

# 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.





# 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.

---

## Saftig jaffakake



I kveld slår jeg et slag for de små tingene. Ting som er (nesten) gratis og som gjør livet (mitt) verdt å leve:

- at det endelig er lyst når jeg leverer og henter i barnehagen
- fuglesang
- solen som varmer i husveggen
- boken jeg akkurat har begynt å lese
- lyden av smeltet snø som drypper fra taket
- den første kaffekoppen om morgenen
- en uventet klem (Jepp! Klem meg i vei)
- når snuppa plutselig sover en time lenger enn hun pleier
- et stykke lun jaffakake



**For å lage den trenger du:**

**Til kaken:**

*140 g mykt meierismør*

200 g siktet hvetemel

2 ts bakepulver

200 g sukker

3 store egg

6 ss melk

finrevet skall av 1 (økologisk) appelsin

### **Appelsinlake:**

3 ss appelsinsaft (fra appelsinen du tok skallet fra)

50 g sukker

evt ca 50 g mørk sjokolade (til å ringle over), kan sløyfes

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 180 grader, over- og undervarme.

Kle en brød form (1,5 L) med bakepapir.

Ha alle ingrediensene i en bakebolle og pisk (jeg bruker elektrisk visp) til alt er godt blandet.

Tipp røren over i brødformen og glatt toppen ut med en slikkepott.

Stek midt i ovnen i ca 35-40 minutter, min var ferdig etter 37 minutter. Ta kaken ut og sett formen på en rist.

Mens kaken steker har du sukker og appelsinsaft i en liten gryte. Varm forsiktig opp til sukkeret løser seg opp.

Hell/fordel appelsinblandingen over toppen av kaken med en gang du tar den ut av ovnen.

La kaken avkjøle i formen i ca 10-15 minutter før du forsiktig løfter den ut og lar den avkjøle helt på rist.

Smelt sjokoladen og ringle over før servering.

KOS DEG.





---

**“Blondies” - kake med  
kvikk-lunsj, smør-bukk og  
havsalt**



Vinteren har kommet til Oslo. Og til det lille, røde huset vårt. Vi har gjort som vi alltid gjør. Bare hundre ganger verre fordi vi akkurat har flyttet: Hvor er votter? (*Aner ikke. Var det ikke du som pakket dem?*) Hvor er vinterdress? Har vi vintersko som passer? (*Nei, selvfølgelig har vi ikke det*) Hvor er posene med aprikosene? (*Hæ?!*) Jeg er sikker på vi hadde dem i fjor.

Så da ble det tre barn og svett mamma på kjøpesenter i går. Og mens velkledde og varme barn leker ute etterpå, kan mor smugspise kanongod kake inne. Ikke nødvendigvis fordi hun har fortjent det. Men fordi den smaker så sabla digg. □

### **Du trenger:**

*3 dl brunt sukker*

*2 dl hvitt sukker*

*115 g mykt meierismør*

2 egg  
1 ss vaniljeekstrakt  
1 ts bakepulver  
0,25 ts salt  
5 dl siktet hvetemel  
3 kvikklunsj med mørk sjokolade, grovt hakket  
1 pose smørbukk-kuler  
Maldon havsalt til toppen

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 175 grader. Kle en kakeform på 25×25 cm (eller tilsvarende) med bakepapir.

Pisk smør og sukker luftig. Tilsett ett og ett egg og bland godt etter hvert egg. Rør så inn vaniljeekstrakten. Finn frem en annen bolle og ha i mel, bakepulver og salt. Bland raskt. Ha det tørre i smørblandingen og rør sammen. Vend til slutt inn kvikklunsjbitene. Ha kakerøren i formen og strø smørbukk-kulene utover. Press dem litt ned i deigen. Avslutt med å drysse over havsalt.

Stek midt i ovnen i ca 27-28 minutter. La kaken avkjøle i formen før du skjærer i den.

KOS DEG.



