

# Hjemmelaget chips og dipp



Vi har alle vært der.

Stått i butikken og tenkt: Chips? Nei, det trenger jeg ikke. Så kommer kvelden. OG DU TRENGER CHIPS.

Det er i såne stunder du behøver denne oppskriften:

## **Chips:**

*2 poteter*

*solsikkeolje eller olivenolje*

*litt havsalt*

## **Dipp:**

*2 dl rømme*

*0,5 ts paprikapulver*

*1 ts urtesalt*

*1 ts løkpulver*

*0,5 ts hvitløkspulver*

*0,5-1 ts flytende honning*

Start med dippen. Bare bland alle ingrediensene i ei litt skål. Sett kaldt.

Skjær så potetene i skikkelig tynne skiver. Det beste er om du har en mandolin, men hvem har vel det? Du kan også bruke en ostehøvel, potetskreller osv. Legg skivene utover tørkerull og legg mer tørkerull over. Klapp på tørkerullen over potetene, så de blir så tørre som mulig.

Finn frem en tallerken som får plass i mikroen din og klipp et stykke bakepapir til, slik at det passer på tallerken. Pensle tallerkenen med olje og legg skiver av poteter tett på papiret uten at de overlapper. Strø over litt salt.

Stek potetene på høy varme i mikroen i 3-5 minutter, til potetene er sprø. Følg med så de ikke blir brent! Gjenta dette til alle potetskivene er stekt.

Chips og kjærlighet fra Bollefrua.

KOS DEG.



---

# Jordbær dyppet i sjokolade



På mange måter er livet mitt ganske komplisert. Jeg er alene med tre barn, har ekstremt lite fritid, er konstant sliten, jeg har en krevende (og morsom) jobb og en mamma som er veldig syk. Men egentlig er det også veldig enkelt: Jeg har mennesker rundt meg jeg elsker og noen som elsker meg. Og så har jeg jordbær dyppet i sjokolade! Dét er veldig enkelt, det!

### **Du trenger:**

*1 kurv jordbær*

*100 gram mørk eller melkesjokolade*

*50 gram hvit sjokolade (evt erstatt med mørk)*

*kokosmasse (kan sløyfes)*

### **Slik gjør du:**

Smelt sjokolade over vannbad: ha litt vann i en kjele som du koker opp og så skrur varmen ned slik at det bare putrer. Sett en bolle på kjelen slik at den dekker hele kjelen uten at bollen kommer nedi vannet. Ha sjokoladen i bollen og rør litt i den til den har smeltet helt.

Dekk en tallerken eller et brett med tinnfolie.

Dypp jordbær i sjokolade og sett dem på brettet. De jordbærene jeg dypper i hvit sjokolade, ruller jeg også i kokos.

Sett jordbærene kaldt så sjokoladen stivner.

Kos deg.

---

# Luftige horn med ost og grillpølse



Det er søndag. Hvilket betyr at i morgen er det mandag. Og mandag betyr MATPAKKER. Som alenemor til tre er det mye som kan være kjipt og styrete i hverdagen, men matpakker er virkelig noe av det jeg synes er mest pes. Derfor elsker jeg å komme på ting jeg kan lage på forhånd og bare putte oppi en matboks når tiden er inne. Slik ble disse hornene til. Og de er gode og lette å lage!

## Du trenger:

*200 g hvetemel*

*150 g sammalt hvete, fin*

*150 g sammalt hvete, grov*

*1 ts sukker*

*1 ts salt*

*60 g smør*

*3 dl skummet melk eller lettmelk*

*1 pk gjær*

*8 grillpølser*

*8 skiver ost*

### **Slik gjør du:**

Smelt smøret, ha i melken og varm blandingen til den er ca 37 °C.

Bland smuldret gjær, sukker og salt i en bolle (jeg bruker kjøkkenmaskin) og tilsett melkeplandingen. Ha i mel og elt deigen til den er smidig og slipper bakebollen.

