Luftige hveteboller og kakao (med Natreen)

ANNONSE

Det er april. Påsken er vel overstått, men det er ingen grunn til fortvilelse. Foran oss ligger helligdager og langhelger som små røde flagg i kalenderen. Og hurra for det! Men jeg vil likevel slå et lite slag for hverdagene. Ikke bare fordi det er flest av dem, men fordi jeg vil at de skal være gode. Og, dessuten.. Så synes jeg det er ekstra hyggelig å kose seg på en helt vanlig tirsdag! Men da helst med litt færre kalorier. Derfor er det helt perfekt med sukkerfrie hveteboller og kakao, som smaker like godt, men er bittelitt sunnere. Bare prøv selv, da vel.

Du trenger:
(12 stk)
2,5 dl melk
50 g meierismør
0,5 dl Natreen strø
5,5 dl siktet hvetemel
0,5 pakke tørrgjær
0,25 ts salt
1 ts kardemomme

evt 1 sammenvispet egg til pensling

Til kakao:
(ca 3 kopper)
4 dl melk
1 dl kremfløte
2,5 ss kakaopulver
1,5-2 ts flytende Natreen/ca 70 dråper (smak deg frem)

evt pisket krem til servering

Slik gjør du:
Begynn med å lage bolledeigen.

Ha gjær og salt i en eltebolle. Smelt smøret i en liten gryte på lav varme. Ta gryten til side og ha i melken. Sjekk temperaturen på væsken med fingeren din. Den skal kjennes lunken. Tilsett melkeblandingen i eltebollen. Ha i kardemomme, Natreen og mesteparten av melet. Elt deigen i fem minutter og tilsett resten av melet litt etter litt. Deigen skal "slippe" bollen, men kjennes myk og fuktig. Heves under plast i 40 minutter. Ha deigen på benken og del i 12 like store emner. Trill til runde boller og legg på et stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve under plast i ca 30 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over- og undervarme. Når bollene er ferdig, pensler du dem med egg og steker dem midt i ovnen i ca 10-12 minutter. Bollene er ferdige når de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Kakao lager du ved å ha kakaopulver og litt av melken i en kjele. Pisk melk og kakao sammen under forsiktig oppvarming til det ikke er noen klumper. Ha i resten av melken og kremen. SMAK deg frem med flytende Natreen så du får den passe søt for deg. Jeg hadde i nesten 2 ts. Eller ca 70 dråper. Hell over i kopper og topp evt med pisket krem. Nytes sammen med rykende ferske hveteboller.

Kos deg.

Frisk ostekake med mango

Det nærmer seg mai og høysesong for konfirmasjoner, 17.mai og kaker. Denne nydelige ostekaken smaker supergodt og vil garantert imponere gjestene dine. Eller bare deg selv.

Du trenger:

100 g smør
8 digestivekjeks eller tilsvarende ca 130 g
2 dl kokosflingor
450 g frossen mango i biter, du finner det i frysedisken
2 lime
200 g kremost, naturell
2 dl gresk yoghurt naturell

2 dl + 1 ss melis
1 ts vaniljesukker
5,5 gelatinark
2 dl kremfløte

Slik gjør du:

Finn frem en springform 20 cm i diameter og kle bunnen med bakepapir.

Smelt smøret over lav varme. Knus kjeksen til smuler ved å ha dem i en plastpose og denge løs på den med en kjevle. Bland kjekssmuler og kokos i smøret og rør godt.

Fordel smuleblandingen i bunnen av springformen og press den flat med feks baksiden av en skje. Sett til side.

Kjør mangoen glatt med en stavmikser eller i en blender.

Vei opp halvparten av mangoen, dvs 225 gram. Ha det i en bakebolle sammen med saften av en lime, 200 g smøreost, yoghurt, 2 dl melis og vaniljesukker. Pisk sammen til en glatt røre. Ha 5 plater gelatin i kaldt vann i fem minutter. Ta så omlag 2 dl av mango/osteblandingen i en liten kjele og varm opp. Dra gryten til side. Klem vannet av gelantinen og tilsett i gryten. Rør til alt er blandet og gelantinen er smeltet. Hell dette tilbake i bollen med resten av mango/osteblandingen og rør sammen. Pisk kremen nesten stiv og vend denne inn i ostekremen. Hell over i springformen.

Ha resten av mangopureen, saft av en lime og 1 ss melis i en bolle og bland godt.

