

# Frokostmuffins. tåketanker.

Og

Det er tirsdag og ute er det så mørkt at det kjennes at som at det aldri mer skal bli lyst. *(Min krok er kald med grå gardiner som stenger solen ute).* Og på sitt eget vis har mørket krøpet inn i sjela mi og tåkelagt meg. Ikke en gang det faste lyset fra mitt indre fyr som blinker og sier: *Hva skal jeg spise i dag?* synes å nå frem til meg. Og da er det ille, jeg sier det bare. Men hjemmefra har jeg lært at det hjelper å glemme seg selv. At det er lurt å spørre noen: *Hva kan jeg gjøre for deg?* Men det er ingen å spørre, bare den brune bananen, så da gjør jeg det. *(Min seng er smal og golvet griner, jeg prater med min pute... Og en brun banan).* Og bananen vil bli en saftig frokostmuffins, med et innslag av kokos og løfter om sydlige strøk. *(Tåketanker, gi meg fred. Jeg trenger en frokostmuffins å våkne med.)*



**Frokostmuffins:**

ca 10 stk

*1 banan, most*

3,75 dl hvetemel  
1 dl sukker  
1 ts bakepulver  
21ts vaniljesukker  
1/4 ts salt  
40 g smeltet smør  
1 stort egg  
1 dl melk  
50 g hakkede valnøtter  
1 dl havregryn  
0,5 dl kokos samt litt ekstra til å strø over før steking

Sett ovnen på 200 grader. Bland mel, salt, sukker, bakepulver og vaniljesukker med smeltet smør. Bruk foodprosessor om du vil, jeg brukte sleiv. Ha så i resten av ingrediensene og bland godt. Ha røren i muffinsformer som du har satt i et muffinsbrett. Fyll de 3/4 fulle. Strø over litt kokos. Stek midt i ovnen i 15-20 minutter. Avkjøl på rist.



# Rundstykker med en liten tvist

Nå trodde du sikkert at dette skulle være et innlegg om Twist. At jeg hadde bakt rundstykker og lagt en Twist inni feks. Eller at jeg skulle fortelle deg hvilken Twist som var min favoritt, slik at du kunne vite om vi var twistkompatible. Eller kanskje at dette kunne være et innlegg hvor jeg forsøkte å få ordet Twist flest ganger inn i færrest mulige linjer. Men egentlig kom jeg bare over en oppskrift på rundstykker med to litt merkelige ingredienser hos [Passion for baking](#). Også hadde jeg tilfeldigvis disse to ingrediensene for hånden, så da måtte jeg bare teste det ut. Og luftigere rundstykker skal du grave langt ned i Twistposen for å finne.



**Rundstykker med potet og fetaost:**

## 12 stk

50 g fersk gjær

2 ½ dl lunken melk

1 ss sukker

½ dl solsikkeolje

100 g fetaost, smuldret (jeg brukte en Apetina fetaost med små biter av soltørket tomat som jeg bare lot oljen renne av)

1 middels kokt potet, revet

ca 400 g hvetemel

1 ts salt

evt frø og egg til pensling

Varm melken til den er litt over lunken og ha i en bakebolle med 25 gram smuldret gjær. La det løse seg opp litt. Ha så i resten av ingrediensene. Prøv deg frem med mel. Deigen skal så vidt slippe bollen når du/bakemaskinen har eltet en stund. La heve til dobbel størrelse, ca 45 minutter. Bak så deigen ut til 12 runde rundstykker som du legger på et bakepapirkledd stekebrett. La etterheve ca 30 minutter. Pensle så evt med et lett sammensvispet egg og strø over frø. Stek på 200 grader til de har fått en gylden farge og har en "hul" lyd når du banker på dem (ca 10 minutter). Avkjøl på rist. Og du, hvis du lurte, kokos er min Twistfavoritt.







# Nøtteknekkebrød – perfekt til ost

Knekkebrød er definitivt my carbs of choice. Men det er digg med litt variasjon! Disse nøtteknekkebrødene funker like bra til frokost som til ostefatet, og de er enkle å få til. Bedre blir det knapt. Ok, det er kanskje en mild overdrivelse, men knekkebrødene er i hvertfall dødsgode.



