

# Sunt og sukkerfritt bananbrød (med Natreen)



## ANNONSE

Det er november. Jeg kjenner mange som ikke liker november, de sier den er grå og trist og kjedelig. Men det synes ikke denne frua! Jeg liker november. Denne litt unnselige måneden fyller jeg med stearinlys, blomster, gode venner, friske kveldsturer og så velter jeg meg i nedtellingen til jul. Dessuten er det ikke slik at alt som SER litt kjedelig ut faktisk ER kjedelig. La oss bare ta dette bananbrødet. Kanskje ikke så elegant akkurat, men det SMAKER utrolig godt! Dessuten kan du verken se eller smake at det er både sukkerfritt, sunt og grovt. Helt legitimt å kose seg hele november med bananbrød bakt med [Natreen!](#) ☐

**Du trenger:**

(Ett brød)

4 godt modne bananer

2 egg

1 dl olivenolje

0,5 dl kefir

frøene fra 1 vaniljestang

1 ts kanel

1 ts bakepulver

1 ts natron

1 klype salt

4 ss [Natreen](#) strø

2,5 dl siktet speltmel

2,5 dl sammalt speltmel

1 dl valnøtter, hakket



### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 160 grader.

Smør og kle så en brødform som rommer 1,5 liter med bakepapir. Min er ca 11x22 cm i bunnen.

Mos bananer godt med en gaffel og rør inn eggene. Tilsett vaniljefrø, olje og kefir og bland sammen.

Sikt melet i en bolle, ta med det grove fra melet som blir igjen i silen og tipp det oppi melet. Ha natron, Natreen, bakepulver, valnøtter, salt og kanel i melet og tilsett alt i bananblandingen. Rør til alt er blandet.

Hell røra i brødformen og jevn ut toppen med en slikkepott.

Stek midt i ovnen i ca 55 minutter. Bananbrødet er ferdig når det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. La hvile fem minutter i formen før du forsiktig hvelver brødet

over på rist. (Tips: Bruk bakepapiret til å løfte brødet ut av formen).

Avkjøl på rist.

Kos deg.



---

**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 eggehviten 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.



---

# Enkle baguetter med fetaost, oliven og soltørket tomat



Hei og god onsdag!

I dag skal du få en superenkel, og veldig god oppskrift av meg. Du trenger ikke elte deigen og baguettene er perfekte å fryse ned. Du kan også sløyfe fetaost, oliven og soltørket tomat og lage dem som klassiske baguetter.

Nydelig tilbehør til høstmiddagen eller gode med pålegg. ☐



## **Du trenger:**

(2 baguetter)

*25 gram fersk gjær (tørrgjær går an, ca en halv pakke da)*

*1 ts salt*

*1ss honning*

*3 dl fingervarmt vann*

*1,5 dl durumhvete, kan erstattes med vanlig siktet hvetemel eller spelt*

*5,5 dl siktet speltmel eller hvete*

*4 store grønne oliven, mine var fylt med paprika*

*ca 35 g fetaost i olje*

*2 ss soltørket tomat, finhakket*

*2 ss olje (gjerne fra fetaosten)*

*litt havsalt til å strø over*

Smuldre gjær i en bakebolle, ha i salt, olje og honning. Hell opp i litt av vannet og rør ut gjæren. Tilsett resten av vannet, fetaost, oliven og soltørket tomat. Bland kjapt. Ha i melet og rør til en løs deig. Sett til heving under plast i 1-2 timer på et lunt sted.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Sett ovnen på 260 grader. Hell deigen ut på et godt melet bakebord. IKKE ELT DEIGEN!

Del deigen forsiktig i to like store deler med en skarp kniv. Viktig at så lite som mulig av luften går ut av deigen. Ta en

del deig og form den til en avlang baguett ved å vri den som en spiral. De blir litt ujevne og dekket av mel, men det er bare fint. Løft forsiktig over på stekebrettet. Gjenta.

Pensle med litt vann og strø over litt havsalt (kan sløyfes).

Stek baguettene straks i ovnen på 260 grader i 15 minutter. Skru ned ovnen til 150 grader og stek videre i 12-15 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg.



