

# Så enkelt lager du din egen Frappè!

Jeg elsker iskaffe! Og har testet mange ulike varianter (klikk på bilder for oppskrift):





Min nye favoritt er en nydelig kremet Frappè som jeg drikker HVER dag.

**Du trenger:**

*ca 0,5 dl sterk kaffe/espresso*

*1 ts sukker*

*2-3 isbiter*

*0,75 dl lettmelk*

*0,5 dl kremfløte*

Lag kaffe som du leier og rør sukkeret inn i kaffen mens den er varm, tilsett deretter isbiter i kaffen. Ha så kaffe, isbiter, kremfløte og melk i en shaker (eller noe annet du kan skamriste) og rist alt sammen. Hell i ditt favorittglass og KOS DEG. ☐



---

**Knallgod iskaffe mocca med  
kun tre enkle ingredienser!**



Folkens, jeg er blakk. Ulønnet permisjon med min vesle datter er ubetalelig hyggelig, men altså. Ubetalelig. Så nå er det slutt på dyre utskielser som kaféturer og take-away kaffe, for en stund i det minste.

Etter å ha gått slukøret fordi kaffebar etter kaffebar og sett lengselsfullt etter iskaffen som heldige folk mesker seg med i sola, slo det meg plutselig:

*Hallo, Bollefrue! Hva er det du sutrer over? Kom deg hjem og mekk din egen billige og enda bedre iskaffe!*

Denne iskaffen er forresten ganske kalorifattig (ca 70 kalorier). Om du ikke drikker fem hver dag, da. ☐

### **Du trenger:**

(1 lite glass)

*0,5 dl sterk kaffe/espresso*

*1 dl sjokolademelk (jeg brukte Q-meieriene sin)*

*3 isbiter*

**Slik gjør du:**

Lag kaffe/espresso som du pleier, vi har en maskin. Ha ca tre isbiter i kaffen og avslutt med sjokolademelk. Rør kjapt rundt og drikk med sugerør. KOS DEG.

---

**Helt enkle biscotti, akkurat  
som på kafé**



La meg introdusere deg for min nye bestevenn: Biscotti! En italiensk liten kjekkas som er godt selskap over en god kopp kaffe. Biscotti gleder også alle vertinner ved sitt nærvær, bare vent til neste gang du er invitert bort og trenger noe(n) å ta med. ☐

### **Mine beste biscotti:**

(ca 30-40 stk)

*3 egg*

*250 sukker*

*100 g hele mandler*

*100 g hele hasselnøtter*

*3 ss vaniljesukker*

*ca 0,5 ts salt*

*finrevet skall av en økologisk sitron*

*400 g siktet hvetemel*

*1,5 ts bakepulver*

Sett ovnen på 175 grader. Kle et stekebrett med bakepapir.

Rist nøttene i ovnen i 10-15 minutter og legg dem i et rent kjøkkenhåndkle. Gni skallet av hasselnøttene og la avkjøle.

Pisk egg og sukker til luftig eggedosis. Rør sammen mel, bakepulver, salt, vaniljesukker og sitronskall i en separat bolle. Rør alt det tørre med eggedosisen til en fast deig og elt tilslutt inn de hele nøttene. Ha evt ørlite mel på benken. Del deigen i tre og trill 3 lange pølser, så lange som stekebrettet er langt. Legg pølsene på brettet og stek midt i ovnen i ca 35 minutter. Ta ut og skjær i skiver på skrå (ca

1,5 cm tykke) mens pølsene fortsatt er varme. Legg skivene over på brettet og etterstek dem ca 3 minutter på hver side. De skal være helt tørre. Avkjøl og oppbevar i tett boks. Kos deg.





---

# Grove og grådig gode havrekjeks på 1-2-3!



Hver dag starter jeg dagen med kaffe og havrekjeks på sengen. Havrekjeks med brunost. Og hver dag er jeg hundre ganger gladere etter denne stille sunden, enn jeg var da jeg våknet. Det kaller jeg sabla bra terapi!

## **Prøv selv:**

(20 stk)

125 g mykt meierismør

60 g brunt sukker

1 ss lys sirup

80 g lettkokte havregryn

4 ss kruskakli (eller bruk havregryn i stedet)

50 g sammalt spelt

50 siktet spelt

1/2 ts natron

1/2 ts bakepulver

Sett ovnen på 180 og dekk to stekebrett med bakepapir.

Rør smør, sukker og sirup lyst og kremet, jeg rakk å piske ca ett minutt før babyen min klikka. ☐ Rør inn havre og kli, og så mel, natron og bakepulver. Det blir en ganske fast røre. Trill runde kuler som du setter på brettene. press dem så flate du bare klarer med hendene dine, ca 0,5 tykke. Stek midt i ovnen i 10-12 minutter, de skal være gyldne når de er klare. La hvile et minutt på brettet før du legger dem til avkjøling på rist. SPIS.



# Biscotti med ristede pekannøtter



Jeg er en enkel sjel, jeg finner glede i de små tingene. Se det for deg: En rolig morgenstund, en kopp kaffe og en deilig biscotti med knasende pekannøtter. Finner du noen feil ved det, liksom? Ikke? I Bollefruas tilfelle vil det dessverre alltid være minst en ting som skurrer med det scenarioet. Det er ikke nok med én biscotti! Og sannsynligvis: Jeg skulle laget dobbel porsjon. ☐

## **Ikke-bare-en-biscotti:**

(ca 14 lange biscotti)

