

# Sukkerfrie lussekatter



Desember. Den mørkeste måneden. Samtidig også en tid full av lys! I vinduene blinker stjerner og forlatte grener fylles av lenker med lys.

Og hvert år går det lysende Lucia-tog gjennom hele landet og mange baker lussekatter, tradisjonen tro. Jeg elsker (som kjent) gjærbakst, men synes lite er tristere enn tørre lussekatter (da snakker vi bortkastede kalorier;).

Her får du derimot oppskriften på en saftig og sukkerfri variant, bakt med [Natreen](#) og kesam. Litt sunnere og veldig gode!



**Du trenger:**

(15 stk)

75 gram meierismør

2,5 dl melk

125 gram kesam

1 dl [Natreen](#) strø

0,5 ts salt

8 dl siktet hvetemel

0,5 pose tørrgjær eller 25 gram fersk gjær

en god klype safran, støtt i en morter

30 rosiner, til pynt

1 sammenpisket egg, til pensling

### **Slik gjør du:**

Smelt smøret i en gryte og hell melken over i det smeltede smøret. Ha i støtt safran også.

Ha mel, gjær, [Natreen](#) strø, kesam og salt i en eltebolle. Hell over melkeblanding og elt alt sammen i ca 10 minutter til du har en blank og smidig deig. La heve i bollen under plast i 60 minutter eller til dobbel størrelse. Ha deigen over på benken og kna den lett sammen. Del opp i 15 like store emner. Trill emner til pølser som du snurrer sammen til en S eller som et 3-tall. Ha over på et stekebrett med bakepapir. Press rosiner ned i «snurrene» på lussekattene. La etterheve under plast i 30-40 minutter. Sett ovnen på 225 grader, vanlig over- og undervarme. Når lussekattene er ferdig hevet, så pensler du dem med sammenvispet egg og steker dem midt i ovnen i 10-11 minutter til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl på rist.

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.



---

**Sukkerfrie sjokoladeboller:  
sjukt digg ass**



Jeg må innrømme at jeg må jobbe litt med meg sjæl for tida. I en travel hverdag er det så lett å lengte etter fredag, helg, høstferie, vår, sommer, solskinn og, ja. Sjokolade. Og vet du hva jeg er redd for? At jeg midt i all lengtinga skal våkne en dag og oppdage at jeg har gått glipp av mitt eget liv. OG blitt ekstra tjukk og god av all sjokoladen jeg har proppa i meg. ☐ Så derfor passer det perfekt med disse sukkerfrie “negerbollene” som et sunt alternativ til sjokolade på hverdager.

For jeg skal bli glad i hverdagene! Kanskje til og med elske dem.

**Du trenger:**

(20-30 stk)

*100 g mykt smør, jeg liker kvitseidsmør*

*4 dl havregryn*

*10 store dadler, uten sten*

*3 ss kakao*

*2 ss sterk kaffe*

*kokosmasse til å rulle bollene i*

Slik gjør du:

Ha dadlene i en bolle. Mos dem til en jevn masse med en stavmikser. Tilsett smør og havregryn og bruk stavmikseren til å blande det sammen, men det er bare fint om litt havregryn ikke er most. Rør inn kakao og kaffe. Sett bollen i kjøleskapet i ca 20 minutter så det er litt lettere å trille massen til kuler. Form kuler med hendene dine, omtrent på størrelse med en liten valnøtt. Rull dem i kokosmasse og oppbevar kjølig i en tett boks.

Kos deg.



Inspirasjon til oppskriften fant jeg på denne fine bloggen:

<http://kjoekjentjeneste.blogspot.no/2015/12/kologiske-havregrynnskuler-med-dadler-og.html?m=1>

---

# Tropisk fruktkake med kremostglasur



Det er søndag, det er sommertid og vi har stilt klokken. Og hurra for det! Men, altså. Er det bare meg som mister fullstendig fotfestet med en gang dagen mangler en time? Jeg kan ikke for mitt bare liv forstå om klokken er fire eller fem? Når skal barna legges? Og når er det mat? Og når kan vi spise kake?

Neida, jeg bare tulla. Jeg kan alltid spise kake. ☐  
Spesielt en supersaftig formkake!