---

## Himmelisk blåbærstekake (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.



# Luftige cheddarsnurrer med jalapeño og sprøstekt bacon



Det er høst! Og vet du hva som er fint om høsten? Suppe. Og vet du hva som er godt til suppe? Nybakte cheddarsnurrer. Og vet du hvordan du lager dem?

Sånn!

**Du trenger:**

(12 stk)

**Til deigen:**

*1,25 dl vann*

*1,25 dl melk*

*0,5 pk gjær*

*2 ss sukker*

*1 ts salt*

*1 egg*

*4 ss olivenolje*

*8 dl siktet speltmel (hvis du bruker hvetemel kan det hende du trenger litt mindre mel)*

### **Fyll:**

*4 rause ss creme fraiche*

*1-2 ss finhakket jalapeno (litt avhengig av hvor sterk mat du liker)*

*2 ts løkpulver (finnes i krydderhylla i butikken)*

*200 g revet cheddarost (NB Spar ca 50 g til toppen)*

*ca 150 g bacon i skiver*

*olivenolje til pensling*





### **Slik gjør du:**

Ha alle ingrediensene til deigen i en eltebolle og elt deigen i 10 minutter. Dekk bollen med plast og la deigen heve i ca en time.

Sprøtek bacon i langpanne kledd med bakepapir. 200 grader midt i ovnen i ca 10-15 minutter. Følg med. La renne av på kjøkkenpapir.

Bland creme fraiche, jalapeno og løkpulver i en liten skål.

I mellomtiden kler du bunnen av en springform (28 cm i diameter) med bakepapir og smører kantene med olivenolje.

Sett ovnen på 180 grader.

Når deigen er ferdig hevet, har du den på benken og knar den lett sammen. Ha litt mel på benken. Kjevle til et rektangel på ca 38×48 cm. Smør et jevnt lag med creme fraiche-blandingen over deigen og strø over 150 g av osten og bacon. Rull sammen

fra langsiden og skjær i 12 like tykke skiver. Legg med snittsiden ned i formen, 9 rundt og 3 i midten. La heve i 30-40 min under plast.

Pensle så med litt olivenolje og strø over resten av osten. Stek midt i ovnen i ca 20-25 minutter. Snurrene er ferdige når de har en gyllen farge og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

KOS DEG.





---

# Enkel eplekake på 1-2-3!



Det er søndag. Jeg sitter i sofaen og kjenner septembersola skinne i nakken. Det er så varmt. Sommeren slutter ikke i år. Den skal stå til regning for brutte juliløfter og solløse svaberg.

Så klart det er deilig!

Så klart jeg er heldig!

Men jeg kan ikke for det. Når ingen ser, det er da jeg sjekker. Yr.

Når skal regnet komme?

Når skal gradene synke til ullgensernivå?

Når skal bladene skifte farge og soverommet være kaldt når jeg legger meg?

Når skal det komme en ny sesong av Skam?

Jeg bare spør.

Og i mellomtiden lager jeg eplekake, for eplekake hører høsten til!

En superenkel eplekake med sprøtt deiglokk over saftige epler. Utrolig godt!

**Du trenger:**

*2-3 epler, helst syrlige*

*ca 1 ts malt kanel*

*2,5 dl sukker*

*2,5 dl siktet hvetemel*

*1 ts vaniljesukker*

*2 ts bakepulver*

*100 g smeltet meierismør*

*1 egg*

*litt skivede mandler (kan sløyfes)*

*perlesukker (kan sløyfes)*

*creme fraiche eller rømme, til servering*

**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 175 grader.

Smør en springform og kle bunnen med bakepapir, min var ca 24 cm i diameter

Smelt smør over lav varme. Bland sammen alt det tørre i en bolle.

Skrell epler og del dem i båter/skiver. Fordel eplene i formen og strø over litt kanel.

Ha det smeltede smøret i bollen med de tørre ingrediensene og rør sammen. Tilsett egget og bland igjen. Deigen er ganske tjukk. Fordel deigen/røra over eplene i et jevnt lag. Strø over skivede mandler og perlesukker.

