

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.



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! ☐



Luftig hverdagsbrød med verdens beste skorpe



Dette brødet, ass. Veldig enkelt å lage, ubeskrivelig godt. Og skorpen er faktisk så digg at om den var på Tinder, så hadde jeg sveipa til høyre og datet den. ☐

Du trenger:

3,25 dl melk

35 g meierismør

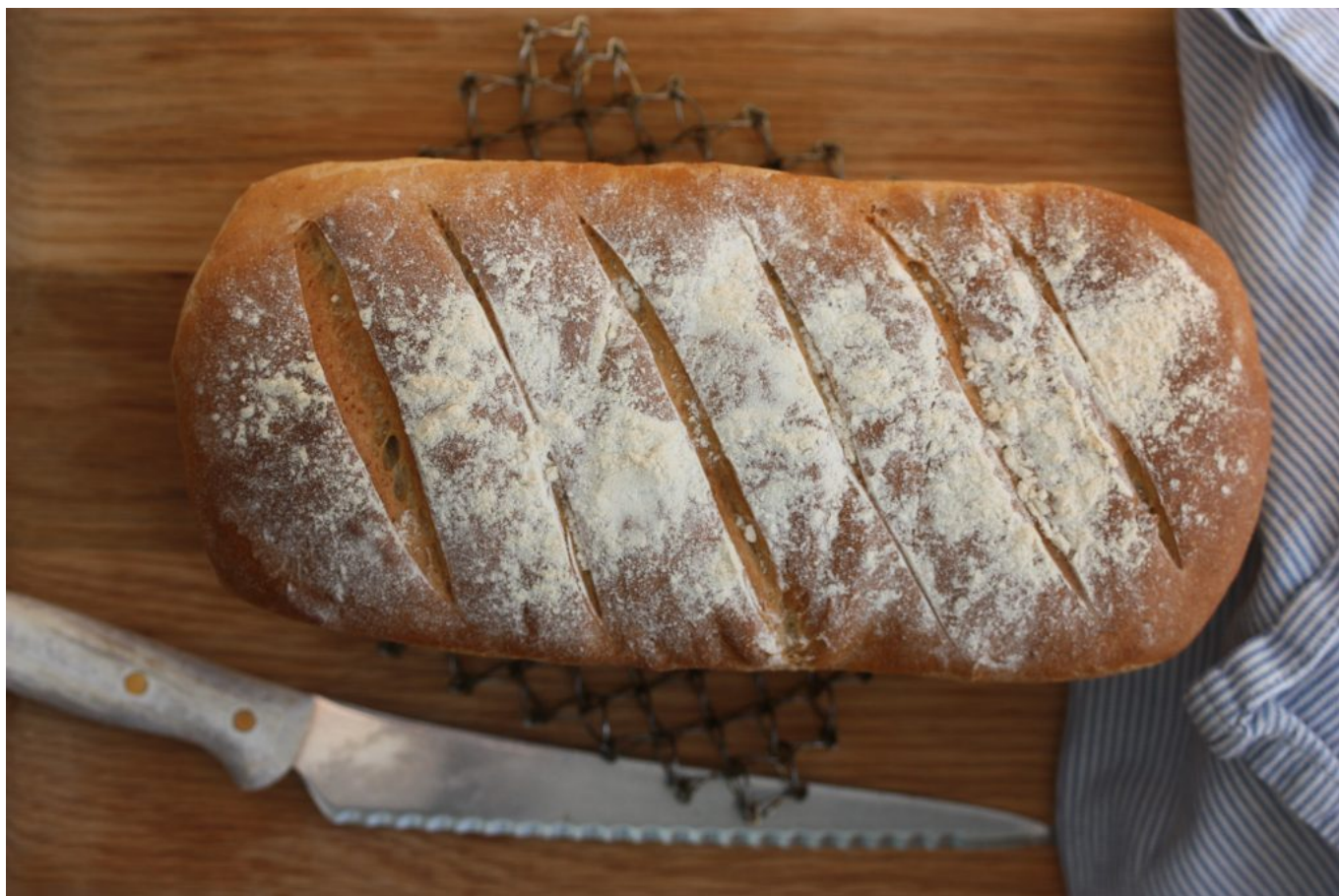
1 ss honning

6 g salt

1 pose tørrgjær

100 g sammalt speltmel eller hvetemel

400 g siktet hvetemel



Slik gjør du:

Smør en brødform med smeltet smør og kle den med bakepapir i bunnen. Sett til side.

