

Seig sjokoladekake med luftig melkesjokoladeglasur



Det er søndag. Jeg ligger i sofaen og tenker på hvorfor jeg ikke føler meg mer voksen. Hvorfor vil ingen bli voksne? Det er ikke fordi jeg er redd for rynker eller fordi jeg vil føle meg kul og ungdommelig igjen. Jeg vil ikke være voksen fordi det er så fantastisk skummelt! Fordi det å innse at det er jeg som har ansvaret, at jeg ikke lenger bare kan ringe mamma, det skremmer meg. Så da går jeg bare rundt og later som. Og gjør voksne og flinke ting. Og håper at ingen oppdager at jeg egentlig bare er en forvirret 20 åring som spiser sjokoladekake i smug.

Du trenger:

(Oppskrift er hentet fra ["Fridas Bakblogg"](#))

Til kaken:

100 g smør

2 egg

2 dl sukker

2 dl hvetemel

0,5 dl kakao

1 ts vaniljesukker

0,5 ts salt

Til glasuren:

100 g melkesjokolade

100 g Philadelphia ost

0,5 dl kremfløte

Slik gjør du:

Sett ovnen på 175 grader. Finn frem en springform (20 cm i diameter) og kle bunnen med bakepapir. Smør kantene på formen.

Smelt smøret på lav varme. Pisk sammen egg og sukker og rør inn det smeltede smøret. Tilsett de tørre ingrediensene og bland til du har en klumpfri røre. Hell over i formen og stek midt i ovnen i 20 minutter. Avkjøl kaken før du setter den en time eller to i kjøleskapet.

Smelt sjokoladen forsiktig i mikro eller over lav varme/vannbad. La den avkjøle litt.

Pisk sammen Philadelphia ost og kremfløte til en luftig blanding. Vend inn den smeltede sjokoladen. Fordel glasuren på den kalde kaken, jeg synes det blir fint når man bruker en sprøytepose.

Kos deg.



Luftig hverdagsbrød med verdens beste skorpe



Dette brødet, ass. Veldig enkelt å lage, ubeskrivelig godt. Og skorpen er faktisk så digg at om den var på Tinder, så hadde jeg sveipa til høyre og datet den. ☐

Du trenger:

