

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.



Cookies til frokost? Don't mind if I do!



Frokostcookies! Er det ikke helt fantastisk? Perfekt seige og akkurat passe søte med litt tyggemotstand og crunch.

Det er nesten litt for godt til å være sant, men disse kjeksene er både gigagode og proppfulle av saker og ting som er bra for deg. De er dessuten mektige og gir en god metthetsfølelse. Perfekt til morgener du har dårlig tid eller når du rett og slett bare har lyst på en sabla god cookie!



Sunne frokostcookies med mørk sjokolade og valnøtter:
(ca 18-19 stk)

2,3 dl hele mandler

3,5 dl havregryn

0,75 dl speltmel

1 dl linfrø

1 ts natron

0,5 ts salt (mindre om du bruker vanlig meierismør)

1 ts kanel

1 ts vaniljesukker

1 dl mykt smør, usaltet

0,5 dl kokosolje, smeltet (bruk evt solsikkeolje om du ikke får tak i kokosolje)

1 dl (flytende) honning, erstatt evt 0,25 dl med lønnesirup

1 egg

1 dl finhakkede dadler

1 dl hakkede valnøtter

1 dl hakket mørk sjokolade



Sett ovnen på 180 grader. Finn frem en foodprosessor og mal mandlene til mel. Gjør det samme med linfrøene og til slutt dadlene. Bland mel, havregryn, mandelmel, linfrø, kanel, vanilje, salt og natron i en bolle. I en annen bolle visper du sammen kokosolje, smør, honning, egg og til slutt dadler. Ha

det "våte" over i det "tørre" og rør godt til alt er blandet. Rør inn nøtter og sjokolade til slutt. Finn så frem to stekebrett kledd med bakepapir. Bruk en ts og lag 18-19 kuler som du fordeler ut over stekebrettene. Trykk kulene litt ned, de flyter ikke så mye ut. Stek midt i forvarmet ovn i 10 minutter. La ligge på stekebrettene i 5 minutter før du legger de over på rist til de er helt avkjølt. (Men du vet at jeg du kommer til å spise tø en før det). Oppbevar i tett boks.



**Saftige muffins med mørk
sjokoladeganache og
karamellsaus**



Saftige muffins med mørk sjokoladeganache og karamellsaus? Litt “over the top”, sier du? Jada, du har helt rett. Saftig, søtt og direkte syndig. Men også sykt godt. Og kan det ikke ta litt av innimellom? Bedre å være litt crazy hjemme på kjøkkenet enn å gå amok med kredittkortet på julegaveshopping, liksom. Heller 1000 i kalorier enn 10 i promille med slipset på hodet? Eller?

Disse passer uansett perfekt med en kopp kaffe. Kryp opp i sofaen og kos deg. <3

Sykt gode og completely over the top muffins:

(24 stk)

Til muffinsene:

225 gram mykt usaltet smør

4,5 dl brunt sukker

4 egg

frø fra en vaniljestang

1 ts vaniljesukker

2,5 dl h-melk

6,7 dl siktet hvetemel (eller spelt)

1, 5 ts bakepulver

0,5 ts salt

Til ganachen:

200 g mørk sjokolade (3,5 dl), hakket

2,5 dl kremfløte

Til karamellsausen:

2,5 dl lyst brunt sukker

1.25 dl kremfløte

113 g usaltet smør

0,25 ts salt

1 ts vaniljesukker

Hakkede salte peanøtter til å strø over



Sett ovnen på 175 grader. Pisk vaniljefrø, smør og sukker hvitt. Tilsett ett og ett og pisk mellom hver gang. Bland mel, bakepulver, salt og vaniljesukker i en bolle. Tilsett melblanding i tre omganger, med melk i mellom. Begynn og avslutt med mel. Pisk mellom hver gang. Ha røren i 24 muffinsformer som du setter i muffinsbrett. Stek i ca 25 minutter. De er ferdige når de er gyldne og når pinnen du stikker inn i en kommer ut uten ren. Avkjøl på rist.