Stek midt i ovnen i ca 35 minutter. Kaken er ferdig når den er gyllen. Avkjøl på rist. Server med en klatt rømme eller creme fraiche. Kos deg.

Oppskriften er basert på en jeg fant i Familiekokeboken.



# Saftig brownies med ostekaketopping og bringebærkrem



I dag hadde mannen min bursdag. Da jeg spurte han hva slags kake han ville ha sa han beskjedent: brownies, ostekake og bringebærbløtekake. Kanskje litt ambisiøst, men så er han tross alt gift med Bollefrua!

For å gjøre livet enkelt, slo jeg alle de tre ønskene hans sammen i et Kinderegg av en kake. Fantastisk kombinasjon av smaker!

Oppskriften er fra The Hummingbird bakery i London.



**Du trenger:**

(ca 20-25 stykker)

**Til browniebunnen:**

*200 g mørk kokesjokolade, grovhakket*

*200 g mykt meierismør*

*250 g melis*

*3 egg*

*110 g siktet hvetemel*

**Til ostekakelaget:**

*400 g Philadelphiaost naturell*

*150 g melis*

*0,5 ts vaniljeekstrakt*

*2 egg*



## **Til bringebærkremen:**

*3 dl kremfløte*

*100 g melis*

*150 g bringebær (hvis du bruker frosne ville jeg helt av mesteparten av væsken etter at de er tint)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 170 grader.

Smelt sjokoladen over vannbad og sett til side.

Pisk smør og melis glatt og tilsett ett egg om gangen. Pisk godt mellom hvert egg. Tilsett melet i tre omganger og rør hver gang. Vend tilslutt inn den smeltede sjokoladen.

Kle en liten langpanne med bakepapir, ideelt 33×23 cm, men min er litt større og det ble fortsatt bra.

Bre brownierøren ut i formen.

Pisk så sammen kremost, vaniljeekstrakt og melis til den er glatt. Tilsett ett egg om gangen og pisk godt mellom hvert egg. Bre ostemassen over browniebunnen.

Stek kaken midt i ovnen i ca 30 minutter. Ostefyllet skal være fast å ta på.

Avkjøl kaken og la den stå minimum to timer i kjøleskap eller gjerne natten over.

Bringebærkremen lager du ved å ha fløte, bringebær og melis i en bolle og piske den til en stiv krem.

Skjær kaken i litt små stykker og ha litt bringebærkrem på hvert stykke.

Kos deg.



---

# **Pizzafoccacia**



Pizzafoccacia? Det er selvfølgelig det fantastiske resultatet du får når du blander pizza med foccacia. For hvem kan vel stå i mot et luftig foccaciabrød toppet med ditt favoritt pizzatilbehør? Ikke jeg hvertfall! Og sikkert ikke du heller. Bare prøv. ☐



**Du trenger:**

(nok til en liten langpanne)

**Til brødet:**

*4 dl vann, bruk lunkent vann (37 grader)*

*1 pose tørrgjær*

*1-2 ss olje*

*1 ts salt*

*1 ts sukker*

*8 dl hvetemel*

*ca 1 dl solsikkeolje til smøring av langpanne*

**Topping:**

*ca 0,5 pakke pepperoni*

*ca 1 dl tomatsaus*

*0,25 rødløk i skiver*

*3 dl revet ost*

*1 dl basilikumolje (se oppskrift under)*

*havsalt til å strø over brødet, jeg bruker Maldon salt*

**Hvitløk – og basilikumolje:**

*ca 10 blader basilikum*

*1 stort fedd hvitløk*

*ca 1 dl solsikkeolje*



## **Slik gjør du:**

Ha alt det tørre i en bolle før du tilsetter vannet og rører raskt rundt med en sleiv. Det er IKKE nødvendig å elte. Når deigen er rørt sammen, setter du den til heving under en plastpose. Jeg pleier å si at deigen skal heve til dobbel størrelse, men hvor lang tid dette tar avhenger av hvor mye gjær du har brukt, samt temperaturen på vannet. Ca 30-40 minutter. Det neste steget nå er å smøre langpannen du skal bruke. Jeg pleier å dynke den med olje, men det hender fortsatt at brødet setter seg litt fast. I såfall tar jeg bare en stekespade og hjelper det løs. Når pannen er smurt, heller du bare den ferdig hevede deigen rett i formen og klapper den utover med hendene dine. (Kan være smart å ha litt olje på hendene først;).

