Sukkerfrie sjokoladeboller: sjukt digg ass

Jeg må innrømme at jeg må jobbe litt med meg sjæl for tida. I en travel hverdag er det så lett å lengte etter fredag, helg, høstferie, vår, sommer, solskinn og, ja. Sjokolade. Og vet du hva jeg er redd for? At jeg midt i all lengtinga skal våkne en dag og oppdage at jeg har gått glipp av mitt eget liv. OG blitt ekstra tjukk og god av all sjokoladen jeg har proppa i meg. Så derfor passer det perfekt med disse sukkerfrie "negerbollene" som et sunt alternativ til sjokolade på hverdager.

For jeg skal bli glad i hverdagene! Kanskje til og med elske dem.

Du trenger:
(20-30 stk)

100 g mykt smør, jeg liker kvitseidsmør
4 dl havregryn
10 store dadler, uten sten
3 ss kakao
2 ss sterk kaffe
kokosmasse til å rulle bollene i

Slik gjør du:
Ha dadlene i en bolle. Mos dem til en jevn masse med en stavmikser. Tilsett smør og havregryn og bruk stavmikseren til å blande det sammen, men det er bare fint om litt havregryn ikke er most. Rør inn kakao og kaffe. Sett bollen i kjøleskapet i ca 20 minutter så det er litt lettere å trille massen til kuler. Form kuler med hendene dine, omtrent på størrelse med en liten valnøtt. Rull dem i kokosmasse og oppbevar kjølig i en tett boks.

Kos deg.

Inspirasjon til oppskriften fant jeg på denne fine bloggen:

http://kjoekkentjeneste.blogspot.no/2015/12/kologiske-havregrynskuler-med-dadler-og.html?m=1

Kremet gulrotsuppe med appelsin og ingefær

Det er søndag. Noen søndager er gode. Andre søndager er alle andre vellykka og glade og går hånd i hånd på søndagstur, mens jeg sitter inne og er trøtt og sur. La meg bare si at i dag var en av de mindre gode. Det fine med dårlige dager er at de tar slutt. Det går noen timer og vipps kan man krype under

dyna og vente på en ny sjanse. Og det fine med en ny sjanse er at de kommer hele tiden. Det dumme med en ny sjanse er at når man er nedpå, så har man vanskelig for å tro at det blir litt bedre. Da trenger man litt hjelp og trøst. I kveld får du derfor oppskriften på en knallgod og enkel suppe som er perfekt som en enkel middag eller kanskje kveldsmat med noen venner? Så slipper vi i allefall å lure på hva vi skal ha til middag i morgen.

Du trenger:

500 g gulrot (seks til åtte gulrøtter)

4-5 dl vann

1 buljongterning

1 stor eller to små poteter

1 løk

3 centimeter ingefær

1 appelsin

1 boks kokosmelk (ca 4 dl)

salt og pepper

godt brød til servering

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader varmluft. Finn frem et stekebrett med bakepapir. Skrell gulrot og potet og del i biter. Skrell løk og del i båter, skrell ingefær og skjær i skiver. Skjær to skiver av appelsinen og fjern skallet. Ha grønnsakene og appelsin på stekebrettet og ringle over ca 3 ss olivenolje. Kvern over litt pepper og strø over litt salt. Bak i ovnen i

20 minutter.

Ha de bakte grønnsakene i en gryte sammen med kokosmelk, 4 dl vann, buljong og saft fra appelsinen du skar av tidligere. Kok opp alt sammen og la småkoke under lokk til grønnsakene er møre (litt avhengig av hvor store bitene er, men ca 15 min).

Kjør suppa glatt med en stavmikser og smak til med salt og pepper.

Kos deg.

Oppskriften er fra NRK mat

Gratinert hvitløksbrød i

langpanne

Det er søndag. Jeg ligger i en seng, på et soverom (med skråtak), i en hytte, på Sørlandet, ved sjøen, i Norge, i Europa, i verden, i Melkeveien, Universet.

Fra vinduet mitt i rommet med det skrå taket (i hytta, på Sørlandet osv) hører jeg regnet slå mot ruta. Det regner mye.

Og i senga mi (i soverommet (med skråtak), i en hytte osv) tenker jeg på livet.

Mitt.

Jeg tenker på at i universet, i Melkeveien, i verden, i Europa, I Norge, ved sjøen, på Sørlandet, i en hytte, på et soverom (med skråtak) er jeg bare en liten regndråpe blant uendelig mange andre som har dryppet, drypper og skal dryppe ned fra himmelen og lande på jorda (i Melkeveien osv).

Hva skal det bli av meg? Vil jeg hoppe i det store havet? Lande ensomt på et stille svaberg? Treffe et tre? Skli ned en fargerik paraply? Eller slukke noens tørst?

Hvordan skal jeg bruke min avmålte tid i Melkeveien, Universet og ikke minst i senga, i soverommet (med skråtak) osv? Du skjønner sikkert tegninga.

Og mens jeg tenker på det skal noen andre regndråper få bli til et deilig hvitløksbrød i langpanne. Tro meg, det finnes verre skjebner.

