

# Lun tapas med Cosori airfryer (annonse)



## Annonse

Etter mange år som alenemor, har jeg kommet til at det er de små tingene som teller.

At noen henter ungen i barnehagen for deg.

At oppvaskmaskinen er tømt.

At en annen lager middag.

At sola titter frem når du går tur med hunden. Du skjønner sikkert hva jeg mener.

Derfor ble det en stor opptur å få teste ut [airfryer](https://www.cosori.no) fra [cosori.no](https://www.cosori.no). En airfryer kan blant annet nettopp hjelpe med de

små tingene. Trenger du pommes frites i en fei fordi ungen din klikket i vinkel over feil middag? Vil du kjapt fikse noen pølser til lunsj? Er ovnen i bruk og noen skriker etter fiskepinner? Sprøstekt bacon? Fikse noe godt og grønt tilbehør til biffen? ELLER enda bedre: stek biffen i airfryeren!



Det viser seg nemlig at du kan lage det meste i en [Cosori airfryer](#). Du kan dessuten lage det dobbelt så fort som

i en vanlig ovn. Og fordi det nesten ikke er behov for fett, sparer du de kaloriene også.

De siste ukene har her som sagt brukt airfryer til å lage mye god mat. Her får du oppskrift på tre lune tapasretter som du raskt kan lage når du vil kose deg litt ekstra.



### **Du trenger:**

*8 dadler, ta ut steiner*

*4 skiver bacon*

*Litt Chevre eller brie*

*8 små poteter*

*1 ss olivenolje*

*0,5 dl sesamfrø*

*litt havsalt og pepper*

*0,5 squash*

*ca 2 ss hvetemel*

*salt og pepper*

*1 egg*

*ca 2 dl panko eller griljermel*

*Litt olivenolje*

**Til servering:**

*chiliaioli*

*sweet chilisaus*

*annet godt du har liggende, feks ost, noen gode tomater og skinke*

**Slik gjør du:**

**Bacondadler:**

Sett airfryer på preheat og fjern steiner fra dadlene. Fyll hver daddel med ca 0,5ts med ost. Surr en halv skive bacon rundt dadlene. Når airfryeren er varm, legger du dadlene i stekekurven/skuffen. Sett innstillingene på airfryeren bacon sett tiden på 16 minutter.

**Sesampoteter:**

Sett airfryeren på preheat og still varmen til 195 grader.

Del potetene i to. Vend dem i olje og krydre med salt og pepper. Ha sesamfrø i en skål og tilsett potetene. Snu litt på dem så de blir dekket av frø.

Ha potetene i stekekurven og velg pomefrites programmet. Still tiden til ca 18 minutter. Server med chiliaioli.

### **Panerte squashskiver:**

Ha mel og godt med salt og pepper i en skål. I en annen skål visper du lett sammen et egg

Ha tilslutt panko i en litt større skål.

Skjær squash i skiver. Vend hver skive i mel, så egg og tilslutt i panko. Hvis du vil kan du gjenta denne prosessen for hver skive, men det er ikke nødvendig. Legg skivene ved siden av hverandre på en tallerken. Drypp eller spray på litt olje.

Preheat airfryer. Legg squashskivene i kurven og stek på 205 grader i 8 minutter til de er sprø og gylne. Server med sweet chilisaus.

Kos deg!



---

# Farlig gode sjokoladecookies med Oreo



Det har for lengst begynt. Blikk som veksles. Forsiktige, famlende kommentarer. Vi føler oss fram. Snikktitter i andres handlevogner. Spekulasjoner. Er den oransje genseren et tilfeldig valg? Er hun en av oss? Er det gulrøtter eller gresskar hun har oppi der?

Du skjønner kanskje hva jeg sikter til? Vi må trå varsomt nå, vi som elsker Halloween. Det er som et minfelt der ute. Folk elsker å hate Halloween! Og tro meg, jeg har vært der. Jeg husker jeg gremmet meg da de første gresskarene krysset landegrensen. Hva skulle vi med den tåpelige feiringen? Men i

årenes løp har den sneket seg inn i huset og hjertet. Og før jeg visste ord av det sto jeg med rødhettekostyme og gresskargris oppetter ørene.

Uansett. Vi kan kanskje ikke være enige om alt. Men vi kan spise god mat! Og sjokoladekjeks med Oreo er i grunnen sjelden feil.