Mens deigen etterhever, lager du basilikumoljen. Ha hvitløk, olje og basilikumblader i en stavmikserbolle og kjør til en glatt olje med stavmikser.

Sett ovnen på 230 grader.

Når deigen er ferdig etterhevet, fordeler du peperoni, ost, tomatsaus og løk over deigen. Dytt alt forsiktig litt ned i deigen slik at deigen får noen groper. Avslutt med å ringle over basilikumolje og strø over litt havsalt.

Stek hele herligheten midt i ovnen i ca 25-30 minutter. Brødet er ferdig når det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det.

Avkjøl på rist og KOS DEG.



---

**Mormors  
bakepulverkringle**

**beste**



Det er sommer, det er ferie og jeg forsøker å leve enkelt. Du vet. Jeg gjør ikke mer enn jeg må. Jeg er slapp på grensesetting, isspising og tar ingen unødvendige konflikter. Jeg prøver å leve i nuet og holder bekymringene på armlengdes avstand.

For det kommer tidsnok.

Alt hverdagsstyret, de stressfulle morgenene, matpakkene, julekortene jeg aldri får lagd, frosne bilvinduer jeg må skrape. Og de fire kiloene jeg burde gå ned.

Men alt det er lenge til. For én sommerdag er lang som et helt liv i juli. Og det livet skal være godt.

Så for all enkelhets skyld. Lag en bakepulverkringle! Denne nydelige kringlen smaker godt og det tar deg ikke mer enn ca 30 minutter fra du begynner til den er ferdig stekt.

Og barna elsker den akkurat like mye som jeg gjorde da mormor



bakte den til meg som liten jente.

**Du trenger:**

*125 g mykt smør*

*1 dl sukker*

*1 egg*

*1 dl melk*

*250 g siktet hvetemel*

*0,5 ts kardemomme*

*2 ts bakepulver*

**Til toppen:**

*1 egg, sammenvispet*

*perlesukker*

**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 200 grader.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Pisk smør og sukker luftig og pisk så inn egget. Rør også inn melken. Tilsett så mel, bakepulver og kardemomme og bland deigen raskt sammen. Ha mel på kjøkkenbenken og hvelt deigen over på melet. Form deigen til en pølse og så en rustikk runding. Deigen er litt klissete, men med melet så går det greit. Sett over på stekebrettet. Pensle med egg og strø over perlesukker. Det er også godt med hakkede mandler (ca 12 mandler er nok).

Stek midt i ovnen i ca 20 minutter. Avkjøl på rist.

KOS DEG.



---

**Så enkelt lager du sprø  
smuldrepai!**



Det er mandag, det er tirsdag, det er onsdag, jeg vet ikke. Det er ikke så viktig. Det er ferie. Sommerdagene renner som en lang, rolig elv med kun enkelte innslag av litt sure miner og dårlig stemning. Familien er i vater.

Ingen planer. Ingen matpakker. Ingen biler. Ingen avtaler. Ingen lekser. Ingen stressemorgener. Ingen ukeshandling. Ingen vekkeklokke. (Unntatt babyen vår). Ingenting vi må. Eller bør. Eller skal. Bare det vi vil. Hvis vi vil.

Og det vi vil er å spise smuldrepai!

**Du trenger:**

*ca 12 stilker rabarbra eller tilsvarende mengde feks epler, skrelt og i biter*

*2 nektariner, i biter*

*ca 10 jordbær, i biter*

*evt 2-3 ss sukker å strø over frukten*

*1 ts kanel*

*3 dl sukker*

*1,5 ss melk*

*1 ts bakepulver*

*3 dl siktet hvetemel*

*100 g kaldt smør, i terninger*

Sett ovnen på 175 grader.