---

**Sunt og sukkerfritt bananbrød  
(med Natreen)**





## ANNONSE

Det er november. Jeg kjenner mange som ikke liker november, de sier den er grå og trist og kjedelig. Men det synes ikke denne frua! Jeg liker november. Denne litt unnselige måneden fyller jeg med stearinlys, blomster, gode venner, friske kveldsturer og så velter jeg meg i nedtellingen til jul. Dessuten er det ikke slik at alt som SER litt kjedelig ut faktisk ER kjedelig. La oss bare ta dette bananbrødet. Kanskje ikke så elegant akkurat, men det SMAKER utrolig godt! Dessuten kan du verken se eller smake at det er både sukkerfritt, sunt og grovt. Helt legitimt å kose seg hele november med bananbrød bakt med [Natreen!](#) ☐

### **Du trenger:**

(Ett brød)

*4 godt modne bananer*

*2 egg*

1 dl olivenolje

0,5 dl kefir

frøene fra 1 vaniljestang

1 ts kanel

1 ts bakepulver

1 ts natron

1 klype salt

4 ss [Natreen](#) strø

2,5 dl siktet speltmel

2,5 dl sammalt speltmel

1 dl valnøtter, hakket



## **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 160 grader.

Smør og kle så en brødform som rommer 1,5 liter med bakepapir. Min er ca 11x22 cm i bunnen.

Mos bananer godt med en gaffel og rør inn eggene. Tilsett vaniljefrø, olje og kefir og bland sammen.

Sikt melet i en bolle, ta med det grove fra melet som blir igjen i silen og tipp det oppi melet. Ha natron, Natreen, bakepulver, valnøtter, salt og kanel i melet og tilsett alt i bananblandingen. Rør til alt er blandet.

Hell røra i brødformen og jevn ut toppen med en slikkepott.

Stek midt i ovnen i ca 55 minutter. Bananbrødet er ferdig når det er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. La hvile fem minutter i formen før du forsiktig hvelver brødet over på rist. (Tips: Bruk bakepapiret til å løfte brødet ut av formen).

Avkjøl på rist.

Kos deg.





---

**Nydelig blåbærpai med  
marengslokk**





Her får du oppskriften på en drøm av en kake. Sprø paibunn, syrlig blåbærfyll og luftig marengslokk. Trenger ikke mer enn det. Unntatt kaffe, da. Man trenger alltid kaffe.

**Du trenger:**

**Til deigen:**

*100 g meierismør*

*3 dl siktet hvetemel*

*1 ss sukker*

**Til fyllet:**

*3 gelantin ark*

*4 eggeplommer*

*2 dl sukker*

*0,5 dl frisk sitronsaft*

*2 ts revet sitronskall*

*1 dl skogsblåbær (ikke amerikanske), frosne går fint*

*100 g meierismør, romtemperert*

**Til marengsen:**

*4 eggehviter*

*2,5 dl sukker*

*1 klype salt*

*1 ts frisk sitronsaft*

**Slik lager du paideigen:**

Sett ovnen på 200 grader.

Ha mel, sukker og smør i en foodprosessor og kjør raskt sammen til alt smuler seg og du kan kna det sammen til en deig på benken. Trykk deigen ut i en paiform på ca 24cm i diameter. Prikk paibunnen med en gaffel og stek midt i ovnen i 12 minutter. Avkjøl.

Legg gelantinplatene i kaldt vann i fem minutter. Ha eggeplommer, sukker, sitron og blåbær i en liten kasserolle og varm opp mens du visper det sammen. Det skal varmes opp til rett under kokepunktet. Ta kasserollen av varmen og klem

vannet av gelantinen. Ha gelantinen i blåbærblandingen og rør til det løser seg opp. Pisk så inn smøret litt etter litt. Hell blåbærfyllet i det avkjølte paiskallet og sett i kjøleskap i minimum tre timer.

Til slutt lager du den italienske marengsen:

Pisk eggehvite med halvparten av sukkeret over vannbad. Tilsett sukkeret gradvis mens du pisker og blandingen sakte varmes opp. Fortsett til du har en blank og luftig marengs.

Fordel marengsen over paien og sett den under grillelementet i ovnen så den blir litt brun på toppen. NB. Følg med hele tiden, marengsen blir fort svidd.

Kos deg.



---

# Himmelsk blåbærostekake (med Natreen)

ANNONSE



Livet, ass. Det derre livet. En lang og rolig elv, sier du? Når jeg endelig tror at jeg er flink og får det til, så tar det en brå sving og jeg tryner uti. Eller hva med de mørkeblå morgenene? Når du uheldigvis begynner dagen med feil fot, oppdager at du er tom for kaffe, kjolen du har på var visst blitt litt trang etter ferien, mascara på bare det ene øyet, du vet. Noen ganger er det de dagene som plutselig blir de beste.

