeg ikke er noen ballerina. Jeg er ikke grasiøs, jeg lærte å sykle sent, det krever stor konsentrasjon for meg å stå på bare ett ben under styrkeøvelser på trening. Likevel synes jeg ikke at jeg gjør annet enn å balansere. På den fine linjen mellom å være tydelig, men ikke for streng (mamma, lærer..). Være sosial, selv om jeg elsker å være alene. Holde meg på rett kjøll over toppen av taket: i det jeg gleder meg over noe hyggelig eller føler meg fornøyd med noe, vakler jeg snart mot den andre siden hvor jeg tenker at i et langt tidsperspektiv blir våre liv små og ubetydelige og verden er urettferdig osv, osv. Når jeg lager mat balanserer jeg smaker hele tiden og i det jeg er litt oppesen over noe jeg tester ut som blir godt (biola i pannekaker), så kan neste prosjekt gå riktig ille. (Biola i havregrøt er IKKE godt, så det kan du spare deg for å prøve). Smoothie blir godt nesten uansett, synes jeg. Og det er helt greit å slumse litt med ingrediensene. Dessuten egner det seg godt som litt vitamininnsprøyting en bekmørk novemberkveld. Lukke øynene og tenke på sommer? Eller forresten, jeg øver jo på å leve i nuet.. **Filler'n!** Der var den dumme balansegangen igjen. ☐

Tropisk smoothie (oppskrift for deg som ikke har lyst til å slumse):

3 dl frossen tropisk fruktblanding fra Coop (melon, mango og ananas)

1 banan, i biter

1 dl appelsin juice (vi liker Tropicana)

3-4 dl biola naturell

Noen spiseskjeer müsli of your choice (prøv noen av [disse oppskriftene](#))

Ha frukt, juice og biola i en blender og kjør til alt er blandet godt. Server med litt müsli og kanskje noen friske bær.



Inspirasjon til denne oppskriften fikk jeg fra Elisabeth på jobben min, som er råflink til å lage mat. Ü

Hallo halloween! Er du her igjen?



Det er Halloween i morgen og for en gangs skyld er jeg forberedt (du vet, stort sett er det: hvorfor gjøre i dag det du kan utsette til i morgen?;). Jeg har ordnet gresskar, kostyme til gutta og nok snop i skuffen. Men jeg har ikke glemt mine prokrastineringssøstre og brødre der ute! Her får du et superenkelt siste-liten-tips for litt halloweenstyling uten at du må grave ut innsiden av et gresskar (tro meg, det er skikkelig ekkelt).



Finn frem noen **mandariner** (evt appelsiner) og skjær av et lokk på toppen. Bruk en liten kniv og løsne forsiktig fruktkjøttet fra kanten uten å ødelegge skallet og grav det ut med en teskje. (Fruktkjøttet kan du jo bruke i juice eller smoothie). Lag et lite hull i lokket og fest noen blader med **sitronmelisse** på toppen. Nå er det bare å fylle disse "minigresskarene" med det du vil! (Popcorn, nonstop, sjokoladepudding/sjokoladekrem, te-lys osv). ☐



Ha en fin torsdag i morgen enten du gjemmer deg bak låste dører eller om du reker gatelangs på jakt etter godteri. <3

Plommekake med hvit sjokolade



Det er søndag, det er oktober og det regner. Herr Bolle (verdens snilleste) er ute med gutta og jeg burde være høy på livet denne dagen da vi alle har fått tid i gave. I stedet rir jeg på en bølge av uro, mens en vind av tanker blåser meg overende.

Dette tenker jeg på:

- Jeg irriterer meg over at jeg lar en ubehagelig samtale jeg hadde forleden, stjele så mye krefter fra meg.
- Hvor frustrerende det er å aldri klare å komme ovenpå med alt jeg må gjøre. (En klok dame sa til meg at MÅ er et farlig ord, så nå øver jeg meg på å finne erstatninger).
- Romfolket. (Les [denne](#) artikkelen om du tør).
- Jul.
- Jeg tenker på at jeg må (bør, skal, vil?) slutte å tenke så mye.

Så nå skal jeg fortelle om denne kaken i stedet. Jeg fikk noen nydelige plommer fra en kollega (takk Celine!) for en tid tilbake og fikk så lyst på plommekake. (Fikk Bollefrua lyst på kake? Bombe!). Da jeg så oppdaget denne oppskriften i et engelsk matblad, ble det baking med det samme. Den hvite sjokoladen gir kaken et mildt, krydderaktig preg og plommene er syrlige mot den søte bunnen. Godt.



