

# Grove og sukkerfrie speltbiscotti



Dere. Det er en tid for alt. En tid for å savne, en tid for å være sammen. En tid for å sove lenge og en for å tvinge seg opp i morgengryet. En tid for solskinn, og en for regn og innekos. En tid for å spise kaloribombekaker, men de andre dagene er det godt med noe litt sunnere. Alt handler om balanse. Balanse og fine hverdager. <3

Disse biscottiene er overraskende gode! Uten tilsatt sukker og 100 % grove gjør dem perfekte som hverdagskos. Noe for deg?

Ha en fin uke!

**Du trenger:**

*100 g myke dadler uten stein*

*150 gram sammalt speltmel*

*2 egg*

*0,5 ts bakepulver*

*50 gram hele cashewnøtter*

*50 gram hele mandler med skall*

*en klype salt*

*skall av 0,5 økologisk sitron*

*0,5 ts vaniljepulver*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 180 grader. Bruk en stavmikser til å mose dadlene. Rør sammen mel, bakepulver, salt, vanilje og sitronskall i en bolle. Ha i moste dadler og egg. Bland sammen til en tørr deig. Kna inn nøttene og form deigen til en litt flat pølse som du legger på et bakepapirkledd stekebrett. Stek midt i ovnen i 20 minutter. Ta ut av ovnen og la avkjøle 3-4 minutter. Ha "pølsen" over på en fjøl (bruk en gryteklut, det er varmt) og skjær i 1,5 cm tykke skiver. Legg skivene tilbake på stekebrettet. Stek videre i til sammen 15 minutter, snu dem halvveis i steketiden. Avkjøl og legg i tett boks.

Kos deg.



---

# Sukkerfri eplepai

ANNONSE



Det er oktober. Ute har årstiden lekt seg med pensler og maleskrin og jeg nyter den fargerike høstutstillingen, det vakre lyset og lyden fra løvet når jeg vasser i dem i gata.

Jepp! Høsten har mye å by på, men en soleklar favoritt er likevel eplekake! Duften av eple og kanel som sprer seg over hele huset, blir jeg aldri lei av. Denne eplepaien er helt sukkerfri og smaker nydelig med litt pisket krem.



**Du trenger:**

**Til deigen:**

*300 gram siktet hvetemel*

*1 ts bakepulver*

*150 gram smør*

*1 egg*

*0,5 ts vaniljepulver (kan sløyfes)*

*2,5 ss [Natreen strø](#)*

*2-3 ss iskaldt vann (bare nok til at deigen samler seg)*

**Til eplefyllet:**

*6 epler*

1 ss kanel

1 ss sitronsaft

2 ss [Natreen strø](#)

1 egg + 1 ss melk, til pensling



### **Slik gjør du:**

Ha smør, mel, [Natreen](#), vaniljepulver og bakepulver i en foodprosessor og kjør til en smulete konsistens. (Kan også gjøres med fingrene). Tilsett egget og rør kjapt. Ha i litt og litt vann til deigen samler seg og du kan kna den sammen. Legg deigen i en plastpose og la den ligge i kjøleskapet til den er kald. Ca en time.

Skrell eplene. Riv dem på den grove siden av et rivjern. Bland sammen eple, kanel, sitron og [Natreen](#) i en bolle. (Sitronen gjør sånn at eplene ikke blir så brune).

Sett ovnen på 180 grader.

Finn frem en paiform (jeg har en med løs bunn) og pensle den med litt smeltet smør.

Ta deigen ut av kjøleskapet og del den i to. Den ene delen skal være 2/3 av deigen og den andre 1/3.

Ha litt mel på kjøkkenbenken.

Kjevle den største biten til en rund leiv, ca 0,5 cm tykk. Legg leiven oppi paiformen, trykk den ut og opp over kantene. Juster og flytt noen biter evt, om den ikke dekker over alt.

Fordel eplefyller i paiformen.

Kjevle den siste biten paideig på kjøkkenbenken så den er ca 0,5 cm tynn. Skjær lange striper av deigen, ca 1 cm brede. Lag et gittermønster over eplefyller. Skjøl deigstripene der de er for korte.

Pisk raskt sammen egg og melk og pensle paideigen på toppen.

Stek paien midt i ovnen i ca 30-35 minutter, eller til deigstripene har fått en gyllen farge.

Ta paien ut og la avkjøle på rist.

Server med pisket krem (jeg hadde litt Natreen i fløten før jeg pisket den) og friske bær.

Kos deg!



---

**Jordbær dyppet i sjokolade**





På mange måter er livet mitt ganske komplisert. Jeg er alene med tre barn, har ekstremt lite fritid, er konstant sliten, jeg har en krevende (og morsom) jobb og en mamma som er veldig syk. Men egentlig er det også veldig enkelt: Jeg har mennesker rundt meg jeg elsker og noen som elsker meg. Og så har jeg jordbær dyppet i sjokolade! Dét er veldig enkelt, det!

### **Du trenger:**

*1 kurv jordbær*

*100 gram mørk eller melkesjokolade*

*50 gram hvit sjokolade (evt erstatt med mørk)*

*kokosmasse (kan sløyfes)*

### **Slik gjør du:**

Smelt sjokolade over vannbad: ha litt vann i en kjele som du koker opp og så skrur varmen ned slik at det bare putrer. Sett en bolle på kjelen slik at den dekker hele kjelen uten at bollen kommer nedi vannet. Ha sjokoladen i bollen og rør litt i den til den har smeltet helt.

Dekk en tallerken eller et brett med tinnfolie.

Dypp jordbær i sjokolade og sett dem på brettet. De jordbærene jeg dypper i hvit sjokolade, ruller jeg også i kokos.

Sett jordbærene kaldt så sjokoladen stivner.

Kos deg.