Det handler om å justere forventninger, se nye muligheter og kanskje prøve noe nytt? Som for eksempel å bake med mindre



sukker. Jeg har blitt positivt overrasket over hvor enkelt det er å redusere sukker i kostholdet og at det fortsatt smaker supergodt. Bare sjekk ut denne ostekaken jeg har laget med [Natreen](#) og blåbær. Himmelsk!



**Du trenger:**

**Til bunnen:**

*150 g Digestive kjeks*

*75 g meierismør, smeltet*

**Til ostekremen:**

*2 dl skogsblåbær (frosne går fint)*

*3 plater/ark gelatin*

*1 dl [Natreen strø](#)*

*3 ss sitronsaft*

*300 g kremost, naturell*

*1 dl kremfløte*

*250 g lettrømme*

*1 ts vaniljesukker*

**Til pynt:**

*Friske eller frosne blåbær og evt bringebær*



**Slik gjør du:**

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

Knus kjeksene til smuler, jeg pleier å ha dem i en plastpose og banke kjeksene med en kjevle. Bland med smeltet smør og ha over i springformen. Press smulene jevnt utover i formen for å

lage en flat bunn. Sett kaldt.

Legg gelantin til bløtlegging i en skål med kaldt vann. Ha blåbær, sitronsaft og Natreen i en lite. gryte og kok opp mens du rører litt. Ta gryten av varmen. Klem vannet av gelantinplatene og ha i blåbærblandingen. Rør godt. Kjør glatt med en stavmikser og avkjøl til romtemperatur.

Pisk sammen rømme, kremost og vaniljesukker. Rør inn blåbærblandingen. Pisk kremfløten nesten stiv og vend den ned i ostekremen. Hell ostekremen over i kakeformen og bre jevnt utover. Dekk med folie og sett i kjøleskapet natten over. Skjær forsiktig rundt kanten på springformen før du løsner den og ha kaken på et fat. Pynt med friske bær og server.

KOS DEG.





---

# Enkel eplekake på 1-2-3!



Det er søndag. Jeg sitter i sofaen og kjenner septembersola skinne i nakken. Det er så varmt. Sommeren slutter ikke i år. Den skal stå til regning for brutte juliløfter og solløse svaberg.

Så klart det er deilig!

Så klart jeg er heldig!

Men jeg kan ikke for det. Når ingen ser, det er da jeg sjekker. Yr.

Når skal regnet komme?

Når skal gradene synke til ullgensernivå?



Når skal bladene skifte farge og soverommet være kaldt når jeg legger meg?

Når skal det komme en ny sesong av Skam?

Jeg bare spør.

Og i mellomtiden lager jeg eplekake, for eplekake hører høsten til!

En superenkel eplekake med sprøtt deiglokk over saftige epler. Utrolig godt!

**Du trenger:**

*2-3 epler, helst syrlige*

*ca 1 ts malt kanel*

*2,5 dl sukker*

*2,5 dl siktet hvetemel*

*1 ts vaniljesukker*

*2 ts bakepulver*

*100 g smeltet meierismør*

*1 egg*

*litt skivede mandler (kan sløyfes)*

*perlesukker (kan sløyfes)*

*creme fraiche eller rømme, til servering*

**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 175 grader.

Smør en springform og kle bunnen med bakepapir, min var ca 24 cm i diameter

Smelt smør over lav varme. Bland sammen alt det tørre i en bolle.

Skrell epler og del dem i båter/skiver. Fordel eplene i formen og strø over litt kanel.

Ha det smeltede smøret i bollen med de tørre ingrediensene og rør sammen. Tilsett egget og bland igjen. Deigen er ganske tjukk. Fordel deigen/røra over eplene i et jevnt lag. Strø over skivede mandler og perlesukker.

Stek midt i ovnen i ca 35 minutter. Kaken er ferdig når den er gyllen. Avkjøl på rist. Server med en klatt rømme eller creme fraiche. Kos deg.

Oppskriften er basert på en jeg fant i Familiekokeboken.



# Saftig brownies med ostekaketopping og bringebærkrem



I dag hadde mannen min bursdag. Da jeg spurte han hva slags kake han ville ha sa han beskjedent: brownies, ostekake og bringebærbløtekake. Kanskje litt ambisiøst, men så er han tross alt gift med Bollefrua!