### **Nøtteknekkebrød**

- 50 g hakkede valnøtter
- 50 g hakkede hasselnøtter

- 50 g hakkede mandler
- 50 g havregryn
- 50 g linfrø
- 50 g sesamfrø
- 50 g solsikkefrø
- 1 ts salt
- 150 g sammalt rug grov
- 6 dl vann
- Meierismør til smøring av stekebrett



1. Sett ovnen på 140 grader varmluft. Jeg har funnet ut at det er den beste temperaturen for min ovn, ellers smaker knekkebrødene fort litt brent. Originalt skulle temperaturen være 160.
2. Bland alt det tørre i en bakebolle.
3. Mål opp vannet.
4. Ha vannet i det tørre. La stå og svulle i minimum 10 minutter.
5. Ta en pakke meierismør og smør begge stekebrettene med et

tykt lag smør (ikke smelt smøret). Det går an å dekke brettet med bakepapir i stedet, men jeg synes det er vanskeligere å bre deigen jevnt utover papir.

6. Fordel deigen på to brett og bre den til et jevnt, tynt lag. Prikk deigen med en gaffel.

7. Sett brettene inn i ovnen i 10 minutter, et brett oppe og et nede. Ta de ut og skjær deigen i ruter med et pizza hjul. Hver rute blir da et knekkebrød, så velg en størrelse som passer for deg.

8. Stek knekkebrødene i 60 minutter til. (Altså 70 minutter til sammen). Bytt plass i ovnen etter halve steketiden. Dvs 35 minutter på hvert sted. Jeg pleier å skru av ovnen og la knekkebrødene avkjøles mens døren står på gløtt. Det viktige er at knekkebrødene får avkjøles på brettet.

9. Når knekkebrødene er kalde, brekker du de opp og legger de i en tett boks. Hvis noen ikke er helt "tørre" bleier jeg bare å steke de litt til eller la de ligge til tørk over natten.



---

# Matpakkemuffins



Noen ganger må man begrense seg (litt for ofte, synes

Bollefrua), men ikke når det gjelder å lage disse matpakkemuffinsene. Da er det bare å gædde på med fyll. For ellers blir de litt kjedelige og det vil vi jo ikke. Det er litt som med julen. Da er det greit å gå litt overboard. Gud kjørte (i de dager da det ble sendt ut bud fra Keiser Augustus) på med både englekor og julestjerne (den du ser over taket der'a Jordmormatja bor) og de hellige tre konger kom ikke akkurat med myke pakker til Jesusbarnet. Nå lurere du kanskje på hvordan matpakkemuffins plutselig handler om julen, og vet du, det gjør faktisk jeg og.

### **Matpakkemuffins:**

til 12 muffins

75 gram smør, smeltet

4 egg

50 gram parmesan, revet

2 dl kesam (hvis du har rømme, bruker du det. Eller fløte. Eller melk. Du skjønner sikkert tegninga)

1,5 dl sammalt hvetemel, grov

5 dl hvetemel

2 ts bakepulver

evt litt salt

1 ts hvitløkspulver

litt melk hvis deigen blir for seig

10-15 kalamataoliven, finhakket

5 -7 soltørkede tomater, finhakket

100 – 150 gram revet jarlsberg eller cheddar eller hva du enn har. Fetaost er nok digg!

Salami skåret i små biter, eller annet kjøttpålegg

Litt finhakket basilikum

Litt smør til smøring



1. Sett stekeovnen på 200 grader.
2. Visp sammen smør, egg, parmesan og melk.
3. Bland sammen det tørre og ha i melkeblandingen.
4. Tilsett soltørket tomat, oliven, basilikum, salami og ost.
5. Rør sammen, spe evt med melk hvis den blir for deigete.
6. Smør formene i et muffinsbrett med smeltet smør og fill formene med røre.
7. Stek midt i ovnen i ca 25 minutter eller til de er gyldenbrune.
8. Avkjøl på rist.
9. Le hele veien til jobben fordi du har så digg matpakke.



---

## **Banan- og blåbærpannekaker – the American way! (Recipy also in English)**

Det er lørdag morgen og alt er mulig. Minn meg på det mandag morgen! Disse pannekakene er hvertfall en fabelaktig måte å starte dagen, uansett ukedag. Jeg lagde disse på onsdag etter en natt med særdeles lite søvn. Det gikk kjapt og så følte jeg meg litt gladere etterpå. Det gjorde nok resten av familien



også.