Ha smøret i en liten kjele og smelt det på lav varme. Tilsett honning og melk og varm forsiktig blandingen til den er lunken, ikke varm. Ha det sammalte melet, gjæren, saltet og mesteparten av hvetemelet (hold igjen en dl) i en eltebolle. Bland raskt. Hell over den lunkne væsken og elt i fem minutter (10 minutter om du gjør det for hånd). Hvis deigen virker klissete tilsetter du litt og litt av den siste desiliteren med mel til deigen «slipper kanten av bollen». Når deigen er ferdig eltet dekker du bollen med et rent kjøkkenhåndkle og setter den til heving i ca en time eller til dobbel størrelse. Så har du deigen på benken og knar den raskt sammen slik at du «slår luften ut av den». Form deigen til en avlang pølse som passer oppi brødformen og legg deigen i formen. Dekk på nytt med kjøkkenhåndkle og la etterheve i ca en time. Sett ovnen på

200 grader (vanlig over- og undervarme). Strø litt mel over brødet (kun til pynt) og snitt brødet på skrå med en sylskarp kniv. Stek brødet midt i ovnen i ca 35 minutter eller til brødet er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Tipp brødet ut av formen og avkjøl på rist.

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.



Grove, sukkerfrie müslicones

ANNONSE



Hverdagsmat? Hva er egentlig hverdagsmat? Jo! Det er den enkle og raske middagen du serverer før barna fyker på trening. Det er de grove vaflene du serverer til kvelds. Det er ostesmørbrødet du serverer på trappa fordi toåringen er for opptatt med sparkeykkelen til å komme inn og spise. OG det er de sukkerfrie müsliconsene du tar med deg i hånda en tidlig morgen eller nyter med hjemmelaget syltetøy i ro og fred. ☐



Du trenger:

(8 stk)

3 dl siktet hvetemel

1 dl sammalt speltmel (evt hvete)

3 ss [Natreen](#) strø

50 g kaldt meierismør, i terninger

2 ts bakepulver

1 dl sukkerfri müsli, jeg liker

0,5 dl rosiner

1 dl hakkede valnøtter, kan sløyfes

1,5 dl melk

sammenpisket egg, til pensling (kan sløyfes)

Slik gjør du:

Sett ovnen på 250 grader, over og undervarme.

Finn frem et muffinsbrett og smør åtte av formene med smeltet smør.

Ha mel, bakepulver og [Natreen](#) i en bakebolle. Rør raskt sammen. Tilsett smør i terninger og bruk fingrene til å smuldre smøret inn i melblandingen. Bland inn müsli, nøtter og rosiner og hell tilslutt i melk. Rør bare til alt såvidt er blandet. Ha bittelitt mel på benken. Tipp deigen oppå melet og form til en pølse. Del i åtte like store emner. Form til boller som du legger i de smurte muffinsformene. Pensle eventuelt med litt egg før du steker dem midt i ovnen i ca 10 minutter eller til de er gylne og får en hul lyd når du banker på dem.

Avkjøl litt før du spiser dem som de er, eller kanskje med litt smør og syltetøy?

Kos deg.



Saftig speltbrød i langpanne



I dag vil jeg si noe om flokken min. For jeg kan som alenemamma til tre bare erkjenne: jeg hadde vært fortapt uten en flokk.

Hvem skulle lånt meg gjær når jeg går tom? Eller delt skruer og verktøy og en hjelpende hånd? Hvem ville lekt med Iben når jeg vasker huset eller passet barna når jeg må puste litt? Hvem hadde tatt vare på gutta mine når jeg er travel og hørt på meg når jeg er trist?

Kjære flokk, dere vet hvem dere er. Og jeg er evig takknemlig.

Og mens vi snakker om flokk! Dette saftige brytebrødet er enkelt å lage og metter mange. Anbefales!

