

# 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.





---

# Sukkerfri panna cotta med jordbærsaus (og Natreen)

ANNONSE



Det nærmer seg 17.mai, en av mine favoritt dager! Her i huset ventes det storinnrykk med gjester fra fjern og nær og alle gleder seg til salig kos og kaos. Men i vår familie er det litt ulike utfordringer når det gjelder kosthold, hvilket betyr at jeg alltid lager både et glutenfritt og et sukkerfritt alternativ til dessertbordet. Denne kremete panna cottaen toppet med en frisk jordbærsaus inneholder hverken sukker eller gluten, og smaker helt nydelig. Hipp hurra!



### **Til panna cottaen:**

(nok til 4-5 posjoner, avhengig av størrelse)

*3 dl kremfløte*

*1,5 dl gresk yoghurt*

*1 vaniljestang*

*1,5 plate gelatin*

*2 ss [Natreen](#) strø*

### **Til jordbærsaus:**

*400 g jordbær (frosne går fint)*

*2 ts flytende [Natreen](#)*

*1 dl vann*



ca 1 ts sitronsaft

Friske bær, til servering



### Slik gjør du:

Splitt vaniljestangen og skrap ut frøene. Ha frø, vaniljestang og fløte i en gryte og varm opp til rett under kokepunktet. Den skal ikke koke. Trekk kjelen til side og ha i yoghurt og [Natreen](#). La trekke i ca 10 minutter. Legg gelantin i kaldt vann i 5 minutter. Ta ut vaniljestangen og varm opp fløteblandingen til rett under kokepunktet. Klem vannet ut av gelantinplatene og ha i den varme væsken. Rør til gelantinen er oppløst. Ha over i porsjonsformer, feks vinglass eller lignende. Avkjøl og settes så kaldt over natten.

Tin jordbærene litt på kjøkkenbenken, om du bruker frosne. Kok opp vann. Trekk kjelen til side og ha i jordbærene. (Om de er frosne, må de stå å få tine litt). Kjør bær og vann glatt med en stavmikser og ha i [Natreen](#). Smak til med sitronsaft.

Server panna cotta med jordbærsaus og friske bær.

Kos deg.



---

**Lun grønnkålssalat med  
søtpotet, avocado og cheddar**





Hysj! Kan du ikke høre det? Vannet som synger i takrenna, fuglene som har fått stemmene sine tilbake, de bankene hjertene til nyforelska, vettskremte folk som klamrer seg fast til kafébordene, foreldre som lar unga løpe i sølepytter, skammens glemte juletrær som snøen ikke lenger skjuler på verandaen, og lyset.

Lyset som sprenger seg inn i hjernen og farger tankene rosa og lyseblå.

Det er våren.

Våren som et dampende godstog dundrer gjennom Oslo og som ingen lenger kan stoppe. Våren som lot oss lengtende sitte ved

mobilene våre og vendte på melding. Fra YR. Våren som på sitt eget magiske vis visker bort alle minner om skraping av bil, ensomme hender og brukne lårhalser.

Kjære vår. Velkommen skal du være.

I kveld vil jeg dele oppskrift på en salat jeg har spist i hele vinter og som definitivt har gjort de mørke månedene litt bedre. Det går fint an å variere hva du har oppi her. Fetaost er for eksempel digg.

### **Du trenger:**

(nok til en sulten alenemor)

*1 middels stor søtpotet, skrelt og delt i terninger på ca 2×2 cm*

*0,5 pose ferdig vasket og kuttet grønnkål*

*1 ss hakket rødløk*

*0,25 avocado i biter*

*4-5 cherrytomater, delt i fire*

*5 valnøtter, grovhakket*

*litt revet cheddarost*

*1 god pølse, skåret i skiver og stekt i stekepanne (jeg hadde chilipølse fra Strøm-Larsen)*

*salt og pepper*

*litt olje til søtpoteten*

### **Dressing:**

*1 ss god olivenolje*

*1 ts flytende honning*

*2-3 ss sitronsaft (smak deg frem)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 225 grader (over- og undervarme)

Vend søtpotetbåtene i en liten 1 ss olje og strø over litt salt og pepper. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til de har brunet litt i kantene og er møre. Avkjøl litt.