3,25 dl melk

35 g meierismør

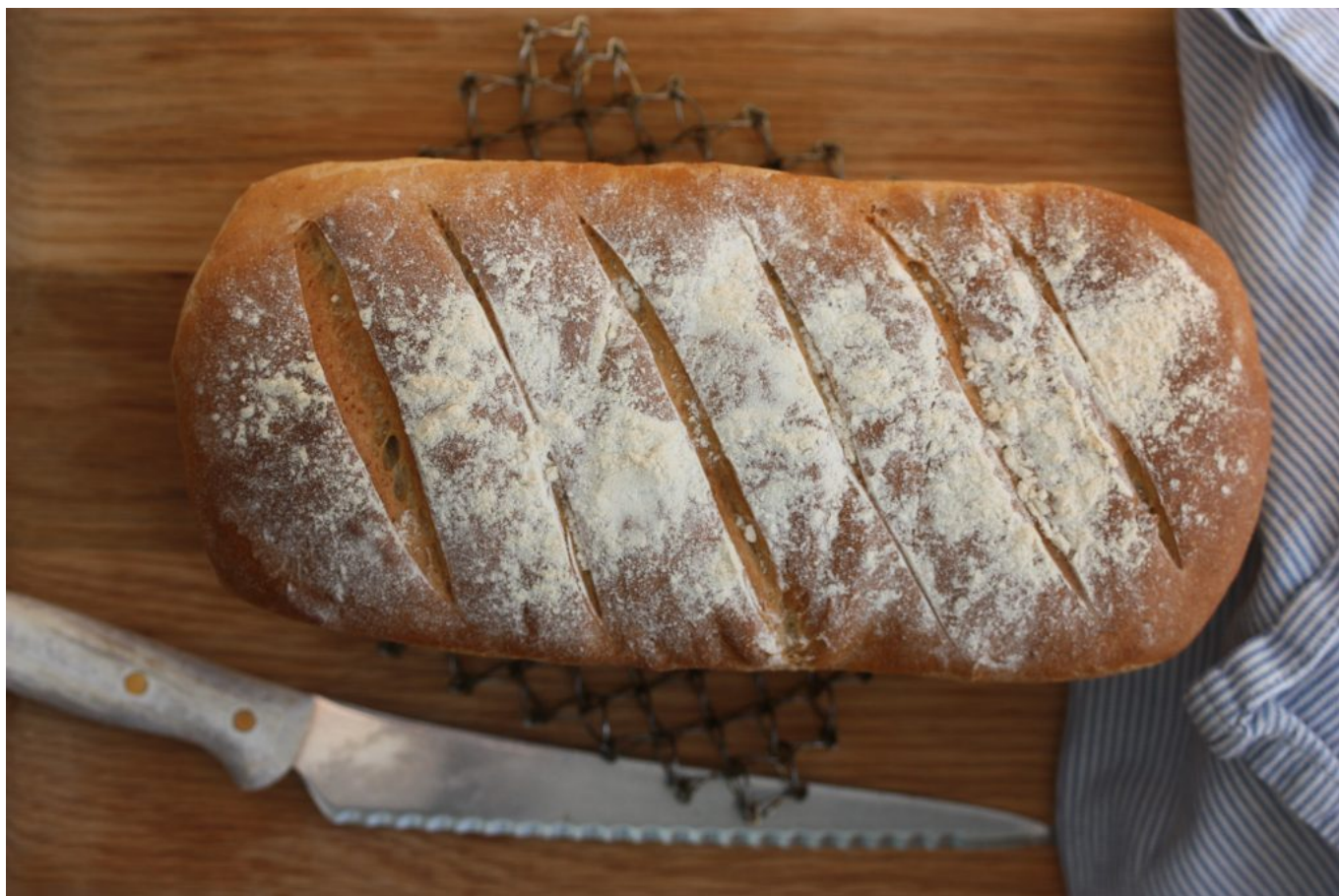
1 ss honning

6 g salt

1 pose tørrgjær

100 g sammalt speltmel eller hvetemel

400 g siktet hvetemel



Slik gjør du:

Smør en brødform med smeltet smør og kle den med bakepapir i bunnen. Sett til side.

Ha smøret i en liten kjele og smelt det på lav varme. Tilsett honning og melk og varm forsiktig blandingen til den er lunken, ikke varm. Ha det sammalte melet, gjæren, saltet og mesteparten av hvetemelet (hold igjen en dl) i en eltebolle. Bland raskt. Hell over den lunkne væsken og elt i fem minutter (10 minutter om du gjør det for hånd). Hvis deigen virker klissete tilsetter du litt og litt av den siste desiliteren med mel til deigen «slipper kanten av bollen». Når deigen er ferdig eltet dekker du bollen med et rent kjøkkenhåndkle og setter den til heving i ca en time eller til dobbel størrelse. Så har du deigen på benken og knar den raskt sammen slik at du «slår luften ut av den». Form deigen til en avlang pølse som passer oppi brødformen og legg deigen i formen. Dekk på nytt med kjøkkenhåndkle og la etterheve i ca en time. Sett ovnen på

200 grader (vanlig over- og undervarme). Strø litt mel over brødet (kun til pynt) og snitt brødet på skrå med en sylskarp kniv. Stek brødet midt i ovnen i ca 35 minutter eller til brødet er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Tipp brødet ut av formen og avkjøl på rist.

Kos deg.



Historien om mamma



I dag på morsdagen, tenker jeg på mora mi.

Vi har ikke alle barn, men vi har alle mødre.

Et eller annet sted. Eller har hatt.

Moren min er syk.

Fra å ha vært en sterk, oppegående og handlingskraftig dame, er hun nå en svak, forvirret og tynn, liten skygge av seg selv.

Mamma.

Du var alles mamma. Ikke bare min og broren min sin. Du hadde alltid en ekstra matpakke på lur, om noen hadde glemt. Du lagde alltid for mye mat, var fantastisk raus og lærte oss at det ALLTID var plass til en til.

Du gjorde alt for oss. Skjemte oss bort med kjærlighet, ikke ting. Vi hadde lite penger, så du gikk i de samme, umoderne klærne så vi skulle få det vi trengte.