Smuldre smøret i melet med fingrene til det har en smulete konsistens. Ha i sukker, bakepulver og melk og bland alt til en jevn deig.

Ha frukten i en ildfastform og strø over kanel og litt sukker. Fordel paideigen jevnt utover frukten så den har ett ganske tett lokk.

Stek midt i ovnen i ca 30-35 minutter eller til paien har fått en gyllen sprø topp. Server lunken med feks vaniljeis eller creme fraiche.

KOS DEG.

PS. Takk for oppskriften, Camilla!

---

**Saftig gulrotkake/rullekake  
med syrlig kremostglasur**



Vet du hva? Det kan virke som om hjernen min har tatt ferie. Jeg kan overhode ikke komme på noe vettugt å si til deg, så da fatter jeg meg i korthet:

(Kanskje like greit? Det er da bare sommer en gang i året?)

Denne gulrotkaken er enkel å lage, den smaker supergodt og blir bare enda bedre av å stå et par dager i kjøleskapet.

Spis. Bak. Lev. Og alt det der.

**Du trenger:**

**Til kaken:**

*2 egg*

*1,5 dl strøsukker*

*1 dl finrevet gulrot (ca 1 stor gulrot)*

*1,5 dl siktet hvetemel*

*1 ts bakepulver*

*0,5 ts kardemomme*

*0,5 ts kanel*

*0,25 ts muskat*

*2 ss olivenolje*

**Til glasuren:**

*50 g mykt smør*

*50 g Philadelphia kremost*

*2 dl melis*

*2-3 ss sitronsaft*

*1 eggeplomme*

**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 225 grader.

Kle en liten langpanne (30x40cm) med bakepapir.

Pisk egg og sukker luftig og rør inn revet gulrot. Bland sammen krydder, mel og bakepulver og rør inn det tørre i eggeblandingen. Bland inn olje.

Fordel røren i et tynt lag i langpannen og stek midt i ovnen i 5 minutter. Ta ut kaken og strø over litt sukker før du dekker kaken med et nytt bakepapir og legger en rist oppå der igjen. Hvelv kaken over på risten/det nye bakepapiret og trekk forsiktig av det første bakepapiret. La avkjøle.

**Slik lager du glasuren:**

Ha melis, smør og kremost i en bolle og pisk godt sammen. Smak deg frem med sitronsaft. Rør til slutt inn eggeplommen.

Bre glasuren ut over den kalde kaken og rull forsiktig kaken sammen fra langsiden. Sikt over litt melis, skjær i passe store skiver og KOS DEG.



---

## **Sukkerfri jordbærterte med Natreen, mascarponekrem og jordbærsauss**

ANNONSE



Vet dere hva jeg har gitt opp? Den derre sommerkroppen. Etter flere år med gode intensjoner har jeg innsett at det er altfor kort tid mellom jul og sommer. Du sitter og koser deg med julekaker og ribbefett, og vips! Før du vet ordet av det er 17.mai ferdig og det på tide grave frem bikinien fra i fjor. Så nå har jeg fått en ny venn. Helårskroppen. Du vet den kroppen som blir med deg på sykkeltur OG spiser sjokolade med deg på fredager? Med helårskroppen på lag, koser jeg meg, men med måte. Derfor synes jeg det er gøy å bli utfordret til å av og til bake uten sukker, men heller bruke [Natreen](#) som er en sukkererstatning med lavt kaloriinnhold. Og når kaken i tillegg smaker kjempe godt, ja da er både helårskroppen og jeg veldig fornøyde. ☐





**Du trenger:**

**Til deigen:**

*225 g siktet hvetemel*

*100 g mandelmel*

*3 ss [Natreen](#) strø*

*175 g iskaldt smør, i terninger*

*1 stor eggeplomme*

*1 ss iskaldt vann*

**Til kremen:**

*250 g mascarponeost*

*2,25 dl kremfløte*

4 ss [Natreen](#) strø

finrevet skall av en økologisk sitron

2 ss sitronsaft

2 ss saft av ferskpresset appelsin

1 ss vaniljesukker med ekte vanilje

**Toppen/jordbærsaus:**

700 g jordbær

ca 8 dråper [Natreen](#) flytende (smak deg frem)



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

Finn frem en paiform, ca 25 cm i diameter.

