

# Gratinert hvitløksbrød i langpanne



Det er søndag. Jeg ligger i en seng, på et soverom (med skråtak), i en hytte, på Sørlandet, ved sjøen, i Norge, i Europa, i verden, i Melkeveien, Universet.

Fra vinduet mitt i rommet med det skrå taket (i hytta, på Sørlandet osv) hører jeg regnet slå mot ruta. Det regner mye.

Og i senga mi (i soverommet (med skråtak), i en hytte osv) tenker jeg på livet.

Mitt.

Jeg tenker på at i universet, i Melkeveien, i verden, i Europa, I Norge, ved sjøen, på Sørlandet, i en hytte, på et soverom (med skråtak) er jeg bare en liten regndråpe blant

uendelig mange andre som har dryppet, drypper og skal dryppe ned fra himmelen og lande på jorda (i Melkeveien osv).

Hva skal det bli av meg? Vil jeg hoppe i det store havet? Lande ensomt på et stille svaberg? Treffe et tre? Skli ned en fargerik paraply? Eller slukke noens tørst?

Hvordan skal jeg bruke min avmålte tid i Melkeveien, Universet og ikke minst i senga, i soverommet (med skråtak) osv? Du skjønner sikkert tegninga.

Og mens jeg tenker på det skal noen andre regndråper få bli til et deilig hvitløksbrød i langpanne. Tro meg, det finnes verre skjebner. ☐

### **Du trenger:**

### **Til deigen:**

*25 g fersk gjær eller 0,5 pose tørrgjær*

*2 ½ dl lun kent vann*

*2 ss solsikkeolje*

*1 ts salt*

*6 dl siktet hvetemel*

### **Topping:**

*4 ss solsikkeolje*

*3 fedd hvitløk, finhakket*

*ca 150 -200 g revet ost*

*2 ss finhekket basilikum eller persille*

*evt litt havsalt til å strø over*

### **Slik gjør du:**

Ha vann og gjær i en eltebolle og rør raskt rundt. La stå et par minutter før du har i olje, salt og 5 mel. Elt deigen i 5 minutter. Legg et bakepapir på kjøkkenbenken. Ha deigen over på bakepapiret og kjevle den ut til den er ca 0,5 cm tykk. Dra

papir og deig over på stekebrettet. Alternativt kan du ha litt mel rett på benken og kjevle deigen ut der før du løfter den over på bakepapir/stekebrett.

La heve under plast i 45 minutter.

I mellomtiden blander du olje, hvitløk og urter. Funn frem revet ost. Sett ovnen på 250 grader.

Dytt hull med fingrene i det ferdig hevede brødet. Ringle/pensle over olje og strø over ost og evt litt havsalt.

Stek brødet midt i ovnen i 13-15 minutter. Avkjøl brødet på rist.

Skjær i passe stykker og kos deg.

Oppskriften har jeg fra Hembakat



---

# Skogsbærmuffins med crumble og vaniljesaus

ANNONSE



De siste ukene har det foregått en intern konkurranse blant noen av oss matbloggere om å lage den beste desserten med [Piano Vaniljesaus Zero](#). Jeg har bedt om innspill fra leserne mine om hvilken vaniljesausdessert de liker best og flere nevnte bær og crumble/smuldrepai. Inspirert av dette har jeg bakt noen saftige skogsbærmuffins med crumble og vaniljesaus. Skal selvsagt serveres med ekstra vaniljesaus ved siden av. ☐



Her kan du se en liten film jeg har laget om disse muffinsene:

**Du trenger:**

(12 stk)

125 g MYKT meierismør + litt til å smøre kakeformen med

75 g [Piano vaniljesaus Zero](#), pluss litt ekstra til å ha på toppen av muffins før steking

125 g siktet spelt eller hvetemel

1,5 ts bakepulver

2 egg

1 ts vaniljesukker

125 g sukker

2 dl frosne skogsbær

*melis til å pynte med*

### **Til crumble:**

*Litt mer enn en 0,5 dl mel*

*Ca 0,25 dl brunt sukker*

*30 gram smeltet smør*

*1 ss kanel*



### **Slik gjør du:**

Begynn med crumblefyllet. Smelt smør og rør inn resten av ingrediensene.