Legg det resterende (0,5) gelantinarket i kaldt vann i fem minutter. Varm halvparten av mangopureen i en liten gryte. Ta gryten av varmen og ha i gelantinen. Rør til den smelter. Hell tilbake i mangopureen og bland igjen. Legg pureen i sirkler/klatter på kaken med en spiseskje. Du trenger ikke bruke alt. Bruk baksiden av en skje til dra gjennom sirklene

for å lage et mønster. Pass på å ikke blande for mye. Sett kaken i kjøleskapet til avkjøling i minimum fire timer eller over natten.

Kos deg.

Oppskriften er fra Hembakat.

Enkle eltefrie havrerundstykker

Det er første påskedag og ferien er på hell. Men vi har hatt det fint! En god blanding av by, sjø, hvile, venner, familie og aktivitet. Til tross for tre travle barn har vi til og med hatt noen hyggelige frokoster! Og til en av dem bakte jeg disse luftige og populære rundstykkene. Utrolig enkelt og veldig godt. Akkurat slik det bør være når man har fri.

Du trenger:

3 dl vann

0,5 ts tørrgjær
330 gram hvetemel

70 g lettkokte havregryn
1 ts salt
1 ss honning

Slik gjør du:

Kvelden før du skal ha disse til frokost, rører du raskt sammen alle ingrediensene i en bolle. Deigen blir temmelig klissete. Dekk bollen med plast og la den heve på kjøkkenbenken natten over.

Neste dag har du raust med mel på et bakepapir og heller deigen utover. Brett deigen på langs med en slikkepott og hendene dine slik at du bretter litt mel inn og over deigen. Nå skal den hvile der i 30 minutter.

Sett så et stekebrett inn i ovnen og sett ovnen på 275 grader vanlig over- og undervarme. Når det er gått en halvtime skrur du ovnen ned til 250, tar det brennhete stekebrettet ut av ovnen. Så deler du deigen i ca 8 emner med en skarp kniv. Prøv å ikke klemme luft ut av deigen. Videre bakser du dem over på brettet etter som du skjærer dem opp. Sett brettet midt i ovnen (OBS husk at det er varmt) og stek rundstykkene i 10 minutter. Avkjøl på rist

Kos deg.

Min beste påskemat!

Nei, men har du sett?! Det er jo nesten påske! Hva skjedde med den lange vinteren og de mørke ettermiddagene? Jeg har helt glemt det nå som dagslyset strekker seg etter kveldene og det er varmt i solveggen.

Du skal kanskje på ferie? Eller jobbe? På fjellet? Eller ha bypåske med meg?

Uansett.

Mat må vi ha.

Jeg har samlet neon av mine favoritter. Håper du finner noen du liker!

Luksusloff!

Aprikoskake med appelsin og hvit sjokolade

Perfekt syrlig sitronterte (min favorittkake)

Suksessterte

Sitronkake alla the Hummingbird Bakery

Glutenfrie frøknekkebrød med havre og havsalt

Åh, hallo april! Og velkommen vår! Hallo fuglesang og snøklokker! Og hei til deg lille lysstrime som lister seg inn mellom rullegardin og vinduskarm, vekker unga mine og gjør det umulig å legge dem! Velkommen verandaliv, terassekos og bare fot! Og god dag, god dag vesle spire ung, lille roseknopp og nye-joggesko-hopp! Denne vinteren ville meg ikke vel, men deg, kjære vår. Deg kan jeg stole på. Du holder alltid det du lover.

Og med vår og lys, kommer overskuddet! Kanskje du skal prøve å bake disse sprø og smakfulle knekkebrødene?

Du trenger:

(ca 16-20 stk, avhengig av størrelse)

0,5 dl linfrø
0,5 dl sesamfrø

0,25 dl gresskarkjerner
0,75 dl solsikkekjerner
2 dl (glutenfri) lettkokte havregryn
1 klype salt
0,5 dl olivenolje
2,5 dl kokende vann

havsalt til å strø over (kan sløyfes, men smaker godt!)

Slik gjør du:

Sett ovnen på 150 grader, vanlig over- og undervarme.
Kle et stekebrett med bakepapir.
Ha alt det tørre i en bakebolle og rør rundt. Tilsett olje og rør igjen. Kok opp vann og hell over det tørre. Bland godt sammen og la stå å svelle i ca 10 minutter. Når du rører nå skal konsistensen være som en litt tykk grøt. Bre blandingen jevnt utover bakepapiret, ca 0,5 cm tykt. Strø over litt havsalt.

Stek midt i ovnen i 70 minutter. La avkjøle helt før du brekker i mindre biter og legger i en tett boks. OBS. De er litt smuldrete fordi de ikke inneholder mel.

Kos deg.

Oppskriften er basert på en jeg fant hos Hembakat.