## **Du trenger:**

(1 kake i brødform som rommer ca 1,5 liter)

*1 liten boks ananas (ca 230 g), spar på laken*  
*50 g rosiner*  
*50 g valnøtter*  
*175 g solsikkeolje*  
*3 ss kokosyoghurt*  
*200 g siktet hvetemel*  
*0,5 ts natron*  
*1,5 ts bakepulver*  
*0,5 ts salt*  
*1 ss kanel*  
*2 egg*  
*200 g brunt sukker*  
*100 g revet gulrot, eller ca 1 middels stor*  
*1 moden banan, most med en gaffel*

#### **Glasur:**

*200 g kremost naturell*  
*50 g kokosyoghurt*  
*50 g melis*  
*evt kokos til pynt*

#### **Slik gjør du:**

Ha laken fra ananasen og rosinene i en liten gryte og småkok et par minutter. Hell av laken og avkjøl rosinene litt (kan være lurt å legge dem på en tallerken). Sett ovnen på 180 grader og kle brødformen (1,5 liter) med bakepapir.

Pisk sammen egg, olje og yoghurt i en bolle. I en annen bolle blander du mel, natron, bakepulver, salt, sukker, valnøtter og kanel. Tipp så eggeblandingen over i melblandingen og tilsett rosiner, ananas (om bitene er veldig store, kan du dele dem opp litt), banan og gulrot. Bland alt godt sammen med en tresleiv eller slikkepott. Hell deigen i brødformen og stek på midterste rille i ca 65-70 minutter eller til du kan stikke en tynn trepinne midt inn i kaken og den kommer ut uten at det er noe røre på pinnen. Husk at steketiden vil variere litt avhengig av ovnen din og brødformen. Lurt å sjekke med pinnen

fra ca 55 minutter og til gjennomstekt. Avkjøl 10 minutter i formen på rist før du forsiktig løfter/tipper kaken over på risten.

Glasuren lager du ved å raskt piske sammen kremost, melis og yoghurt til det akkurat er blandet. Oppbevar i kjøleskap til kaken er ferdig stekt og avkjølt.

Når kaken er avkjølt fordeler du glasuren over kaken og pynter med kokos.

Kos deg.

Oppskriften har jeg fra BBC good food.

---

## **Sukkerfrie havrekjeks til adventskosen (med Natreen)**

ANNONSE



Har du sett! Desember? Advent? Allerede? Høsten kjørte så fort, men nå er det på tide å sette på bremsen. For selv om julemåneden kan være travel, synes jeg at ventingen og forberedelsene er det beste av alt. Julepynten som litt etter litt invaderer huset, julemusikken som jeg endelig får spille og ikke minst julebaksten!

Min personlige favoritt er havrekjeks. Det må liksom til for at det skal bli jul! Og er DU lur baker du dem tidlig i desember så kan du kose deg med havrekjeks med brunost hele advent. Disse er også sukkerfrie og har mye fiber fra havren. De er dermed litt sunnere enn annen julebakst! Dessuten passer hjemmelagde havrekjeks like perfekt som gave både til gamle tante Olga og hipsterkompisen på Grünerløkka. Så nå er det bare å bake i vei! ☐



**Du trenger:**

(ca 30 stk)

170g siktet hvetemel

170g lettkokte havregryn

150g kaldt meierismør, i terninger

1/2 ts natron

ca 0,5 dl [Natreen strø](#)

3-4 ss melk





### **Slik gjør du:**

Ha mel, havregryn, [Natreen](#) og natron i en foodprosessor. Tilsett smøret og kjør til det har en litt smulete konsistens. Tilsett 3-4 ss melk og kjør maskinen igjen, til deigen så vidt begynner å samle seg. Deigen er "tjukk", men målet er hovedsaklig å få knust litt av havregrynene og få den til å henge litt bedre sammen. Ta deigen ut på benken og kna raskt sammen. Trykk den litt flat med hendene og pakk inn i plast. Legg i kjøleskapet i 30 minutter. Sett ovnen på 180 grader. Når deigen er ferdig avkjølt, drysser du litt mel på kjøkkenbenken og legger på deigen. Riv en brødpose opp langs den ene langsiden, samt bunnen, slik at du har et plastrektangel. (Evt bruk plastfolie om du har). Legg platen over deigen og kjevle den til en rund leiv, ca 0,5 cm tykk. (Det er SÅ mye enklere å kjevle med det plastposetrikket!). Bruk et glass til å stikke ut runde kjeks og flytt de forsiktig over på et bakepapkledde stekebrett med en ostehøvel eller stekespade. Prikk et mønster med en gaffel

eller en tannpirker. Stek midt i ovnen i 12-15 minutter eller til kjeksene er gylne. La ligge på brettet et par minutter før du flytter det over på en rist. Avkjøl.

