

# 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 sparkeykkelen 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 sammenvispet 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



---

**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 lunkent 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.



# 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.

---

**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.



---

**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 solkremmer i alle slags tall og farger. Det er våte håndklær slengt til tørk over stoler og på svaberget svettes det ut vinter og vin. Vannmelonene 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 lunkent. 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.



---

**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.