Ha grønnkål i en bolle og ha over litt av dressingen. Bruk en sleiv eller skje til å gni dressingen litt inn i grønnkålen, evt bruk hendene. Dette gjør kålen mindre trevlete og lettere å spise.

Stek pølsen.

Legg opp grønnkål, søtpotet, avocado, pølse, rødløk, ost og valnøtter på en tallerken og drypp evt over litt mer dressing.

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.





# 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://kjoekkentjeneste.blogspot.no/2015/12/kologiske-havregrynskuler-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



---

**Lun høstsalat med ovnsbakt**

# brokkoli og stekte pølsebiter



Hallo Høsten! Så kom du sannelig svinsende med paraplyen svingende og skjerfet på slep. Jeg tenner lys i vinduet, trekker te OG trekker meg nærmere, fletter fingre med en trygg og varm hånd, slipper kald luft inn på soverommet og tenker ikke så mye på i går eller i morgen. Men jeg tenker litt på hva jeg skal ha til middag. I dag. ☐

## **Du trenger:**

(Nok til to)

## **Til salaten:**

*1 moden avocado, i terninger*

*1 brokkoli, skåret i buketter*

*8 cherrytomater, delt i to*

*1 stor søtpotet, skrelt og delt i båter som igjen deles i biter*

*0,25 rødløk, finhakket*

250 g gode pølser, i skiver (jeg brukte lammepølse fra Jakobs)  
1 pose blandet salat, eller grønn salat etter ønske  
salt  
pepper  
olivenolje  
litt sitronsaft  
chilikrydder

### **Til dressingen:**

(raus porsjon, resten sparer du til en annen dag)

1 dl solsikkeolje

4 ss hvitvinseddik

1 stort fedd hvitløk, finhakket

2 ts dijon sennep

0,5 ts salt

nykvernet pepper

0,5 ts sukker

Lag dressingen ved å først piske sammen sennep, sukker, salt, pepper og hvitløk. Tilsett edikk og bland godt. Spe i oljen mens du pisker kraftig.

### **Slik lager du salaten:**

Sett ovnen på 225 grader.

Ha litt olivenolje, salt og pepper på søtpotetbitene. Legg på et stekebrett kledd med bakepapir og bak i ovnen i 12 minutter. I mellomtid blander du brokkoli med litt olivenolje, salt, pepper, litt chilikrydder og ca en ts sitronsaft. Ta ut stekebrettet og legg på brokkoli og halve tomater. Stek videre i 10-15 minutter til eller til brokkoli og søtpotet er møre. Ta ut av ovnen og la avkjøle litt. Stek pølsene gylne i litt



olje i en stekepanne på middels varme.

Legg opp salat og avocado på fat. Ha over søtpotet, tomat, brokkoli, rødløk og pølse. Ringle over litt dressing og KOS DEG.



---

## **Enkel, sukkerfri iskake med bringebær og skogsbærtopping**

ANNONSE



Det nærmer seg 17.mai. Jeg elsker 17.mai! Og det er tradisjon at venner og familie samles hjemme hos oss etter barnetoget og koser seg med koldtbord, pølser, kake og IS. Det er mye godt man kan servere slike dager, men vi kjenner flere som ikke tåler gluten og dessuten en som har diabetes. Da er det fint med smakfulle alternativer som alle kan spise! Denne iskaken er enkel å lage, sukkerfri og glutenfri. Den er litt hard i konsistensen og trenger å stå en stund før den kan skjæres i. Men en deilig og frisk dessertkake som fikk tommel opp fra naboene som fikk være testpanel. ☐



**Du trenger:**

**Til isen:**

*5 eggeplommer*

*1 dl [Natreen strø](#)*

*5 dl kremfløte*

*frø fra en vaniljestang*

*ca 150 g frosne bringebær*

**Til skogsbærtoppingen:**

*1 pose frossen skogsbærblanding*

*ca 15 dråper flytende [Natreen](#), smak deg frem*

**Pynt:**

*ca 50 g sukkerfri hvit sjokolade, hakket (kan sløyfes evt erstattes av annen sjokolade)*

*evt en håndfull mandelflak, kan sløyfes*





### **Slik gjør du:**

Finn frem en springform, 20 cm i diameter. Kle bunnen med bakepapir og lag remser som du setter langs kanten av formen. (Lettere å løsne iskaken og kantene ser finere ut).

