

# 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 nøttheaug.



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.



---

**Luftige horn med ost og grillpølse**



Det er søndag. Hvilket betyr at i morgen er det mandag. Og mandag betyr MATPAKKER. Som alenemor til tre er det mye som kan være kjipt og styrete i hverdagen, men matpakker er virkelig noe av det jeg synes er mest pes. Derfor elsker jeg å komme på ting jeg kan lage på forhånd og bare putte oppi en matboks når tiden er inne. Slik ble disse hornene til. Og de er gode og lette å lage!

**Du trenger:**

*200 g hvetemel*

*150 g sammalt hvete, fin*

*150 g sammalt hvete, grov*

*1 ts sukker*

*1 ts salt*

60 g smør

3 dl skummet melk eller lettmelk

1 pk gjær

8 grillpølser

8 skiver ost

### **Slik gjør du:**

Smelt smøret, ha i melken og varm blandingen til den er ca 37 °C.

Bland smuldret gjær, sukker og salt i en bolle (jeg bruker kjøkkenmaskin) og tilsett melkeplandingen. Ha i mel og elt deigen til den er smidig og slipper bakebollen.

Dekk bakebollen med plast, og la deigen heve på et lunt sted i ca. 30 minutter.

Del deigen i to og kjevle hver del til tykke, runde leiver, ca 30 cm i diameter. Del hver leiv i 8 som om du skjærer opp en pizza.

Legg en skive ost og en halv grillpølse på hver "trekant". Rull hver del sammen fra ytterkant inn mot midten.

Form horn og legg dem på stekeplate med bakepapir. Dekk med plast, og etterhev dem på et lunt sted i ca 30 minutter.

Pensle med sammenvispet egg, og dryss sesamfrø over. Stek hornene midt i ovnen på 220 °C i ca 10 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg og ha en fin uke! ☐



---

**Seige sjokoladekjeks med mint  
Daim**



Jeg ligger i en ball på sofaen. Jeg har pledd, jeg har te, jeg har stearinlys. Jeg hører på melankolsk musikk og leter etter trøst i teksten. Jeg er forelska. Skikkelig forelska. Sånn håret reiser seg i nakken, le ukontrollert, slutte å spise, slutte å sove, stirre på telefonen, stirre ut i luften, vente på alt og ingenting, falle i staver, forelska.

Og om du har vært skikkelig forelska før. Så vet du at there aint no cure for love. Men vi har alltid sjokoladekjeks. Og sjokoladekjeks, det skal man ikke kimse av.

**Du trenger:**

*70 gram mykt meierismør*

*70 gram brunt sukker*

*55 gram hvitt sukker*

*1 egg*

*100 gram siktet hvetemel*

*25 g kakao*

*0,25 ts natron*

*1 ts bakepulver*

*0,25 ts salt*

*2 doble pakker Daim sjokolade med mint (vanlig Daim funker også)*

*50 gram store havregryn*

### **Slik gjør du:**

NB. Kjeksrøra har godt av å hvile minst en time i kjøleskapet og gjerne natten over.

Pisk smør og sukker til det har en kremet konsistens. Pisk så inn egget. Bland kjapt sammen mel, kakao, bakepulver, natron og salt og rør dette inn i sukkerblandingen. Hakk daimen og rør tilslutt sjokolade og havregryn inn i røra til alt er blandet. Sett inn i kjøleskap.

Ta ut røra og sett ovnen på 175 grader. Form kuler av deigen. Om du vil ha ganske lik størrelse på kjeksene, lar du de veie omtrent det samme, ca 55 gram.

Ha ca 6 kjeks på hvert stekebrett (de flyter ut) og stek midt i ovnen i ca 15 minutter. La kjeksene avkjøle et par minutter før du forsiktig flytter dem over på rist. Oppbevares i tett boks.

Kos deg.

(Inspirasjon til disse kjeksene fant jeg på denne fine bloggen: <http://thefoodfactory.dk>)



*«I gotta take a little time  
A little time to think things over  
I better read between the lines  
In case I need it when I'm older  
Now this mountain I must climb  
Feels like a world upon my shoulders  
Through the clouds I see love shine  
It keeps me warm as life grows colder  
In my life there's been heartache and pain  
I don't know if I can face it again  
Can't stop now, I've traveled so far*



*To change this lonely life*

*I wanna know what love is*

*I want you to show me*

*I wanna feel what love is*

*I know you can show me»*

<3

---

# **Sukkerfritt jordbærsyltetøy med rabarbra og vanilje**

ANNONSE



For noen år siden hadde jeg en syltesperre. Jeg var sikker på at det var både vanskelig og styrete å lage, og oppbevare, syltetøy. Men sperrer er til for å overvinnes, så jeg gikk til den sikreste kilden jeg kjenner:

Mamma.