**Du trenger:**

*1 dl brunt sukker*

*0,5 dl hvitt sukker*

*3 dl mel*

*4 ss kakao*

*115 gr mykt smør i terninger*

*1 egg*

*0,25 ts natron*

*100 gr mørk sjokolade, hakket*

*0,25 ts salt*

*0,5 ts vaniljeekstrakt, eller 1 ts vaniljesukker*

*10-12 oreokjeks*

*ca 2 dl kakestrøssel i ulike farger og former*

Slik gjør du:

Sett ovnen på 175 grader. Kle et stekebrett med bakepapir.

Pisk sammen smør og begge typer sukker lyst og luftig. Tilsett kakao og pisk litt til. Ha så i egg, vanile, natron og salt og pisk et lite minutt. Tilsett mel og bland raskt inn. Vend inn



sjokoladebiter.

Ta to spiseskjeer kakedeig og form to kuler. Legg en oppå og en under en oreokjeks og klem/form forsiktig til en rund ball. Rull så deigen i kakestrøssel og legg på stekebrett. Fortsett til du er tom for deig.

Stek midt i ovnen i ca 9 minutter. Flytt forsiktig over på rist og avkjøl.

Kos deg!

---

## Blomkålsuppe, ass!



Det regner i Oslo. Det regner kanskje som det aldri har regnet

før. Restene fra den kokvarme sommeren risler og renner av støvlene. Og jeg tenker: Hva med litt suppe? Hva med en rykende varm eliksir som trøster sjelen og tenner håpet? Denne er akkurat sånn jeg mener en blomkålsuppe skal være: myk, tydelig karakter og akkurat passe tykk. Omtrent som meg. ☐

### **Du trenger:**

*1,5 blomkål, delt i buketter*

*1 stor gul løk, grovhakket*

*1 stort fedd hvit, finhakket*

*2 poteter, skrelt og delt i mindre biter*

*1 liter kyllingkraft, evt buljong*

*ca 2 dl seterrømme*

*salt, pepper, sitronsaft (smak til)*

*litt smør eller olje til steking*

### **Tilbehør:**

*3 chorizo eller en annen god pølse, i skiver*

*0,5 purre i skiver*

*godt brød*

### **Slik gjør du:**

Ha litt smør i en tykkbunnet kjele og sett på middels varme. Stek løken et par minutter og ha i hvitløk. Fres litt til før du har i blomkål og potet. Hell over kraft og kok opp. La putre under lokk i ca 15 minutter til potet og blomkål er møre. Bruk en stavmikser og kjør suppen glatt. Rør inn rømme og smak til med salt, pepper og sitronsaft.

Stek pølser på middels varme i en stekepanne. Ha i purren når

pølsene har fått farge og stek til purren faller litt sammen.

Hell suppen opp i dype tallerkener og server med chorizo, purre og godt brød. Og smør! Alltid smør.

Oppskriften er basert på en jeg fant hos Linda Stuhaug.



---

**Favorittpasta med ovnsbakte  
grønnsaker, basilikum og  
Chevre**



Her har du en oppskrift på en digg pasta som jeg lager bare til meg selv fordi unga ikke liker den. De aner ikke hva de går glipp av, ass. ☐

## **Du trenger:**

(Nok til en sulten mamma)

ca 150 g pastaskruer, fullkorn

1 liten squash, delt i 1 cm tykke skiver og så delt i fire

2 Champignon, delt i to og så i skiver

ca 6-8 cherrytomater

litt olivenolje

1 stort fedd hvitløk, finhakket

ca 30 gram Chevre, jeg brukte Tines Haukeli

1 ss smør

ca 1 ss sitronsaft

1 håndfull fersk basilikum, finhakket

litt chiliflak

salt og pepper

ca 2 spiseskjeer av kokevannet fra pastaen

## **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 200 grader over- og undervarme. Kle et stekebrett med bakepapir og ha sopp, squash og hele tomater brettet. Ha på olivenolje og bland raskt med hendene før du fordeler grønnsakene utover brettet. Strø over litt salt og pepper. Stek i 20-25 minutter.

I mellomtiden koker du pasta, husk å spare på litt kokevann. Hell pastaen over i et dørslag og tilbake i gryta med hvitløk, Chevre, sitronsaft og 2 ss kokevann. Sett tilbake på kokeplaten og rør rundt under lav varme til osten har smeltet

og sausen tykner litt. Ha i de stekte grønnsakene og bland sammen. Strø over basilikum og chiliflak. Smak til med salt (jeg brukte en del salt), pepper og sitronsaft.