Dekk bakebollen med plast, og la deigen heve på et lunt sted i ca. 30 minutter.

Del deigen i to og kjevle hver del til tykke, runde leiver, ca 30 cm i diameter. Del hver leiv i 8 som om du skjærer opp en pizza.

Legg en skive ost og en halv grillpølse på hver "trekant". Rull hver del sammen fra ytterkant inn mot midten.

Form horn og legg dem på stekeplate med bakepapir. Dekk med plast, og etterhev dem på et lunt sted i ca 30 minutter.



Pensle med sammenvispet egg, og dryss sesamfrø over. Stek hornene midt i ovnen på 220 °C i ca 10 minutter. Avkjøl på rist.

Kos deg og ha en fin uke! ☐



---

**Himmelsk “kladdkake” med hvit sjokolade og rabarbra**



Det er søndag, det er sommer og det er hetebølge. Jeg gjennomgår en intens utavkroppen opplevelse hvor jeg ser meg selv gå på jobb, lage middag og legge barn, mens sjelen min ligger på en strand og leser bok under en palme. Jeg har gått tom for sommerklær, søvn og solkrem og har sluttet og bry meg om bikiniskille, svetteringer og sommerkropp. Jeg vet at det ikke er innafor å klage, vi lever i Norge, tross alt. MEN DET ER NOK NÅ. DET ER JO FOR VARMT TIL Å BAKE!

Men når himmelens over- og undervarme skrus ned til 175 grader, kan du smelle sammen denne himmelske kaken som formelig smelter på tungen. Så bytter du bare ut solkrem med pisket krem og slenger på noen friske bær. Også koser du deg. □

**Du trenger:**

*ca 150 g rabarbra + 1 ss sukker + 1ss mel*

*100 g smør*

100 g hvit sjokolade

2 egg

2 dl sukker

2 dl hvetemel

2 ts vaniljesukker

Friske jordbær og 2 dl kremfløte, til servering

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 175 grader. Kle bunnen av en 20 cm rund springform med bakepapir og smør kanten med litt smeltet smør.

Vask rabarbraen og skjær i tynne skiver. Vend bitene i 1 ss sukker og 1 ss siktet hvetemel og la stå. N

Finn frem en middels stor gryte (du skal ha hele røra i gryta). Smelt smør og tilsett hvit sjokolade. Rør forsiktig rundt på lav varme til sjokoladen har smeltet. Ta gryten av varmen og tilsett ett egg. Rør inn før du tilsetter neste. Ha i sukker, mel og vaniljesukker og bland til du har en røre uten klumper. Hell røren over i formen i et jevnt lag. Fordel rabarbraen over toppen og stek midt i ovnen i ca 27 minutter. Kantene på skal være stekt, men midten skal være litt skjelven når du dytter på formen. Avkjøl helt før du setter den i kjøleskapet i minst 2 timer eller natten over. Server med friske bær og pisket krem.

Oppskriften fant jeg hos "[Fridas bakblogg](#)".



---

**Fløyelsmyke scones med  
daimsjokolade**



Det er søndag. Nok en deilig vårdag er forbi og bare minnene står igjen. Humla surrer dovent gjennom hagen. To stoler står tett sammen, rettet mot solens siste stråler, en forlatt (men elsket) trehjulssykkkel, en håndfull blomster i en liten vase, et par sko ved trampolinen og en fotball som har tatt kvelden etter en aktiv dag.

Det er en stor stor lykke å få leve og en enda større sorg at alt en dag skal ta slutt.

Men midt i mellom alt dette skal hverdager være og vi skal spise scones. Med Daim.

**Du trenger:**

(ca 15 scones)

*700 g siktet hvetemel*

170 g sukker

200 g melkesjokolade med Daim, hakket (kan sløyfes)

4-5 ts bakepulver

250 mykt meierismør

3,5 dl lettmelk

evt egg til pensling

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 210 grader, vanlig over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Bland sammen alle ingrediensene i en bakebolle. Jeg begynner ofte med en sleiv og fortsetter med fingrene. Deigen skal være litt klissete og skal ikke jobbes for mye med.