Lag ganachen ved å ha hakket sjokolade i en bolle. Koke opp kremen til det så vidt koker. Ta gryten til side og hell over sjokoladen. Vent et minutt før du rører rundt til du får en glatt og blank sjokoladekrem. Den tykner etter ca en time.

Karamellsausen lager du ved å ha alle ingrediensene i en kjele. Kok opp under omrøring og la småkoke i syv minutter mens du rører innimellom. Ha over i en bolle. La stå i 30 minutter før du bruker den.

Anrett muffins ved å først spre over litt sjokoladeganache, så ringler du over så mye karamellsaus du vil og avslutter med

salte peanøtter.



**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 brødiskivene og ringle over litt

honning. DEILIG!



Klin kokosjeks med sjokolade og nøtter



I det siste har jeg jobbet med et innlegg om en liste over ting som irriterer meg. Listen er lang, så mye kan jeg røpe. Til tross for at jeg koser meg litt med denne aktiviteten, så gjør det meg ikke spesielt lykkelig. Så derfor har jeg skrevet en liste over ting som gjør meg glad, for å kompensere for alt det negative:

1. At når jeg ropte: *"Ha det, elskling"*, på vei ut døra i dag, var det tre stemmer som spontant ropte hadet tilbake.
2. Lyden høstløvet lager når jeg vasser i det.
3. Følelsen av fredag.
4. Lukten av havet.
5. Homeland. Og Broen.
6. Når noen jeg kjenner ser meg når jeg er ute og jogger.
7. At jeg fant 50 kr på mandag. (Blir visst aldri for gammel til å glede meg over det).
8. Når elevene mine sier at de er glad i meg OG at jeg er pen. (Jeg kan aldri slutte som lærer. Aldri.)
9. Trening! Spesielt når det er over.
10. Kaffe og sjokolade. Og popcorn.



Jeg merker at the list goes on and on, men da blir det jo ikke plass til kjeks. Og det må alltid være plass til kjeks.

Kokoskjeks:

(ca 12-15, avhengig av størrelse)

100 g romtemperert smør

25 g hvitt sukker

75 g brunt sukker

legg

125 g hvetemel

0,5 ts bakepulver

100 g kokos

100 g (mørk) sjokolade, grovhakket

50 g nøtter (jeg brukte en blanding av hasselnøtter og pekannøtter), hakket

Sett ovnen på 180 grader. Pisk sukker og smør luftig og tilsett egget, rør litt til. Bland mel og bakepulver og pisk til alt er blandet. Bland inn sjokolade, kokos og nøtter med en slikkepott til slutt. Sett deigen på et bakepapirkledd stekebrett med to spiseskjeer, så de blir som kuler. Jeg trykket de litt ned, før jeg stekte de i ovnen i ca 10-15 minutter. Stek kjeksene i to omganger. Avkjøl på rist og legg i tett kakeboks.



Oppskriften fant jeg [her](#)! ☐

Sarah Bernard – den enkleste festkaken!



Det er søndag, det er oktober og storebroren min er førti år i dag. Jeg tror han synes det er fint! (Med rette). Men selv gjennomgår jeg en liten midtlivs og midtsøndagskrise på vegne av oss begge. Hva har skjedd? Når ble jeg voksen? Jeg går som oftest rundt og føler at jeg LEKER at jeg er voksen, mens jeg venter på at noen skal avsløre meg for den forvokste 20 åringen jeg egentlig er. Men kanskje this is it? Er det dette som er voksenlivet?

I forbindelse med at vi feiret broren min i går hadde jeg lovet å bake en kake. Med sjokolade. Siden livet har vært sykt hektisk i det siste ville jeg lage noe som går raskt, er enkelt å få til, men samtidig måtte det være noe lekkert og festaktig. Konfektkaken Sarah Bernard passer perfekt. Sprø, og samtidig litt seig, nøttebunn og myk sjokoladesmørkrem med mørkt sjokoladetrekk. Kaken er dessuten glutenfri og kan enkelt gjøres melkefri ved å bytte ut meierismør med melkefritt smør. En kake for alle!