For å gjøre livet enkelt, slo jeg alle de tre ønskene hans sammen i et Kinderegg av en kake. Fantastisk kombinasjon av smaker!

Oppskriften er fra The Hummingbird bakery i London.



**Du trenger:**

(ca 20-25 stykker)

**Til browniebunnen:**

*200 g mørk kokesjokolade, grovhakket*

*200 g mykt meierismør*

*250 g melis*

*3 egg*

*110 g siktet hvetemel*

**Til ostekakelaget:**

*400 g Philadelphiaost naturell*

*150 g melis*

*0,5 ts vaniljeekstrakt*

*2 egg*



## **Til bringebærkremen:**

*3 dl kremfløte*

*100 g melis*

*150 g bringebær (hvis du bruker frosne ville jeg helt av mesteparten av væsken etter at de er tint)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 170 grader.

Smelt sjokoladen over vannbad og sett til side.

Pisk smør og melis glatt og tilsett ett egg om gangen. Pisk godt mellom hvert egg. Tilsett melet i tre omganger og rør hver gang. Vend tilslutt inn den smeltede sjokoladen.

Kle en liten langpanne med bakepapir, ideelt 33×23 cm, men min er litt større og det ble fortsatt bra.

Bre brownierøren ut i formen.

Pisk så sammen kremost, vaniljeekstrakt og melis til den er glatt. Tilsett ett egg om gangen og pisk godt mellom hvert egg. Bre ostemassen over browniebunnen.

Stek kaken midt i ovnen i ca 30 minutter. Ostefyllet skal være fast å ta på.

Avkjøl kaken og la den stå minimum to timer i kjøleskap eller gjerne natten over.

Bringebærkremen lager du ved å ha fløte, bringebær og melis i en bolle og piske den til en stiv krem.

Skjær kaken i litt små stykker og ha litt bringebærkrem på hvert stykke.

Kos deg.



---

# 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 eggehviten 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.



---

## Syv tips til super sommermat!

Trenger du litt sommermatinspirasjon? Klikk på bildene for oppskrifter.

Tortellinisalat er fresht og sabla enkelt:





Denne tomatdressingen er verdens beste hamburgerdressing. Men smaker i grunnen godt til det meste av grillmat:





Fylt foccaciabrød er god sommermat:



Coleslaw er en soleklar favoritt!



Potetterrine er aldri feil:





Broccolislaw blir din nye favoritt:



Og dessert? Vi har jo alltid plass til kake! Og denne er enkel og veeeeldig god:



---

**Saftig gulrotkake/rullekake  
med syrlig kremostglasur**





Vet du hva? Det kan virke som om hjernen min har tatt ferie. Jeg kan overhode ikke komme på noe vettugt å si til deg, så da fatter jeg meg i korthet:

(Kanskje like greit? Det er da bare sommer en gang i året?)

Denne gulrotkaken er enkel å lage, den smaker supergodt og blir bare enda bedre av å stå et par dager i kjøleskapet.

Spis. Bak. Lev. Og alt det der.

**Du trenger:**

**Til kaken:**

*2 egg*

*1,5 dl strøsukker*

*1 dl finrevet gulrot (ca 1 stor gulrot)*

*1,5 dl siktet hvetemel*

*1 ts bakepulver*

*0,5 ts kardemomme*

*0,5 ts kanel*

*0,25 ts muskat*

*2 ss olivenolje*

**Til glasuren:**

*50 g mykt smør*

*50 g Philadelphia kremost*

*2 dl melis*

*2-3 ss sitrønsaft*

*1 eggeplomme*

**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 225 grader.

Kle en liten langpanne (30x40cm) med bakepapir.

Pisk egg og sukker luftig og rør inn revet gulrot. Bland sammen krydder, mel og bakepulver og rør inn det tørre i eggeblandingen. Bland inn olje.

Fordel røren i et tynt lag i langpannen og stek midt i ovnen i 5 minutter. Ta ut kaken og strø over litt sukker før du dekker kaken med et nytt bakepapir og legger en rist oppå der igjen. Hvelv kaken over på risten/det nye bakepapiret og trekk forsiktig av det første bakepapiret. La avkjøle.