Kos deg.



---

**Halvgrovt brytebrød i  
Langpanne**



Noen ganger baker jeg noe jeg blir ekstra fornøyd med og da føler jeg meg så flink og glad. Og flink og glad kjennes godt, det! Dette fantastisk gode brytebrødet er akkurat en slik innertier. Et garantert vellykket, garantert mestringsfølelse, garantert superlett å få til. Og den velsmakende baksten er like god dagen etterpå, men kan selvfølgelig fryses. Vil du føle deg flink og glad? Bak litt, da vel! ☐



**Du trenger:**

(ca 24 stk)

*6,5 dl siktet hvetemel*

*4 dl sammalt spelt*

*2 dl sammalt rug, fin*

*5 dl lunkent vann*

*50 g smeltet meierismør*

*1 pose tørrgjær*

*1,5 ts salt*

*1-2 ss lys sirup*

Slik gjør du:

Du trenger en liten langpanne på ca 28×40 cm. Kle den med bakepapir.

Ha alle ingrediensene i en eltebolle og elt deigen godt i ca fem minutter. Det gjør ingenting at deigen er litt klissete. La deigen heve under plast i ca 50 minutter. Bruk en slikkepott og tipp deigen over i langpannen. Ha litt mel på hendene og klapp deigen jevnt ut i formen. Prikk deigen overalt med en gaffel og bruk en deigskrape eller lignende til å dele leiven i ca 24 ruter. Etterhev under plast eller rent håndkle i omtrent 30 minutter. Forvarm ovnen til 225 grader. Stek brødet midt i ovnen i ca 18 minutter, brødet er ferdig når det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Avkjøl på rist. KOS DEG.

NB! EN PRAKTISK BESKJED: ALLE MINE E-POST-FØLGERE BLE DESSVERRE SLETTET I FORBINDELSE MED NY NETTSIDE, SÅ REGISTRER DEG PÅ NYTT OM DU ØNSKER MINE OPPSKRIFTER RETT I INNBOKSEN. ☐



---

# Seige sjokoladecookies med Smil-fyll og havsalt



Er du klar for påskens beste sjokoladekjeks? Se for deg denne kombinasjonen: brownies, sjokoladecookies, Smil-sjokolade og havsalt. Passer til skitur, boklesing i sofaen, påskekrim, morgenkaffe og solvegg.

God påske! ☐

**Du trenger:**

(ca 12-13 avhengig av størrelse)

*50 g mykt meierismør*

*2 dl sukker*

*0,5 dl kakao*

*0,5 ts vaniljesukker*

*1 egg*

*50 g sjokolade, 70%*

*0,5 ts bakepulver*

*2 dl siktet hvetemel*

*1 pk Smil-sjokolade*

*havsalt (til topping)*

Smelt sjokoladen over vannbad og la avkjøles til lunken. Visp sammen smør og sukker og ha så i kakao, egg og vanilje. Rør inn den avkjølte sjokoladen i smør/sukker-blandingen. Bland mel og bakepulver og vend inn i røren. Sett røren inn i kjøleskapet i 30 minutter.

Sett ovnen på 175 grader.

Del deigen i 12-13 deler. Ta en del og flat ut i hånden din. Dytt inn en Smil-sjokolade og pakk den inn i deigen og rull til kuler. Legg kulene på et stekebrett kledd med bakepapir og strø havsalt på kulene. Stek midt i ovnen i 8 minutter og la kjeksene stå på brettet i 2-3 minutter før du legger dem over på rist. KOS DEG.

Oppbevares i tett boks.



---

**Nydelige  
(melkefrie)**

**havrecookies**





Det er lite som slår et brett med nystekte cookies på en helt vanlig tirsdag!

(Eller hvilken som helst annen dag).