Hello Sarah Bernard! How are you doing?

Til bunnen:

200 gram malte mandler (jeg brukte foodprosessor)

3 eggehviter

200 gram sukker

Til smørkremen:

100 gram melis

100 gram usaltet, mykt smør

1 ts vaniljesukker

3 eggeplommer

1-2 ss kakaopulver

Pynt:

50 gram smeltet mørk sjokolade

Evt hakkede eller skivede mandler

Sett ovnen på 175 grader. Skill eggene, vær forsiktig så du ikke får eggeplomme i hvitene. (Spar på plommene). Ha hvitene i en ren og tørr bolle og pisk stive (med elektrisk visp) mens du gradvis tilsetter sukkeret. Vend forsiktig inn mandler. Ha bakepapir i bunnen av en rund springform. (Jeg tar av "ringen", legger papiret over bunnen og spenner på ringen

igjen). Fordel mandelmassen i springformen og stek nederst i ovnen i 30 min. Avkjøl bunnen fullstendig på rist. Pisk sammen smør, melis, kakao, eggeplommer og vaniljesukker til en glatt krem. Bre kremen over den nå avkjølte bunnen. Sett i kjøleskapet ca 15 min. Smelt sjokolade og ringle over den avkjølte kaken så du får et tilfeldig mønster. Du kan også bre sjokoladen utover hele kaken, men det er litt mer styr. Pynt evt med hakkede mandler eller feks sjokoladeblonder. Oppbevar kjølig. (Lag den gjerne dagen før). Kaken kan fryses, enten hel eller i porsjonsstykker. Den tiner på minutter.

Denne oppskriften har jeg fått av min gode venninne, Mari. Ha en fortreffelig start på uken!



Gutta

*snøen som falt ifjor
er ikke lenger hva den var
juletrærne når ikke til taket
og alle pakkene er bløte
det er tredje dag*

og alle kakene er allerede tørre
jeg rydder i korker og papir
og jeg spør meg selv
for det er ingen andre å spørre:
når var det det slutta
når var det egentlig det slutta
hvor er det blitt av alle gutta

hvor er Pål som stod i gål
og redda på streken
hvor er Nils som drakk pils
med sugerør og hadde teken
hvor er Jonny som sang money
med hockeykølla som mikk
hvor er Joker som spilte poker
og alltid tok siste stikk
hvor er Tobben som fikk jobben
som sjokoladetrekk på Ringen
hvor er Kaj som sjekka Mai
og hoppa av i svingen
når var det egentlig at båndene ble kutta
hvor er det blitt av alle gutta

våren er akutt
og sommeren er en lengre lidelse
det er høl i bademadrassene
morellene er sure
vannet er for kaldt
og gatene for ensomme
det er ikke lenger gøy på landet
kleggen blir større og større
det er for mye sand på strendene
og filmene er gørre
snart er det første skoledag igjen
jeg har rydda i pennalet
og pakket ranselen
og jeg spør meg selv

for det er ingen andre å spørre:

hvor var det det butta

hvor var det egentlig det butta

hvor er det blitt av alle gutta

hvor er Jens som slo lens

og tryna i hekken

hvor er Max som fiska laks

i Gaustadbekken

hvor er Jo som hadde sko

med femtiøring og jernbeslag

hvor er Lathans som sovna sankthans

og våkna tredje juledag

hvor er Elling som tok telling

da han stupte fra tiern

hvor er Finn som drakk gin

og sneik seg inn på niern

når var det det slutta

når var det egentlig det slutta

hvor er det blitt av alle gutta

gutta sover nå

gutta sover nå

med lyset på

(Lars Saabye Christensen)