**Slik lager du glasuren:**

Ha melis, smør og kremost i en bolle og pisk godt sammen. Smak deg frem med sitrønsaft. Rør til slutt inn eggeplommen.

Bre glasuren ut over den kalde kaken og rull forsiktig kaken sammen fra langsiden. Sikt over litt melis, skjær i passe store skiver og KOS DEG.



---

## **Sukkerfri jordbærterte med Natreen, mascarponekrem og jordbærsauss**

ANNONSE



Vet dere hva jeg har gitt opp? Den derre sommerkroppen. Etter flere år med gode intensjoner har jeg innsett at det er altfor kort tid mellom jul og sommer. Du sitter og koser deg med julekaker og ribbefett, og vips! Før du vet ordet av det er 17.mai ferdig og det på tide grave frem bikinien fra i fjor. Så nå har jeg fått en ny venn. Helårskroppen. Du vet den kroppen som blir med deg på sykkeltur OG spiser sjokolade med deg på fredager? Med helårskroppen på lag, koser jeg meg, men med måte. Derfor synes jeg det er gøy å bli utfordret til å av og til bake uten sukker, men heller bruke [Natreen](#) som er en sukkererstatning med lavt kaloriinnhold. Og når kaken i tillegg smaker kjempe godt, ja da er både helårskroppen og jeg veldig fornøyde. ☐





**Du trenger:**

**Til deigen:**

*225 g siktet hvetemel*

*100 g mandelmel*

*3 ss [Natreen](#) strø*

*175 g iskaldt smør, i terninger*

*1 stor eggeplomme*

*1 ss iskaldt vann*

**Til kremen:**

*250 g mascarponeost*

*2,25 dl kremfløte*

4 ss [Natreen](#) strø

finrevet skall av en økologisk sitron

2 ss sitronsaft

2 ss saft av ferskpresset appelsin

1 ss vaniljesukker med ekte vanilje

**Toppen/jordbærsaus:**

700 g jordbær

ca 8 dråper [Natreen](#) flytende (smak deg frem)



### **Slik lager du deigen:**

Finn frem en paiform, ca 25 cm i diameter.

Ha mel, mandelmel og Natreen strø i en bolle, bruk helst foodprosessor. Bland. Ha i smør i terninger og miks raskt til en smulet konsistens.

Tipp smulene ut på benken og tilsett eggeplomme og 1 liten ss isvann. Kna kjapt sammen deigen. Legg en plastpose (jeg river en brødpose i to i den ene enden slik at jeg får et stort stykke plast) på benken, ha deigen på plastposen og dekk den

med en ny plastpose som er revet opp til et stort stykke. Kjevle deigen ut til en stor og ganske tynn leiv, stor nok til at den dekker hele paiformen og rett over kantene. Plastposetrikket gjør det mye enklere å kjevle uten at deigen klistrer seg. Fjern/løft deigen forsiktig fra benken og over i formen. Dytt deigen godt inn i kantene og skjær av evt overflødig deig langs kanten. Prikk deigen med en gaffel og sett hele formen kaldt i 30 minutter.

Sett ovnen på 200 grader. Ta formen ut av kjøleskapet og dekk den med tinnfolie. Hell over de tørre ertene og stek midt i ovnen i ca 14 minutter. Ta ut av ovnen og fjern folie og erter. Stek videre i 6-7 minuttet til terteskallet er gyllent. La avkjøle helt.

### **Slik lager du mascarponekrem og jordbærsaas:**

Ha mascarpone og Natreen strø i en bolle og rør mykt med en sleiv eller lignende. Pisk kremen halvstiv i en annen bolle, du skal piske den til den får myke topper som ikke sklir ut igjen. Ha kremen over i mascarponeblandingen og vend alt forsiktig sammen til kremen begynner å tykne. IKKE rør for mye. Tilsett sitronskall og saft og appelsinsaft. Vend inn og sett kremen kaldt til du skal bruke den.

Ha 200g av jordbærene i en bolle og mos med en stavmikser. Smak til med flytende Natreen, men pass på at det ikke blir for søtt. Sil jordbærsaasen.

Rens resten av jordbærene og skjær den i skiver. Del hvert bær i 3 eller 4 skiver, avhengig av størrelsen på bærene.

Fordel kremen i det avkjølte terteskallet. Sett jordbærskivene med spissen opp i sirkler fra midten og utover til du får et fint mønster. Ringle sausen over toppen av terten (evt server den ved siden av om du foretrekker det). KOS DEG.