Ha mel, mandelmel og Natreen strø i en bolle, bruk helst foodprosessor. Bland. Ha i smør i terninger og miks raskt til en smulet konsistens.

Tipp smulene ut på benken og tilsett eggeplomme og 1 liten ss isvann. Kna kjapt sammen deigen. Legg en plastpose (jeg river en brødpose i to i den ene enden slik at jeg får et stort stykke plast) på benken, ha deigen på plastposen og dekk den

med en ny plastpose som er revet opp til et stort stykke. Kjevle deigen ut til en stor og ganske tynn leiv, stor nok til at den dekker hele paiformen og rett over kantene. Plastposetrikket gjør det mye enklere å kjevle uten at deigen klistrer seg. Fjern/løft deigen forsiktig fra benken og over i formen. Dytt deigen godt inn i kantene og skjær av evt overflødig deig langs kanten. Prikk deigen med en gaffel og sett hele formen kaldt i 30 minutter.

Sett ovnen på 200 grader. Ta formen ut av kjøleskapet og dekk den med tinnfolie. Hell over de tørre ertene og stek midt i ovnen i ca 14 minutter. Ta ut av ovnen og fjern folie og erter. Stek videre i 6-7 minuttet til terteskallet er gyllent. La avkjøle helt.

### **Slik lager du mascarponekrem og jordbærsaas:**

Ha mascarpone og Natreen strø i en bolle og rør mykt med en sleiv eller lignende. Pisk kremen halvstiv i en annen bolle, du skal piske den til den får myke topper som ikke sklir ut igjen. Ha kremen over i mascarponeblandingen og vend alt forsiktig sammen til kremen begynner å tykne. IKKE rør for mye. Tilsett sitronskall og saft og appelsinsaft. Vend inn og sett kremen kaldt til du skal bruke den.

Ha 200g av jordbærene i en bolle og mos med en stavmikser. Smak til med flytende Natreen, men pass på at det ikke blir for søtt. Sil jordbærsaasen.

Rens resten av jordbærene og skjær den i skiver. Del hvert bær i 3 eller 4 skiver, avhengig av størrelsen på bærene.

Fordel kremen i det avkjølte terteskallet. Sett jordbærskivene med spissen opp i sirkler fra midten og utover til du får et fint mønster. Ringle sausen over toppen av tertten (evt server den ved siden av om du foretrekker det). KOS DEG.



---

# Saftig sjokoladecake med luftig melkesjokoladeglasur



Denne sjokoladekaken er, i all beskjedenhet, en av de beste jeg har smakt. Og jeg skulle ønske jeg hadde en god unnskyldning eller anledning da jeg bakte den, men sannheten er at jeg gjorde det bare fordi jeg hadde lyst. Og jeg angrer ikke. Selv om jeg måtte gi den bort på Facebook i redsel for å spise alt selv. Men vet du hva det fine er? At nå kan du også bake den bare fordi du har lyst! Og det er tomt her, så bare send restene dine til meg. Om det blir noen. ☐



**Du trenger:**

**Til bunnen:**

*200 g smør*

*200 g hvitt sukker*

200 g brunt sukker  
2,5 dl vann  
250 siktet hvetemel  
3 ts bakepulver  
5 ss kakao  
2 egg  
125 g seterrømme

### **Til glasuren:**

175 g smør  
3 ss kakao  
2 ss seterrømme  
  
1 ss sterk kaffe  
100 g melkesjokolade, finhakket  
200 g melis  
1 egg

### **Slik lager du kaken:**

Sett ovnen på 180 grader.

Smør og mel to runde former, 23 cm i diameter.