Skill eggene (hvitene kan du feks lage en pavlova av) og ha eggeplommer i en skål. Tilsett [Natreen](#) og pisk kraftig. Sett til side. Pisk krem og vaniljefrø nesten stiv. Den skal fortsatt ha en kremet konsistens. Bland krem og eggeplommene sammen. Prøv å ikke røre for hardt, men vend rolig inn med en slikkepott. Ha tilslutt i frosne bringebær og tipp alt oppi kakeformen. Jevn toppen forsiktig og sett kaken i fryseren over natten.

Før servering lager du bærtoppingen. Ha frosne bær i en gryte og lunk på dem til de ikke lenger er frosne, men slik at mange av bærene fortsatt holder formen. Ikke rør for mye! Smak til med flytende [Natreen](#).

NB. Det er lurt å ta ut kaken minimum 20 minutter før den skal serveres.

Løsne iskaken fra formen og legg over på fat. Fordel bær og sjokolade på toppen. Skjær stykker av kaken med en skarp kniv.

Kos deg.



---

**Glutenfrie frøknekkebrød med havre og havsalt**



Åh, hallo april! Og velkommen vår! Hallo fuglesang og snøkløkker! Og hei til deg lille lysstrime som lister seg inn mellom rullegardin og vinduskarm, vekker unga mine og gjør det umulig å legge dem! Velkommen verandaliv, terrassekos og bare fot! Og god dag, god dag vesle spire ung, lille roseknopp og nye-joggesko-hopp! Denne vinteren ville meg ikke vel, men deg, kjære vår. Deg kan jeg stole på. Du holder alltid det du lover.

Og med vår og lys, kommer overskuddet! Kanskje du skal prøve å bake disse sprø og smakfulle knekkebrødene? ☐

**Du trenger:**

(ca 16-20 stk, avhengig av størrelse)

*0,5 dl linfrø*

*0,5 dl sesamfrø*



0,25 dl gresskarkjerner  
0,75 dl solsikkekjerner  
2 dl (glutenfri) lettkokte havregryn  
1 klype salt  
0,5 dl olivenolje  
2,5 dl kokende vann

*havsalt til å strø over (kan sløyfes, men smaker godt!)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 150 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha alt det tørre i en bakebolle og rør rundt. Tilsett olje og rør igjen. Kok opp vann og hell over det tørre. Bland godt sammen og la stå å svulle i ca 10 minutter. Når du rører nå skal konsistensen være som en litt tykk grøt. Bre blandingen jevnt utover bakepapiret, ca 0,5 cm tykt. Strø over litt havsalt.

Stek midt i ovnen i 70 minutter. La avkjøle helt før du brekker i mindre biter og legger i en tett boks. OBS. De er litt smuldrete fordi de ikke inneholder mel.

Kos deg.



Oppskriften er basert på en jeg fant hos Hembakat.

---

---

## **Bringebærpavlova**



Folkens. Da er det gjort. Jeg har blitt førti. FØRTI.

Jeg må innrømme at jeg hadde gruet meg. Veldig.

Så for å hindre de store krisene hadde jeg bakt en himmelsk bringebærpavlova. Med bunn som er sprø utenpå og myk inni. Og med små bringebæroverraskelser inni. Toppet med en frisk og akkurat passe søt krem.

Ingen som kan ha personlige kriser når man spiser så god kake.



Jeg bare nevner det.