Du bakte gjærbakst så luftig at bare du fikk skjære i dem, og ungene i nabolaget stilte seg i kø for å smake. Du laget de beste pepperkakene og ingen kunne stelle til jul som deg!

Du jobbet alltid hardt. Du satte aldri deg selv først. Du hadde alltid omsorg for mennesker du møtte. Du var selvutslettende.

Og nå.

Er du.

Selvutslettet.

Kjære mamma.

Jeg elsker deg.



Her er for øvrig to oppskrifter jeg har fått av mamma:

[Mammas hjemmelagde rundstykker \(trinn for trinn\)](#)

[Verdens beste waldorfsalat!](#)

Scones med Lemoncurd og krem

(til fastelavn)



Kjære verden der ute. Jeg har til informasjon forskanset meg inne i sofaen i en rød, ny kjole. OG jeg akter ikke å flytte meg før minst ett av følgende krav blir innfridd:

- at det slutter å snø
- at alle Valentinesprodukter og reklame fjernes fra butikkene
- at sjokolade blir kalorifritt
- fred på jord
- at huset mitt vasker seg selv



Og tro ikke at jeg kommer luskende ut med det første heller! I morgen er det nemlig fastelavn og jeg har tatt en deilig snarvei og bakt scones. Livet er ofte komplisert, så da er det fint at noe kan være enkelt! Mine luftige scones er fylt med pisket krem og lemoncurd og er herved mine gisler. Innfri et krav ellers spiser jeg opp alle!



Du trenger:

7,5 dl siktet hvetemel

2 ts bakepulver

0,5 ts salt

2 ts vaniljesukker

1 dl sukker

100 g kaldt meierismør, i terninger

2,75 dl melk

melk, til pensling

perlesukker (kan sløyfes)

pisket krem og lemoncurd, til servering

Slik gjør du:

Sett ovnen på 210 grader, over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha alle ingrediensene unntatt melken i en foodprosessor og kjør til en kornete masse. Alternativt kan du blande det tørre og smuldre inn smøret i melblandingen med fingrene dine. Spe med melk til deigen samler seg. Ha litt mel på kjøkkenbenken og tipp deigen oppå. Elt den lett sammen og trykk dem ut til en 2-3 cm tykk leiv. Stikk ut rundinger med et lite glass eller lignende og legg over på stekebrettet. Jeg fikk 12 stykker. Pensle med melk og strø øver perlesukker. Stek midt i ovnen i 12 minutter eller til sconsene er litt gylne og får en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Del i to og server med krem og lemoncurd, eller kanskje syltetøy?

Kos deg.



**Enkle, hjemmelagde
energibarar (sukkerfrie)**



Det er søndag. Hele helgen har solen strålt og laget gullkanter rundt verden. Men hjemme hos oss har feber forsøkt å sette kjepper i hjulene for helgekosen og tidvis lykkes, må jeg innrømme.

Og som en brakkesjuk selvskader oppsøker jeg sosiale medier for å se på alt jeg IKKE får brukt dagen til.

Ikke skitur, for eksempel.

Og så tenker jeg på alt annet som ikke kan skje akkurat nå:

Det blir ikke vår, akkurat nå.

Det ordner seg ikke, akkurat nå.

Jeg blir ikke tynn, akkurat nå.

Jeg har ikke svarene, akkurat nå.

Jeg blir ikke lykkelig, akkurat nå.

Jeg finner deg ikke, akkurat nå.

Kanskje i morgen.

Eller en annen dag.

Men ikke nå.

Heldigvis er det mye jeg FÅR gjort, akkurat nå. Jeg kan jo kose meg med en supergod og crunchy energibar! For det rakk jeg å lage i helgen og de vil gi mye glede i den travle uken som kommer. ☐

Du trenger:

(15-20 barer, avhengig av størrelse)

120g store havregryn

30g puffa ris eller rice crispies (hvis du ønsker helt sukkerfri bruker du puffa ris)

75g finhakkede mandler (eller andre nøtter)

25g frø (jeg brukte solsikke og gresskar)

130g dadler uten stein, finhakket

50g mørk sjokolade, finhakket (bruk sukkerfri sjokolade om du vil lage uten sukker)

40g rosiner

100g grovt peanøttsmør

90g honning

Slik gjør du:

Kle en kvadratisk form (ca 20×20 eller 22×22 cm) med bakepapir.