Du trenger:

2,5 dl melk

2,5 dl vann

50 g gjær

2 ts salt

1 msk honning

1 ss appelsinjuice

9 dl siktet speltmel

3 dl sammalt speltmel

smeltet meierismør til å smøre langpannen

Slik gjør du:

Ha melk og vann i en gryte og varm forsikkyig opp til det er lunkent/fingervarmt. Ha væsken over i en eltebolle og tilsett gjær, honning, salt og appelsinjuice. Ha i melet og elt deigen i tre til fire minutter. Deigen er ganske løs og klissete. Dekk bakebollen med et håndkle og la heve i ca 30-40 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over- og undervarme. Finn frem en langpanne på 30×40 cm og smør bunn og kanter raust med meierismør. Tipp den hevede deigen oppi og klapp den jevnt utover med hendene dine. Et tips er å ta litt olje på henda først. Dekk langpannen med et håndkle og la etterheve i 30 minutter. Dypp en deigskrape i litt olje og tur opp stykker, NB dytt den nesten igjennom deigen, men ikke helt igjennom. Strø over litt mel om du vil. Stek brødet midt i ovnen i ca 17 minutter eller til brødet er gyllent og har en hul lyd når du banker på det. Ha brødet over på en rist og la det avkjøle der. Bryt av en bit og spis det med smør og brunost.

Kos deg. ☐

ps. Dette brødet kan fint fryses.



**Halvgrovt hvitløksbrød med
ost**



Det er søndag. Igjen. Nok en uke skled gjennom fingrene mine som sand. *Så mye hadde jeg, så mye ga jeg bort, så mye fikk jeg igjen.* Hvor blir tiden av? Sanden renner så raskt gjennom timeglasset! Hvordan rakk bladene springe ut? Jeg synes akkurat jeg vasset i slaps og snø. Og hvordan ble barna mine så store? Jeg må skynde meg å ta hendene deres og holde dem igjen. Ikke så fort, skal jeg si. Husk å se deg for!

Likevel vet jeg dette. At tiden venter ingen på. Og spesielt om morgenen! Så derfor elsker jeg å ha hvitløksbrød på lur. Funker som en kule i matboksen. ☐



Du trenger:

(2 små brød)

Til deigen:

2 ss sukker

1 pose tørrgjær

2,5 dl lun kent vann

2 dl sammalt speltmel (evt hvete)

4-5 dl siktet hvetemel

1 ts salt

1 ss olivenolje

Hvitløkssmør:

100 g mykt meierismør

3 ss finhakket persille

3 fedd hvitløk, knust

1 klype salt

2-3 dl revet ost

Slik gjør du:

Smør to springformen, 20-22 cm i diameter.

Ha vann, gjær, sukker, olje og salt i en eltebolle. Ha i det grove melet og ca halvparten av det siktede hvetemelet. Elt deigen mens du gradvis tilsetter resten av melet. Deigen skal "slippe bollen". Hev deigen under plast i ca 40 minutter.

I mellomtiden lager du hvitløkssmør. Rør sammen alle ingrediensene i en liten bolle og sett til side.

Del deigen i to like store emner. Kjevle det ene emnet til et rektangel og fordel halvparten av smøret jevnt utover deigen. Strø over halvparten av osten. Rull sammen på langsiden til en pølse og legg den som en sirkel i springformen. Klipp eller skjær kutt i deigen som om du skulle skive den, men ikke skjær helt ned. Dra hver skrive til annen hver kant så den ligner

litt på en klippekringle. Gjenta med den andre delen av deigen.

Etterhev brød under plast i 30 minutter.

Sett ovnen på 200 grader. Når brødene er ferdig hevet, steker du dem midt i ovnen i ca 20-25 minutter til de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Kos deg.



**Enkle
havrerundstykker**

eltefrie



Det er første påskedag og ferien er på hell. Men vi har hatt det fint! En god blanding av by, sjø, hvile, venner, familie og aktivitet. Til tross for tre travle barn har vi til og med hatt noen hyggelige frokoster! Og til en av dem bakte jeg disse luftige og populære rundstykkene. Utrolig enkelt og veldig godt. Akkurat slik det bør være når man har fri. ☐

Du trenger:

3 dl vann

0,5 ts tørrgjær
330 gram hvetemel

70 g lettkokte havregryn
1 ts salt
1 ss honning

Slik gjør du:

Kvelden før du skal ha disse til frokost, rører du raskt sammen alle ingrediensene i en bolle. Deigen blir temmelig klissete. Dekk bollen med plast og la den heve på kjøkkenbenken natten over.

Neste dag har du raust med mel på et bakepapir og heller deigen utover. Brett deigen på langs med en slikkepott og hendene dine slik at du bretter litt mel inn og over deigen. Nå skal den hvile der i 30 minutter.