Sett ovnen på 180g. Ha smør, sukker, egg, vaniljesaus, vaniljesukker, mel og bakepulver i en bolle og pisk til en glatt og tykk røre. vend inn bær.

Ha papirformer i et muffinsbrett. Fyll hver form med ca 1 ss røre. strø over litt crumble. Ha så i omtrent 1 ss røre til. Avslutt med litt crumble og 1 ts vaniljesaus på toppen.

Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til muffins er gylne og det ikke sitter noe røre igjen når du stikker en tannpirker eller lignende inn i dem.

Velv forsiktig ut av muffinsbrett og avkjøl på rist.

Kos deg.





# Lun høstsalat med ovnsbakt brokkoli og stekte pølsebiter



Hallo Høsten! Så kom du sannelig svinsende med paraplyen svingende og skjerfet på slep. Jeg tenner lys i vinduet, trekker te OG trekker meg nærmere, fletter fingre med en trygg og varm hånd, slipper kald luft inn på soverommet og tenker ikke så mye på i går eller i morgen. Men jeg tenker litt på hva jeg skal ha til middag. I dag. ☐

## **Du trenger:**

(Nok til to)

## **Til salaten:**

*1 moden avocado, i terninger*

*1 brokkoli, skåret i buketter*

*8 cherrytomater, delt i to*

*1 stor søtpotet, skrelt og delt i båter som igjen deles i*

*biter*

*0,25 rødløk, finhakket*

*250 g gode pølser, i skiver (jeg brukte lammepølse fra Jakobs)*

*1 pose blandet salat, eller grønn salat etter ønske*

*salt*

*pepper*

*olivenolje*

*litt sitronsaft*

*chilikrydder*

### **Til dressingen:**

(raus porsjon, resten sparer du til en annen dag)

*1 dl solsikkeolje*

*4 ss hvitvinseddik*

*1 stort fedd hvitløk, finhakket*

*2 ts dijon sennep*

*0,5 ts salt*

*nykvernet pepper*

*0,5 ts sukker*

Lag dressingen ved å først piske sammen sennep, sukker, salt, pepper og hvitløk. Tilsett edikk og bland godt. Spe i oljen mens du pisker kraftig.

### **Slik lager du salaten:**

Sett ovnen på 225 grader.

Ha litt olivenolje, salt og pepper på søtpotetbitene. Legg på et stekebrett kledd med bakepapir og bak i ovnen i 12 minutter. I mellomtid blander du brokkoli med litt olivenolje, salt, pepper, litt chilikrydder og ca en ts sitronsaft. Ta ut stekebrettet og legg på brokkoli og halve tomater. Stek videre

i 10-15 minutter til eller til brokkoli og søtpotet er møre. Ta ut av ovnen og la avkjøle litt. Stek pølsene gylne i litt olje i en stekepanne på middels varme.

Legg opp salat og avocado på fat. Ha over søtpotet, tomat, brokkoli, rødløk og pølse. Ringle over litt dressing og KOS DEG.



---

## Bollefrua og jakten på den gode hverdagsdesserten

ANNONSE



Jeg er godt inne i tredje jobbuke etter ferien og kjenner at hverdagslivet føles trangt, uvant og litt ukomfortabelt. (Omtrent som første dag jeg blir tvunget til å dra på meg olabuksa etter å svinset rundt i skjørt og kjole en hel sommer). Og akkurat sånn at jeg håper buksa vil passe meg bedre etter noen uker med hverdagsmat, så tror jeg også at jeg vil finne flyten i den heftige strømmen av gjøremål og utfordringer som høsten min byr på, etterhvert.