Sett ovnen på 180 grader. Kle et stekebrett med bakepapir og legg på havregryn, nøtter og frø. Rist i ovnen i ca 12 minutter til det får en litt gyllen farge. Ta ut av ovnen og avkjøl litt. Ha over i en stor bolle og tilsett dadler, puffa ris, rosiner og sjokolade. Bland raskt.

Smelt honning og peanøttsmør på lav varme i en liten gryte. Når blandingen er flytende heller du den over i bollen og rører det godt sammen med havregrynmiksen. Tipp så alt sammen oppi formen og press det jevnt utover, slik at det blir hardt pakket sammen. Sett formen i fryseren i 20-30 minutter før du

tar den ut og skjærer den i mindre biter. Pakk inn hver bit i feks folie eller matpapir og oppbevar i en tett boks i kjøleskapet klare til å møte verden.

Kos deg.



Livet, ass. (Et innlegg om skrivesperre og samlivsbrudd)



Det er januar, det er søndag, det er morgen. Jeg ligger i

sofaen og lar solskinnet vaske vekk alle vinterens vanskelige hverdagsfrustrasjoner. Sollyset sprenger seg inn i hjerne og hjerte helt til sjelen min har flere nyanser enn grå. Jeg har hatt et tøft år. Jeg har blitt alenemor og lært meg nye triks for å overleve.

2017 var da jeg falt og innså at mange sto klare til å ta i mot meg. Året jeg skjønnte betydningen av å puste med magen, lærte meg å be om hjelp og enda viktigere: ta i mot utstrakte hender. Jeg har aldri sovet så lite, sørget så mye eller følt meg så sterk og full av mestring.



Dessverre har bloggen fått lide litt den siste tiden. Det har vært mørkt. Slitsomt. Jeg grudde meg til jul. Jeg mistet alle ordene og pådro meg en aldri så liten skrivesperre. Men nå hører jeg at fuglene utenfor kvitrer om vår og nye tider! Og ikke minst har jeg uendelig mye å være takknemlig for.

Uansett.

Livet mitt ligger foran meg som en eneste stor og blank

skøyteis!

Nå må jeg bare lære meg å gå på skøyter. ☐

Takk for at du leser! Ordene er ingenting uten deg i andre enden. <3



«Let it go»

«The snow glows white on the mountain tonight

*Not a footprint to be seen
A kingdom of isolation
And it looks like I'm the queen
The wind is howling like this swirling storm inside
Couldn't keep it in, heaven knows I tried.*

*Don't let them in, don't let them see
Be the good girl you always have to be
Conceal, don't feel, don't let them know
Well, now they know
Let it go, let it go
Can't hold it back anymore*

*Let it go, let it go
Turn away and slam the door
I don't care
What they're going to say
Let the storm rage on
The cold never bothered me anyway*

*It's funny how some distance
Makes everything seem small
And the fears that once controlled me
Can't get to me at all
It's time to see what I can do
To test the limits and break through
No right, no wrong, no rules for me
I'm free*

*Let it go, let it go
I am one with the wind and sky
Let it go, let it go
You'll never see me cry
Here I stand and here I'll stay
Let the storm rage on*

My power flurries through the air into the ground

*My soul is spiraling in frozen fractals all around
And one thought crystallizes like an icy blast
I'm never going back, the past is in the past»*

(Tekst lånt fra filmen «Frozen»)

Seig sjokoladecake med oreokjeks



Livet. Er. Komplisert. Hvert fall mitt liv. Og det går så altfor fort! Det gjelder å puste inn. Og ut. Og holde fast i de gode øyeblikkene, tenne stearinlys på de mørke kveldene og finne en hånd å holde litt i, av og til.

Og dessuten synes jeg ikke man trenger noen anledning til å bake. Glem farsdag, liksom! Vi burde heller bake mye oftere. Og jeg elsker når jeg finner oppskrifter som er enkle og likevel smaker himmelsk. Bare sjekk ut denne seige «kladdkakan» med oreokjeks! Røra lages i en gryte med en sleiv, snakk om minimalt med oppvask.