Spicy karamellnøtter



Jeg har fått en ny venn, men han er ikke spesielt bra for meg. En helt vanlig torsdag kan begynne i skjønneste orden, men så ramler jeg utpå med mitt nye bekjentskap. Han gir seg ut for å være litt sunnere, men egentlig er han nok like ille som alle andre. Jeg tror han er amerikansk eller kanadisk, men jeg vet ikke helt. Det har liksom ikke blitt så mye snakking ennå. Han kaller seg Mister Maple og er sabla søt og omgjengelig. Forleden introduserte jeg han for noen rå nøtter og resultatet ble livsfarlig. Prøv selv.

Spicy karamellnøtter:

ca 3,5-4 dl blandede rå nøtter

ca 0,5-0,75 dl lønnesirup (litt avhengig av hvor søte du vil ha dem)

0,5 ss meierismør

1-2 ts kanel

0,25-0,5 ts cayenne eller chilipulver

1-2 ts havsalt



Sett ovnen på 200 grader. Ha nøttene på et papirkledd stekebrett og bak i ovnen i 10 minutter. Ha lønnesirupen i en gryte og kok sakte opp. Rør inn smøret til det smelter inn i sirupen og ta til siden. Bland kanel og cayenne i en liten skål. Når nøttene er ferdige har du de i en bolle med sirupblandingen og blander godt så alle nøttene blir dekket av saus. Legg de tilbake utover stekebrettet og strø over krydderblanding og salt. Stek i ovnen i 8 minutter til og la avkjøle før du hiver innpå. Oppbevares i en lufttett boks.



JEG ER IKKE KLAR!



Jeg ligger i sengen og drikker kaffe og ser ut på regnværet. Jeg burde komme meg opp så jeg kan følge ungene på SF0 og bhg, men jeg er ikke klar. Jeg vil ligge her å nyte at jeg ikke må noe helt ennå. Straks er ferien over og jeg er ikke klar for det heller. Når jeg (omsider) leverer Samuel på SF0, smugtitter jeg på han gjennom vinduet for å se om han har det bra (noe han selvfølgelig har). Han har blitt så lang i sommer og om noen dager begynner han på skolen. DET er jeg slett ikke klar for!

Noen snakker allerede om høsten, om å bake eplekake og kose seg med pledd. Jeg? IKKE klar. Andre er i gang med sunnhetsregime, trening og disiplin, selv er jeg ikke der ennå. Flere har alt begynt storhandel, planlegging av ukemeny og brødbakst, MEN JEG ER IKKE... Eller vent litt. Jeg har faktisk bakt brød.

Grovbrød med rødbeter og valnøtter:

(to små brød)

25 gram fersk gjær

5 dl fingervarmt vann

1 ss olivenolje

1 ss flaksalt

200 gram grovt sammalt hvetemel

ca 700 gram siktet hvetemel

100 gram grovrevet (rå) rødbet

50 gram grovhakkede valnøtter

smeltet smør eller olje til å smøre brødformen med

Ha alle ingrediensene i en bakebolle og elt til en smidig deig. (Juster evt mel). Sett til heving under plast i minimum en time. (Jeg satt deigen med kaldt vann og dro på Grünerløkka for å leve livet noen timer). Ha deigen på benhken og del i to like store deler. Jeg la et av brødene i en smurt brødform (brødet blir for lite for formen, så jeg la det bare midt på uten å trykke det utover). Den andre halvparten lagde jeg til et rundt brød.



Hev brødene i ca en time til mens du setter ovnen på 190. Snitt evt brødene med en skarp kniv før du steker de midt i ovnen i ca 40-45 minutter. Avkjøl på rist. Brødet smaker

veldig godt og har en vakker farge. Jeg frøs ned det vi ikke spiste opp i skiver, perfekt til matpakker eller en skål med suppe.



Er du klar?