*2,5 dl siktet hvetemel*

*0,5 ts kanel*

*0,5 ts bakepulver*

*1 klype salt*

*1,25 dl sukker*

*1 egg*

*3 ss mykt meierismør*

*0,5 ts vaniljeekstrakt (kan erstattes med vaniljesukker med ekte vanilje)*

*1,5 dl hele pekannøtter*

Sett ovnen på 180 grader. Legg nøttene på et stekebrett og rist de i ovnen i 5-10 minutter, pass på at de ikke brenner seg! Legg på en fjøl og avkjøl. Grovhakk nøttene. SKRU TEMPERATUREN PÅ OVNEN NED TIL 160 GRADER. Bland mel, kanel, bakepulver og salt i en liten bolle. Pisk smør og sukker luftig i en annen bolle. Tilsett egget og pisk sammen med vaniljeekstrakt. Vend inn det tørre til alt så vidt er blandet og miks til slutt inn nøttene. Deigen skal være ganske fast. Finn frem et stekebrett dekket med bakepapir. Ha deigen over på brettet og form et avlangt og relativt flatt rektangel på ca 20 x 6 cm. Stek midt i ovnen i 35 minutter. Ta ut brettet, men ikke skru av ovnen. La avkjøle nok til at du kan skjære i den. Finn frem en skarp kniv og skjær leiven i tynne skiver på skrå (ca 1,5 cm tykke). Snu skivene med snittflaten opp og legg utover stekebrettet. Stek videre i 5-6 minutter, ta brettet ut og snu biscottien over på andre siden. Stek i 5-6 minutter til. Ta ut og la ligge noen minutter på brettet før du flytter dem over på rist. Oppbevares i tett boks.



---

**Kaffecupcakes med mokkafrosting**



I kveld får du oppskrift på deilige cupcakes med smak av kaffe og sjokolade, to av de tingene jeg er aller mest glad i. Se på det som en ren kjærlighetsærklæring en søndags kveld! ☐

## **Cupcakekos:**

*140g sukker*

*140g mykt smør*

*3 store egg*

*140g mel*

*1 ts bakepulver*

*2 ss espresso pulver (instant) blandet med 1 ss vann*

*1-2 dl hakkede valnøtter (kan sløyfes)*

*mokkabønner eller sjokoladehjerter, til pynt*

## **Til frostingen:**

*200g mykt smør*

*200g melis*

*2 ts espresso pulver blandet med 1 ss vann (ikke sikkert du vil bruke alt, smak deg frem)*

*50g smeltet mørk sjokolade*

Sett ovnen på 175. Ha 12 cupcakesformer (av papir) i et muffinsbrett og sett til side. Fin frem en bakebolle og tilsett smør og sukker. Pisk til en luftig krem. Rør så inn ett og ett egg og en og en ss med mel og pisk godt mellom hver gang. Tilsett resten av melet sammen med espresso og rør til alt så vidt er blandet. Vend inn nøttene. Fordel røren i formene, ca halvfulle. Stek midt i ovnen i ca 15-20 minutter. Vipp kakene ut av brettet og avkjøl på rist.

Lag frostingen ved å først piske smøret blekt. Tilsett så melis gradvis og tilslutt smeltet sjokolade og espresso. **IKKE** ta all kaffen på en gang, smak deg frem til passe mengde for deg. Når kakene er kalde, sprøyter du eller smører på kremen. Pynt med mokkabønner eller sjokoladehjerter. GOD SØNDAG!





---

## Lettlaget kaffe- og Baileysis



I dag skulle jeg løpe til jobb. Jeg hadde sett det hele for meg. Du vet. En frisk og rask morgentur alla Nike-reklamene hvor jeg løper inn på jobb med vind i håret og vinnermusikk i bakgrunnen. Også våknet jeg i morges til lyden av striregn mot ruta. Det ble en småkald og våt affære, med flytende mascara og vann i håret. Jeg ankom jobb med kun en tanke i hodet: *“Bollefrua. Nå fortjener du litt kaffeis når du kommer hjem”*.

Denne isen er nemlig så superkremet, smelte-på-tungen og har en rik kaffesmak med et hint av Baileys. Deilig uansett vær og klær. ☐



### **Is, pliiis:**

*3 dl fløte, kald*

*175 gram kondensert, søtet melk (på boks, men IKKE vikingmelk)*

*2 ss espressopulver (type pulverkaffe, bare espressosmak) ikke toppet ss*

*2 ss Baileys*

Ha alle ingredienser i en bolle og pisk til kremen stivner og det danner seg myke topper. Jeg pisket i ca 5 minutter, men du må prøve deg frem. Det skal være så stivt at du kan snu bollen oppned uten at kremen beveger seg. Hell oppi egnet boks og frys i minimum seks timer. Kos deg.



Oppskriften fant jeg da jeg så på et Nigellaprogram på tv.

---

## Enkel iskaffe



Hvis du måtte velge en ting du ikke kunne leve uten, hva ville du valgt da? Og da mener jeg ikke de største tingene som luft, vann, kjærlighet og tv, lissom. Nå tenkte altså jeg (som jeg oftest gjør) på ting man kan spise eller drikke. For meg hersker det ingen tvil. KAFFE. Kaffen er min beste venn, min trøst, min glede. Men nå om sommeren er det deilig å kjøle seg litt ned og i rekordvarmen vi har hatt i det siste, har jeg

levd på iskaffe i ulike varianter. Her kommer en med vaniljeis, deilig både som tørstedrikk eller dessert.

### **Ice ice coffee (too cold, too cold):**

**(nok til et glass)**

*0,5-1 dl espresso kaffe*

*1 dl melk*

*2 kuler god vaniljeis*

*isbiter*

*litt revet mørk sjokolade (kan sløyfes)*

Lag espresso som du pleier og la den kjøle seg litt ned hvis du har tid. Ha så isbiter i kaffen og rør litt rundt. Hell på melk og topp med is og evt litt revet sjokolade, Bruk sugerør (eller en skje) til å røre isen inn i kaffen. Kos deg.

