Grove knekkebrød til et godt nyttår!

Jeg vil ha saft. SAFT. SAAAAAAAAFFFFFFFT!!!!!!!

Fireåringens hyl skjærer igjennom mandagsettermiddagen som en sjøsyk fiolin.

Juleferien er akkurat over og familien er på avrusing.

Nope. Det blir ikke saft til middagen. Det blir ikke is til dessert. Og det blir dessverre ikke ostepop til barne-TV.

Og, ja. Det er barnehage i morgen også.

Januar. Mandag. Mørkt.

Stram bukse.

Lenge til fredag. Lenge til sjokolade. Lenge til det meste.

Likevel. Vet jeg. Dette:

At om jeg velger å snu litt på flisa. Så er appelsinene virkelig gode nå. Dagen er opptil flere minutter lysere. Livet er hva jeg gjør det til. Og i kveld skal jeg se på Netflix.

Dessuten. Hjemmelaget knekkebrød er megasunt og sånn skikkelig snadder.

Oppskriften får du her:

2 dl sammalt rug, grov

2 dl lettkokte havregryn

2 dl havrekli

2 dl kruskakli

2 dl solsikkefrø

2 dl linfrø

2 dl sesamfrø

2 ts salt

7 dl kaldt vann

Maldon havsalt til å strø over

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 varmluft.

Bland alt det tørre i en bakebolle. Ha i vannet og bland alt sammen.

Kle tre stekebrett med bakepapir.

Fordel røren på de tre brettene og smør jevnt og tynt utover hvert brett med en slikkepott.

Strø over et lite dryss havsalt.

Sett inn alle tre brettene i ovnen og la de steke i ti minutter. Ta ut brettene og bruk en pizzaskjærer til å rulle striper til ruter i knekkebrødene slik at det blir enklere å bryte den i biter etterpå.

Stek så knekkebrødene 35 minutter til på varmluft, altså 45 minutter til sammen. Bytt plass på brettene underveis i stekingen.

Etter 45 minutter setter du ovnen på 100 grader vanlig over- og undervarme og «tørker» knekkebrødene i 30 minutter.

Avkjøl helt før du brekker dem i biter.

Oppbevares i en tett boks.

Denne oppskriften har jeg fått av min fantastiske kusine, Anne Merete. Love u ❤

Sukkerfri frokostblanding

ANNONSE

Jepp. Da er HVERDAGEN her igjen. Med store bokstaver. Den har skrudd på motoren og satt opp farten. Alt jeg kan gjøre er å holde på hatten og henge meg på. For det er travelt! Alenemamma, 3 barn, full jobb, rotete hus og ambisjoner om å trene og spise sunt. Og vet du? Midt oppi alt dette skal jeg rekke å glede meg litt over livet! Føle at hver dag er viktig i seg selv og ikke bare en kamp om å komme i mål med en viss verdighet i behold. Så hvis du kjenner meg, eller leser bloggen min, da vet du at jeg er opptatt av å nettopp gjøre litt ekstra ut av de vanlige dagene. Og noe jeg synes setter gullkant på tilværelsen er hjemmelaget frokostblanding. Den blir virkelig hundre ganger bedre enn den du kjøper! Her får du oppskrift på en sukkerfri variant laget med Natreen. Sunt og veldig godt!

Du trenger:

2 dl store havregryn

1 dl linfrø

1 dl solsikkefrø

1 dl gresskarfrø

2 dl mandler, grovhakket

1 dl cashewnøtter, grovhakket

0,25 ts havsalt

1 ss kanel

1 dl kokos

1 dl rosiner

2 ss solsikkeolje

2 epler, skrelt, kjernehus fjernet og delt i terninger

2 ss Natreen strø

ca 1 dl vann

Slik gjør du:

Start med å lage eplemos. Ha eplebiter og vann i en gryte og kok til eplene er møre (10-15 minutter). Mos til pure med stavmikser og rør inn Natreen. Sett til side.

Skru ovnen på 170 grader, vanlig under- og overvarme. Kle en langpanne med bakepapir. Ha havregryn, frø, salt, kanel og nøtter i en stor bolle. Bland kjapt. Ha så i eplemos og olje og bland alt godt. Fordel så utover langpannen og stek midt i ovnen i ca 40 minutter. Rør innimellom, så alt blir jevnt stekt. Pass på mot slutten, så det ikke blir brent. Skru evt ned varmen litt. Avkjøl blandingen helt før du har i rosiner og kokos. Oppbevares i tett boks.