Og av henne lærte jeg hvor utrolig enkelt det er å lage syltetøy som kan fryses! Da slipper du å sterilisere glass, det er bare å fylle tomme rømmebeger eller lignende og proppe fryseren full med godsaker.

Dette deilige rabarbra- og jordbærsyltetøyet er laget med [Natreen](#) (og uten sukker) og passer perfekt for deg som vil kutte ned på, eller ikke kan spise sukker. Det er altså ikke nødvendig med hverken sukkersperre eller syltesperre heretter!

□



### **Du trenger:**

*800 gram jordbær (frosne går fint)*

*150 gram rabarbra (du kan bruke frossen, eller erstatt med feks blåbær eller bringebær)*

*1 vaniljestang*

*0,5 dl vann*

*1 ss sitronsaft*

*ca 2 dl [Natreen](#) strø*

*30 gram (0,5 pose) Certo frysepulver*

### **Slik gjør du:**

Rens jordbær og del dem i to. Fjern bladene fra rabarbraen, vask dem og del i skiver/terninger.

Ha jordbær og sitronsaft i en bolle, sett til side.

Snitt vaniljestangen i to og skrap ut frøene. Ha vaniljestang, vaniljefrø, rabarbra og vann i en liten kjele og la småputre i ca 10 minutter til rabarbraen er mør. La avkjøle. (NB. Om du ikke får tak i rabarbra, kan du erstatte den med feks blåbær eller bringebær. Men det er da ikke nødvendig å koke dem. Sleng dem bare rett oppi med jordbærene og la vaniljestangen og frøene trekke oppi der en stund).

Når rabarbraen er kald kan du ta ut vaniljestangen og ha rabarbraen over i jordbærene. Bruk en sleiv eller lignende til å knuse bærene litt, og røre alt godt sammen.

Ha [Natreen](#) og Certo i en liten bolle og bland sammen med en teskje. Sikt så natreenblandingen over bærene/rabarbraen og rør kraftig til alt har syltetøykonsistens. Ha over i egnede beger (de må kunne tåle en tur i fryseren) og frys ned til senere. Men husk å beholde litt syltetøy i kjøleskapet som du kan nyte på brødiskiva utover uka.

Kos deg.



---

**En sommerdag hos Bollefrua**



Det er blitt august og luften har fått et annet drag. Ennå er det sommerferie for meg og min familie, men snart kommer hverdagen dundrende som et travelt godstog. Men i dag har jeg lyst til å fortelle deg om en dag fra min sommer:

*Det er mandag, det er juli og det er ferie. (Eller innimellom føles det i det minste litt som ferie). Jeg sitter i en sofa på en øy og spiser frossenpizza. Altså nå er den stekt, men du vet.*

*I dag har jeg vært en monstermamma. Såpass ærlig må jeg være. En monstermamma som spiser frossenpizza, det blir vel knapt bedre enn det. Eller forresten. Jeg har spist en halv pakke kjeks også. Sånn kan det gå.*

*Uansett.*

*Midt i min monstemamma-som-spiser-frossenpizza-og-kjeks-dag måtte vi innom et kjøpesenter.*

*Et kjøpesenter.*

*Alene med tre barn som er spesialister i monstermammaterging? Dét gjør virkelig underverker for selvfølelsen.*

*Derfor så jeg nok alt annet enn imøtekommende ut når en vilt fremmed ung jente kom bort til meg. Hva ville hun med monstermamma/cookiemonster-versjonen av meg?*

*«Så utrolig fin kjole du har!»*

*Sa hun.*

Fy flate, så mye de ordene betydde for meg akkurat da! Det viktige var ikke komplimentet i seg selv, men det at noen fremmede brydde seg.

Så min oppfordring til deg i dag er å spre litt mer kjærlighet. Og lag små fester i hverdagen. Livet er NÅ.

(SÅ enkelt kan et fruktfat bli hakket frekkere. Bare sleng på litt kjeks og sjokolade).



