

# 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.

---

# 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.



---

# 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 gelantin 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.



---

**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.



---

# 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.



# 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/kulturmilk, 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.

---

**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. ☐

---

## **Saftig sjokoladecake 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 sjokoladecake 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.



---

**Blåbærmuffins med hvit  
sjokolade og kokos**



Det er søndag. Det er så stille i huset at jeg kan høre snøen falle utenfor. Det kalde vinterlyset fyller stua og jeg tenker på at det er en tid for alt. En tid for november og tussemørke, men det betyr jo også at det blir en tid for vår. Kanskje er det fordi jeg har blitt gammel at jeg finner slik trøst i årets (og livets) syklus. Vi må ha det litt grått og kaldt, før vi kan få barbeint og svaberg, litt kjedelig og surmuling før vi kan ha fri og gå på kafe, litt hverdag før helg og litt grovbrød før muffins. Hvis du skjønner hva jeg mener. ☐

### **Du trenger:**

(ca 10 store muffins)

*250 g hvetemel*

*2 ts bakepulver*

*150 g sukker*

*2 store egg*

*1 ts vaniljesukker*

*1 dl melk*

*150 smeltet meierismør*

*100 g frosne blåbær*

*75 g hakket hvit sjokolade*

*revet kokos/kokosmasse til topping*

Slik gjør du:

Sett ovnen på 190 grader.

Sikt sammen mel, bakepulver og vaniljesukker i en bolle.

Pisk egg og sukker til luftig eggedosis i en annen bolle. Smelt smør og rør melken inn i smøret. Pisk smørblandingen raskt inn i eggedosisen. Vend melblandingen inn i det våte og rør tilslutt inn sjokolade og blåbær. Fordel røren i store muffinsformer. Strø litt kokos på hver muffins før du steker dem i 20-25 minutter midt i ovnen. (NB. Ikke dropp kokosen, den funker så sabla bra i disse muffinsene!) Muffinsene er ferdige når de har en gyllen farge og det ikke sitter igjen kakerøre på en trepinne (feks tannpirker) når du stikker den inn i muffinsen.

KOS DEG.





Oppskriften har jeg fra Lise Finckenhagen.

---

**Nydelig blåbærpai med  
marengslokk**



Her får du oppskriften på en drøm av en kake. Sprø paibunn, syrlig blåbærfyll og luftig marengslokk. Trenger ikke mer enn det. Unntatt kaffe, da. Man trenger alltid kaffe.

**Du trenger:**

**Til deigen:**

*100 g meierismør*

*3 dl siktet hvetemel*

*1 ss sukker*

**Til fyllet:**

*3 gelantin ark*

*4 eggeplommer*

*2 dl sukker*

*0,5 dl frisk sitronsaft*

*2 ts revet sitronskall*

*1 dl skogsblåbær (ikke amerikanske), frosne går fint*

*100 g meierismør, romtemperert*

**Til marengsen:**

*4 eggehviter*

*2,5 dl sukker*

*1 klype salt*

*1 ts frisk sitronsaft*

**Slik lager du paideigen:**

Sett ovnen på 200 grader.

Ha mel, sukker og smør i en foodprosessor og kjør raskt sammen til alt smuler seg og du kan kna det sammen til en deig på benken. Trykk deigen ut i en paiform på ca 24cm i diameter. Prikk paibunnen med en gaffel og stek midt i ovnen i 12 minutter. Avkjøl.

Legg gelantinplatene i kaldt vann i fem minutter. Ha eggeplommer, sukker, sitron og blåbær i en liten kasserolle og varm opp mens du visper det sammen. Det skal varmes opp til rett under kokepunktet. Ta kasserollen av varmen og klem

vannet av gelantinen. Ha gelantinen i blåbærblandingen og rør til det løser seg opp. Pisk så inn smøret litt etter litt. Hell blåbærfyllet i det avkjølte paiskallet og sett i kjøleskap i minimum tre timer.

Til slutt lager du den italienske marengsen:

Pisk eggehvitene med halvparten av sukkeret over vannbad. Tilsett sukkeret gradvis mens du pisker og blandingen sakte varmes opp. Fortsett til du har en blank og luftig marengs.

Fordel marengsen over paien og sett den under grillelementet i ovnen så den blir litt brun på toppen. NB. Følg med hele tiden, marengsen blir fort svidd.

Kos deg.



---

# Himmelsk blåbærostekake (med Natreen)

ANNONSE



Livet, ass. Det derre livet. En lang og rolig elv, sier du? Når jeg endelig tror at jeg er flink og får det til, så tar det en brå sving og jeg tryner uti. Eller hva med de mørkeblå morgenene? Når du uheldigvis begynner dagen med feil fot, oppdager at du er tom for kaffe, kjolen du har på var visst blitt litt trang etter ferien, mascara på bare det ene øyet, du vet. Noen ganger er det de dagene som plutselig blir de beste.

Det handler om å justere forventninger, se nye muligheter og kanskje prøve noe nytt? Som for eksempel å bake med mindre

sukker. Jeg har blitt positivt overrasket over hvor enkelt det er å redusere sukker i kostholdet og at det fortsatt smaker supergodt. Bare sjekk ut denne ostekaken jeg har laget med [Natreen](#) og blåbær. Himmelsk!



**Du trenger:**

**Til bunnen:**

*150 g Digestive kjeks*

*75 g meierismør, smeltet*

**Til ostekremen:**

*2 dl skogsblåbær (frosne går fint)*

*3 plater/ark gelatin*

*1 dl [Natreen strø](#)*

*3 ss sitronsaft*

*300 g kremost, naturell*

*1 dl kremfløte*

*250 g lettrømme*

*1 ts vaniljesukker*

**Til pynt:**

*Friske eller frosne blåbær og evt bringebær*



**Slik gjør du:**

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

Knus kjeksene til smuler, jeg pleier å ha dem i en plastpose og banke kjeksene med en kjevle. Bland med smeltet smør og ha over i springformen. Press smulene jevnt utover i formen for å

lage en flat bunn. Sett kaldt.

Legg gelantin til bløtlegging i en skål med kaldt vann. Ha blåbær, sitronsaft og Natreen i en lite. gryte og kok opp mens du rører litt. Ta gryten av varmen. Klem vannet av gelantinplatene og ha i blåbærblandingen. Rør godt. Kjør glatt med en stavmikser og avkjøl til romtemperatur.

Pisk sammen rømme, kremost og vaniljesukker. Rør inn blåbærblandingen. Pisk kremfløten nesten stiv og vend den ned i ostekremen. Hell ostekremen over i kakeformen og bre jevnt utover. Dekk med folie og sett i kjøleskapet natten over. Skjær forsiktig rundt kanten på springformen før du løsner den og ha kaken på et fat. Pynt med friske bær og server.

KOS DEG.