Jeg følte meg litt som en parodi på meg selv da gutta mine kom hjem fra skolen i dag: baby på armen, forkle og et brett med perfekt seige og sprø havrecookies i den andre hånden. Var det noen som sa kvinnedag? ☐

Det som gjør disse kjeksene EKSTRA gode er at de er laget med sitronolje. Den syrlige sitronsmaken harmonerer perfekt med kanelen og rosinene og den nøttete havresmaken. Har du ikke sitronolje kan du bruke vanlig olivenolje og evt tilsette litt revet sitronskall. Men kjeksene blir himla gode uten sitron også. ☐

**Du trenger:**

(25-30 stk avhengig av størrelse)

100 g rosiner

0,5 dl kokende vann

1 dl olivenolje med sitron

0,5 dl olivenolje

200 g sukker

1 egg

1 ts kanel

1 ts vaniljeekstrakt

0,5 ts natron

en klype salt, ca 0,25 ts

140 g siktet hvetemel

300 g lettkokte havregryn

Bløt opp rosineene i det kokende vannet i 20 minutter (spar på væsken)

Sett ovnen på 180 grader og dekk to stekebrett med bakepapir.

Pisk olje og sukker, du trenger ikke elektrisk visp. Pisk inn egget. Rør så inn væsken fra rosineene, vanilje og kanel. Ha i mel, salt og natron og bland sammen. Rør så inn havregryn og vend tilslutt inn rosineene.

Sett topper av røren på brettene med en spiseskje, ikke for tett, men ca 12 på hvert brett går fint. Stek midt i ovnen i 13-15 minutter, eller til gyldne. Avkjøl to minutter på brettet før du har dem over på rist. KOS DEG. ☐



---

**Fløvelsmyk og luftig festloff  
med kun 5 ingredienser**



Det er mars, det er mandag og jeg er blå som den bleke vinterhimmelen over blokka. Det er ikke stort, men det er heller ikke så lite. Det er uroen over alt som er skjørt og for alt det vakre som ikke varer. For lange og korte dager, fylt med loff, luft og kjærlighet, som plutselig ble til hele livet.

For hva var vel livet uten loff?

Her kommer i allefall oppskriften på en skikkelig myk og god loff med himmelsk skorpe. Den har pyntet seg litt i formen og passer perfekt til fest.

Eller til en helt vanlig blåmandag.



**Du trenger:**

(1 brød)

*500 g siktet hvetemel*

*60 g kaldt meierismør, i terninger*

*3 dl lunkent vann*

*7 g tørrgjær*

*1 ts salt*

*(1 egg til pensling, kan sløyfes)*



Ha mel, salt og smør i en bolle og smuldre smøret i melet med fingrene til alt er smuler. Ha i gjær og vann og elt deigen i ca 15 minutter. Dekk med plast og hev i ca 60 minutter. Ha deigen på benken og del deigen i en stor og en mindre del. Den minste delen skal være ca 1/3 av hele deigen. Form det store emnet til en rund, litt flat bolle og legg den på et stekebrett dekket med bakepapir. Det lille emnet skal også være rund som en bolle og limes (med litt kaldt vann) midt på den store bollen. Snitt 12 snitt (0,5 cm dypt) fra topp til bunn for å skape den spesielle formen på brødet. Etterhev under et håndkle i ca 45-60 minutter og sett ovnen på 220 grader. Pensle brødet med vispet egg og stek midt i ovnen i ca 35 minutter eller til gyllent og har en hul lyd når du banker på den. Avkjøl litt før du skjærer i tykke skiver og KOSER DEG.



---

**Brownies med ristede  
hassel nøtter og Ferrero  
rocher sjokolade**



I dag er det skuddår, den éne dagen da jenter kan fri. Jeg er allerede gift. Men hadde jeg ikke vært det... Jo, da hadde jeg høylytt erklært min evige kjærlighet til denne mørke, klissete browniesen med tidenes kronjuvelsjokolade på toppen. For den kan jeg leve lykkelig med resten av livet! Eller hvertfall de fire neste årene til neste skuddår. ☐





Du trenger:

*200 g smør*

*250 g mørk sjokolade, i biter*

*3 egg*

*2,5 dl sukker*

*2,5 dl siktet hvetemel eller siktet speltmel*

*80 g hasselnøtter*

*16 Ferrero rocher sjokolader*

Ta papiret av sjokoladene og legg dem i fryseren. Der bør de ligge ca en time.

Rist nøttene på et stekebrett i 10 minutter på 180 grader. Gni av det meste av skallet med et rent kjøkkenhåndkle og finhakk nøttene.

Sett ovnen på 200 grader. Ha bakepapir i en form som er ca 22×22 cm. Ha smør og sjokolade i en liten kjele og smelt på

lav varme til alt er blandet. Avkjøl til lunkent.