Ha smør, sukker og vann i en litt stor gryte og varm opp forsiktig til alt har smeltet. Bland godt sammen. Ta gryten av varmen og tilsett hvetemel, kakao, bakepulver, egg og rømme. Rør alt sammen til en jevn røre og fordel så røren jevnt i de to kakeformene. Stek midt i ovnen i ca 22-25 minutter. Stikk bunnen med en tannpirker (i tre) eller lignende. Hvis det fortsatt fester seg kakerøre til pinnen, så stek den litt til. Hvis pinnen er ren eller kun har et par smuler på seg, er bunnene ferdige. Ta dem ut og la avkjøle litt i formene før du forsiktig legger dem over på en rist. Avkjøl helt.

### **Slik lager du glasuren:**



Smelt smøret på svak varme sammen med kakao. Rør inn rømme og melkesjokolade og bland forsiktig til sjokoladen har smeltet. Tilsett kaffe og melis og rør til du har en glatt glasur. Sett kaldt i ca en time.

Når glassuren er helt kald, pisker du den opp med en elektrisk visp. Ha i egget etter ca 1 minutt og pisk til en lys og luftig drømmeglasur! NB. Ta en god spiseskje med glasur og nyt! ☐

Legg en kakebunn på et fat og topp med ca 1/3 av glassuren. Legg den andre bunnen oppå og pynt kaken med resten av glassuren. Holder seg fantastisk god i dagesvis, bare oppbevar den kaldt.

KOS DEG.



**Mine beste morgenbrød!**



**I. Dag. Våknet. Babyen. Min. Fem.**

**Fem.**

**Det. Er. Ikke. Greit.**

**Det. Er. Altfor. Tidlig.**

**Hva. Gjør. Man. For. Å. Få. Tiden. Til. Å. Gå. Når. Man.  
Våkner. Fem.**

**Man. Baker. Sykt. Gode. Brød.**

**Og. Tenker. På. At. Alt. Går. Over.**

**Spiser. Brød. Med. Smør.**

**Vekker. Mannen.**

**Og. Legger. Seg. Og. Sover.**

**Du trenger:**

(2 brød)

*1 pose tørrgjær*

*6 dl lunkent vann*

*2 ts salt*

*2-3 ss mørk sirup*

*3 ss mykt meierismør*

*3,5 dl siktet rugmel*

*12,5 dl siktet hvetemel*

Ha alle ingrediensene i en eltebolle og elt deigen i 10 minutter.

Kle to brødformer med bakepapir.

Ha deigen på benken og form til to avlange emner. Legg emnene over i brødformer, strø evt over litt mel og sett dem midt inn i en KALD stekeovn. Skru ovnen på 200 grader og stek i 50 minutter. Brødene hever i ovnen mens temperaturen stiger. Ta brødene ut av formene og avkjøl på rist. KOS DEG.



---

**Svensk ostepai med tomat- og**

# aspargessalat. Og storhandel på Strømstad Mat.

ANNONSE



Folkens, se det for deg. Det er en helt vanlig dag, kanskje en hverdag. Du har fri, eller akkurat ferdig på jobb og setter deg i bilen. Det er sol, du hører på musikk og kanskje har du selskap av noen du liker, kanskje har du med barn. Du ser ut av vinduet, grønne jorder, hvite hus og røde låver. Og plutselig, plutselig er du i Sverige. Du merker det fordi veiene er litt bredere, gresset litt grønnere og skriften på veiskiltene litt annerledes. Det går så fort, bare halvannen time. Babyen din rakk ikke våkne en gang. Du er fremme. I Strømstad. På Gallerian, Strømstad. Du finner en gratis parkeringsplass og rusler opp til det lyse, luftige kjøpesenteret. I kaffesjappa kjøper du en Cortado. Dobbel. Og

to biscotti (en med sjokolade, og en vanlig), for what the heck, du er jo i utlandet! Kanskje tar du deg en liten runde. Ser litt på barneklær, kjøper den kosebuksa i mørkeblå som de var utsolgt for i Oslo. Stikker innom den flotte interiørbutikken og peker deg ut et par godbiter du skal plukke med deg før du drar. Så kjøper du deg en flaske vann (for du vet at det du skal gjøre vil ta litt tid), og så går du inn.

I Strømstad Mat.