Og mens vi snakker om høst, så har Tine utfordret meg og noen andre bloggere i ukene fremover til å lage en helt ny dessert med [Piano Vaniljesaus Zero](#). Den er laget uten sukker, kun søtet med søtstoff, og har dessuten 35% mindre fett enn vanlig vaniljesaus. (Uten å miste den gode smaken). Tanken er å se hvem av oss som kan lage den beste hverdagsdesserten med Vaniljesaus Zero.

Har du noen forslag til hva jeg kan lage? Jeg trenger

inspirasjon! Legg igjen en kommentar her, på Facebook eller Instagram.

Ha gode hverdager!

Kos deg. ☺



---

**Sukkerfritt blåbærsyltetøy**

# med nystekte lapper

ANNONSE



Sommerferien er over og det er hverdag. Jeg elsker ferie, men er blant dem som setter pris på hverdagens rytme og rutiner. Mine beste triks er å forsøke å gjøre livet så enkelt og knirkefritt som mulig OG prøve å gjøre noe hyggelig hver dag. Men etter feriens kulinariske utskielser, synes jeg det er fint å kunne kose seg med noe som ikke sprenger kaloribudsjettet for de neste to ukene. Min nye hverdagsfavoritt er derfor dette fantastisk gode blåbærsyltetøyet med et hint av vanilje, helt uten sukker. Her i huset går vi litt lei av brød innimellom, så halvgrove lapper laget med [Natreen](#) er perfekt lunsj eller kveldsmat. ☐



**Du trenger:**

## **Til syltetøyet:**

1 kg blåbær  
22 g Certo syltepulver (1/2 pose)  
1,75 dl [Natreen](#) strø  
3 ts vaniljesukker (kan sløyfes)

## **Til lappene:**

4 dl siktet hvetemel  
1 dl sammalt rug, grov  
7,5 dl kefir eller skummet kulturmilk  
3-4 ss [Natreen](#) strø  
1 ss natron  
0,5 ts salt

*litt smeltet smør til steking*

## **Slik gjør du:**

Ha blåbærene i en gryte og varm opp mens du knuser bærene litt med en sleiv eller lignende. La bærene koke opp og putre to minutter. Dra gryten til side. Bland Certo, vaniljesukker og Natreen i en liten bolle og hell over blåbærene. Rør godt. La syltetøyet avkjøle helt før du har det over i egnede beholdere.





Ha mel, kefir/kulturmelk, natron, salt og Natreen en bolle og rør godt. La svulle i 20 minutter. Pisk så egget luftig og vend inn i røra. Sett en slipp-lett stekepanne på middels varme og pensle med litt smør. Ha litt røre (omtrent 3-4 ss) i pannen, jeg steker to om gangen, og stek dem til det begynner å boble små luftbobler. Dette tar ikke lang tid! Snu så og stek et lite minutt på andre siden. Avkjøl på rist.



Nytes med deilig blåbærsyltetøy!

Kos deg.



---

**Saftig blåbærkake med kokos**



Her får du oppskrift på en nydelig blåbærkake som virkelig fikk ben å gå på da jeg serverte den i sommer. Ha en fin uke!

□



**Du trenger:**

**Til deigen:**

*75 g smør*

*3 egg*

*2 dl sukker*

*3 dl hvetemel*

*2 tsk bakepulver*

*2 tsk vaniljesukker*

*1,5 dl melk*

**Til fyllet:**

*1 dl kremfløte*

*1 egg*

*0,5 dl sukker*

*2 dl kokos*

*3 dl blåbær*

### **Slik lager du deigen:**

Sett ovnen på 175 grader. Kle bunnen av en springform (24-26cm) med bakepapir og smør kantene. Sett til side.

Smelt smøret på lav varme.

Pisk egg og sukker luftig i en bolle. Bland sammen mel, bakepulver og vaniljesukker i en annen bolle. Rør inn mel, smør og melk vekselvis i eggeblandingen til du har en jevn røre.

Hell røra over i formen og forstek midt i ovnen i 20 minutter.