Ha litt mel på kjøkkenbenken og vipp deigen oppå. Del opp i to like store deler som du former til en sirkel som er ca 5 cm høy. Del opp i 7-8 «pizzastykker» eller trekantene. Legg over på stekebrett og pensle med sammenvispet egg.

Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til sconesene er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl på rist.

Kos deg.

Oppskriften er fra den vakre bakeboka til Godt brød.



---

**Scones med Lemoncurd og krem  
(til fastelavn)**



Kjære verden der ute. Jeg har til informasjon forskanset meg inne i sofaen i en rød, ny kjole. OG jeg akter ikke å flytte meg før minst ett av følgende krav blir innfridd:

- at det slutter å snø
- at alle Valentinesprodukter og reklame fjernes fra butikkene
- at sjokolade blir kalorifritt
- fred på jord
- at huset mitt vasker seg selv





Og tro ikke at jeg kommer luskende ut med det første heller! I morgen er det nemlig fastelavn og jeg har tatt en deilig snarvei og bakt scones. Livet er ofte komplisert, så da er det fint at noe kan være enkelt! Mine luftige scones er fylt med pisket krem og lemoncurd og er herved mine gisler. Innfri et krav ellers spiser jeg opp alle!



**Du trenger:**

*7,5 dl siktet hvetemel*

*2 ts bakepulver*

*0,5 ts salt*

*2 ts vaniljesukker*

*1 dl sukker*

*100 g kaldt meierismør, i terninger*

*2,75 dl melk*

*melk, til pensling*

*perlesukker (kan sløyfes)*

*pisket krem og lemoncurd, til servering*

## **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 210 grader, over- og undervarme.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha alle ingrediensene unntatt melken i en foodprosessor og kjør til en kornete masse. Alternativt kan du blande det tørre og smuldre inn smøret i melblandingen med fingrene dine. Spe med melk til deigen samler seg. Ha litt mel på kjøkkenbenken og tipp deigen oppå. Elt den lett sammen og trykk dem ut til en 2-3 cm tykk leiv. Stikk ut rundinger med et lite glass eller lignende og legg over på stekebrettet. Jeg fikk 12 stykker. Pensle med melk og strø øver perlesukker. Stek midt i ovnen i 12 minutter eller til sconsene er litt gylne og får en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Del i to og server med krem og lemoncurd, eller kanskje syltetøy?

Kos deg.



---

**Enkle, hjemmelagde energibarar (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.



---

**Seig sjokoladecake med oreokjeks**



Livet. Er. Komplisert. Hvert fall mitt liv. Og det går så altfor fort! Det gjelder å puste inn. Og ut. Og holde fast i de gode øyeblikkene, tenne stearinlys på de mørke kveldene og finne en hånd å holde litt i, av og til.

Og dessuten synes jeg ikke man trenger noen anledning til å bake. Glem farsdag, liksom! Vi burde heller bake mye oftere. Og jeg elsker når jeg finner oppskrifter som er enkle og likevel smaker himmelsk. Bare sjekk ut denne seige «kladdkakan» med oreokjeks! Røra lages i en gryte med en sleiv, snakk om minimalt med oppvask.

Livet er komplisert, men baking er enkelt!

God søndag. ☐





### **Du trenger:**

*175 g meierismør*

*100 g mørk sjokolade, grovhakket*

*2.5 dl sukker*

*0,5 dl lys sirup*

*2 ts vaniljesukker*

*0,75 dl kakao*

*1,75 dl siktet hvetemel*

*3 egg*

*1 pk oreokjeks (eller 3 forsvant før jeg rakk å bake)*

### **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 200 grader, over- og undervarme.

Finn frem en kvadratisk eller rund springform på ca 23 cm og kle den med bakepapir. (Jeg pleier å smøre den først for da fester papiret seg bedre).