Kos deg! <3

---

# Hjemmelaget chips og dipp



Vi har alle vært der.

Stått i butikken og tenkt: Chips? Nei, det trenger jeg ikke. Så kommer kvelden. OG DU TRENGER CHIPS.

Det er i sånne stunder du behøver denne oppskriften:

### **Chips:**

*2 poteter*

*solsikkeolje eller olivenolje*

*litt havsalt*

### **Dipp:**

*2 dl rømme*

*0,5 ts paprikapulver*

*1 ts urtesalt*

*1 ts løkpulver*

*0,5 ts hvitløkspulver*

*0,5-1 ts flytende honning*

Start med dippen. Bare bland alle ingrediensene i ei litt skål. Sett kaldt.

Skjær så potetene i skikkelig tynne skiver. Det beste er om du har en mandolin, men hvem har vel det? Du kan også bruke en ostehøvel, potetskreller osv. Legg skivene utover tørkerull og legg mer tørkerull over. Klapp på tørkerullen over potetene, så de blir så tørre som mulig.

Finn frem en tallerken som får plass i mikroen din og klipp et stykke bakepapir til, slik at det passer på tallerken. Pensle tallerkenen med olje og legg skiver av poteter tett på papiret uten at de overlapper. Strø over litt salt.

Stek potetene på høy varme i mikroen i 3-5 minutter, til potetene er sprø. Følg med så de ikke blir brent! Gjenta dette til alle potetskivene er stekt.

Chips og kjærlighet fra Bollefrua.

KOS DEG.





---

# Finne-på-salat med fylt pasta



Jeg elsker salat. Det er enkelt, sunt, godt og kjapt. I denne salaten slang jeg oppi det jeg hadde:

(til én person)

*5 cherrytomater, delt i fire*

*0,5 avocado, i biter*

*1 ss finhakket rødløk*

*1 nektarin eller fersken, i skiver*

*litt sprøstekt bacon (bruk skinke eller spekeskinke)*

*blandet salat*

*ca 125 g fylt pasta, disse hadde ostefyll*

*litt ristede pinjekjerner*

*1 ss pesto (hvis du har)*

*god olivenolje*

*god balsamico*

*salt og pepper*

Kok pasta etter anvisning på pakken. Når pastaen er ferdig kokt, skyller du den i kaldt vann og lar den renne av. Vend pastaen i litt olje eller pesto, så den ikke kleber seg. Dander alt til salaten på en tallerken og ringle over pesto, olje, balsamico og salt og pepper.

KOS DEG

---

# Megadigg brownie med ostepop- og melkesjokoladetopping



I kveld får du oppskriften på en sinnsykt god kake med ostepop og store mengder melkesjokolade. Altså, hva kan bli bedre enn det? Kaken er som en brownie i konsistensen og balanserer fint salt og søtt. Den smaker egentlig litt som kvikklunsj, så du må ikke digge ostepop for å like kaken. Men fordel om du liker kvikklunsj, seff. ☐ Ønsker deg en god uke! Sender ut virtuelle klemmer og masse kjærighet. <3



## **Du trenger:**

### **Til kaken:**

*150 g meierismør*

*150 g melkesjokolade, grovhakket*

*3 dl sukker*

*1 ts vaniljesukker*

*1 klype salt*

*2 ss kakao*

*2 egg*

*3 dl siktet hvetemel*

### **Til toppingen:**

*80-100 g ostepop (den fra Remas eget merke funker fint)*

*ca 400 g melkesjokolade, grovhakket*

### **Slik lager du kaken:**

Sett ovnen på 175 grader. Smelt smøret i en stor gryte. Dra gryten vekk fra varmen og ha i (første mengde) sjokolade. La den sakte smelte i smøret. Bland sukker, vaniljesukker, salt og kakao i en liten bolle. Ha det over i gryten sammen med egget og bland til en røre. Sikt i melet og bland igjen til en jevn røre. Kle en springform ca 23 cm i diameter med bakepapir og hell røren over i formen. Stek midt i ovnen i ca 22 minutter og la kaken avkjøle på en rist. Når kaken er kald fordeler du ostepopen over kaken. Smelt resten av melkesjokoladen over vannbad og fordel så jevnt du kan over ostepopen. Sett kaken i kjøleskapet en times tid så sjokoladen får stivnet.

Oppskriften fant jeg i bladet Hembakat

KOS DEG.



---

**Grove knekkebrød til et godt nyttår!**



Jeg vil ha saft. SAFT. SAAAAAAAFFFFFFFFT!!!!!!!