### **Mens kaken steker lager du fyllet:**

Pisk kremen luftig. Pisk så egg og sukker sammen og hell over i kremen sammen med kokos. Bland lett.

Etter 20 minutter tar du kaken ut og fordeler blåbærene over kaken. Topp med kremfyllet i et jevnt lag.

Stek kaken videre (fortsatt på 175 grader) i 20 nye minutter.

Avkjøl kaken på rist.

Kos deg.



Oppskriften fant jeg hos Hembakat.

---

## **Bakte poteter med cheddarost, bacon og vårløk**



Det er morgen, det er sommer, det er fri. Jeg ligger i sengen og lytter til lyder av ferie. Kaffetrakteren som sto først opp, vinden som hvisker til trærne utenfor, sjøen som fortsatt ligger stille og sover, gjengen med gutter som koser seg i stua og datteren min som lekes med av en ivrig kusine.

Denne dagen har ingen planer. Den vil ikke bli rammet inn av matbokser og lekser. Den vil leve sitt eget liv, bestemme over seg selv og bli det den alltid har drømt om når den blir stor.

Jeg vil huske denne morgenen. Jeg vil spare den i hjertet mitt og mane den frem når høsten gir meg motgang, når bilen min er lesset ned av snø og når vintermørket prøver å ta bolig i sjela mi.

Og om ikke det hjelper skal jeg lage dobbelbakte poteter. Eller, forresten. Dem skal jeg lage uansett.

**Du trenger:**



18 små poteter med skall  
150 g cheddarost  
3 vårløk, finhakket  
1 dl lettrømme  
6 skiver bacon (150g), sprøstekt  
salt og pepper

Kle et stekebrett med bakepapir. Legg potetene på brettet. Bak poteter i en time midt i ovnen på 200 grader. Ta ut av ovnen og avkjøl lenge nok til at du kan dele potetene på langs og forsiktig ta ut innmaten i de halve potetene, slik at bare skallet er igjen. NB. Spar på innmaten i en bolle. Legg de halve potetskallene tilbake på stekebrettet. Mos potetinnmaten i bollen med en gaffel og rør inn bacon, ost, rømme og vårløk. Smak til med salt og pepper. Fyll røren tilbake opp i potetskallene. En toppet teskje i hver, ca. Sett de ferdig fylte skallene tilbake i ovnen og etterstek i ca 10-15 minutter eller til osten er smeltet og potetene er litt gylne på toppen. Avkjøl litt før du spiser dem.

Kos deg.



---

**Nyrørt** **sukkerfritt**  
**jordbærsyltetøy** **og** **grove**  
**vafler**



For ikke så lenge siden ble jeg utfordret til ha en "hvit" måned. Jeg skulle overleve en hel måned uten sukker! Å leve sukkerfritt gir for meg mange fordeler blant annet: stabilt blodsukker, mer overskudd og mye færre kalorier. Men så er jeg tross alt Bollefrua! Og jeg liker å kose meg og invitere på kaffe og noe godt. Heldigvis går det fint an å både bake og sylte uten sukker. Her får du oppskriften på nyrørt jordbærsyltetøy og grove vafler laget med [Natreen](#). Smaker helt nydelig!



**Du trenger:**

**Til syltetøyet:**

*600 g jordbær, frosne eller ferske  
1 dl [Natreen](#) strø  
ca 15 g Certo frysepulver*

**Til vaflene:**

*1,5 dl hvetemel*

*1,5 dl fin sammalt hvete*

*1dl havregryn*

*0,5 ts salt*

*0,5 ts bakepulver*

*4 dl lettmelk*

2 egg

2ss smeltet smør, evt mer til steking

0,5 ts kardemomme (valgfritt)

0,5 ts kanel (valgfritt)

2 ss [Natreen](#) strø



### **Slik lager du syltetøyet:**

Rens jordbærene og del dem i mindre biter. Er bærene frosne, må de tines først. Ha bærene i en bolle. Ha Natreen i en annen bolle og sikt Certoen over natreenen. Rør godt sammen. Ha så natreen-blandingen over i bærene og bland til alt er rørt sammen og får en tykkere konsistens. Frys ned i mindre beholdere, så har du enkelt nyrørt syltetøy når du ønsker det. Kan oppbevares noen dager i kjøleskapet når det er tint.



