

Sprø parmesanchips med cashewnøtter



For mange år siden gikk jeg på et Grete Roede kurs. Jeg fikk mye ut av det kurset, men det er én viktig ting jeg lærte som har fulgt meg siden. Det var nemlig en av deltakerne som spurte om det gikk an å ha litt parmesanost på Cæsar-salat selv om man slanker seg. Og det var da kurslederen delte dette gullkornet: «Det er ikke litt parmesanost man legger på seg av, vet du».

Så folkens. Det er bare å kose seg med parmesan! Og hvorfor ikke starte med disse sprø chipsene? Godkjent av Grete Roede.

□

Du trenger:

(6 parmesanchips)

0,5 dl cashewnøtter, finhakket

ca 3 dl finrevet parmesanost

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir. Fordel de finhakkede nøttene i 6 små hauger på stekebrettet. La det være litt plass i mellom. Strø så over ca 0,5 dl ost på hver nøttehaug.



Stek midt i ovnen i ca 10 minutter, eller til osten har smeltet og fått en gyllen farge. Avkjøl noen minutter på stekebrettet til chipsene har satt seg. Flytt så over på en rist, så de får avkjøle helt.

Kos deg.

Ps. Disse chipsene er inspirert av noen jeg har spist hos Kajsa's catering.



Superdigg salat med pære og norzola ost



I kveld tenker jeg på kjærligheten. På å finne en du passer sammen med. En som får frem det beste i deg. Som holder deg i hånden og ikke stikker når livet blir vanskelig. Dét er verdt å vente på.

Jeg kjenner faktisk et sånt par. Et perfekt par som utfyller hverandre og som vil elske hverandre resten av livet:

Pæra og Blåskimmelosten.

Jepp. Bare prøv selv!

Du trenger:

(nok til 3-4)

4 rause never blandet grønn salat, jeg hadde issalat og ruccola

2 pærer, vasket, kjernehus fjernet og skåret i tynne båter/skiver

150 gram fast blåskimmelost, jeg hadde norzola

75 gram valnøtter, hakket (blir ekstra gode om du rister dem lett i en tørr stekepanne)

100 g serranoskinke eller annen god spekeskinke

god balsamico eddik og olivenolje (mine er fra Oliviers og co)

en liten skvis sitrønsaft

havsalt og pepper

Slik gjør du:

Legg salat utover et fat. Fordel så pære, ost, nøtter og spekeskinke over salaten. Ringle over olivenolje og balsamico eddik og skvis over litt sitron. Avslutt med litt salt og pepper.

Kos deg.



Sukkerfri frokostblanding

ANNONSE



Jepp. Da er HVERDAGEN her igjen. Med store bokstaver. Den har skrudd på motoren og satt opp farten. Alt jeg kan gjøre er å holde på hatten og henge meg på. For det er travelt! Alenemamma, 3 barn, full jobb, rotete hus og ambisjoner om å trene og spise sunt. Og vet du? Midt oppi alt dette skal jeg rekke å glede meg litt over livet! Føle at hver dag er viktig i seg selv og ikke bare en kamp om å komme i mål med en viss verdighet i behold. Så hvis du kjenner meg, eller leser bloggen min, da vet du at jeg er opptatt av å nettopp gjøre litt ekstra ut av de vanlige dagene. Og noe jeg synes setter gullkant på tilværelsen er hjemmelaget frokostblanding. Den blir virkelig hundre ganger bedre enn den du kjøper! Her får du oppskrift på en sukkerfri variant laget med [Natreen](#). Sunt og veldig godt!



Du trenger:

2 dl store havregryn

1 dl linfrø

1 dl solsikkefrø

1 dl gresskarfrø

2 dl mandler, grovhakket

1 dl cashewnøtter, grovhakket

0,25 ts havsalt

1 ss kanel

1 dl kokos

1 dl rosiner

2 ss solsikkeolje

2 epler, skrelt, kjernehus fjernet og delt i terninger

2 ss [Natreen](#) strø

ca 1 dl vann

Slik gjør du:

Start med å lage eplemos. Ha eplebiter og vann i en gryte og kok til eplene er møre (10-15 minutter). Mos til pure med stavmikser og rør inn [Natreen](#). Sett til side.

Skru ovnen på 170 grader, vanlig under- og overvarme. Kle en langpanne med bakepapir. Ha havregryn, frø, salt, kanel og nøtter i en stor bolle. Bland kjapt. Ha så i eplemos og olje og bland alt godt. Fordel så utover langpannen og stek midt i ovnen i ca 40 minutter. Rør innimellom, så alt blir jevnt stekt. Pass på mot slutten, så det ikke blir brent. Skru evt ned varmen litt. Avkjøl blandingen helt før du har i rosiner og kokos. Oppbevares i tett boks.

Kos deg.