Finn frem en halvstor gryte, du skal blande hele kakerøren i gryten.

Smelt smøret i gryten. Når smøret er helt smeltet har du i sjokoladen. Tilsett så sirup, sukker, kakao og vaniljesukker. Rør rundt til sjokoladen har smeltet og du har en glatt røre. Ha i egg og mel og rør igjen til alt er blandet.

Ha røren i kakeformen og bre den jevnt. Del kjeksene i to med en skarp kniv. Stikk kjeksene ned i kakerøren med «snittsiden» opp. Eventuelle knuste biter strør du bare over tilslutt.

Stek kaken midt i ovnen i 25-27 minutter. Min var perfekt etter 27.

Avkjøl og skjær i biter.

Kos deg.

Oppskriften fant jeg hos "Hembakat"



---

# Dobbel brownie med stratosfyll og krem



Kan du huske sommeren? Kan du huske sand mellom tærne og duften av nyslått gress? Kan du kjenne den myke brisen fra den blå sjøen og den solbrente skulderen din? Kan du høre lydene fra flyplassen en tidlig morgen eller føle reisefeber brenne i kinnene? Kan du merke den fløyelsmyke sommerkvelden snike seg inn bak svaberget og langsomt se lyse skifte styrke? Kan du smake de solvarme jordbærene som farger fløten på tallerken rosa og som pynter den luksuriøse sjokoladekaken din?

– Dét kan jeg.

**Du trenger:**

## **Til kaken:**

*100 g meierismør, smeltet*

*2 egg*

*3 dl sukker*

*1,5 dl siktet hvetemel*

*4 ss kakao*

*1,5 ts vaniljesukker*

*2 ts bakpulver*

## **Sjokoladefyll:**

*200 g stratos eller annen melkesjokolade*

*1 dl kremfløte*

*25 g meierismør*

## **Topping:**

*2-3 dl kremfløte, pisket*

*15-20 jordbær, delt i to*

## **Slik gjør du:**

Sett ovnen på 150 grader.

Smør to springformer (ca 23 cm) evt engangsformer i folie og dekk bunnen med bakepapir.

Smelt smøret. Pisk egg og sukker luftig. Rør så inn smøret. Bland sammen kakao, vaniljesukker, bakepulver og mel. Sikt dette ned i smørblandingen og vend raskt sammen. Fordel røren jevnt i de to formene og stek midt i ovnen i ca 35 minutter. La avkjøle helt før du setter kakebunnene i fryseren i ca 45 minutter. Dette gjør det enklere å skjære i dem senere.

## **Så lager du fyllet:**

Hakk sjokoladen. Kok opp fløten og dra kjelen til side. Tilsett sjokolade og smør og rør til sjokoladen har smeltet og du har en glatt krem. La kremen avkjøle litt før du setter den

en time i kjøleskapet.

Pisk kremfløte.

Ha så den ene kakebunnen på et fat. Bre over sjokoladefyllet og legg på den andre bunnen. Avslutt med et lag pisket krem og friske jordbær.

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>

---

# Nyrørt sukkerfritt jordbærsyltetøy og grove vafler



For ikke så lenge siden ble jeg utfordret til ha en “hvit” måned. Jeg skulle overleve en hel måned uten sukker! Å leve sukkerfritt gir for meg mange fordeler blant annet: stabilt blodsukker, mer overskudd og mye færre kalorier. Men så er jeg tross alt Bollefrua! Og jeg liker å kose meg og invitere på kaffe og noe godt. Heldigvis går det fint an å både bake og sylte uten sukker. Her får du oppskriften på nyrørt jordbærsyltetøy og grove vafler laget med [Natreen](#). Smaker helt nydelig!