Sjokoladekjeks med pecan-

nøtter og havsalt



Jeg synes ofte jeg hører ofte folk si at det er så greit om

sommeren, for da legger de jo ikke på seg. “Når det er varmt orker jeg jo ikke spise så mye”, “I ferien blir det mest salat og lett mat”, “Vi er jo så aktive i ferien”. Når jeg hører sånt tenker jeg at enten så juger de eller så er de veldig heldige. Jeg orker ALLTID å spise og i ferien har man jo tid til å lage mye god mat! Kjenner du noen slike mennesker? Er de dine venner? Hvisker du dette i all stillhet når ingen hører det...?



Da er du ikke alene! Og Bollefrua hjelper deg. Her er nemlig oppskriften på noen utrolig gode cookies, som dine venner garantert ikke kan motstå. (Og antagelig ikke du heller, så ikke en bullet proof plan, dessverre)

Farlig gode cookies:

(ca 18 stykker, avhengig av størrelse)

2,5 dl mel

0,5 ts natron

1 dl smør, romtemperert

1 dl brunt sukker

1 ts vaniljesukker

0,5 ts sirup (kan sikkert sløyfes om du ikke har)

0,5 dl sukker

1 egg

en håndfull pekannøtter (20-30 gram), hakket

ca 75-100 gram (mørk) sjokolade, hakket

Litt havsalt

Begynn med å smelte halvparten av smøret (0,5 dl). Smøret skal putre en stund til det begynner å bli brunt. Med en gang det begynner å bli brunt tar du det av varmen og heller det over i en liten bolle til avkjøling. (Det brente smøret gir en deilig nøttesmak, men du kan også bare droppe dette og bare bruke mykt smør).

Ha resten (evt alt) av smøret i en bolle sammen med det brune sukkeret og pisk til det er luftig og kremet. Ha i sirupen og pisk. Tilsett det avkjølede smøret og det lyse sukkeret og bland godt. Tilsett egget og pisk ca et minutt. Bland mel, vaniljesukker og natron i en separat bolle. Ha melet i smør/sukker/eggblanding og bland til alt er rørt sammen. Vend inn nøtter og sjokolade med en slikkepott. Ha deigen over på matpapir og rull sammen slik at du har en rull av deig pakket inn i papir. La deigen hvile i kjøleskapet i minimum 30 minutter (eller natten over).



Sett deigen på 175 grader. Når deigen har hvilt triller du 18 kuler, legg 9 på hvert bakepapkledde brett med litt avstand mellom hver. Trykk kulene litt ned så de ikke er helt runde. Strø over litt havsalt (valgfritt). Stek midt i ovnen i 12-14 minutter eller til gyldenbrune i kantene. Avkjøl på brettet et minutt før du har de over på rist. Oppbevares i en tett kakeboks eller enda bedre: propp de slanke vennene dine full av kjeks. ☐



Vårsalat med jordbær og spekeskinke



Jeg er på salatkjøret og selv ikke regnværet som tar ut all sin vrede over Oslo by, kan stoppe meg. It's that time of the year. Våren har sprengt utover byen og lar seg heller ikke stoppe, selv om jeg har prøvd å forklare at den bør ta seg en pause nå. Så vi kan ta alt inn. Og minnes når det blir kaldere. Men som en stressa småbarnsmor i full jobb (og med meg hengende etter som Jason i den barneboka) farer den bare

videre.



Og siden jeg ikke kan stoppe verden lager jeg hvertfall en rask og supergod middag. Så jeg kan bruke den tiden jeg har til overs på å henge etter våren.

Vårsalat på 15 minutter:

(nok til èn spring chaser)

1 pose ferdig vasket salat (jeg liker baby leaf)

1 halv pakke ferdig vaskede sukkererter, skivet

litt blåskimmerost (eller annen ost du digger) i terninger

1 håndfull jordbær, delt i to

1 håndfull mandler, ristet i en tørr stekepanne

noen skiver god spekeskinke

Som dressing kan du bruke litt olivenolje, balsamico og evt

salt og pepper eller en [vinaigrette](#), som jeg gjorde denne gangen.