Plum and white chocolate traybake:

200 gram hvit sjokolade

75 gram usaltet smør

125 gram lyst brunt sukker

3 egg

175 gram siktet hvete eller speltmel

1 ts bakepulver

50 gram ricotta

65 gram hvitt sukker

1 eggeplomme

1 ts vaniljesukker

Ca 300 gram plommer (uten sten) delt i båter

Sett ovnen på 190 grader. Finn frem en form (min er 25×25 cm, så jeg antar at en rund springform 28 cm i diameter kan funke) som du har bakepapir i. Brekk sjokoladen i mindre biter og smelt sammen med smør over vannbad. I en annen bolle pisker du sammen egg, bakepulver, brunt sukker og mel til en røre. Bland inn sjokolade og smør. Bre dette utover formen. Pisk så sammen ricotta, hvitt sukker, vanilje og eggeplomme og med en skje fordeler du dette over sjokoladerøren. Bruk en kniv til å forsiktig marmorere de to rørene. Stek kaken midt i ovnen i 20 minutter før du tar den ut og fordeler plommene utover. Stek så videre i 25 minutter. Avkjøl kaken i formen på en rist. Server med litt iskrem eller spis den som den er. Ha en god start på uken i morgen!



God morgen-muffins! (The earth says hello)



I dag har jeg vært hjemme med sykt barn. Tilfeldigvis skulle også noen håndverkere komme å fikse siste rest av kjøkkenet vårt, så vi var forberedt på å låne leiligheten til mine foreldre noen timer. Da arbeiderene var innom i går for å hente nøkkel, anslo de at de ville komme rundt kl.11. Så da det ringte på kl.9, og jeg sto i morgenkåpen, var jeg glad for at jeg i det minste hadde ryddet dagen før. Unnskyldende begynte jeg å pakke nødvendigheter, samt kle på Jens og meg selv. (Ulltøy til han og favorittjoggedress til meg). På vei ut oppdaget jeg at jeg var identisk kledd som min polske (og svært hyggelige) håndverker. (Eneste forskjell var at det sto Jump dansestudio på min). I det jeg lukker døren hører jeg at han snakker i mobilen på polsk. Jeg ser for meg at han sier omtrent dette: *Halla! Blir du med å handle noen nye klær i morgen? Jeg har oppdaget at jeg kler meg i det samme som norske frustrerte husmødre!*

Disse deilige frokostmuffinsene redder selv de traurigste morgener. (Men klesvalget ditt må du ta ansvar for selv). De er litt grove, lett krydret med kanel og akkurat passe søte. Den deilige crunchen fra pekannøttene er prikken over i'en. Eller muffinsen om du vil.



Banan-, lønnesirup- og pekanmuffins:

(ca 12 avhengig av størrelse)

2 egg

90 ml solsikkeolje

3 toppede ss eplemos eller eplesyltetøy

0,5 ts vaniljesukker

1 moden banan, most med en gaffel

4 ss lønnesirup

200 gram sammalt hvete eller spelt, fin

3-6 ss brunt sukker(avhengig av hvor søte du vil ha dem)

1 ts natron

1 ts bakepulver

0,5 ts kanel

4 ss havrekli (eller annen kli)
1 stor håndfull pekannøtter, grovhakket
havregryn eller solsikkefrø til pynt

Sett ovnen på 180 grader. Pisk sammen eggene i en bolle. Tilsett olje, eplemos, banan og sirup og rør sammen. Bland alt det tørre (minus nøtter) i en annen bolle og tipp det oppi våte. Bland til en jevn røre og vend inn nøtter. Ha papirformer i muffinsbrett og fyll formene halvfulle. Strø over havre, frø eller nøtter og stek midt i ovnen i ca 20 minutter. Avkjøl på rist. Spis som de er eller, på en skikkelig dårlig morgen, server med ekstra lønnesirup. ☐



Jordbærostekakeispinner



Jeg vet at det er hverdag og at ferien er over. Skolen har begynt, vi er tilbake på jobb, jeg lager matpakker og skynder meg. Vi har det rotete og jeg rydder (og roter litt) og på vei hjem fra jobb vet jeg ennå ikke hva vi skal spise til middag. Det er skikkelig pes og kanskje litt deilig på samme tid. **MEN** mine venner, det er da fortsatt august og (sen)sommer! Jeg skal bade, gå i sommerkjoler (selv om det er litt kaldt om morgenen) og **ikke minst spise is** noen uker til. *Cause Baby it ain't over 'til it's over.*