### **Slik lager du vaflene:**

Ha det tørre i en bakebolle og tilsett melk, egg og smeltet smør. Rør til en jevn røre og la swelle 20-30 minutter. Stek i forvarmet og smurt vaffeljern.

Spis vafler med nyrørt syltetøy og god samvittighet. ☐

---

## **Innbakte pølser med ost og butterdeig**



Vet du hva? Jeg er litt lat. Litt bedagelig anlagt er kanskje en penere innpakning? Uansett. Litt lat, men jeg elsker å imponere og glede andre. Derfor er det ingenting som er bedre enn enkel og smakfull mat man kan servere til noen man liker godt. Særlig på dager som dette: varme, sol og lyse netter. Dette er dessuten superpopulært blant barna også. OG egner seg godt som en tapas rett. Latskapen lenge leve ass!

### **Du trenger:**

(20 stk)

*10 grillpølser*

*4 plater butterdeig*

*20 små osteskiver (kan sløyfes)*

*1 egg, sammenvispet*

*sesamfrø*

## Slik gjør du:

Sett ovnen på 225 grader, vanlig over- og undervarme. Dekk et stekebrett med bakepapir.

Del pølsene i to.

Tin butterdeigplatene og kjevle dem litt utover. Del hver plate i fem striper. Legg en oste skive på hver stripe og rull deigen/osten rundt pølsebitene. Legg over på stekebrettet. Pensle med egg og strø over sesamfrø. Stek midt i ovnen i ca 10 minutter eller til gylne og sprø. La ligge på brettet et par minutter før du løfter dem over på rist. Server lune/varme med litt ketchup.

Kos deg!





# Saftig sjokoladekake med stratoskrem



Det er søndag, det er juni og jeg er sliten. For hvem kan sove i juni?! Hvorfor hvile kroppen når sjelen er lys våken og lett svevende?! Hvem kan egentlig legge seg når fuglene synger og lyset er på sitt vakreste?! Ikke jeg. Så jeg skal ikke klage, ikke så veldig i allefall. Dermed er strategien min de nærmeste dagene som følger: Å skli gjennom alle avslutninger med kaffe i den ene hånden og sjokoladekake i den andre. Så skal jeg heller sove og spise salat i oktober. ☐



**Du trenger:**

**Til kaken:**

*4 egg*

*4,5 dl sukker*

*6 dl hvetemel*

*3 ts bakepulver*

*3 ts vaniljesukker*

*3 ss kakao*

*250 g smeltet smør, avkjølt*

*2,5 dl rømme*

**Til stratoskremen:**

*100 g smør*

*1 dl fløte*

*100 g melis*

*200 g Stratos eller annen melkesjokolade, i biter*

Slik gjør du:

Finn frem en liten langpanne, ca 25×35 cm og kle den med bakepapir.

Sett ovnen på 180 grader.

Smelt smøret på lav varme og la avkjøle litt. Pisk egg og sukker til eggedosis. Rør inn det smeltede smøret. Bland

sammen mel, bakepulver, kakao og vaniljesukker. Ha halvparten i bollen og rør godt sammen. Ha i halvparten av rømmen og bland igjen. Gjenta så med mel og tilslutt rømme. Ha røren over i langpannen og bre i et jevnt lag. Stek midt i ovnen i 17-20 minutter. Stikk en liten trepinne inn i kaken, den er ferdig når pinnen kommer ut tørr og uten kakedeig som henger igjen.

Avkjøl kaken i form, på rist.