Livet er komplisert, men baking er enkelt!

God søndag. ☐



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

1 pk oreokjeks (eller 3 forsvant før jeg rakk å bake)

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 kjeksene i to med en skarp kniv. Stikk kjeksene ned i kakerøren med «snittsiden» opp. Eventuelle knuste biter strør du bare over tilslutt.

Stek kaken midt i ovnen i 25-27 minutter. Min var perfekt etter 27.

Avkjøl og skjær i biter.

Kos deg.

Oppskriften fant jeg hos "Hembakat"



Min favoritt-matbutikk finner du på nett!

ANNONSE



Tenk deg at det er fredag. Tenk deg at du har hatt en lang og travel uke alene med tre barn. Du har løpt fra jobb til aktiviteter, du har spist gårsdagens bokseleverpostei til frokost og IKKE drukket kaffe for kaffebønnene er selvsagt brukt opp. Du har gått tom for grønnsaker og ikke rukket innom butikken på et par dager. Helst burde du satt en deig for å redde lørdagsfrokosten, men du er for sliten og selvsagt har du ikke mel heller. (Og de siste gangene du har sjekket, hadde de ikke sammalt spelt på nærbutikken). Du vil aller helst slenge deg ned i sofaen med chips og dip og en unge i hver arm, men i stedet må du dra ungene ut i bilen. For å kjøpe mat. Og selv om du drømmer om SKIKKELIG godt brød, pålegg som gir deg lyst til å leve, økologiske grønnsaker rett fra åkeren (men hallo! det kan du selvsagt bare glemme), ferskbrente kaffebønner og ikke minst økologisk speltmel som er godt for magen, så vet du at med slitne og sure unger, så går du ikke innom både spesialbutikker og matbutikk...

DA RINGER DET PÅ DØRA!



Og der står en veldig hyggelig fyr. MED ALL MATEN DU HAR DRØMT OM HELE UKA. BESTILT FRA [DYRKET.NO](https://dyrket.no) – “Bondens marked på nett”.



For selv om denne matdrømmen faktisk blir virkelighet, så må

du først besøke den fantastiske nettbutikken dyrket.no. Der selger de altså alt du kan ønske deg av delikatesser, pålegg, snacks, bakevarer, kjøtt og fisk av utsøkt kvalitet, nisjeprodukter, STORT utvalg av økologiske varer (727 varer) av alle slag, grønnsaker rett fra åkeren, nymalt mel (mitt ble malt DAGEN FØR LEVERING), økologisk frukt, økologiske melkeprodukter (min favoritt er sjokolademelken fra Sansegården), urter, digge oster, juice, knekkebrød osv. Og som om det ikke var nok, leverer de altså på døra i Oslo-området for en billig penge (første gang er gratis!).





Og i samarbeid med dyrket.no får Bollefrua gi deg en RAUS rabatt (250 kr avslag når du handler for over 650kr) når du selv prøver denne utsøkte matbutikken.

Bare legg inn koden *bollefrua17* NB! KUN SMÅ BOKSTAVER.

God handletur!

Kos deg. ☐



Dette er listen over hva jeg kjøpte:

- Kaffebønner mørkbrent
- Helios rødbeter, skivet
- Smørloff
- Helios riskaker m/salt økologisk fairtrade
- Ruccola 100 gr
- Agurk, økologisk
- 6 bananer, økologiske
- Basilikum, økologisk
- Champignon beger, økologisk
- Søtpotet, økologisk
- Berber poteter, økologiske
- Crispi salat
- Gulrøtter, økologiske
- Rødbeter, økologisk
- Paprika, økologisk
- Tomat cherry 250gr
- Holtefjell ost, lagret 3-6 mnd

- Fløte, Økologisk Røros
 - Sjokolademelk fra Sansegården 280 ml, økologisk
 - Salsa med soltørket paprika, økologisk
 - Tortillachips, økologisk
 - Chips Paprika, økologisk
 - Speltmel sammalt, ferskmalt (økologisk)
 - Spelt siktet, økologisk
 - Reke/krepsealat, hjemmelaget
 - 9 ferske egg,
 - Leverpostei, hjemmelaget
-

Verdens enkleste (og beste) tomatsaus



Lørdag! Jeg tilbringer den i Bergen. Byen har gitt meg en kald og våt skulder, men jeg elsker den likevel. Også elsker jeg pizza! I kveld skal du få oppskriften på en superenkel og supergod pizzasaus som lager seg selv i ovnen. Den passer også veldig godt som pastasaus.