Visp egg og sukker hvitt. Ha i siktet mel. Hell oppi den avkjølte sjokoladeblandingen og hakkede nøtter. Rør forsiktig sammen til en jevn røre. Ha røren i formen og stek midt i ovnen i 20 minutter. Ta formen ut og med en skarp kniv skjærer du kaken i 16 like store stykker, du skal IKKE skjære helt igjennom, kun markere hvor stykkene blir. Bruk en teskje til å lage en liten fordypning i hvert stykke og legg på en frossen Ferrero rocher. Sett ovnen inn i formen igjen og stek i 3 minutter til. Ta så kaken ut og avkjøl helt før du skjærer i stykker og KOSER DEG.



Ideen med å legge frosne sjokolader på kakene har jeg fra BBC good food

---

# Suksessterte



Det er mandag, det er februar og det er vinterferie. Vi har akkurat kommet hjem fra en langhelg i Bergen, en tur alle hadde gledet seg til. Det skulle bli så bra. Barna gledet seg til å fly. Vi skulle beregne god tid, alt skulle være organisert og pakket i alfabetisk rekkefølge og vi skulle ankomme flyet som en smilende, harmonisk familie. I Bergen hadde vi planlagt en rekke spennede og familievennlige aktiviteter og alt skulle være så hyggelig og vellykket.

Slik. Ble. Det. Ikke.

Kort oppsummert. Forsinket til flyet, full firsprang til gate closing med håndbagasje og baby på slep. Sure blikk fra medpassasjerer i det vi svette og kavete strever oss gjennom

flyet. Vel fremme i Bergen klagde barn 1 over dårlig form og siden falt de som fluer.

Det ble ikke slik vi hadde håpet. (Når blir noen gang livet slik man hadde tenkt?) Vi er ikke så vellykkede eller organiserte eller ryddige, vi gjør så godt vi kan.

Derfor er jeg ekstra glad i suksesskake. I tillegg til at den smaker så ubeskrivelig godt med den myke, gule kremen og den knasende mandelbunnen, så blir den alltid vellykket. Min personlige lille triumf.

Suksess på et fat.

Oppskriften har jeg fra moren til en venninne. Det er de oppskriftene som er de beste.

**Du trenger:**

**Til bunnen:**

*5 eggehviter*

*200 g sukker*

*250 g malte mandler (bruk mandelkvern)*

*1 ts bakepulver*

**Til kremen:**

*5 eggeplommer*

*1 dl kremfløte*

*125 g sukker*

*150 mykt meierismør*

*1 ts vaniljesukker*

**Til pynt:**

## *mandelflak*

Smør og kle en kvadratisk form med bakepapir (ca 26x26cm) eller tilsvarende springform.

Sett ovnen på 180 grader.

Begynn med å male mandlene med mandelkvern. Skill eggene, men vær nøye så det ikke kommer noe plomme med i hvitene. Pass også på å bruke rene og tørre redskaper.

Pisk eggehviter stive og tilsett sukker gradvis. Vend inn mandler og bakepulver tilslutt.

Fordel røren i formen og stek midt i ovnen i 25 minutter. Avkjøl kaken helt.

Slik lager du kremen:

Finne frem en litt liten kjele med tykk bunn. Ha i eggeplommer, sukker og fløte. Varm opp til kremen så vidt koker. Bruk middels varme og under konstant omrøring slik at blandingen ikke svir seg i bunn. Kremen vil tykne underveis.

La kremen avkjøles til romtemperatur og pisk inn smøret i 3-4 omganger med (elektrisk) visp. Ikke visp for mye, bare så smøret akkurat er blandet inn.

Bre kremen utover kaken og sett kaldt et par timer. Skjær i passende biter og server.

KOS DEG.



Tips: Kaken kan fryses og holder seg også flere dager i kjøleskap. Den er glutenfri.

PS. TAKK til våre gode venner som hjalp oss gjennom helgen, dere er best!