---

# Sukkerfri sjokoladecake med jordbærkrem (og Natreen)

ANNONSE



Det er sommer! Sommer i Norge med alt det rommer: myke, lyse netter, bare bein i nyslått gress, strålende sol, sildrende regn, vaiende vind, tempererte svaberg, mengder av myggstikk, markblomster og ikke minst: FERIE. Og med ferie kommer forhåpentligvis litt overskudd til å gjøre alt man kanskje ikke orker når hverdagen stormer for fullt. Som å bake en kake og invitere noen som gjør deg glad? Sitte ute og høre humla suse og snakke om livet og kjærligheten? Og når kaken faktisk er sukkerfri, så kan du jo unne deg et ekstra stykke. Eller kanskje to.





**Du trenger:**

**Til kaken:**

*75 gram sukkerfri, finhakket sjokolade, jeg brukte 85%*

*75 gram meierismør*

*2 egg*

*1,8 dl [Natreen](#) strø*

*75 gram siktet hvetemel*

*0,5 ts vaniljepulver*

*1 ts bakepulver*

**Til kremen:**

*1,5 dl fløte*

*75 g kremost, naturell*

*ca 0,3 dl [Natreen](#) strø*

*ca 175 gram jordbær + noen ekstra til pynt*



**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 175 grader, vanlig over- og undervarme.

Finn frem en 20 cm springform og kle bunnen med bakepapir.

Smør kantene med smeltet smør.

Ha smøret i en liten kjele og smelt over lav varme. Tilsett sjokoladen og la den smelte mens du rører forsiktig. Avkjøl litt.

Ha eggene i en bakebolle og pisk til en luftig krem. Tilsett [Natreen](#) strø og pisk skikkelig inn. Rør så varsomt inn den lunkne sjokoladeblandingen. Sikt til slutt inn mel, bakepulver og vaniljepulver og vend det forsiktig inn i røren. Du vil merke at mye av «luften» vil gå ut av røren, men forsøk å beholde så mye som mulig. Hell over i springformen og glatt jevnt utover. Stek midt i ovnen i ca 15-16 minutter. Ta kaken ut og avkjøl i formen på en rist.

### **Slik lager du kremen:**

Pisk kremfløten ganske stiv. Ha smøreost i en skål og rør inn [Natreen](#). Tilsett to-tre av jordbærene og mos dem skikkelig med en gaffel og rør igjen.

Grovhakk jordbærene.

Bland osteblandingen forsiktig inn i den piskede kremen og vend til slutt inn de hakkede jordbærene. Du må smake på kremen. Hvis jordbærene er sure er det mulig du må tilsette 1-2 teskjeer Natreen.

Fordel kremen over den avkjølte sjokoladekaken og pynt med friske jordbær.

Kos deg.



---

**Himmelsk “kladdkake” med hvit sjokolade og rabarbra**



Det er søndag, det er sommer og det er hetebølge. Jeg gjennomgår en intens utavkroppen opplevelse hvor jeg ser meg selv gå på jobb, lage middag og legge barn, mens sjelen min ligger på en strand og leser bok under en palme. Jeg har gått tom for sommerklær, søvn og solkrem og har sluttet og bry meg om bikiniskille, svetteringer og sommerkropp. Jeg vet at det ikke er innafor å klage, vi lever i Norge, tross alt. MEN DET ER NOK NÅ. DET ER JO FOR VARMT TIL Å BAKE!

Men når himmelens over- og undervarme skrus ned til 175 grader, kan du smelle sammen denne himmelske kaken som formelig smelter på tungen. Så bytter du bare ut solkrem med pisket krem og slenger på noen friske bær. Også koser du deg. □

**Du trenger:**

*ca 150 g rabarbra + 1 ss sukker + 1ss mel*

*100 g smør*

100 g hvit sjokolade

2 egg

2 dl sukker

2 dl hvetemel

2 ts vaniljesukker

Friske jordbær og 2 dl kremfløte, til servering

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 175 grader. Kle bunnen av en 20 cm rund springform med bakepapir og smør kanten med litt smeltet smør.

Vask rabarbraen og skjær i tynne skiver. Vend bitene i 1 ss sukker og 1 ss siktet hvetemel og la stå. N

Finn frem en middels stor gryte (du skal ha hele røra i gryta). Smelt smør og tilsett hvit sjokolade. Rør forsiktig rundt på lav varme til sjokoladen har smeltet. Ta gryten av varmen og tilsett ett egg. Rør inn før du tilsetter neste. Ha i sukker, mel og vaniljesukker og bland til du har en røre uten klumper. Hell røren over i formen i et jevnt lag. Fordel rabarbraen over toppen og stek midt i ovnen i ca 27 minutter. Kantene på skal være stekt, men midten skal være litt skjelven når du dytter på formen. Avkjøl helt før du setter den i kjøleskapet i minst 2 timer eller natten over. Server med friske bær og pisket krem.