**Du trenger:**

**Til pavlovabunnen:**

*5 eggehviter*

*0,5 ts salt*

*2,75 dl sukker*

*1 ts vaniljesukker med ekte vanilje*

*1 ts epleeddikk (eller annen nøytral eddik)*

*1 dl friske bringebær*

**Bringebærkrem:**

*5 dl kremfløte*

*1 dl friske bringebær*

*4 ss bringebærsyltetøy, gjerne hjemmelaget*

**Til toppen:**

*Friske bringebær og kirsebær, evt bær etter eget ønske*



**Slik lager du kakebunnen:**

Sett ovnen på 225 grader.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Skill eggene, men vær nøye med at det ikke kommer noe eggeplomme i hvitene.

Pisk eggehvite med salt til det skummer og tilsett gradvis sukkeret. Ha i edikk og vaniljesukker og pisk til en stiv og blank marengs. Vend inn bringebær.

Bre marengsen i en sirkel på bakepapiret, ca 24 cm i diameter. Stek nesten nederst i ovnen i 5 minutter og SKRU NED temperaturen til 150 grader. La steke videre i 60 minutter. La pavlovaen avkjøles fullstendig før du forsiktig har den over på et fat.

### **Slik lager du kremen:**

Pisk kremfløten ganske stiv. Rør forsiktig inn bringebærsyltetøy og friske bringebær. Ikke bland for godt, så får du en fin marmorering i kremen.

Bre kremen over bunnen og topp med bær.

KOS DEG.





---

**Én enkel hjemmelaget is-tre  
smaker, Strømstad mat -  
tusenvís av smaker**

ANNONSE



Vet du hva? I skrivende stund regner det. En etterlengtet norsk sommerdag til disposisjon, og det bøtter ned. Alle vet det. Likevel. Regnværsdagene kommer i juli og folk river seg i håret. Hva skal vi gjøre nå? Hva kan vi finne på? Frustrasjonen stiger! Stemningen synker! Hvem kan redde oss nå?

Bare rop på hu Bollefrua, hu Bollefrua vet råd.

To gode råd, faktisk!

1. Lag hjemmelaget is.
2. Dra på handletur til [Strømstad Mat](#).







(Ikke nødvendigvis i den rekkefølgen).

Jeg har nemlig gjort begge deler. Handlet masse digg og billig isstøsj, fløte, kondensert melk, vaniljestenger og mye annet godt.



59.90 Kolasás 22.95 Saltakritsás 24.95 Chokolásás 22.95 Nougatás 24.95 BULCHE DE



29.95 HALLONSÁS 25.00 HARD TOPPING 33.95 HARD TOPPING 33.95 24.95



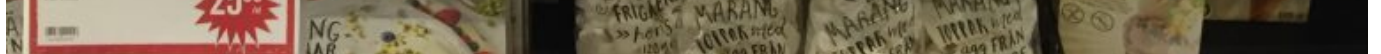
39.90 39.90 39.90 39.90



11.95 14.95 25.95 14.95 19.95 14.95 39.95



MARÅNGER 25.00 CAPRICE PRALIN 42.95 ICE 31.95



MARÅNGER 25.00 ICE 31.95





Og etterpå laget jeg en veldig god og veldig enkel iskrem UTEN iskremmaskin.



Med tre nydelige smaker. "Tress-is", husker du den? Sjokolade, vanilje og jordbær!



Men jordbærene jeg brukte, var norske. For, hallo?! Om det meste annet er bedre og billigere på [Strømstad mat](#), så er det ingenting som slår norske jordbær. ☐



**Du trenger:**

**Til basen:**

*6 dl kremfløte*

*1 boks søtet kondensert melk*

**Til vaniljeisen:**

*frø av 0,5 vaniljestang*

**Til sjokoladeisen:**

*1 ss kakaopulver*

**Til jordbærisen:**

*5-6 jordbær*

*noen dråper rød konditorfarge*

**Slik gjør du:**

Begynn med å mose jordbærene med en stavmikser og sil jordbærsauseren. Sett til side.

Skap ut frøene fra vaniljestangen, sett til side.