*Summer time
and the living is is(i)..
..*



Verdens beste ispinne:

(ca 4 stk avhengig av størrelse)

115 gram kremost naturell

0,25 dl rømme

0,5 dl melis

0,4 dl melk

8-10 jordbær (eller tilsvarende mengde bringebær), gjerne frosne

3 bixit havrekjeks

1 ss smeltet smør



1. Smelt smør.

2. Knus kjeks til smuler og bland med smør.

3. Finn frem en foodprossesor. Ha ost, rømme, melk og melis i

bollen og kjør maskinen til alt er godt blandet. Tilsett jordbær og bruk pulsknappen til jordbærene er most inn.

4. Fyll opp ispinneformer med jordbærmasse til det er ca 1-2 cm igjen.

5. Fyll opp med kjekssmuler som du forsiktig dytter litt ned.

6. Sett forsiktig i ispinner.

7. Sett i fryseren over natten.

8. Rett før servering dypper du formene raskt i varmt vann og trekker isen forsiktig ut.

9. Kos deg!





**Syrlig eplekake med
karamelliserte hasselnøtter**



I dag våknet jeg og bestemte meg for å ha en fabelaktig søndag. Søndagsangsten var simpelthen ikke velkommen! Jeg sa til meg selv: Ta deg sammen, Bollefrue. Ingen sutring over at

helgen og sommerferien snart er over, ikke noe smelling med dørene når du rydder ut av hytta og strengt forbudt å utsette utpakkingen til i morgen! Og folkens, dette går (foreløpig) bra. Jammen er det vanskelig (og ganske fint) å innse hvor mye min egen innstilling påvirker mitt (og andres) liv. Be the change you want to see in the world!

Ok, nok selvransakelse. Over til dagens oppskrift. Denne eplekaken er litt annerledes og usedvanlig god. Ikke så søt, veldig saftig og med karamelliserte nøtter og epler på toppen. Herr Bolle sa faktisk at det var den beste kaken han hadde smakt. Kanskje han også hadde våknet og bestemt seg for at alt skulle være fabelaktig i dag? ☐



Eplekake i brødform:

2 egg

2,5 dl kulturmilk/kefir (jeg hadde ikke kulturmilk, så jeg brukte 2dl rømme og til sammen 3 dl melk, hvis du velger denne

løsningen dropper du altså melken nedenfor)

2,5 dl melk

50 gram smeltet meierismør

200 gram hvetemel

frøene av 0,5 vaniljestang eller 1 ts vaniljesukker

1 dl sukker

1,5 ts bakepulver

3 epler, jeg brukte Pink Lady (skrelt og hvert eple delt i 8 biter)

1 dl sukker til karamellisering

50 gram hasselnøtter, veldig grovt hakket

1-2 ts kanel

Begynn med å ha epler, hasselnøtter, kanel og en dl sukker i en stekepanne. La syde til sukkeret har smeltet og epler og nøtter er karamellisert. Sett til side.



Sett ovnen på 180 grader. Ha egg, melk/rømme og smør i en bolle og rør til det skummer. Ha i mel, vanilje, sukker og bakepulver. Visp sammen og la røren stå og tykne i ti minutter. Ha bakepapir i en stor brødform og fordel epler og nøtter på toppen. Stek midt i ovnen i 40-50 minutter. Kaken er ferdig når det ikke fester seg røre til en stekepinne. Avkjøl på rist før du tar kaken opp av formen. Server med pisket krem eller en klatt creme fraiche/ rømme og strø evt litt ekstra sukker og kanel over.



Luftige amerikanske pannekaker med sjokolade og banan

Hva liker du å spise til frokost? Jeg eksperimenterer sjelden, dagen starter alltid med knekkebrød og kaffe. MEN som hobbitene opererer jeg med begrepet “second breakfast” et par timer etter frokost nummer èn. Og da kan jeg være litt gæern, hvis du skjønner.