Oppskriften fant jeg hos "[Fridas bakblogg](#)".



---

**Fresh byggrynssalat med  
kikerter og urter**



Det er søndag og sol og lukten av engangsgriller henger tungt over Oslo. Selv er jeg glad i grillmat, men aller best liker jeg tilbehøret. Denne salaten er utrolig frisk og lett, samtidig gjør byggrynet at den metter godt. Anbefales!

**Du trenger:**

*ca 2,5 dl ferdig bløtlagt byggryn, tilberedt etter anvisning på pakken (kan erstattes med bulgur/couscous)*

*1 rød paprika, i små terninger*

*1 agurk, skrelt og frø fjernet, i små terninger*

*1 avocado i terninger*

*1 boks kikerter, avrent lake og skylt*

*0,25 rødløk, finhakket*

*1 håndfull dill, finhakket*



*1 håndfull persille, finhakket*

*saft av ca 1 sitron*

*0,5 dl olivenolje*

*1 stort fedd hvitløk, finhakket*

*1 ts malt cummin*

*1 ts sukker*

*nykvernet pepper*

*ca 0,5 ts salt, smak deg frem*

**Slik gjør du:**

Bland sitron, hvitløk, olje, salt, sukker, cummin og olje i en liten skål og sett til side.

Vend resten av ingrediensene i en større bolle og hell over dressingen. Bland godt og sett kjølig til servering.

Kos deg.



---

# Sukkerfri panna cotta med jordbærsaus (og Natreen)

ANNONSE



Det nærmer seg 17.mai, en av mine favoritt dager! Her i huset ventes det storinnrykk med gjester fra fjern og nær og alle gleder seg til salig kos og kaos. Men i vår familie er det litt ulike utfordringer når det gjelder kosthold, hvilket betyr at jeg alltid lager både et glutenfritt og et sukkerfritt alternativ til dessertbordet. Denne kremete panna cottaen toppet med en frisk jordbærsaus inneholder hverken sukker eller gluten, og smaker helt nydelig. Hipp hurra!



### **Til panna cottaen:**

(nok til 4-5 posjoner, avhengig av størrelse)

*3 dl kremfløte*

*1,5 dl gresk yoghurt*

*1 vaniljestang*

*1,5 plate gelatin*

*2 ss [Natreen](#) strø*

### **Til jordbærsaus:**

*400 g jordbær (frosne går fint)*

*2 ts flytende [Natreen](#)*

*1 dl vann*

ca 1 ts sitronsaft

Friske bær, til servering



### Slik gjør du:

Splitt vaniljestangen og skrap ut frøene. Ha frø, vaniljestang og fløte i en gryte og varm opp til rett under kokepunktet. Den skal ikke koke. Trekk kjelen til side og ha i yoghurt og [Natreen](#). La trekke i ca 10 minutter. Legg gelatin i kaldt vann i 5 minutter. Ta ut vaniljestangen og varm opp fløteblandingen til rett under kokepunktet. Klem vannet ut av gelantinplatene og ha i den varme væsken. Rør til gelantinen er oppløst. Ha over i porsjonsformer, feks vinglass eller lignende. Avkjøl og settes så kaldt over natten.

Tin jordbærene litt på kjøkkenbenken, om du bruker frosne. Kok opp vann. Trekk kjelen til side og ha i jordbærene. (Om de er frosne, må de stå å få tine litt). Kjør bær og vann glatt med en stavmikser og ha i [Natreen](#). Smak til med sitronsaft.

Server panna cotta med jordbærsaus og friske bær.

Kos deg.



---

**Fløysmyke scones med  
daimsjokolade**



Det er søndag. Nok en deilig vårdag er forbi og bare minnene står igjen. Humla surrer dovent gjennom hagen. To stoler står tett sammen, rettet mot solens siste stråler, en forlatt (men elsket) trehjulssykkkel, en håndfull blomster i en liten vase, et par sko ved trampolinen og en fotball som har tatt kvelden etter en aktiv dag.

Det er en stor stor lykke å få leve og en enda større sorg at alt en dag skal ta slutt.

Men midt i mellom alt dette skal hverdager være og vi skal spise scones. Med Daim.