Sett så et stekebrett inn i ovnen og sett ovnen på 275 grader vanlig over- og undervarme. Når det er gått en halvtime skrur du ovnen ned til 250, tar det brennhete stekebrettet ut av ovnen. Så deler du deigen i ca 8 emner med en skarp kniv. Prøv å ikke klemme luft ut av deigen. Videre bakser du dem over på brettet etter som du skjærer dem opp. Sett brettet midt i ovnen (OBS husk at det er varmt) og stek rundstykkene i 10 minutter. Avkjøl på rist

Kos deg.



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.



Mammas hjemmelagde rundstykker (trinn for trinn)



Da jeg var liten, i riktig gamle dager, bodde jeg i et stort hvitt hus, i en stor hage med epletrær. Hagen var innrammet av syrinbusker som skjulte oss for verden omkring. Foreldrene mine hadde ikke så mye penger, men det veide de opp for med kjærlighet, tid og tilstedeværelse. Det store huset i den vakre hagen var gammelt, trekkfullt og iskaldt om vinteren (det gjaldt å kle på seg ved den store vedovnen i spisestuen). Men ingen hadde så høyt og vakkert juletre som oss (det måtte dobbelsikres til en skrue i taket) og takhøyden var høy på alle andre måter også, i det store hvite huset.

Dette visste barna i nabolaget. De visste også at mammaen min tilfeldigvis bakte de beste rundstykkene i hele Bærum. Derfor

lagde hun alltid store porsjoner, slik at mange barnehender kunne løpe lykkelig ut i hagen med nybakt gjærbakst med smør og ost eller nyrørt bringebærsyltetøy.

I dag skal jeg dele oppskriften med deg. Trikset er akkurat passe mel, masse smeltet meierismør i langpanne og mellom emnene (før steking) og at de legges tett slik at de "hjelper" hverandre opp når de stekes.

Rundstykkene er ikke nødvendigvis så pene, men TRØ MEG. Dette veies opp i smak og konsistens. Gled deg!

Du trenger:

(ca 52 rundstykker)

1 liter skummet melk

2 pk fersk gjær (100 gram)