Foto: Igor Nilsen

Du går rett inn i en frodig frukt- og grøntavdeling, med stort økologisk utvalg til svært gode priser. Og sånn fortsetter det bare. Hyller på hyller med alt du kan ønske deg av mat og drikke. Mengder av økologiske alternativer, og det aller meste er mye billigere enn i Norge. I den 40 meter lange ferskvaredisken får du smaksprøver og kyndig veiledning og fordi utvalget er så bredt, får du alt du trenger i samme

butikk.





Foto: Igor Nilsen

Og hvordan vet jeg dette? Jo, fordi alt sammen hendte meg da jeg var på bloggtur til [Strømstad mat](#).

Inkludert det med kosebuksa og de to biscottiene. ☐



Foto: Igor Nilsen



Foto: Igor Nilsen

Og så over til dagens oppskrift!

En fantastisk god ostepai som er perfekt til piknik, brunch, koldtbord osv. Jeg har brukt tre nydelige oster, økologisk mel, smør, egg og fløte. Paien er toppet med en god salat laget av blant annet økologiske tomater, økologiske urter og superbillig asparges. Alt sammen kjøpte jeg på Strømstad mat.



Svensk ostepai med tomat- og aspargessalat:



**Du trenger:**

**Til paien:**

*1 dl økologisk grahamsmel (kan erstattes med sammalt hvetemel)*

*2,5 dl økologisk siktet hvetemel*

*150 g økologisk smør*

*2 ss isvann*

*50 g vellagret Greve ost, revet*

*50 g vellagret Prest ost, revet*

*50 g økologisk parmesanost, revet*

*1 dl rømme*

*2 dl kremfløte*

*3 økologiske egg*

*salt og pepper*

*1 ts sennepspulver*

*0,5 ts worstersaus*

*0,5 ts paprikapulver*

*0,25 ts cayennepepper*

### **Til salaten:**

*ca 10 asparges, kokt i 2 minutter og så avkjølt i iskaldt vann*

*ca 10-12 små tomater i ulike farger og fasonger, delt i fire*

*ca 0,25 finhakket rødløk*

*en liten håndfull hver av finhakket basilikum og bladpersille, finhakket*

*litt god balsamicoeddik og olivenolje til å ringle over, ca 1-2 ss av hver*

*smak til med litt salt og pepper*

### **Slik lager du paien og salaten:**

Ha alle ingredienser til salaten unntatt olje og balsamico i en skål, og bland lett. Ringle over olje, balsamico rett før servering og smak til med salt og pepper.

Lag deigen ved å ha alle ingredienser i en foodprosessor og kjør til deigen samler seg evt at du klarer å klemme smulene sammen med hendene til en deig. OBS viktig at smør og vann er iskaldt! Legg en plastpose (jeg river en brødpose i to i den ene enden slik at jeg får et stort stykke plast) på benken, ha deigen på plastposen og dekk den med en ny plastpose som er

revet opp til et stort stykke. Kjevle deigen ut til en stor og ganske tynn leiv, stor nok til at den dekker hele paiformen og rett over kantene. Plastposetrikset gjør det mye enklere å kjevle uten at deigen klistrer seg. Fjern/løft deigen forsiktig fra benken og over i formen. Dytt deigen godt inn i kantene og skjær av evt overflødig deig langs kanten. Prikk deigen med en gaffel og sett hele formen kaldt i 30 minutter. Sett ovnen på 200 grader. Ta formen ut av kjøleskapet og dekk den med tinnfolie. Hell over de tørre ertene og stek midt i ovnen i ca 14 minutter. Ta ut av ovnen og fjern folie og ertes. Stek i to minutter til. Sett til side. Dette kalles å blindbake paiskallet.

Legg revet ost i paiskallet. Pisk sammen egg, fløte, rømme, worstersaus og krydder. Hell eggeblandingen forsiktig over i paiskallet. Stek paien på 200 grader i 25 minutter. Avkjøl i formen på rist. Server salat ved siden av eller oppå paien. KOS DEG.

[HER](#) kan du lese mer om Strømstad mat. ☐