Du trenger:

ca to pakker cherrytomater, eller bruk det du har

0,25 rødløk, i skiver

2 fedd hvitløk

2 ss olivenolje

1 ss brunt sukker

litt salt og pepper

litt knust tørket chilli eller chilipulver

Slik gjør du:

Finn frem en ildfast form. Ha i cherrytomater delt i to, hele hvitløksfedd, løk, sukker, krydder og ringle over olje. Sett inn i KALD OVN og skru ovnen på 250 grader. Når ovnen har nådd riktig temperatur, skrur du av ovnen og lar formen stå inni ovnen over natta. DU MÅ IKKE ÅPNE DØRA. (Du kan også gjøre dette før du går på jobb om morgenen og la den stå til du kommer hjem).

Neste morgen har du alt innholdet i formen over i en bolle og moser den glatt med stavmikser eller i blender. Smak evt til med litt salt.

Kos deg.

Ideen fikk jeg fra Coop ekstra sine matsider.

Grove, sukkerfrie müslicones

ANNONSE



Hverdagsmat? Hva er egentlig hverdagsmat? Jo! Det er den enkle og raske middagen du serverer før barna fyker på trening. Det er de grove vaflene du serverer til kvelds. Det er ostesmørbrødet du serverer på trappa fordi toåringen er for opptatt med sparkesykkelen til å komme inn og spise. OG det er de sukkerfrie müsliconsene du tar med deg i hånda en tidlig morgen eller nyter med hjemmelaget syltetøy i ro og fred. ☐



Du trenger:

(8 stk)

3 dl siktet hvetemel

1 dl sammalt speltmel (evt hvete)

3 ss [Natreen](#) strø

50 g kaldt meierismør, i terninger

2 ts bakepulver

1 dl sukkerfri müsli, jeg liker

0,5 dl rosiner

1 dl hakkede valnøtter, kan sløyfes

1,5 dl melk

sammenpisket egg, til pensling (kan sløyfes)

Slik gjør du:

Sett ovnen på 250 grader, over og undervarme.

Finn frem et muffinsbrett og smør åtte av formene med smeltet smør.

Ha mel, bakepulver og [Natreen](#) i en bakebolle. Rør raskt sammen. Tilsett smør i terninger og bruk fingrene til å smuldre smøret inn i melblandingen. Bland inn müsli, nøtter og rosiner og hell tilslutt i melk. Rør bare til alt såvidt er blandet. Ha bittelitt mel på benken. Tipp deigen oppå melet og form til en pølse. Del i åtte like store emner. Form til boller som du legger i de smurte muffinsformene. Pensle eventuelt med litt egg før du steker dem midt i ovnen i ca 10 minutter eller til de er gylne og får en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl litt før du spiser dem som de er, eller kanskje med litt smør og syltetøy?

Kos deg.



Eltefrie rundstykker, barnas favorittfrokost



Dette var frokosten vår i dag. Barna mine elsker disse rundstykkene som er verdens enkleste å lage! Du må bare huske å røre sammen deigen kvelden før du skal spise dem. ☐

Du trenger:

ca 11 stk

500 g siktet hvetemel, jeg brukte økologisk

4 dl kaldt vann

2 ts salt

0,25 ts tørrgjær

mykt meierismør til å smøre formene med

1 sammenspet egg, til pensling

11 muffins silikonformer store eller muffinsformbrett

Slik gjør du:

Kvelden før du vil steke disse rører du sammen mel, vann, gjær og salt i en bakebolle. Her kreves det ingen elting, bare sørg for at alt er blandet. Dekk bollen med plast og la den stå slik på kjøkkenbenken natten over. Neste morgen smører du silikonformene (NB om du bruker muffinsbrett er det viktig at du smører nøye). Fordel deigen i formene, jeg fyller dem halvfulle. Så pensler du dem med egg (dette er strengt tatt ikke nødvendig, men ser fint ut. Resten av egget bruker jeg til eggerøre). Sett silikonformene på et stekebrett og sett midt i ovnen. Ovnen skal være kald. Skru ovnen på 200 grader og sett nedtelling på mobilen din til 35 minutter. Da skal de være gylne og ha en hul lyd når du banker på dem. Ta ut av formene. Avkjøl på rist.