### **Banan og blåbærpannekaker:**

1 moden banan

150 gram hvetemel, jeg brukte spelt

1 ts bakepulver

0,5 ts natron

1 egg

2,5 dl kulturmilk (jeg brukte en blanding av kesam, rømme og melk. Fin måte å bruke opp rester)

1 ts sukker

30 gram smeltet smør

en håndfull blåbær eller så mange du vil

Mos bananen med en gaffel i en bolle og tilsett egg og melk, bruk en håndvisp eller bare rør godt. Ha i det tørre og bland til en jevn røre. Rett før du skal steke pannekakene blander du i smøret. Varm en tørr teflonpanne til litt over middels varme og hell litt røre i pannen. Greit med en testpannekake! Vend pannekaken når det bobler litt, det går fort. Så er det bare å fortsette å steke. Hvis du vil ha blåbær i tar du litt røre i pannen og strør blåbær oppå. Vend som vanlig og server med mer blåbær.

God helg alle sammen!









These are great for breakfast any day of the week, quick and easy. ☐

**Banana and blueberry pancakes:**

1 ripe banana

150 grams of all purpose wheats

1 ts baking powder

0,5 ts of baking soda

1 egg

2,5 dl cultured milk

1 ts sugar

30 grams melted butter

blueberries

Miks milk, egg and a crushed banana together. Add dry ingredients. Stir till even batter. Add butter just before frying. Heat a nonslip, dry frying pan and add batter in small portions. Turn when little bubbles appear in batter. Pay attention, this does not take much time! Add blueberries to pancakes before you turn them if you want blueberries. Serve with more blueberries!

Have a fantastic weekend!

---

## Helt streite rundstykker – kjekt å ha.

Høstferien har bikka halvveis, men jeg lar meg ikke affisere av hverdagsangsten. Ikke ennå i allefall. Ute skinner solen og jeg skal snart rusle ned på den lokale kafeen og spise lunsj med en god nabo. Jeg er litt venner med høsten i år, merker jeg. Dvs, det er vel alt det kalde som venter som gjør at jeg ofte tenker på høsten med misnøye. Men det er jo egentlig litt urettferdig. I fryseren har jeg i hvertfall **skikkelig gode** rundstykker nå, hva som enn venter i ukene fremover. Morgengretne barn? Rundstykker i matboksen. Dårlig vær? Rundstykker til den rykende varme suppen. Søndagsdeppa med mandagsangst? Rundstykker til frokost. Sur mann? Hiv frosne rundstykker på han.



Høstgutta <3

Helt streite rundstykker:

900 gr hvetemel

100 gr sammalt hvete, grov

6 dl fingervarmt vann

0,5 dl h-melk, men jeg brukte matfløte denne gangen



10 gr salt

25 gram gjær/halv pakke tørrgjær

1 ts flytende honning

sesam og solsikkefrø til pønt

litt meierismør til pensling

1. Ha gjær, salt, honning og litt av vannet i en bakebolle, gjerne kjøkkenmaskin.

2. Rør ut gjæren.

3. Ha i resten av vannet og de andre ingrediensene og kjør på lav fart i fem minutter (eller kna deigen klike there is no tomorrow) Kjør så på full speed i to minutter.

4. Sett deigen under plast og la den heve til dobbel størrelse.

5. Ha deigen på et så vidt melet bakebord og del i 20 emner og form til runde boller.



5. Finn to skåler og ha vann den ene og frø i den andre.



6. Dypp den ene siden av rundstykket i vannet og dypp den så i frø, da fester frøene seg skikkelig.



7. Sett rundstykker til heving under plast på et papirkledd stekebrett til dobbel størrelse og sett ovnen på 200 grader.



8. Pensle mellom rundstykkene med smeltet smør så de ikke skal henge sammen når de hever. Jeg er lazy mama og gidder sjelden å steke flere brett hvis jeg får plass til alle på ett. De blir kanskje litt firkantete og rare, men det er også en viktig fordel som min elskede mamma lærte meg. Nemlig at rundstykkene hjelper hverandre opp når de hever og det samme når de steker i ovnen. Resultatet er spesielt luftige rundstykker.



9. Stek rundstykkene midt i ovnen i ca 15 minutter eller til du hører en hul lyd når du banker på de.

10. Avkjøl på rist.





---

## **Havrebaguetter – ikke noe elting, ikke noe stress.**

Disse baguettene har fulgt meg i en årrekke. Det var Kusinen som introduserte oss og siden har vi vært venner. Og med god grunn. Havrebaguetten tar seg godt ut, er likt av alle og er enkel å hankses med. Dessuten egner de seg ypperlig til



frysing. Hvem kan vel motstå en slik venn?