**Du trenger:**

(ca 15 scones)

*700 g siktet hvetemel*

170 g sukker

200 g melkesjokolade med Daim, hakket (kan sløyfes)

4-5 ts bakepulver

250 mykt meierismør

3,5 dl lettmelk

evt egg til pensling

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 210 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Bland sammen alle ingrediensene i en bakebolle. Jeg begynnes ofte med en sleiv og fortsetter med fingrene. Deigen skal være litt klissete og skal ikke jobbes for mye med.

Ha litt mel på kjøkkenbenken og vipp deigen oppå. Del opp i to like store deler som du former til en sirkel som er ca 5 cm høy. Del opp i 7-8 «pizzastykker» eller trekanter. Legg over på stekebrett og pensle med sammenvispet egg.

Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til sconesene er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl på rist.

Kos deg.

Oppskriften er fra den vakre bakeboka til Godt brød.





---

**Lun grønnkålssalat med  
søtpotet, avocado og cheddar**



Hysj! Kan du ikke høre det? Vannet som synger i takrenna, fuglene som har fått stemmene sine tilbake, de bankene hjertene til nyforelska, vettskremte folk som klamrer seg fast til kafébordene, foreldre som lar unga løpe i sølepytter, skammens glemte juletrær som snøen ikke lenger skjuler på verandaen, og lyset.

Lyset som sprenger seg inn i hjernen og farger tankene rosa og lyseblå.

Det er våren.

Våren som et dampende godstog dundrer gjennom Oslo og som ingen lenger kan stoppe. Våren som lot oss lengtende sitte ved

mobilene våre og vendte på melding. Fra YR. Våren som på sitt eget magiske vis visker bort alle minner om skraping av bil, ensomme hender og brukne lårhalser.

Kjære vår. Velkommen skal du være.

I kveld vil jeg dele oppskrift på en salat jeg har spist i hele vinter og som definitivt har gjort de mørke månedene litt bedre. Det går fint an å variere hva du har oppi her. Fetaost er for eksempel digg.

### **Du trenger:**

(nok til en sulten alenemor)

*1 middels stor søtpotet, skrelt og delt i terninger på ca 2×2 cm*

*0,5 pose ferdig vasket og kuttet grønnkål*

*1 ss hakket rødløk*

*0,25 avocado i biter*

*4-5 cherrytomater, delt i fire*

*5 valnøtter, grovhakket*

*litt revet cheddarost*

*1 god pølse, skåret i skiver og stekt i stekepanne (jeg hadde chilipølse fra Strøm-Larsen)*

*salt og pepper*

*litt olje til søtpoteten*

### **Dressing:**

*1 ss god olivenolje*

*1 ts flytende honning*

*2-3 ss sitronsaft (smak deg frem)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 225 grader (over- og undervarme)

Vend søtpotetbåtene i en liten 1 ss olje og strø over litt salt og pepper. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til de har brunet litt i kantene og er møre. Avkjøl litt.

Ha grønnkål i en bolle og ha over litt av dressingen. Bruk en sleiv eller skje til å gni dressingen litt inn i grønnkålen, evt bruk hendene. Dette gjør kålen mindre trevlete og lettere å spise.

Stek pølsen.

Legg opp grønnkål, søtpotet, avocado, pølse, rødløk, ost og valnøtter på en tallerken og drypp evt over litt mer dressing.

Kos deg.



# Kna11god påskecake!



Det er flere som spør om jeg ikke snart skal få meg kjæreste.

Sannheten er at jeg alt har innledet et forhold.

Til Oslo.

Og kan du klandre meg? Oslo skuffer aldri, akkurat passe spennende, akkurat passe stor, alltid tilgjengelig, interessant, inkluderende og fin å se på. Dessuten vurderer jeg et lite sidesprang med våren. Vi hadde ei lita date i

solveggen i dag og det er lenge siden jeg har følt meg så glad.

Men til alle dere der ute som ikke har vår (ennå) eller ikke kjenner Oslo:

Bak en brownie. Og siden det er påske, fyll kaken med sjokolade-egg! Garantert godt selskap i sofaen i kveld. ☐



#### **Du trenger:**

*185 g meierismør, i terninger*

*185 g mørk sjokolade, i biter*

*3 store egg*

*275 g sukker*

*85 g mel*

*40 g kakao*

*5 sjokoladeegg fylt med melkekrem (feks Nidar)*

*150 g miniegg, evt erstatt noen med smarties eller lignende*

Slik gjør du:

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

Ha smør og sjokolade i en skål som tåler å gå i mikroen. Varm i mikroen i 30 sekunder av gangen og rør mellom hver runde. Fortsett til alt er smeltet. Avkjøl litt. Alternativt kan du smelte dette i vannbad evt på veldig lav varme i en gryte.