Luksusfrokost – the American way:

(ca 30 pannekaker, avhengig av størrelse)

5 dl hvetemel

6 ss sukker

6 ss kakao

2,5 ts bakepulver

1 ts natron

0,5 ts salt

2 modne bananer, most med en gaffel

5 dl “buttermilk” (vanlig melk tilsatt 1 ss eddik og som har stått i 10 minutter)

2 egg

2 ts vaniljesukker

2 ss smeltet smør eller vegetabilsk olje



Bland mel, sukker, kakao, bakepulver, natron, salt og vaniljesukker i en stor bolle. I en mindre bolle pisker du sammen most banan, melk, smør/olje og egg til en jevn røre. Hell så det våte i det tørre og miks til det er blandet. Varm en stekepanne (gjerne nonslip) til middels varme og pensle litt smeltet smør. Bruk en øse og sett små pannekaker. La steke på den ene siden til det bobler og så snur du dem og steker et lite minutt på neste side. Avkjøl på rist. Server med skivede bananer, jordbær og lønnesirup hvis du er skikkelig utagerende. SPIS, ELSK, LEV. ☐



Rabarbracrumble med bjørnebær- på tide å feire sommeren!

I går feiret vi St.Hans og det var helt perfekt. Ok, så hadde vi ikke bål da. Og dessverre var vi ikke ved sjøen heller. Og skal man være nøye på det, så var det jo ikke St.Hans i går. Men bortsett fra alt dette, var det en finfin feiring. Tradisjonen tro (jada, jada, så jeg har bare gjort det i fjor, men etter i år blir det to ganger og DA teller det) laget jeg rabarbracrumble til dessert. Det sømmer seg liksom å fråtse i en sådan sesongvare, som visstnok også bør høstes før St.Hans. Crumble er rask å tilberede og kan gjøres klar i god tid før den skal spises. Så kan den bare seile sin egen sjø inntil det

er på tide å steke den. Jeg pleier å sette den i ovnen når hovedretten nærmer seg slutten, så er den ferdig og akkurat passe varm innen man orker og er klar for dessert.



Rabarbracrumble:

ca 1,5 kg rabarbra eller nok til å fylle en paiform (med en liten topp)

1 pose frosne bjørnebær

ca 4 ss sukker, samt litt kanel, til å strø over frukten (her blir det litt touch and go. For sur dessert er jo litt kjipern, men samtidig må det ikke bli så søtt at rabarbraen ikke er rabarbra!)

100 gram havregryn

100 gram hvetemel

100 gram smør

100 gram sukker

50 gram hakkede mandler

vaniljeis eller creme fraiche til servering



1. Begynn med å rense rabarbraen. Jeg kuttet av endene og skrelte de litt der skinnet så tøft ut, dvs litt i histen og pisten.

2. Skjær stilkene i biter, ca 1 cm tykke, men ingen fare om noen blir tykkere eller tynnere)

3. Ha rabarbraen i en paiform.

4. Ha kaldt smør, havregryn, mel, sukker og mandler i en bolle

og smuldre alt godt sammen med hendene. Så langt kan du forberede på forhånd. Sett crumble kaldt og dekk til rabarbra.

5. Rett før du vil steke den setter du ovnen på 180 grader. Fordel bærene over rabarberaen og dekk alt med crumble. Stek i ovnen i ca 40 minutter. Avkjøl litt før du serverer med vaniljeis eller en klatt creme fraiche.



Takk til for en fabelaktig kveld til de som var med og god fredag til dere alle! <3

Vinterferie? Smoooooth(ie)

Jeg har vinterferie og det er fett. Eller det er strengt tatt avspasering, men det føles faktisk helt likt. I dag har barna hatt fri også. Jeg er nemlig ikke en sånn mamma som har ungene hjemme hele tiden selv om hun har fri selv. ALL ÆRE til de som orker det, men selv trenger jeg litt tid og fred til å hvile og være litt for meg selv. Og glad mamma er bra mamma, det sier nå jeg. Vi tilbrakte dagen på Bygdøy, nærmere bestemt Paradisbukta. For de som ikke er lokalkjent, så er dette en veldig fin strand om sommeren og jammen er den ganske vakker om vinteren også.







Etter en dag ute trenger i allefall jeg litt påfyll etterpå. Det vil si, det var bra med påfyll av både pølser og marshmallows tidligere i dag, men jeg mener litt sånn sunt påfyll. Og etter at en treningsvenninne av meg la ut et bilde av en smoothie på fb forleden, ble valget lett. Men ikke desto mindre fett.



Banan og blåbærsmoothie (avspaserings style):

(nok til to)

1 banan

2 dl frosne blåbær

ca en halv pakke ferske bringebær

4 ss vaniljeyoghurt

2 dl appelsinjuice

Ha alt i en blender og kjør til en glatt smoothie. Pynt med bananskiver og server med sugerør.