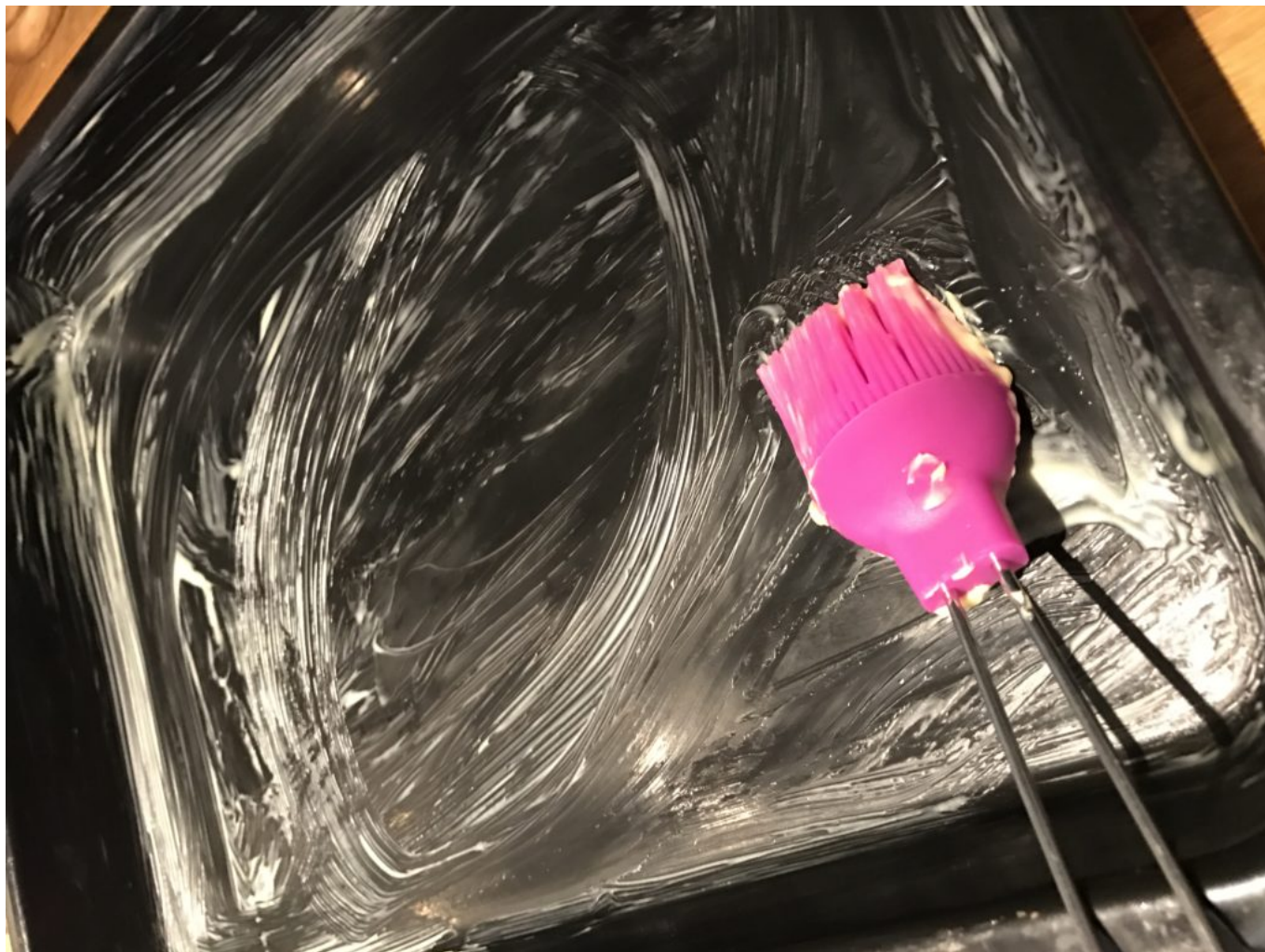
1,5 ts salt

1550 g siktet hvetemel

60 g meierismør (+ekstra til smøring av langpanner)

Slik gjør du:

Finn frem to rene langpanner/stekebrett (samme størrelse som ovnen din), og smør dem med et RAUST lag smeltet meierismør. Smøret gir god smak til rundstykkene, så don't be shy. ☐



Smuldre gjæren i en eltebolle og tilsett saltet

Ha smøret i en gryte og smelt på lav varme. Når smøret er smeltet har du i melken og varmer opp til den er lunken, men ikke varm.

Hell melkeblanding over gjæren og rør litt til gjæren nesten er løst opp. Tilsett ca halvparten av melet og elt på lav hastighet. Fortsett å tilsette mel til deigen "slipper" sidene av bollen, men du trenger altså omtrent 1,5 kg mel. Elt deigen tilsammen i ca 10 minutter (med maskin, minimum 15 min for hånd). Sett deigen til heving under plast i ca 40 minutter eller til dobbel størrelse. Det er en del gjær i denne oppskriften, så det pleier å gå radig.





Når deigen er ferdig hevet, har du den på benken og knar den lett. Del i to like store leiver.



Rull hver leiv til en pølse og del i 24 emner, ca like store.
Rull emnene til boller og legg i den smurte langpannen, 4 i bredden og 6 i lengden.



Smør godt med smeltet meierismør mellom alle bollene slik at de er enkle å få fra hverandre når de er ferdig stekt. Gjenta dette med begge leivene og langpannene. La etterheve under plast i ca 40 minutter.



I mellomtiden varmer du ovnen til 250 grader (vanlig over- og undervarme), eller så høyt ovnen din går (noen går ikke så høyt som 250, men altså maks 250). Stek ett brett om gangen, midt i ovnen i ca 10-12 minutter. (Litt avhengig av din ovn). Rundstykkene er ferdige når de er gylne og har en hul lyd når du banker på dem.



Avkjøl på rist. KOS DEG.

ps. Rundstykkene er supre å fryse.



**Resteomelett med squash,
pølse og potet (når du
befinner deg på depresjonens
rand)**



Noen dager (ganske ofte) åpnet jeg klesskapet mitt og tenker:

“Jeg har ingenting å ha på meg”.

Merkelig nok er det også disse dagene jeg åpner kjøleskapet mitt og tenker:

“Jeg har ingenting (godt) å spise.”

Likevel. Når man er rammet av slik dobbelt tungsinns er det nettopp en næringsrik frokost som gjelder for å komme seg opp av fordervelsens grav.

Men har du egg, har du alt. Om du har løk og pølse i tillegg, kan ting bare gå oppover. Og finner du ost, ja da blir livet verdt å leve igjen.