Smør en kvadratisk form på 22 cm og kle den med bakepapir.

Ha sukker og egg i en bakebolle og pisk til eggedosis. Hell den avkjølte sjokoladeblandingen i eggedosisen og vend inn i hverandre. Tilsett mel og kakao og bland forsiktig, ikke rør mer enn nødvendig.

Hell røra i formen og stek i ca 22 minutter. I mellomtiden deler du de fylte sjokolade eggene i to og hakker ca halvparten av de små sjokolade eggene. Etter 22 minutter tar du ut kaken, press så forsiktig de fylte eggene ned i kaken med det hvite opp. Ha over halvparten av de andre sjokoladene. Sett kaken inn i ovnen igjen og stek 5 minutter til. Ta kaken ut og sett den på en rist. Fordel resten av de små sjokolade eggene over og la avkjøle helt. Når kaken er kald, bør du sette den i kjøleskapet ca en time så den får satt seg.

Skjær i passe stykker og KOS deg.

(Oppskrift fra BBC goodfood)



Ny «theme song»: (tekst lånt av Westlife)

### **World of our own**

*«You make me feel funny  
When you come around  
Yeah that's what I found out honey  
What am I doing without you  
You make me feel happy  
When I leave you behind  
It plays on my mind now honey  
What am I doing without you*

*Took for granted everything we had  
As if I'd find someone  
Who's just like you*

*We got a little world of our own  
I'll tell you things that no one else knows  
I let you in where no-one else goes*



*What am I doing without you  
And all of the things I've been looking for  
Have always been here outside of my door  
And all of the time I'm looking for something new  
What am I doing without you*

*Well I guess I'm ready  
For settling down  
And fooling around is over  
And I swear that it's true  
No buts or maybes  
When I'm falling down  
There's always someone who saves me  
And girl it's you*

*Funny how life can be so surprising  
I'm just realising what you do*

*We got a little world of our own  
I'll tell you things that no one else knows  
I let you in where no-one else goes  
What am I doing without you  
And all of the things I've been looking for  
Have always been here outside of my door  
And all of the time I'm looking for something new  
What am I doing without you»*

---

**Saftig gulrotkake med  
appelsinglasur**



I mitt liv finnes det to type søndager. Enten de mørke og ørkenaktige med hverdagsangstkaravaner og frynsete nerver eller en lys og luftig helgedessert med fredfull energi. I dag våknet jeg heldigvis til den sistnevnte. Kaffe i sofaen badet i vårsol, karneval med gode venner og mye kos. Og til karnevalet bakte jeg en supergod gulrotkake! Litt mer som en formkake i konsistensen og med en deilig og frisk glasur. Sa jeg helgedessert? ☐



## **Du trenger:**

### **Til kaken:**

4 egg

1 dl rømme

1 dl Philadelphia ost

0,5 dl kremfløte

2, 5 dl solsikkeolje

5 dl siktet hvetemel

2 ts bakepulver

1 ts kanel

1 ts malt ingefær

0,25 ts malt muskatnøtt  
2 dl sukker  
ca 200 g gulrøtter, revet

### **Til glasuren:**

150 g Philadelphia ost  
35 g mykt meierismør  
2 ts presset sitronsaft  
5 ts presset saft av appelsin  
3 dl melis

### **Pynt:**

tuttifruktistrø  
sjokoladelinser

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 150 grader, vanlig over- og undervarme. Finn frem en springform på ca 23-24 cm i diameter og kle bunnen med bakepapir og smør kantene med smør.

Ha krem, Philadelphia ost, rømme, olje og egg i en bakebolle og pisk til en slett røre. Tilsett mel, sukker, bakepulver og krydder og pisk sammen. Rør tilslutt inn gulrøtter. Hell røra over i formen og bak midt i ovnen i 1 time og 15 minutter. Avkjøl kaken helt før du har den på et fat.

Ha alle ingrediensene til glasuren i en bolle og pisk til en blank krem. Smak evt til med mer sitron eller appelsin. Bre glasuren over kaken og pynt med tuttifruktistrø og sjokoladelinser.

Kos deg.