Du trenger:

Til deigen:

25 g fersk gjær eller 0,5 pose tørrgjær
2 ½ dl lunkent vann
2 ss solsikkeolje
1 ts salt
6 dl siktet hvetemel

Topping:

4 ss solsikkeolje
3 fedd hvitløk, finhakket
ca 150 -200 g revet ost
2 ss finhekket basilikum eller persille

evt litt havsalt til å strø over

Slik gjør du:

Ha vann og gjær i en eltebolle og rør raskt rundt. La stå et par minutter før du har i olje, salt og 5 mel. Elt deigen i 5 minutter. Legg et bakepapir på kjøkkenbenken. Ha deigen over på bakepapiret og kjevle den ut til den er ca 0,5 cm tykk. Dra papir og deig over på stekebrettet. Alternativt kan du ha litt mel rett på benken og kjevle deigen ut der før du løfter den over på bakepapir/stekebrett.

La heve under plast i 45 minutter.

I mellomtiden blander du olje, hvitløk og urter. Funn frem revet ost. Sett ovnen på 250 grader.

Dytt hull med fingrene i det ferdig hevede brødet. Ringle/pensle over olje og strø over ost og evt litt havsalt.

Stek brødet midt i ovnen i 13-15 minutter. Avkjøl brødet på rist.

Skjær i passe stykker og kos deg.

Oppskriften har jeg fra Hembakat

Skogsbærmuffins med crumble og vaniljesaus

ANNONSE

De siste ukene har det foregått en intern konkurranse blant noen av oss matbloggere om å lage den beste desserten med Piano Vaniljesaus Zero. Jeg har bedt om innspill fra leserne mine om hvilken vaniljesausdessert de liker best og flere nevnte bær og crumble/smuldrepai. Inspirert av dette har jeg bakt noen saftige skogsbærmuffins med crumble og vaniljesaus. Skal selvsagt serveres med ekstra vaniljesaus ved siden av.

Her kan du se en liten film jeg har laget om disse muffinsene:

Du trenger:

(12 stk)

125 g MYKT meierismør + litt til å smøre kakeformen med

75 g Piano vaniljesaus Zero, pluss litt ekstra til å ha på toppen av muffins før steking

125 g siktet spelt eller hvetemel

1,5 ts bakepulver

2 egg

1 ts vaniljesukker

125 g sukker

2 dl frosne skogsbær

melis til å pynte med

Til crumble:

Litt mer enn en 0,5 dl mel

Ca 0,25 dl brunt sukker

30 gram smeltet smør

1 ss kanel

Slik gjør du:

Begynn med crumblefyllet. Smelt smør og rør inn resten av ingrediensene.

Sett ovnen på 180g. Ha smør, sukker, egg, vaniljesaus, vaniljesukker, mel og bakepulver i en bolle og pisk til en glatt og tykk røre. vend inn bær.

Ha papirformer i et muffinsbrett. Fyll hver form med ca 1 ss røre. strø over litt crumble. Ha så i omtrent 1 ss røre til. Avslutt med litt crumble og 1 ts vaniljesaus på toppen.

Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til muffins er gylne og det ikke sitter noe røre igjen når du stikker en tannpirker eller lignende inn i dem.

Velv forsiktig ut av muffinsbrett og avkjøl på rist.

Kos deg.

Lun høstsalat med ovnsbakt brokkoli og stekte pølsebiter

Hallo Høsten! Så kom du sannelig svinsende med paraplyen svingende og skjerfet på slep. Jeg tenner lys i vinduet, trekker te OG trekker meg nærmere, fletter fingre med en trygg og varm hånd, slipper kald luft inn på soverommet og tenker ikke så mye på i går eller i morgen. Men jeg tenker litt på hva jeg skal ha til middag. I dag.

Du trenger:
(Nok til to)

Til salaten:
1 moden avocado, i terninger
1 brokkoli, skåret i buketter
8 cherrytomater, delt i to
1 stor søtpotet, skrelt og delt i båter som igjen deles i

biter
0,25 rødløk, finhakket
250 g gode pølser, i skiver (jeg brukte lammepølse fra Jakobs)
1 pose blandet salat, eller grønn salat etter ønske
salt
pepper
olivenolje
litt sitronsaft
chilikrydder

Til dressingen:

(raus porsjon, resten sparer du til en annen dag)

1 dl solsikkeolje

4 ss hvitvinseddik

1 stort fedd hvitløk, finhakket

2 ts dijon sennep

0,5 ts salt

nykvernet pepper

0,5 ts sukker

Lag dressingen ved å først piske sammen sennep, sukker, salt, pepper og hvitløk. Tilsett edikk og bland godt. Spe i oljen mens du pisker kraftig.

Slik lager du salaten:

Sett ovnen på 225 grader.

Ha litt olivenolje, salt og pepper på søtpotetbitene. Legg på et stekebrett kledd med bakepapir og bak i ovnen i 12 minutter. I mellomtid blander du brokkoli med litt olivenolje, salt, pepper, litt chilikrydder og ca en ts sitronsaft. Ta ut stekebrettet og legg på brokkoli og halve tomater. Stek videre

i 10-15 minutter til eller til brokkoli og søtpotet er møre. Ta ut av ovnen og la avkjøle litt. Stek pølsene gylne i litt olje i en stekepanne på middels varme.

Legg opp salat og avocado på fat. Ha over søtpotet, tomat, brokkoli, rødløk og pølse. Ringle over litt dressing og KOS DEG.