---

**God jul- og nyttårstanker fra  
Bollefrua (høyst frivillig**

# lesing uten en eneste oppskrift)

Det er søndag, det er begynnelsen av januar og det er stille. Og hos oss er det nesten aldri stille, slik er det visst i en familie på fem. Ute lander snøen i lette, fallende fnugg. Det er kaldt og mørkt, det er ennå mange uker til vi får bevis på det de sier, at solen har snudd. Jeg har hatt ferie. Jeg har feiret jul og nyttår, jeg har spist og hvilt og tenkt. Ja, og lest og skravlet og sett på TV. Og spist, sa jeg det? Spist altfor mye sjokolade. (Etter sjokoladebonanza kommer slankebonanza!) Fremfor meg ligger et stort og nyskapt år med så mange sekunder, minutter og timer å fylle. Jeg er litt redd, litt spent, litt forventningsfull og mest glad. Og litt overrasket over hvor overveldende jeg alltid synes det er at vi skifter årstall og starter på nytt. Hva er greia, liksom? Det kommer jo nye dager og netter hele tiden! Hvorfor skal denne ene veie så tungt? Det kjenner som en gigantisk søndag skal bli til mandag, en heidundrande ukestart og det er lenge til helg. Men jeg vet jo hvorfor, innerst inne. Det er i disse dagene jeg gir meg selv karakter. En grundig evaluering, en streng og hjerteløs vurdering av min orden og oppførsel i året som gikk (Hallo? Jeg er jo tross alt lærer!). Og vel så viktig: En skikkelig høy list legges for meg selv som mamma, aller mest, men også kone, venninne, blogger, datter, ansatt osv. Og det forventes høy måloppnåelse med en realistisk erkjennelse om at jeg kommer til å gå drabelig på trynet med jevne mellomrom..

Det var så langt jeg kom i all grublingen før det ikke lenger var stille i mitt hjem. En liten stemme roper (på et språk bare hun, og noen ganger jeg, skjønner) at nå, nå er det ikke tid for tenking! Ta meg opp, jeg er våken og klar for kos og tull. Og med alt dette ønsker jeg deg det aller beste for alle dagene som kommer. Og jeg håper du er klar for mat og kos og mer med Bollefrua i 2016!



---

**Nugattitrøfler med  
karamellisert hasselnøtt og  
melkesjokoladetrekk**





I denne himmelske konfektbiten får du alt du ønsker deg. I allefall hvis du drømmer om mørk og fløyelsmyk sjokoladeganache med et hint av nugatti, karamellisert hel hasselnøtt (med ørlite havsalt) og melkesjokoladetrekk med litt ristede hasselnøtter. Jeg bare nevner det.

### **Drømmetrøfler:**

(ca 20-22stk avhengig av størrelse)

75 ml kremfløte

150 g 70% sjokolade, hakket

2 rause ss nugatti

22 hele hasselnøtter, pluss evt noen ekstra til strø

30 g sukker

2 ss vann

litt havsalt, kan sløyfes

ca 150 g melkesjokolade

1 ss solsikkeolje

evt ca 50 g mørk sjokolade til å pynte med

Hakk sjokoladen og legg den i en bolle. Varm fløten til den så vidt når kokepunktet og hell den over sjokoladen. La stå et lite minutt. Rør så i sjokoladeblandingen til all sjokoladen har smeltet og du har en blank og fin sjokoladeganache. Rør inn nugatti. Dekk bollen og sett i kjøleskapet til den er stiv ca 1-2 timer.

Sett ovnen på 200 grader. Legg hasselnøttene på et stekebrett dekket med bakepapir og rist dem i ovnen i ca 10-12 minutter. Ha over på et rent kjøkkenhåndkle og gni av mesteparten av skallet.

Dekk et stekebrett med folie. Ha sukker og vann i en liten kjele og la småkoke til blandingen skifter farge. Den skal være gylden men ikke brent. Ha i de 22 hele nøttene og rør til alle nøtter er dekket av karamell. Hell over på stekebrettet. Strø over litt havsalt. Avkjøl.

Bruk en teskje til å skrape ut små kuler av sjokoladeganachen og press inn de karamelliserte nøttene, en i hver kule. Jeg pleier å bruke fingrene til å forme de litt også. (JA, det blir litt klissete. MEN det er verdt det). Kulene vil se litt rustikke ut, men det blir bare fint. Legg kulene på et lite brett som du setter inn i fryseren.

Kok opp en kjele med litt vann. Sørg for at du har en skål (den må tåle varme) som passer oppå kjelen uten at den når ned til vannet. Ha sjokoladen i skålen og rør om av og til helt til den smelter. Rør inn olje.

