

# Sukkerfrie lussekatter



Desember. Den mørkeste måneden. Samtidig også en tid full av lys! I vinduene blinker stjerner og forlatte grener fylles av lenker med lys.

Og hvert år går det lysende Lucia-tog gjennom hele landet og mange baker lussekatter, tradisjonen tro. Jeg elsker (som kjent) gjærbakst, men synes lite er tristere enn tørre lussekatter (da snakker vi bortkastede kalorier;).

Her får du derimot oppskriften på en saftig og sukkerfri variant, bakt med [Natreen](#) og kesam. Litt sunnere og veldig gode!



**Du trenger:**

(15 stk)

75 gram meierismør

2,5 dl melk

125 gram kesam

1 dl [Natreen](#) strø

0,5 ts salt

8 dl siktet hvetemel

0,5 pose tørrgjær eller 25 gram fersk gjær

en god klype safran, støtt i en morter

30 rosiner, til pynt

1 sammenpisket egg, til pensling

### **Slik gjør du:**

Smelt smøret i en gryte og hell melken over i det smeltede smøret. Ha i støtt safran også.

Ha mel, gjær, [Natreen](#) strø, kesam og salt i en eltebolle. Hell over melkeblanding og elt alt sammen i ca 10 minutter til du har en blank og smidig deig. La heve i bollen under plast i 60 minutter eller til dobbel størrelse. Ha deigen over på benken og kna den lett sammen. Del opp i 15 like store emner. Trill emner til pølser som du snurrer sammen til en S eller som et 3-tall. Ha over på et stekebrett med bakepapir. Press rosiner ned i «snurrene» på lussekattene. La etterheve under plast i 30-40 minutter. Sett ovnen på 225 grader, vanlig over- og undervarme. Når lussekattene er ferdig hevet, så pensler du dem med sammenvispet egg og steker dem midt i ovnen i 10-11 minutter til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl på rist.

Kos deg.



---

**Saftig sjokoladecake med  
Dumle**



Det har blitt desember.

Det har vært november.

Jeg har endelig lært meg å elske november.

November er som et dystert og kranglete barn som tester tålmodigheten din og ikke gir deg så mye kjærighet tilbake.

Men jeg tar det jeg får.

En strålende soloppgang.

Nakne grener med glitterfrost og knopper som hvisker om vår.

En isklar stjernehimmeL.

Et kaldt soverom.

Vakkert vinterlys som sprenger inn i sinnet.

Et varmt skjerf som kjærtegner kinnet.

En trygg armkrok.

En bok.



Enten det er november eller desember, blir det sjelden feil med sjokoladecake. Og med Dumle blir det ekstra digg!

**Du trenger:**

*175 g meierismør*

*100 g mørk sjokolade, grovhakket*

*2.5 dl sukker*

*0,5 dl lys sirup*

*2 ts vaniljesukker*

*0,75 dl kakao*

*1,75 dl siktet hvetemel*

*3 egg*

*18 Dumle karameller delt i to*

## **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 200 grader, over- og undervarme.

Finn frem en kvadratisk eller rund springform på ca 23 cm og kle den med bakepapir. (Jeg pleier å smøre den først for da fester papiret seg bedre).

Finn frem en halvstor gryte, du skal blande hele kakerøren i gryten.

Smelt smøret i gryten. Når smøret er helt smeltet har du i sjokoladen. Tilsett så sirup, sukker, kakao og vaniljesukker. Rør rundt til sjokoladen har smeltet og du har en glatt røre. Ha i egg og mel og rør igjen til alt er blandet.

Ha røren i kakeformen og bre den jevnt. Del karamellene i to med en skarp kniv. Stikk dem ned i kakerøren med «snittsiden» opp.

Stek kaken midt i ovnen i 25 minutter.

Avkjøl og skjær i biter.

Kos deg.