**Du trenger:**

**Til syltetøyet:**

*600 g jordbær, frosne eller ferske*

*1 dl [Natreen](#) strø*

*ca 15 g Certo frysepulver*

**Til vaflene:**

*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)

2 ss [Natreen](#) strø



### **Slik lager du syltetøyet:**

Rens jordbærene og del dem i mindre biter. Er bærene frosne, må de tines først. Ha bærene i en bolle. Ha Natreen i en annen bolle og sikt Certoen over natreenen. Rør godt sammen. Ha så natreen-blandingen over i bærene og bland til alt er rørt sammen og får en tykkere konsistens. Frys ned i mindre beholdere, så har du enkelt nyrørt syltetøy når du ønsker det. Kan oppbevares noen dager i kjøleskapet når det er tint.



### **Slik lager du vaflene:**

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 i forvarmet og smurt vaffeljern.

Spis vafler med nyrørt syltetøy og god samvittighet. ☐

---

## **Luftige vaniljesnurrer med kremost og perlesukker**



Det er en av de perfekte sommerdagene. Nede på stranden leker barna. Noen hopper fra brygga. Vannet er kaldt, men ikke verre enn at de hopper igjen. Rundt omkring ligger solkremmer i alle slags tall og farger. Det er våte håndklær slengt til tørk over stoler og på svaberget svettes det ut vinter og vin. Vannmelonene er akkurat så søt og sprø som den bare er når man er riktig heldig.

Og vi ER riktig heldige i dag. På kannen er det kaffe og noen serverer saltvann fra en vannkanne og sandkaker ferske fra fjæra. Det bygges, det hygges, vi sender frisbee og spruter vann.

Det er nok is, nok tid, godt liv og litt bris. Og akkurat når ingen trodde livet kunne bli bedre, serverer Bollefrua rykende ferske vaniljesnurrer.

Spis, drikk, lev. De perfekte sommerdagene må vi ta nesten vare på. ☐



**Du trenger:**

**Til deigen:**

(12 stk)

*1,75 dl melk*

*0,5 dl vann*

*0,5 dl mykt smør*

*ca 7,5-8,5 dl siktet hvetemel*

*0,5 dl hvitt sukker*

*1 pose tørrgjær*

*0,5 ts salt*

1 egg

## **Fyll:**

*75 g mykt smør*

150 g kremost naturell

*1 ss vaniljesukker*

*1,5 dl melis*

**I tillegg trenger du en ildfast form på 30x20cm, kledd med bakepapir**

Smelt smøret på lav varme. Ha i melken og varm til alt er lunkent. Ha så 6 dl av melet, sukkeret, gjær og salt i en eltebolle. Tilsett egg og melk/smør. Bland godt. Spe først i 1,5 dl mel og elt i fem minutter. Ha i litt mer mel om deigen er veldig klissete, den skal være glatt og ikke tørr. La deigen heve under plast i omtrent en time. Rør i mellomtiden sammen ingrediensene til fyllet. Ha deigen på benken og kjevle den til et rektangel. Smør fyllet utover leiven. Rull til en pølse på langs og klem kanten sammen så den forsegles. Skjær i 12 like tykke skiver og legg skivene (3x4) i den smurte formen med snittsiden opp. La etterheve i en time. Sett ovnen på 190 grader, over- og undervarme. Stek i ca 20 minutter til bollene er gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. Løft/hvelv forsiktig ut av formen. Avkjøl på rist.

Kos deg.



---

# Luftige hveteboller og kakao (med Natreen)

ANNONSE



Det er april. Påsken er vel overstått, men det er ingen grunn til fortvilelse. Foran oss ligger helligdager og langhelger som små røde flagg i kalenderen. Og hurra for det! Men jeg vil likevel slå et lite slag for hverdagene. Ikke bare fordi det er flest av dem, men fordi jeg vil at de skal være gode. Og, dessuten.. Så synes jeg det er ekstra hyggelig å kose seg på en helt vanlig tirsdag! Men da helst med litt færre kalorier. Derfor er det helt perfekt med sukkerfrie hveteboller og kakao, som smaker like godt, men er bittelitt sunnere. Bare prøv selv, da vel. ☐





**Du trenger:**

(12 stk)

2,5 dl melk

50 g meierismør

0,5 dl [Natreen](#) strø

5,5 dl siktet hvetemel

0,5 pakke tørrgjær

0,25 ts salt

1 ts kardemomme

evt 1 sammenvispet egg til pensling

**Til kakao:**

(ca 3 kopper)

4 dl melk

1 dl kremfløte

2,5 ss kakaopulver

1,5-2 ts flytende [Natreen](#)/ca 70 dråper (smak deg frem)

*evt pisket krem til servering*



### **Slik gjør du:**

Begynn med å lage bolledeigen.