### **Slik lager du stratoskremen:**

Smelt smør i en liten gryte. Ha så i melis og fløte og gi det hele et oppkok. Ta gryten av varmen og tipp oppi stratos i biter. Rør rundt helt til sjokoladen er smeltet og du har en glatt og blank glasur. Bre glasuren/kremen utover kaken. TIPS: Det kan være lurt å ta en spisepinne eller lignende og stille hull i hele kaken slik at glasuren renner ned. Pynt med det du vil.

Kos deg.



---

**Luftige vaniljesnurrer med  
kremost og perlesukker**



Det er en av de perfekte sommerdagene. Nede på stranden leker barna. Noen hopper fra brygga. Vannet er kaldt, men ikke verre enn at de hopper igjen. Rundt omkring ligger solkremer i alle slags tall og farger. Det er våte håndklær slengt til tørk over stoler og på svaberget svettes det ut vinter og vin. Vannmelonen er akkurat så søt og sprø som den bare er når man er riktig heldig.

Og vi ER riktig heldige i dag. På kannen er det kaffe og noen serverer saltvann fra en vannkanne og sandkaker ferske fra fjæra. Det bygges, det hygges, vi sender frisbee og spruter vann.

Det er nok is, nok tid, godt liv og litt bris. Og akkurat når ingen trodde livet kunne bli bedre, serverer Bollefrua rykende ferske vaniljesnurrer.

Spis, drikk, lev. De perfekte sommerdagene må vi ta nesten vare på. ☐



**Du trenger:**

**Til deigen:**

(12 stk)

*1,75 dl melk*

*0,5 dl vann*

*0,5 dl mykt smør*

*ca 7,5-8,5 dl siktet hvetemel*

*0,5 dl hvitt sukker*

*1 pose tørrgjær*

*0,5 ts salt*

1 egg

## **Fyll:**

*75 g mykt smør*

150 g kremost naturell

*1 ss vaniljesukker*

*1,5 dl melis*

**I tillegg trenger du en ildfast form på 30x20cm, kledd med bakepapir**

Smelt smøret på lav varme. Ha i melken og varm til alt er lunken. Ha så 6 dl av melet, sukkeret, gjær og salt i en eltebolle. Tilsett egg og melk/smør. Bland godt. Spe først i 1,5 dl mel og elt i fem minutter. Ha i litt mer mel om deigen er veldig klissete, den skal være glatt og ikke tørr. La deigen heve under plast i omtrent en time. Rør i mellomtiden sammen ingrediensene til fyllet. Ha deigen på benken og kjevle den til et rektangel. Smør fyllet utover leiven. Rull til en pølse på langs og klem kanten sammen så den forsegles. Skjær i 12 like tykke skiver og legg skivene (3x4) i den smurte formen med snittsiden opp. La etterheve i en time. Sett ovnen på 190 grader, over- og undervarme. Stek i ca 20 minutter til bollene er gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. Løft/hvelv forsiktig ut av formen. Avkjøl på rist.

Kos deg.





---

**Ibens kaninmuffins**



For ikke lenge siden feiret vi vår vesle Ibens toårsdag! Og etter å i en årrekke ha fortrenget mitt behov for søtt og koselig til fordel for biler og spiderman, var det helt på sin plass med både rosa og kaniner! ☐



**Du trenger:**

(24 stk)

*2,5 dl solsikkeolje*

*3,5 dl sukker*

*4 dl fint revet gulrot*

*3 egg*

*4 dl hvetemel*

*1 ts bakepulver*

*1 ts natron*

*0,5 ts salt*

*0,5 ts muskatnøtt (malt)*

*1 ts kanel*

### **Kremostglasur:**

*400g philadelphia ost, naturell.*

*3 dl melis*

*4 ts vaniljesukker*

*smak til med sitronsaft*

### **Pynt:**

*store marshmallows, klippet i to på langs*

*sjokolade linser til nese og øyne*

*rosa isstrø til å dyppe ørene i*

Rør sukker og olje "hvitt" og rør så inn gulrøttene. Tilsett egg, et av gangen. Bland alt det tørre som gjenstår og rør inn. Legg muffinsformer i et muffinsbrett og fyll formene litt over halvfulle. (Jeg gjorde altså dette i to omganger). Stek på 200 grader i ca 15 minutter. Avkjøl på rist.