Kos deg.

Oppskriften har jeg fra min superflinke bloggkollega, [Mat på bordet](#)



**Dobbel brownie med
stratosfyll og krem**



Kan du huske sommeren? Kan du huske sand mellom tærne og duften av nyslått gress? Kan du kjenne den myke brisen fra den blå sjøen og den solbrente skulderen din? Kan du høre lydene fra flyplassen en tidlig morgen eller føle reisefeber brenne i kinnene? Kan du merke den fløyelsmyke sommerkvelden snike seg inn bak svabergget og langsomt se lyse skifte styrke? Kan du smake de solvarme jordbærene som farger fløten på tallerken rosa og som pynter den luksuriøse sjokoladekaken din?

– Dét kan jeg.

Du trenger:

Til kaken:

100 g meierismør, smeltet

2 egg

3 dl sukker

1,5 dl siktet hvetemel

4 ss kakao

1,5 ts vaniljesukker

2 ts bakpulver

Sjokoladefyll:

200 g stratos eller annen melkesjokolade

1 dl kremfløte

25 g meierismør

Topping:

2-3 dl kremfløte, pisket

15-20 jordbær, delt i to

Slik gjør du:

Sett ovnen på 150 grader.

Smør to springformer (ca 23 cm) evt engangsformer i folie og dekk bunnen med bakepapir.

Smelt smøret. Pisk egg og sukker luftig. Rør så inn smøret. Bland sammen kakao, vaniljesukker, bakepulver og mel. Sikt dette ned i smørblandingen og vend raskt sammen. Fordel røren jevnt i de to formene og stek midt i ovnen i ca 35 minutter. La avkjøle helt før du setter kakebunnene i fryseren i ca 45 minutter. Dette gjør det enklere å skjære i dem senere.

Så lager du fyllet:

Hakk sjokoladen. Kok opp fløten og dra kjelen til side. Tilsett sjokolade og smør og rør til sjokoladen har smeltet og du har en glatt krem. La kremen avkjøle litt før du setter den en time i kjøleskapet.

Pisk kremfløte.

Ha så den ene kakebunnen på et fat. Bre over sjokoladefyllet og legg på den andre bunnen. Avslutt med et lag pisket krem og friske jordbær.

Kos deg.



Saftig speltbrød i langpanne



I dag vil jeg si noe om flokken min. For jeg kan som alenemamma til tre bare erkjenne: jeg hadde vært fortapt uten en flokk.

Hvem skulle lånt meg gjær når jeg går tom? Eller delt skruer og verktøy og en hjelpende hånd? Hvem ville lekt med Iben når jeg vasker huset eller passet barna når jeg må puste litt? Hvem hadde tatt vare på gutta mine når jeg er travel og hørt på meg når jeg er trist?

Kjære flokk, dere vet hvem dere er. Og jeg er evig takknemlig.

Og mens vi snakker om flokk! Dette saftige brytebrødet er enkelt å lage og metter mange. Anbefales!

Du trenger:

2,5 dl melk

2,5 dl vann

50 g gjær

2 ts salt

1 msk honning

1 ss appelsinjuice

9 dl siktet speltmel

3 dl sammalt speltmel

smeltet meierismør til å smøre langpannen

Slik gjør du:

Ha melk og vann i en gryte og varm forsikkyig opp til det er lunkeent/fingervarmt. Ha væsken over i en eltebolle og tilsett gjær, honning, salt og appelsinjuice. Ha i melet og elt deigen i tre til fire minutter. Deigen er ganske løs og klissete. Dekk bakebollen med et håndkle og la heve i ca 30-40 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over- og undervarme. Finn frem en langpanne på 30×40 cm og smør bunn og kanter raust med meierismør. Tipp den hevede deigen oppi og klapp den jevnt utover med hendene dine. Et tips er å ta litt olje på henda først. Dekk langpannen med et håndkle og la etterheve i 30 minutter. Dypp en deigskrape i litt olje og tur opp stykker, NB dytt den nesten igjennom deigen, men ikke helt igjennom. Strø over litt mel om du vil. Stek brødet midt i ovnen i ca 17 minutter eller til brødet er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Ha brødet over på en rist og la det avkjøle der. Bryt av en bit og spis det med smør og brunost.