Ha gjær og salt i en eltebolle. Smelt smøret i en liten gryte på lav varme. Ta gryten til side og ha i melken. Sjekk temperaturen på væsken med fingeren din. Den skal kjøles ned. Tilsett melkeblanding i eltebollen. Ha i kardemomme, [Natreen](#) og mesteparten av melet. Elt deigen i fem minutter og tilsett resten av melet litt etter litt. Deigen skal "slippe" bollen, men kjøles myk og fuktig. Heves under plast i 40 minutter. Ha deigen på benken og del i 12 like store emner. Trill til runde boller og legg på et stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve under plast i ca 30 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over- og undervarme. Når bollene er ferdig, pensler du dem med egg og steker dem midt i ovnen i ca 10-12 minutter. Bollene er ferdige når de er gyldne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Kakao lager du ved å ha kakaopulver og litt av melken i en kjele. Pisk melk og kakao sammen under forsiktig oppvarming til det ikke er noen klumper. Ha i resten av melken og kremen. SMAK deg frem med flytende [Natreen](#) så du får den passe søt for deg. Jeg hadde i nesten 2 ts. Eller ca 70 dråper. Hell over i kopper og topp evt med pisket krem. Nytes sammen med rykende ferske hveteboller.

Kos deg.



---

**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.

---

## Enkle pestosnurrer



Forleden skjedde det endelig. Jeg falt. Etter ukensvis med hårfin balanse, halsbrekkende høyhælshalting og mange nestenfall, så gikk jeg rett i bakken. På ratata. I en trapp. Så unger og smokker og vesker fløy avgårde (sammen med min

egen følelse av verdighet). Også viste det seg: Det gikk jo bra. Jeg overlevde. Litt forslått, litt flau, litt på gråten, litt hysterisk latter, men like hel. Så var det bare å komme seg på beina igjen. Og gå videre. For sånn er livet. I hvertfall mitt liv.

Dessverre finnes det ingen glidende overgang fra fall til pestosnurrer. Men det burde sannelig ikke hindre deg i å bake dem! For dette smaker digg både som tilbehør og i matpakken. Og jammen er det god trøstemat dersom livet går på ratata. ☐



**Du trenger:**

(16 stk)

**Til deigen:**

0,5 pose tørrgjær  
2,5 dl lunken melk  
0,5 ts salt  
25 g mykt meierismør  
1 dl sammalt grovt rugmel  
4-5 dl siktet hvetemel

**Til fyllet:**

ca 100-120 g grønn pesto  
ca 150 g revet ost, jeg brukte Jarlsberg

**Slik gjør du:**

Varm melken litt, så den er lunken. Ha gjær, salt, smør og melk i eltebolle. Tilsett rugmel og ca halvparten av hveten. Elt deigen mens du tilsetter litt og litt mel til deigen slipper bollen. La deigen heve under plast i ca 40 minutter. Ha deigen på benken og kjevle til et rektangel, ca 1 cm tynt. Smør pesto utover deigen og fordel osten over. Rull sammen deigen på langs så du får en tett pølse. Del i 16 skiver. Legg skivene med snittsiden ned på et stekebrett kledd med bakepapir. La etterheve ca 30 minutter under plast. Sett ovnen på 250 grader. Stek de ferdig hevede snurrene midt i ovnen i ca 9 minutter. La avkjøle på rist.

Kos deg.