Pisk/rør ost, melis og vaniljesukker. Smak til med sitronsaft. Smør på muffins.

Dypp marshmallows som er klippet i to i rosa strø og sett på som ører. Dekorér med sjokoladelinser.

Kos deg!



---

# Enkel, sukkerfri iskake med bringebær og skogsbærtopping

ANNONSE



Det nærmer seg 17.mai. Jeg elsker 17.mai! Og det er tradisjon at venner og familie samles hjemme hos oss etter barnetoget og koser seg med koldtbord, pølser, kake og IS. Det er mye godt man kan servere slike dager, men vi kjenner flere som ikke tåler gluten og dessuten en som har diabetes. Da er det fint med smakfulle alternativer som alle kan spise! Denne iskaken er enkel å lage, sukkerfri og glutenfri. Den er litt hard i konsistensen og trenger å stå en stund før den kan skjæres i. Men en deilig og frisk dessertkake som fikk tommel opp fra naboene som fikk være testpanel. ☐



### **Du trenger:**

#### **Til isen:**

5 eggeplommer

1 dl [Natreen strø](#)

5 dl kremfløte

frø fra en vaniljestang

ca 150 g frosne bringebær

#### **Til skogsbærtoppingen:**

1 pose frossen skogsbærblanding

ca 15 dråper flytende [Natreen](#), smak deg frem

#### **Pynt:**

ca 50 g sukkerfri hvit sjokolade, hakket (kan sløyfes evt erstattes av annen sjokolade)

evt en håndfull mandelflak, kan sløyfes



### **Slik gjør du:**

Finn frem en springform, 20 cm i diameter. Kle bunnen med bakepapir og lag remser som du setter langs kanten av formen. (Lettere å løsne iskaken og kantene ser finere ut).

Skill eggene (hvitene kan du feks lage en pavlova av) og ha eggeplommer i en skål. Tilsett [Natreen](#) og pisk kraftig. Sett til side. Pisk krem og vaniljefrø nesten stiv. Den skal fortsatt ha en kremet konsistens. Bland krem og eggeplommene sammen. Prøv å ikke røre for hardt, men vend rolig inn med en slikkepott. Ha tilslutt i frosne bringebær og tipp alt oppi kakeformen. Jevn toppen forsiktig og sett kaken i fryseren over natten.

Før servering lager du bærtoppingen. Ha frosne bær i en gryte og lunk på dem til de ikke lenger er frosne, men slik at mange av bærene fortsatt holder formen. Ikke rør for mye! Smak til med flytende [Natreen](#).



NB. Det er lurt å ta ut kaken minimum 20 minutter før den skal serveres.

Løsne iskaken fra formen og legg over på fat. Fordel bær og sjokolade på toppen. Skjær stykker av kaken med en skarp kniv.

Kos deg.



---

**Halvgrovt hvitløksbrød med ost**



Det er søndag. Igjen. Nok en uke skled gjennom fingrene mine som sand. *Så mye hadde jeg, så mye ga jeg bort, så mye fikk jeg igjen.* Hvor blir tiden av? Sanden renner så raskt gjennom timeglasset! Hvordan rakk bladene springe ut? Jeg synes akkurat jeg vasset i slaps og snø. Og hvordan ble barna mine så store? Jeg må skynde meg å ta hendene deres og holde dem igjen. Ikke så fort, skal jeg si. Husk å se deg for!

Likevel vet jeg dette. At tiden venter ingen på. Og spesielt om morgenen! Så derfor elsker jeg å ha hvitløksbrød på lur. Funker som en kule i matboksen. ☐



## **Du trenger:**

(2 små brød)

## **Til deigen:**

2 ss sukker

1 pose tørrgjær

2,5 dl lun kent vann

2 dl sammalt speltmel (evt hvete)

4-5 dl siktet hvetemel

1 ts salt

1 ss olivenolje

## **Hvitløkssmør:**

100 g mykt meierismør

3 ss finhakket persille

3 fedd hvitløk, knust

1 klype salt

2-3 dl revet ost

## **Slik gjør du:**

Smør to springformen, 20-22 cm i diameter.