Legg alt opp på en tallerken og ha dressing over.



Jeg ble inspirert til å lage salat med jordbær og spekeskinke da jeg var innom [denne](#) kule bloggen.

Mandagsbrød

Jeg vet ikke hvordan det er med deg, men hvis jeg skal ha tid til å bake brød må det bli i helgene. Aller best liker jeg å

gjøre dette på søndager, så jeg kan starte uken med ferskt brød og blanke ark. Eventuelt brunost.



Hasselnøttbrød:

(2 stk)

25-50 gram gjær

3 dl lunkent vann

5 dl skummet kulturmilk

1,5 ts salt

100 gram grovhakkede hasselnøtter

1 ss honning

ca 300 gram (grovt) rugmel

ca 200 gram grovt sammalt hvetemel

ca 500 gram siktet hvetemel

Løs opp gjæren i lunkent vann i en bakebolle (jeg bruker kjøkkenmaskin). Ha i kulturmelk, salt, nøtter og honning. Tilsett mel og elt i ca 10 minutter. Dekk deigen med plast og la heve til dobbel størrelse (ca en time, evt litt kortere om du bruker 50 gram gjær). Smør 2 brødformer med meierismør. Slå luften ut av deigen og ha den på et melet bakebord. Del i to emner og trykk de ned i brødformene. La heve til dobbel størrelse igjen. Stek brødene på 200 grader, midt i ovnen, i ca 50 minutter. Mine brød var ferdig før, men dette avhenger litt av stekeovnen din. Bank lett på brødene, har de en hul lyd er de ferdige. Avkjøl på rist.



Nøtteknekkebrød – perfekt til ost

Knekkebrød er definitivt my carbs of choice. Men det er digg med litt variasjon! Disse nøtteknekkebrødene funker like bra til frokost som til ostefatet, og de er enkle å få til. Bedre blir det knapt. Ok, det er kanskje en mild overdrivelse, men knekkebrødene er i hvertfall dødsgode.



Nøtteknekebrød

- 50 g hakkede valnøtter
- 50 g hakkede hasselnøtter

- 50 g hakkede mandler
- 50 g havregryn
- 50 g linfrø
- 50 g sesamfrø
- 50 g solsikkefrø
- 1 ts salt
- 150 g sammalt rug grov
- 6 dl vann
- Meierismør til smøring av stekebrett



1. Sett ovnen på 140 grader varmluft. Jeg har funnet ut at det er den beste temperaturen for min ovn, ellers smaker knekkebrødene fort litt brent. Originalt skulle temperaturen være 160.
2. Bland alt det tørre i en bakebolle.
3. Mål opp vannet.
4. Ha vannet i det tørre. La stå og svelle i minimum 10 minutter.
5. Ta en pakke meierismør og smør begge stekebrettene med et

tykt lag smør (ikke smelt smøret). Det går an å dekke brettet med bakepapir i stedet, men jeg synes det er vanskeligere å bre deigen jevnt utover papir.

6. Fordel deigen på to brett og bre den til et jevnt, tynt lag. Prikk deigen med en gaffel.

7. Sett brettene inn i ovnen i 10 minutter, et brett oppe og et nede. Ta de ut og skjær deigen i ruter med et pizza hjul. Hver rute blir da et knekkebrød, så velg en størrelse som passer for deg.

8. Stek knekkebrødene i 60 minutter til. (Altså 70 minutter til sammen). Bytt plass i ovnen etter halve steketiden. Dvs 35 minutter på hvert sted. Jeg pleier å skru av ovnen og la knekkebrødene avkjøles mens døren står på gløtt. Det viktige er at knekkebrødene får avkjøles på brettet.

9. Når knekkebrødene er kalde, brekker du de opp og legger de i en tett boks. Hvis noen ikke er helt "tørre" bleier jeg bare å steke de litt til eller la de ligge til tørk over natten.