Ha den kondenserte melken i en bolle. I en annen bolle visper du kremen til den den er halvstiv: Kremen former seg etter vispen og renner ikke av fra skjeen om du løfter den.

Vend kremen forsiktig inn i den kondenserte melken og fordel blandingen likt i tre skåler. Tilsett vanilefrø i en og rør forsiktig, tilsett jordbærsauser og konditorfarge i en annen og i den tredje en spiseskje kakao. Iskremrøren er litt rennende, men blir fin når den fryses.

Ha i egnede oppbevaringsbokser med tett lokk, feks gamle iskrembokser, og sett i fryseren i minimum seks timer. Server med det tilbehøret du liker best og KOS DEG.





---

# Kremet kyllingform med pesto og bacon – familiens favoritt!



1.

Jeg må tilstå noe: Vi er ikke en spesielt vellykket familie. Vi er ikke direkte mislykket heller, jeg vil ikke si det. Vi klarer oss sånn tålelig bra. Men, likevel. Altså. Det har seg slik. La oss ta måltidene våre, feks. (Så kan vi spare beretninger om mislykkede skiturer, mangel på planlegging og de endeløse blå posene fra IKEA med ren klesvask, som venter på å bli brettet, til en annen dag).

Jeg hadde en drøm om harmoniske måltider. Det skulle være et stort langbord, i et landlig kjøkken, med velstelte og veloppdragne barn, en velopplagt mor, en sunn og næringsrik

middag, hvor alle gir mor tommel opp for både fisk og friske grønnsaker.

Det. Ble. Ikke. Slik.

Men det er greit. Jeg har fått prellet av meg mange ambisjoner og illusjoner med åra. Og med barna.

Nå er jeg glad for alle måltider hvor vi alle er tilstede samtidig.

Og fornøyd så lenge alle liker noe. Så får resten gå seg til. Etter hvert. ☐

Derfor var det med stor glede at jeg kunne konstatere at denne smekkgode kyllingretten falt i smak hos samtlige, fordi alle fant noe de likte. Og flere likte alt. Men hallo? Kylling, bacon, pesto og kremfløte? What's not to like? ☐

### **Du trenger:**

(Til fire personer)

*ca 2 ss olivenolje*

*1 rødløk, i tynne skiver*

*200 g bacon, i tynne strimler*

*4 store kyllingfileter, delt i tre*

*1 rød paprika, i skiver*

*100-150 g frisk spinatblader*

*250 g cherrytomater, delt i to*

*1 dl kremfløte*

*2 ss god [pesto](#) pluss ekstra til å ringle over ved servering*

*en håndfull basilikumblader*

*spagetti, ris eller poteter til servering*

**Slik gjør du:**

Ha 1 ss av oljen i en stekepanne og stek løken myk på middels varme i ca 5 minutter. Ha i bacon og paprika og stek til bacon er sprøtt. Ta dette ut av pannen og over på en tallerken. Ha resten av oljen i stekepannen og brun kyllingen i 5 minutter til den er gyllen. Ha løk, bacon og paprika tilbake i pannen og tilsett spinat og tomat. Stek i 2-3 minutter til spinaten faller sammen. Hell over kremfløte og pesto og varm opp. Smak evt til med salt og pepper. Ringle over litt ekstra pesto og dryss over basilikumblader. SPIS.

---

**Enkle pikekyss i rødt, hvitt og blått!**





Det er dagen før dagen. Jeg har vasket gulv, bakt kake og plukket blomster. Flaggene er funnet frem og jeg skulle gjerne ha skrytt på meg å ha strøket skjorter, men jeg må skammelig innrømme at det er det svigermor som har gjort. (Tusen takk!)