Ha vann, gjær, sukker, olje og salt i en eltebolle. Ha i det grove melet og ca halvparten av det siktede hvetemelet. Elt deigen mens du gradvis tilsetter resten av melet. Deigen skal "slippe bollen". Hev deigen under plast i ca 40 minutter.

I mellomtiden lager du hvitløkssmør. Rør sammen alle ingrediensene i en liten bolle og sett til side.

Del deigen i to like store emner. Kjevle det ene emnet til et rektangel og fordel halvparten av smøret jevnt utover deigen. Strø over halvparten av osten. Rull sammen på langsiden til en pølse og legg den som en sirkel i springformen. Klipp eller skjær kutt i deigen som om du skulle skive den, men ikke skjær helt ned. Dra hver skrive til annen hver kant så den ligner

litt på en klippekringle. Gjenta med den andre delen av deigen.

Etterhev brød under plast i 30 minutter.

Sett ovnen på 200 grader. Når brødene er ferdig hevet, steker du dem midt i ovnen i ca 20-25 minutter til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Kos deg.



---

## **Luftige hveteboller og kakao (med Natreen)**

ANNONSE



Det er april. Påsken er vel overstått, men det er ingen grunn til fortvilelse. Foran oss ligger helligdager og langhelger som små røde flagg i kalenderen. Og hurra for det! Men jeg vil likevel slå et lite slag for hverdagene. Ikke bare fordi det er flest av dem, men fordi jeg vil at de skal være gode. Og, dessuten.. Så synes jeg det er ekstra hyggelig å kose seg på en helt vanlig tirsdag! Men da helst med litt færre kalorier. Derfor er det helt perfekt med sukkerfrie hveteboller og kakao, som smaker like godt, men er bittelitt sunnere. Bare prøv selv, da vel. ☐



**Du trenger:**

(12 stk)

2,5 dl melk

50 g meierismør

0,5 dl [Natreen](#) strø

5,5 dl siktet hvetemel

0,5 pakke tørrgjær

0,25 ts salt

1 ts kardemomme

evt 1 sammenvispet egg til pensling

**Til kakao:**

(ca 3 kopper)

4 dl melk

1 dl kremfløte

2,5 ss kakaopulver

1,5-2 ts flytende [Natreen](#)/ca 70 dråper (smak deg frem)

*evt pisket krem til servering*



### **Slik gjør du:**

Begynn med å lage bolledeigen.

Ha gjær og salt i en eltebolle. Smelt smøret i en liten gryte på lav varme. Ta gryten til side og ha i melken. Sjekk temperaturen på væsken med fingeren din. Den skal kjøles ned. Tilsett melkeblanding i eltebollen. Ha i kardemomme, [Natreen](#) og mesteparten av melet. Elt deigen i fem minutter og tilsett resten av melet litt etter litt. Deigen skal "slippe" bollen, men kjøles myk og fuktig. Heves under plast i 40 minutter. Ha deigen på benken og del i 12 like store emner. Trill til runde boller og legg på et stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve under plast i ca 30 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over- og undervarme. Når bollene er ferdig, pensler du dem med egg og steker dem midt i ovnen i ca 10-12 minutter. Bollene er ferdige når de er gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.



Kakao lager du ved å ha kakaopulver og litt av melken i en kjele. Pisk melk og kakao sammen under forsiktig oppvarming til det ikke er noen klumper. Ha i resten av melken og kremen. SMAK deg frem med flytende [Natreen](#) så du får den passe søt for deg. Jeg hadde i nesten 2 ts. Eller ca 70 dråper. Hell over i kopper og topp evt med pisket krem. Nytes sammen med rykende ferske hveteboller.

Kos deg.