Ta sjokoladekulene ut av fryseren og finn frem feks et grillspyd. Med spydet dypper du en og en trøffel i den smeltede sjokoladen før du legger det på et brett dekket med bakepapir. Fortsett slik til alle er ferdige. Avkjøl trøflene til sjokoladen er stivnet (det går fort fordi de er frosne fra før). Smelt den mørke sjokoladen og ha i en brødpose. Klipp et lite hull i et hjørne av posen og pynt kulene med striper av mørk sjokolade. Strø evt over hakkede hasselnøtter. Oppbevar kaldt i en tett boks. KOS DEG!



---

**Mini suksessterte med**

# sjokoladetrekk (eller Sarah Bernard med gul krem..)



[Sarah Bernard](#) er et fast innslag i våre juletradisjoner og jeg vil i all beskjedenhet si at jeg lager de beste. Men i tillegg til den klassiske varianten har jeg i år testet en ny vri hvor sjokoladefyll er byttet ut med gult suksesstertekrem. Og nykommeren ble ikke noe mindre populær, for å si det sånn. ☐

## **Du trenger:**

(ca 20 stk)

## **Bunnene:**

*200 g mandler*

*150 g melis*

2 eggehviter

### **Kremen:**

4 eggeplommer

125 g sukker

1 vaniljestang evt 1 ts vaniljesukker med ekte vanilje

1 dl kremfløte

125 g mykt meierismør i terninger

### **Topping:**

300 g mørk sjokolade, hakket

2 ss solsikkeolje

Sett ovnen på 200 grader. **Mal mandler med mandelkvern, dette er viktig!** Jeg har prøvd med foodprosessor og fikk ikke like bra resultat. Skill eggehvite og plomme, vær meget nøye med at det ikke kommer noe plomme i hviten. Bruk også helt rene og tørre boller/redskaper. Pisk eggehviter stive, tilsett gradvis melisen. Vend til slutt inn malte mandler. Form små topper som du legger på et bakepapirkledd stekebrett. Trykk de litt ned, så de ikke er så høye. Stek midt i ovnen i ca 10 minutter. De skal være lys gyldne. Avkjøl på rist.

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

Finn frem en tykkbunnet kjele. Splitt vaniljestang i to på langs og skrap ut frøene. Ha frø og vaniljestang i kjelen sammen med fløte, sukker og eggeplommer. Sett på middels varme og rør konstant til blandingen tykner. Det tar litt tid, men det er verdt det! La kremen avkjøle til romtemperatur. Ha over i en bolle sammen med smøret og pisk med en elektrisk visp til du har en luftig krem, det går raskt. Ha kremen i en pose som

du klipper et lite hull i i hjørnet evt en sprøytepose og sett små topper på mandelbunnene. Når alle er klare, setter du dem i fryseren i minst 30 minutter, men helst en time.

Smelt sjokolade over vannbad eller i mikro og bland inn olje. Ha sjokolade i en kopp eller liten bolle og dypp mandelbunnene med kremtoppene i sjokoladen. Fortsett til alle er dekket av sjokolade. Sett kaldt til de er stivnet og oppbevar kjølig i tett boks. KOS DEG.

Oppskriften fant jeg på den fine bloggen [Kvardagsmat](#).



# Verdens beste waldorfsalat!



Er du på jakt etter den perfekte waldorfsalat? Look no further! Denne oppskriften har fulgt min familie i en årrekke og den leverer ALLTID. Og hver gang jeg lager den tenker jeg: *Fy flate så enkelt og godt! Hvorfor lager jeg ikke dette oftere?*

En perfekt blanding av smaker og konsistens. Litt søtt, litt syrlig, litt bittert og litt salt. Har fortsatt litt igjen i kjøleskapet som jeg skal kose meg med i kveld og vet du hva? Jeg deler ikke med noen så du får lage din egen! ☐

Waldorfvinneren:

3 epler

3 ananasringer, i små biter

3 stilker stang selleri, i tynne skiver

100 gram druer, delt i to

1 dl valnøtter

1,5 dl majones

1,5 dl pisket kremfløte

litt sitrønsaft

2 ts sukker

Ha skårne frukt, grønnsaker og nøtter i en bolle og bland sammen. Pisk fløten med sukker, men ikke stivpisk den. Ha i majones og pisk til alt så vidt er blandet. Smak til med sitrønsaft, ca 3-4 ts. Ha kremblandingen over i bollen med frukt og grønnsaker og bland alt. Sett kjølig til servering. SPIS.