Fireåringens hyl skjærer igjennom mandagsettermiddagen som en sjøsyk fiolin.

Juleferien er akkurat over og familien er på avrusing.

Nope. Det blir ikke saft til middagen. Det blir ikke is til dessert. Og det blir dessverre ikke ostepop til barne-TV.

Og, ja. Det er barnehage i morgen også.

Januar. Mandag. Mørkt.

Stram bukse.

Lenge til fredag. Lenge til sjokolade. Lenge til det meste.



Likevel. Vet jeg. Dette:

At om jeg velger å snu litt på flisa. Så er appelsinene virkelig gode nå. Dagen er opptil flere minutter lysere. Livet er hva jeg gjør det til. Og i kveld skal jeg se på Netflix.

Dessuten. Hjemmelaget knekkebrød er megasunt og sånn skikkelig snadder.

Oppskriften får du her:

2 dl sammalt rug, grov

2 dl lettkokte havregryn

2 dl havrekli

2 dl kruskakli

2 dl solsikkefrø

2 dl linfrø

2 dl sesamfrø

2 ts salt

7 dl kaldt vann

Maldon havsalt til å strø over

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 varmluft.

Bland alt det tørre i en bakebolle. Ha i vannet og bland alt sammen.

Kle tre stekebrett med bakepapir.

Fordel røren på de tre brettene og smør jevnt og tynt utover hvert brett med en slikkepott.

Strø over et lite dryss havsalt.

Sett inn alle tre brettene i ovnen og la de steke i ti minutter. Ta ut brettene og bruk en pizzaskjærer til å rulle striper til ruter i knekkebrødene slik at det blir enklere å bryte den i biter etterpå.

Stek så knekkebrødene 35 minutter til på varmluft, altså 45 minutter til sammen. Bytt plass på brettene underveis i steking.

Etter 45 minutter setter du ovnen på 100 grader vanlig over- og undervarme og «tørker» knekkebrødene i 30 minutter.

Avkjøl helt før du brekker dem i biter.

Oppbevares i en tett boks.

Denne oppskriften har jeg fått av min fantastiske kusine, Anne Merete. Love u ♥☐

---

**Et innlegg om livet. Og litt om fåriskål.**



Ring, ring!

Hallo? Hei! Ja, det er Bollefrua som ringer. Beklager at du ikke har hørt fra meg på en stund. Det har bare vært så travelt i det siste. Og jo lenger jeg venter med å ringe, desto mer blir det å fortelle, også utsetter jeg det jo bare..

Hvordan jeg har det? Jo, stort sett ganske bra. Men er en del sliten. Full jobb og tre barn alene mesteparten av tiden.

Takk som spør. Barna har det fint. Tenk eldstemann blir tenåring i januar. Og mellomste har akkurat begynt i 5.klasse. Lillefrøkna er fire og trives i barnehagen. Vi har forresten fått et nytt familiemedlem! Han heter Anton. Og, nei da. Har ikke byttet ut kjæresten eller fått ny baby.. Anton er en hund vi låner/passer på fast basis og er verdens fineste og rareste lille skapning.



Med mamma? Huff. Jeg orker nesten ikke å snakke om det. Mamma kjenner meg snart ikke igjen. Hun bare ligger der. Det er bare veldig, veldig trist. Men jeg lagde fårrikål til pappa

forleden. Han er ganske skrøpelig, men helt klar og en god støtte.



Så bra at du fortsatt bruker bloggen! Ja, jeg baker jo og lager fortsatt mat. Mest hverdagsmat, selvfølgelig. Men det tar tid å få til gode bilder.. Du synes jeg burde senke kravene til meg selv? Kanskje du har rett. Og klart du kan få oppskriften på den fårikålen! Smakte akkurat som mamma sin. Inspirert av selveste Hellstrøms.

Sender den på melding.

Glad i deg!

Vi snakkes.