Havrebaguetter:

(Gir 4 små brød)

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

2 ts salt

1ss honning

6 dl fingervarmt vann

2,5 dl store havregryn, lettkokte funker også

10-10,5 dl hvetemel

Smuldre gjær i en bakebolle, ha i salt og honning. Hell opp i litt av vannet og rør ut gjæren. Tilsett resten av vannet og havren. Bland kjapt. Ha i melet og rør til en løs deig. Sett til heving under plast i 1-2 timer, pass på at deigen ikke står i trekk/kald luft.



Oppskriften er fra *Kjærlighet, oliven og timian*.



Sett ovnen på 260 grader. (Min ovn går bare til 250, men det gikk fint). Hell deigen ut på et melet bakebord. IKKE ELT DEIGEN!



Del deigen forsiktig i fire like store deler med en skarp kniv. Viktig at ikke 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, men det er bare fint. Legg på et bakepauirkledd stekebrett, på langs. Gjenta med alle delene.



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. Server til suppe, som frokost, lunsj eller kvelds.





---

## **Grove bananmuffins/Banana muffins – (Bollefrua, now also in English)**

For recipe in English: scroll. ☐

På kjøkkenet mitt forleden dag, hørte jeg en ensom, meget moden banan rope på meg. Den ville bli til noe her i verden, og ikke ende sine dager i en søppelbøtte. Point taken.



Problemet var bare at når bananen ble til muffins, så var den usikker. Hva er jeg? En muffins? Et grovt rundstykke man kan ha ost på? Forvirret var de kanskje, men veldig gode.



**Grove bananmuffins:**

12 stk

*120 g sammalt hvete fin*

60 g sammalt hvete grov (evt bruk 180 gram sammalt fin hvis du ikke har begge)

50 g havregryn  
60 g hvetemel  
4 ts bakepulver  
4ss sukker  
1ts vaniljesukker

3dl melk  
5 ss olje  
1 egg  
1 banan, most med en gaffel

Lag eggedosis av egg og sukker. Ha i banan, olje og melk og rør sammen. Bland i det tørre. Ha i smurte muffinsformer, evt i papirformer i muffinsbrett (ca 2 ss i hver form). Strø over havregryn og litt kanel på toppen. Stek midt i ovnen på 200 grader i ca 20 minutter. Ta de ut av muffinsbrettet og avkjøl på rist.







**Banana muffins with oats:**

Makes 12

*180 grams coarse wheat flour*

*50 grams oats*

*60 grams all purpose wheats*

*4 tea spoons of baking soda*

*4 table spoons of sugar*

*1 tea spoon of vanilla sugar*

*3dl milk*

*5 ss sunflower oil*

*1 egg*

*1 ripe banana, crushed with a fork*

Mix egg and sugar well, add banana and milk and oil. Stir. Add dry ingredients. Stir and fill 12 small muffin cups (if you use a tray, butter first). Bake on 200 c for approx 20 minutes. Take out of tray and leave to cool on something that allows

air to come between the muffin and the table. Don't know the English word.. ☐

---

## Müsli for men.

Dette er Herr Bolles favorittfrokost. Og kveldsmat, for den saks skyld. Han er så glad i den at han på et tidspunkt begynte å lage den selv fordi han mente det gikk for lang tid mellom hver gang jeg gjorde det. Bra deal, spør du meg.

Finn frem en stor bakebolle, og i den har du:



450 gram store havregryn

250 gram mandler

120 gram sesamfrø

120 gram solsikkefrø

175 gram eplesyltetøy (jeg bruker en lettvariant fra Nora)

2 ss solsikke olje

4 ss flytende honning

1 ts maldonsalt (knust mellom fingrene)