Men pikekyss har jeg laget helt sjæl! Og de skal svigermor få smake i morgen. (Vær så god!) ☐

**Du trenger:**

*4 eggehviter (vær nøye når du skiller plomme og hvite)*

*2,5 dl sukker*

*2 ts maisenna*

*1 ts sitrønsaft*

*evt rød og blå konditorfarge eller annen farge om du ønsker*

**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 100 grader, vanlig over- og undervarme.

Pisk eggehviten til de skummer. Tilsett sukker gradvis, en spiseskje av gangen. Blandingen må piskes i flere minutter. Marengsen skal være blank og stiv. Rør tilslutt inn maisenna og sitron. Hvis du ønsker fargestriper på pikekyssene, må du lage striper med konditorfarge på innsiden av en sprøytepose før du har marengsen i posen. Sprøyt små topper på et stekebrett kledd med bakepapir, de kan stå veldig tett fordi de vil ikke ese ut i ovnen. Stek midt i ovnen i 60 minutter. Sett ovnen på gløtt og la marengsen stå å hvile i minimum en time. Oppbevares i tett boks.

KOS DEG OG GOD 17.MAI! ☐

---

## **Soyamarinert salmalaks med mango- og avocadosalat**



Til alle sultne, matleie og slitne folk der ute (Og for all del, alle andre også):

Rask, sunn, enkel og sykt digg middag på 1-2-3! Velbekomme! ☐

### **Til salaten:**

(nok til en person)

*125 g salmalaks, i tynne skiver*

*0,5 mango, skivet*

*0,5 avokado, skivet*

*ca en halv pose babyleaf-salat, eller annen salat du liker*

*0,25 agurk, skåret i halvmåner*

*1 vårløk, skåret i tynne skiver*

*evt peanøtter eller sesamfrø til topping*

*hakket koriander, om du har*

### **Marinade/dressing:**



*0,25 dl soyasaus*

*2 ts sesamolje eller tahini, som jeg brukte*

*1 fedd hvitløk, finhakket*

*ca 7 g ingefær, finhakket*

*0,25 rød chili, finhakket*

*2 ss akasiehonning*

*saft av ca 0,5 lime*

Start med marinaden: Ha alle ingrediensen i en liten bolle og rør kjapt sammen. Legg skivet salma i marinaden mens du gjør klar salatingrediensene.

Legg opp salat på fat og fordel laks og marinade over. Avslutt med et dryss nøtter/frø og koriander, om du ønsker. SPIS.

Oppskriften er fra [denne](#) fine bloggen.

---

**Rask og enkel forrett med  
asparges, pinjekjerner og  
gratinert chevre**



I dag var det vår i Oslo. Ikke sånn kommet-for-å-bli vår, men likevel. En liten og kjærkommen forsmak på det som venter. Sol som varmer, lys i overflod, fuglesang og snø som smelter. Jeg kjenner jeg er klar. Og ikke minst har jeg lyst på ferske grønnsaker og lettere måltider! Derfor har jeg spist denne forretten/salaten to dager på rad og jeg er ikke lei.

Veldig enkel og veldig god! Perfekt om du bare vil spise noe sunt og godt eller kanskje imponere noen. ☐

**Du trenger:**

*blandet salat, revet*

*ca 3 asparges per person*

*litt finsnittet vårløk*

*ristede pinjekjerner, ca 1 ss per person*

*2 skiver chevre per person*

*god olivenolje*

*balsamicoeddik eller balsamicosirup*

*salt og pepper*

Sett ovnen på 180 grader.

Rist pinjekjerner i en tørr stekepanne, pass på de svir seg fort. Hell over i en liten skål.

Klargjør salat og vårløk og vend dem i litt god olivenolje. (Dette gjøres altså rett før servering, ellers blir salaten vassen).

Ha litt olje i samme stekepanne og varm opp til medium sterk varme. Skjær av den nederste (og trevlete) delen av stilken på aspargesen og stek dem 3-4 minutter tilsammen, snu litt på dem underveis.

Samtidig legger du skiver av chevre på en bakepapirkledd stekeplate og baker dem i ovnen i 5-6 minutter, sjekk dem innimellom.

Fordel salat og vårløk på tallerkener, legg på asparges og så skiver av chevre. Strø over pinjekjerner og litt havsalt og nykvernet pepper og avslutt med å ringle over litt god balsamico.

SPIS.

PS. Oppskriften er fra min all-time favoritt kokebokforfatter, Gøril Wiker. ☐