Fårikål til fire personer:

ca 700-800 gram renskåret  
lammekjøtt av feks lår eller bog  
ca 2/3 av et stort (hvitt)  
kålhode, tenk 1 del kjøtt til 4  
deler kål  
100 g hvetemel  
1 ss pepperkorn  
3 læubærblad  
1 ss einebær (kan sløyfes)  
1 ss sellerisalt  
mandelpoteter  
1 klatt meierismør  
en raus håndfull finhakket  
persille

## Fremgangsmåte:

Fjern bein og mesteparten av fett fra kjøttet og del i ca 4x4 cm stykker. Det gjør ingenting om det blir mindre biter også. Legg kjøttet i en gryte og dekk med kaldt vann. Kok opp. Hell over i dørslag og skyll godt. Ha kjøttet i en bolle og bland inn hvetemel. Ha så kjøtt i en jerngryte og hell over 1 liter kaldt vann. Ha i pepperkorn, einebær og laurbærblad. Del kålhodet i fire og fjern den harde stilken. Del i mindre båter. Legg kål lagvis med sellerisalt. Stapp helt fullt og dytt på lokket. Kok opp og la putre i ca 2 timer eller til helt mørt. Bland kjøtt og kål. Server med nykokte poteter med en smørklatt på og persille. Og salt og pepper. ❤️ 🙌



---

# Supergod rullekake med salt karamellsaus og banan



Det er søndag, det er februar, det er morsdag. Jeg vet at mange har et anstrengt forhold til denne dagen.

Mor.

Mamma.

Et ord fulladet med følelser.

En ensom dag blant flere, for mange. Sosiale medier stappfulle

av blomster og kaker og vellykkede relasjoner.

Kanskje har du ikke gode assosiasjoner til ordet mamma fordi hun ikke var den du skulle ønske hun var?

Kanskje er du ikke mamma, men skulle gjerne vært det?

Kanskje er du mamma, men føler du ikke gjør en god nok jobb?

Kanskje er du alenemamma og får hverken blomster eller kake?

Kanskje har du akkurat vært gjennom et samlivsbrudd?

Kanskje du savner mammaen din?

Tro meg. Personlig kan jeg krysse av på flere av disse punktene. Men i dag er det savnet etter mamma som er størst. For selv om hun ikke er død, blir min mamma borte. Tegningen av en tilstedeværende, klok og vakker person, viskes sakte ut av livets viskelær. Og hendene som en gang var sterke og trygge, holder ikke lenger meg. Nå er det jeg som holder henne.

Så dagens kake går ikke bare til alle mødre. Men til alle som av en eller grunn trenger litt kake eller en trygg hånd i dag. Det er flere av oss. <3

**Du trenger:**

**Til karamellsausen:**

- 1 dl kremfløte
- 1 dl sukker
- 1 dl lys sirup
- 1 ts vaniljesukker

**Til rullekaken:**

- 3 egg
- 2 dl sukker
- 2 dl siktet hvetemel

- 2 ts bakepulver
- 0,5 dl melk

### **Til kremfyllet:**

- 3 dl kremfløte
- ca 2 bananer (litt avhengig av hvor glad du er i banan!)

### **Til pynt:**

- ca 50 g smeltet mørk sjokolade, evt et par ruter ekstra for å rive over kaken til sjokoladespon

### **Slik gjør du:**

Start med karamellsausen. Ha fløte, sirup og sukker i en liten gryte og kok opp mens du rører det sammen. La småputre i 6 minutter. Ta av varmen og rør inn vaniljesukker. Avkjøl helt i romtemperatur.

Sett ovnen på 250 grader, vanlig over- og undervarme. Kle et stort stekebrett med bakepapir.

Finn frem et annet stekebrett med bakepapir og pensle papiret med smeltet smør og strø over et jevnt lag med sukker. Sett til side.

Pisk egg og sukker til skikkelig luftig eggedosis. Bland sammen mel og bakepulver i en annen skål og vend med i eggedosisen. Rør forsiktig inn melken. Bre kakerøren jevnt utover på det papirkledde stekebrettet.

Stek kaken midt i ovnen i 4 minutter. Ta kaken ut og legg umiddelbart bakepapiret med sukker ned mot toppen kaken. Legg på det andre stekebrettet og hvelv kaken rundt slik at du forsiktig kan trekke av bakepapiret som lå under kaken i ovnen. Det kan være lurt å pensle utenpå papiret med kaldt vann for å få det av.

Avkjøl kaken helt.

Når kaken er kald pisker du kremen til fyllet. Ringle karamellsaus over kakebunnen og fordel den piskede kremen over. (Jeg sparte litt karamellsaus til å servere ved siden av kaken). Strø skivet banan over det hele før du ruller kaken tett sammen fra langsiden. Avslutt med å ringle over smeltet sjokolade og pynt med revet sjokolade.

Kos deg.

(Oppskriften har jeg fra «Hembakat»).



# 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.



---

**Grove og  
speltbiscotti**

**sukkerfrie**



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 eplefyllet 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 eplefyllet. Skjõt 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.