Kos deg.

Fløyelsmyke scones med daimsjokolade

Det er søndag. Nok en deilig vårdag er forbi og bare minnene står igjen. Humla surrer dovent gjennom hagen. To stoler står tett sammen, rettet mot solens siste stråler, en forlatt (men elsket) trehjulssykkel, en håndfull blomster i en liten vase, et par sko ved trampolinen og en fotball som har tatt kvelden etter en aktiv dag.

Det er en stor stor lykke å få leve og en enda større sorg at alt en dag skal ta slutt.

Men midt i mellom alt dette skal hverdager være og vi skal spise scones. Med Daim.

Du trenger:

(ca 15 scones)

700 g siktet hvetemel

170 g sukker

200 g melkesjokolade med Daim, hakket (kan sløyfes)

4-5 ts bakepulver

250 mykt meierismør

3,5 dl lettmelk

evt egg til pensling

Slik gjør du:

Sett ovnen på 210 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Bland sammen alle ingrediensene i en bakebolle. Jeg begynnes ofte med en sleiv og fortsetter med fingrene. Deigen skal være litt klissete og skal ikke jobbes for mye med.

Ha litt mel på kjøkkenbenken og vipp deigen oppå. Del opp i to like store deler som du former til en sirkel som er ca 5 cm høy. Del opp i 7-8 «pizzastykker» eller trekanter. Legg over på stekebrett og pensle med sammenvispet egg.

Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til sconesene er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl på rist.

Kos deg.

Oppskriften er fra den vakre bakeboka til Godt brød.

Seig sjokoladekake med luftig melkesjokoladeglasur

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

Du trenger:

(Oppskrift er hentet fra "Fridas Bakblogg")

Til kaken:
100 g smør
2 egg
2 dl sukker
2 dl hvetemel

0,5 dl kakao
1 ts vaniljesukker
0,5 ts salt

Til glasuren:
100 g melkesjokolade
100 g Philadelphia ost
0,5 dl kremfløte

Slik gjør du:

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

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

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

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

Kos deg.

Luftig hverdagsbrød med verdens beste skorpe

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

Du trenger:

3,25 dl melk
35 g meierismør
1 ss honning
6 g salt
1 pose tørrgjær
100 g sammalt speltmel eller hvetemel
400 g siktet hvetemel

Slik gjør du:

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

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

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

Kos deg.

Scones med lemoncurd og krem (til fastelavn)

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

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

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

Du trenger:

7,5 dl siktet hvetemel
2 ts bakepulver
0,5 ts salt
2 ts vaniljesukker
1 dl sukker
100 g kaldt meierismør, i terninger
2,75 dl melk
melk, til pensling
perlesukker (kan sløyfes)

pisket krem og lemoncurd, til servering

Slik gjør du:

Sett ovnen på 210 grader, over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

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

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

Kos deg.

Enkle, hjemmelagde energibarer (sukkerfrie)

Det er søndag. Hele helgen har solen strålt og laget gullkanter rundt verden. Men hjemme hos oss har feber forsøkt å sette kjepper i hjulene for helgekosen og tidvis lykkes, må jeg innrømme.
Og som en brakkesjuk selvskader oppsøker jeg sosiale medier for å se på alt jeg IKKE får brukt dagen til.

Ikke skitur, for eksempel.

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

Det blir ikke vår, akkurat nå.
Det ordner seg ikke, akkurat nå.
Jeg blir ikke tynn, akkurat nå.
Jeg har ikke svarene, akkurat nå.
Jeg blir ikke lykkelig, akkurat nå.
Jeg finner deg ikke, akkurat nå.

Kanskje i morgen.
Eller en annen dag.

Men ikke nå.

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

Du trenger:

(15-20 barer, avhengig av størrelse)

120g store havregryn
30g puffa ris eller rice crispies (hvis du ønsker helt sukkerfri bruker du puffa ris)
75g finhakkede mandler (eller andre nøtter)
25g frø (jeg brukte solsikke og gresskar)
130g dadler uten stein, finhakket
50g mørk sjokolade, finhakket (bruk sukkerfri sjokolade om du vil lage uten sukker)
40g rosiner
100g grovt peanøttsmør
90g honning

Slik gjør du:

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

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

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

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

Kos deg.

Seig sjokoladekake med oreokjeks

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

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

Livet er komplisert, men baking er enkelt!