Kos deg. ☐

ps. Dette brødet kan fint fryses.



**Sukkerfrie sjokoladeboller:
sjukt digg ass**



Jeg må innrømme at jeg må jobbe litt med meg sjæl for tida. I en travel hverdag er det så lett å lengte etter fredag, helg, høstferie, vår, sommer, solskinn og, ja. Sjokolade. Og vet du hva jeg er redd for? At jeg midt i all lengtinga skal våkne en dag og oppdage at jeg har gått glipp av mitt eget liv. OG blitt ekstra tjukk og god av all sjokoladen jeg har proppa i meg. ☐ Så derfor passer det perfekt med disse sukkerfrie “negerbollene” som et sunt alternativ til sjokolade på hverdager.

For jeg skal bli glad i hverdagene! Kanskje til og med elske dem.

Du trenger:

(20-30 stk)

100 g mykt smør, jeg liker kvitseidsmør

4 dl havregryn

10 store dadler, uten sten

3 ss kakao

2 ss sterk kaffe

kokosmasse til å rulle bollene i

Slik gjør du:

Ha dadlene i en bolle. Mos dem til en jevn masse med en stavmikser. Tilsett smør og havregryn og bruk stavmikseren til å blande det sammen, men det er bare fint om litt havregryn ikke er most. Rør inn kakao og kaffe. Sett bollen i kjøleskapet i ca 20 minutter så det er litt lettere å trille massen til kuler. Form kuler med hendene dine, omtrent på størrelse med en liten valnøtt. Rull dem i kokosmasse og oppbevar kjølig i en tett boks.

Kos deg.



Inspirasjon til oppskriften fant jeg på denne fine bloggen:

<http://kjoekjentjeneste.blogspot.no/2015/12/kologiske-havregrynnskuler-med-dadler-og.html?m=1>

Kremet gulrotsuppe med appelsin og ingefær



Det er søndag. Noen søndager er gode. Andre søndager er alle andre vellykka og glade og går hånd i hånd på søndagstur, mens jeg sitter inne og er trøtt og sur. La meg bare si at i dag var en av de mindre gode. Det fine med dårlige dager er at de tar slutt. Det går noen timer og vipps kan man krype under dyna og vente på en ny sjanse. Og det fine med en ny sjanse er at de kommer hele tiden. Det dumme med en ny sjanse er at når man er nedpå, så har man vanskelig for å tro at det blir litt

bedre. Da trenger man litt hjelp og trøst. I kveld får du derfor oppskriften på en knallgod og enkel suppe som er perfekt som en enkel middag eller kanskje kveldsmat med noen venner? Så slipper vi i allefall å lure på hva vi skal ha til middag i morgen. ☐

Du trenger:

500 g gulrot (seks til åtte gulrøtter)

4-5 dl vann

1 buljongterning

1 stor eller to små poteter

1 løk

3 centimeter ingefær

1 appelsin

1 boks kokosmelk (ca 4 dl)

salt og pepper

godt brød til servering

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader varmluft. Finn frem et stekebrett med bakepapir. Skrell gulrot og potet og del i biter. Skrell løk og del i båter, skrell ingefær og skjær i skiver. Skjær to skiver av appelsinen og fjern skallet. Ha grønnsakene og appelsin på stekebrettet og ringle over ca 3 ss olivenolje. Kvern over litt pepper og strø over litt salt. Bak i ovnen i 20 minutter.



Ha de bakte grønnsakene i en gryte sammen med kokosmelk, 4 dl vann, buljong og saft fra appelsinen du skar av tidligere. Kok opp alt sammen og la småkoke under lokk til grønnsakene er møre (litt avhengig av hvor store bitene er, men ca 15 min).

Kjør suppa glatt med en stavmikser og smak til med salt og pepper.

Kos deg.

Oppskriften er fra NRK mat