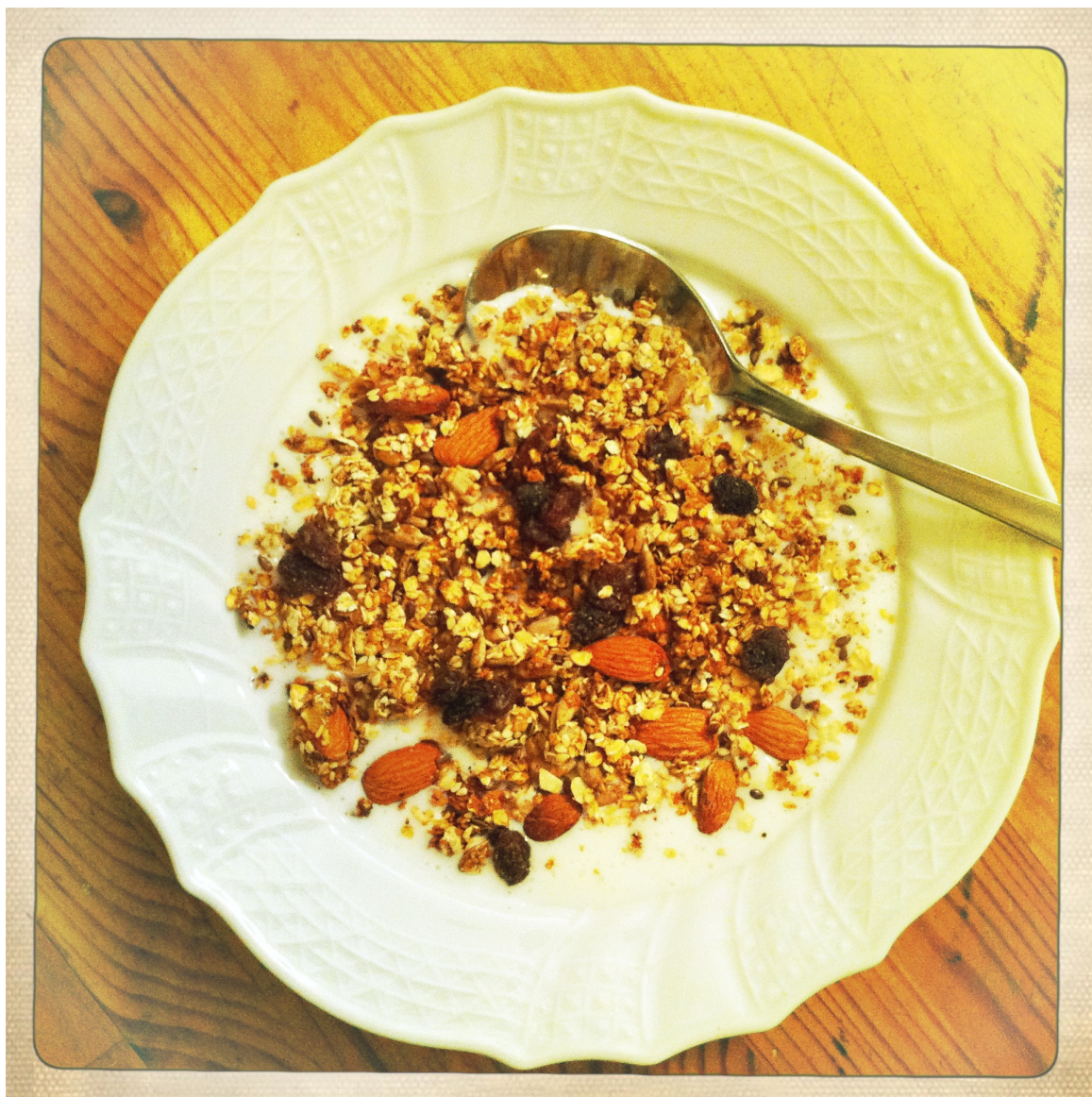
2 ts kanel

Bland godt med en sleiv og bre jevnt utover et papirkledd stekebrett. Stek i ovnen på 170 grader i ca 45 minutter. Rør i blandingen underveis for jevn steking. Ha i 2-300 gram rosiner når blandingen er avkjølt.









---

## **Grove vafler. (Sunn frokost i en pretty package).**

Det er søndag, det er tidlig og jeg har allerede vært oppe en time. Jeg forsøker å ta inn over meg det alle sier, at denne tiden med små barn går så fort og at jeg må nyte det, men lett er det ikke. Ikke tidlig om morgenen, hvertfall! I går fikk jeg sove lenger og da lagde jeg vafler til frokost. Grove vafler uten sukker, det er nesten som å servere grovbrød, det.

Hvis man legger godviljen til. Og det synes jeg flere enn Bollefra burde gjøre.



For å gjøre suksess en tidlig morgen, trenger du:

- 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)



Jeg innrømmer gjerne at jeg synes det kan være litt pes med barn på kjøkkenet, men akkurat vafler er ikke så verst.

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 og vær glad.