God søndag.

Du trenger:

175 g meierismør
100 g mørk sjokolade, grovhakket
2.5 dl sukker
0,5 dl lys sirup
2 ts vaniljesukker
0,75 dl kakao
1,75 dl siktet hvetemel
3 egg
1 pk oreokjeks (eller 3 forsvant før jeg rakk å bake)

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader, over- og undervarme.

Finn frem en kvadratisk eller rund springform på ca 23 cm og kle den med bakepapir. (Jeg pleier å smøre den først for da fester papiret seg bedre).

Finn frem en halvstor gryte, du skal blande hele kakerøren i gryten.

Smelt smøret i gryten. Når smøret er helt smeltet har du i sjokoladen. Tilsett så sirup, sukker, kakao og vaniljesukker. Rør rundt til sjokoladen har smeltet og du har en glatt røre. Ha i egg og mel og rør igjen til alt er blandet.

Ha røren i kakeformen og bre den jevnt. Del kjeksen i to med en skarp kniv. Stikk kjeksene ned i kakerøren med «snittsiden» opp. Eventuelle knuste biter strør du bare over tilslutt.

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

Avkjøl og skjær i biter.

Kos deg.

Oppskriften fant jeg hos “Hembakat”

Grove, sukkerfrie müsliscones

ANNONSE

Hverdagsmat? Hva er egentlig hverdagsmat? Jo! Det er den enkle og raske middagen du serverer før barna fyker på trening. Det er de grove vaflene du serverer til kvelds. Det er ostesmørbrødet du serverer på trappa fordi toåringen er for opptatt med sparkesykkelen til å komme inn og spise. OG det er de sukkerfrie müslisconsene 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 svaberget 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 forsikyig opp til det er lunkent/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.

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 utskeielser, 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 kulturmelk
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 svelle 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.

natreen
Strø søtningsmiddel

Nytes med deilig blåbærsyltetøy!

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 kjennes lunken. Tilsett melkeblandingen 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 kjennes 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 gylne 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.

Frisk ostekake med mango

Det nærmer seg mai og høysesong for konfirmasjoner, 17.mai og kaker. Denne nydelige ostekaken smaker supergodt og vil garantert imponere gjestene dine. Eller bare deg selv.

Du trenger:

100 g smør
8 digestivekjeks eller tilsvarende ca 130 g
2 dl kokosflingor
450 g frossen mango i biter, du finner det i frysedisken
2 lime
200 g kremost, naturell
2 dl gresk yoghurt naturell

2 dl + 1 ss melis
1 ts vaniljesukker
5,5 gelatinark
2 dl kremfløte

Slik gjør du:

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

Smelt smøret over lav varme. Knus kjeksen til smuler ved å ha dem i en plastpose og denge løs på den med en kjevle. Bland kjekssmuler og kokos i smøret og rør godt.

Fordel smuleblandingen i bunnen av springformen og press den flat med feks baksiden av en skje. Sett til side.

Kjør mangoen glatt med en stavmikser eller i en blender.

Vei opp halvparten av mangoen, dvs 225 gram. Ha det i en bakebolle sammen med saften av en lime, 200 g smøreost, yoghurt, 2 dl melis og vaniljesukker. Pisk sammen til en glatt røre. Ha 5 plater gelatin i kaldt vann i fem minutter. Ta så omlag 2 dl av mango/osteblandingen i en liten kjele og varm opp. Dra gryten til side. Klem vannet av gelantinen og tilsett i gryten. Rør til alt er blandet og gelantinen er smeltet. Hell dette tilbake i bollen med resten av mango/osteblandingen og rør sammen. Pisk kremen nesten stiv og vend denne inn i ostekremen. Hell over i springformen.

Ha resten av mangopureen, saft av en lime og 1 ss melis i en bolle og bland godt.

Legg det resterende (0,5) gelantinarket i kaldt vann i fem minutter. Varm halvparten av mangopureen i en liten gryte. Ta gryten av varmen og ha i gelantinen. Rør til den smelter. Hell tilbake i mangopureen og bland igjen. Legg pureen i sirkler/klatter på kaken med en spiseskje. Du trenger ikke bruke alt. Bruk baksiden av en skje til dra gjennom sirklene

for å lage et mønster. Pass på å ikke blande for mye. Sett kaken i kjøleskapet til avkjøling i minimum fire timer eller over natten.

Kos deg.

Oppskriften er fra Hembakat.