---

# Saftig sjokoladekake med luftig melkesjokoladeglasur



Denne sjokoladekaken er, i all beskjedenhet, en av de beste jeg har smakt. Og jeg skulle ønske jeg hadde en god unnskyldning eller anledning da jeg bakte den, men sannheten er at jeg gjorde det bare fordi jeg hadde lyst. Og jeg angrer ikke. Selv om jeg måtte gi den bort på Facebook i redsel for å spise alt selv. Men vet du hva det fine er? At nå kan du også bake den bare fordi du har lyst! Og det er tomt her, så bare send restene dine til meg. Om det blir noen. ☐





**Du trenger:**

**Til bunnen:**

*200 g smør*

*200 g hvitt sukker*

200 g brunt sukker  
2,5 dl vann  
250 siktet hvetemel  
3 ts bakepulver  
5 ss kakao  
2 egg  
125 g seterrømme

### **Til glasuren:**

175 g smør  
3 ss kakao  
2 ss seterrømme  
  
1 ss sterk kaffe  
100 g melkesjokolade, finhakket  
200 g melis  
1 egg

### **Slik lager du kaken:**

Sett ovnen på 180 grader.

Smør og mel to runde former, 23 cm i diameter.

Ha smør, sukker og vann i en litt stor gryte og varm opp forsiktig til alt har smeltet. Bland godt sammen. Ta gryten av varmen og tilsett hvetemel, kakao, bakepulver, egg og rømme. Rør alt sammen til en jevn røre og fordel så røren jevnt i de to kakeformene. Stek midt i ovnen i ca 22-25 minutter. Stikk bunnen med en tannpirker (i tre) eller lignende. Hvis det fortsatt fester seg kakerøre til pinnen, så stek den litt til. Hvis pinnen er ren eller kun har et par smuler på seg, er bunnene ferdige. Ta dem ut og la avkjøle litt i formene før du forsiktig legger dem over på en rist. Avkjøl helt.

### **Slik lager du glasuren:**



Smelt smøret på svak varme sammen med kakao. Rør inn rømme og melkesjokolade og bland forsiktig til sjokoladen har smeltet. Tilsett kaffe og melis og rør til du har en glatt glasur. Sett kaldt i ca en time.

Når glassuren er helt kald, pisker du den opp med en elektrisk visp. Ha i egget etter ca 1 minutt og pisk til en lys og luftig drømmeglasur! NB. Ta en god spiseskje med glasur og nyt! ☐

Legg en kakebunn på et fat og topp med ca 1/3 av glassuren. Legg den andre bunnen oppå og pynt kaken med resten av glassuren. Holder seg fantastisk god i dagesvis, bare oppbevar den kaldt.

KOS DEG.



# Rask og enkel ostekake med kirsebærtopping



Denne ostekaken er så god at jeg fikk bestilling på den etter at jeg sendte med kakerester på jobben til mannen min! Lite visste denne kollegaen hvor sabla enkelt det er å lage denne deilige kaken. Da hadde han nok smelt den sammen helt selv. ☐



**Du trenger:**

*200 g digestive kjeks*

*80 g smeltet smør*

*300 g Philadelphia ost, naturell*

*60 g melis*

*1 ts vaniljeekstrakt*

*1 ts sitronsaft*

*finrevet skall av en økologisk sitron, kun det gule*

*2,5 dl kremfløte*

**Til topping:**

*1 glass Lerum kirsebærsyltetøy, du trenger ikke bruke alt*



## Slik gjør du:

Knus kjeksen til fine smuler, jeg pleier å ha kjeksen i en plastpose og denge løs på dem med en kjevle. Bland kjekssmulene med smeltet smør og fordel blandingen i bunnen av en springform, ca 21 cm. Press smulene ned, slik at de blir en tett kakebunn.

Finn frem en bolle og visp kremost, melis, vanilje, sitrønsaft og skall sammen. I en annen bolle pisker du fløten, den skal være halvstiv og ikke rennende. Vend kremen inn i osteblandingen, massen vil tykne. Fordel den jevnt over kjeks-bunnen og dekk med feks tinnfolie. Sett til avkjøling i kjøleskapet i minimum tre timer og gjerne natten over. Topp med kirsebærsyltetøy og KOS DEG.