Jeg bare nevner det.

(Fordi resteomelett er fett.)

Du trenger:

(nok til to)

1 kokt potet, i små terninger

1 grillpølse, i små terninger

ca 1/5 squash, i små terninger

3 egg, lett sammenvispet

2 ss mais

1/8 løk, finhakket

4 cherrytomater, delt i to

ca 1 dl revet ost

salt og pepper

1 ss bremyk, til steking

Slik gjør du:

Smelt smør i en (non-stick) stekepanne og tilsett løk og squash. La putre på medium varme i noen minutter før du tilsetter pølse og potet. Stek videre mens du rører innimellom i ca to-tre minutter til. ha så i mais og fordel tomater (med snittsiden opp) rundt i pannen. Hell over pisket egg slik at det fordeles jevnt utover (du kan evt svinge litt på stekepannen, slik at du får egg over alt). Fordel osten på toppen og legg over et lokk. La hele herligheten kose seg under lokk til eggene har satt seg og osten er smeltet (det tar noen små minutter).

Kos deg.



**Luftige cheddarsnurrer med
jalapeño og sprøstekt bacon**



Det er høst! Og vet du hva som er fint om høsten? Suppe. Og vet du hva som er godt til suppe? Nybakte cheddarsnurrer. Og vet du hvordan du lager dem?

Sånn!

Du trenger:

(12 stk)

Til deigen:

1,25 dl vann

1,25 dl melk

0,5 pk gjær

2 ss sukker

1 ts salt

1 egg

4 ss olivenolje

8 dl siktet speltmel (hvis du bruker hvetemel kan det hende du trenger litt mindre mel)

Fyll:

4 rause ss creme fraiche

1-2 ss finhakket jalapeno (litt avhengig av hvor sterk mat du liker)

2 ts løkpulver (finnes i krydderhylla i butikken)

200 g revet cheddarost (NB Spar ca 50 g til toppen)

ca 150 g bacon i skiver

olivenolje til pensling



Slik gjør du:

Ha alle ingrediensene til deigen i en eltebolle og elt deigen i 10 minutter. Dekk bollen med plast og la deigen heve i ca en time.

Sprøtek bacon i langpanne kledd med bakepapir. 200 grader midt i ovnen i ca 10-15 minutter. Følg med. La renne av på kjøkkenpapir.

Bland creme fraiche, jalapeno og løkpulver i en liten skål.

I mellomtiden kler du bunnen av en springform (28 cm i diameter) med bakepapir og smører kantene med olivenolje.

Sett ovnen på 180 grader.

Når deigen er ferdig hevet, har du den på benken og knar den lett sammen. Ha litt mel på benken. Kjevle til et rektangel på ca 38×48 cm. Smør et jevnt lag med creme fraiche-blandingen over deigen og strø over 150 g av osten og bacon. Rull sammen

fra langsiden og skjær i 12 like tykke skiver. Legg med snittsiden ned i formen, 9 rundt og 3 i midten. La heve i 30-40 min under plast.

Pensle så med litt olivenolje og strø over resten av osten. Stek midt i ovnen i ca 20-25 minutter. Snurrene er ferdige når de har en gyllen farge og har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist.

KOS DEG.





Loff med svenske kjøttboller og pesto: hverdagsmat fra Gallerian Strømstad

ANNONSE



Det er torsdag, det er august og sommerferien synger på siste verset. Lite visste jeg at alle dagene som gikk var selve fellesferien! Heldigvis var jeg på en liten utenlandsreise allerede i mai, så moroa startet tidlig. Da var jeg nemlig på bloggtur til [Strømstad](#) med denne fine gjengen:



Fra venstre: Helle fra Helles Kitchen, Nina fra Idebank for småbarnsforeldre (med sine to døtre) og Iben og meg. Foto Igor Nilsen

For selv om det ikke tar lang tid å kjøre over grensen, så blir jeg alltid gledelig overrasket over følelsen av at Sverige er ganske eksotisk (for en enkel nordmann som meg).

På bloggturen besøkte vi Gallerian kjøpesenter og aller mest tid tilbrakte jeg selvfølgelig i den fantasiske matbutikken, [Strømstad mat](#). Stort økologisk utvalg til en billig penge og alt du kan ønske deg av både hverdagsmat og luksusråvarer. Du kan lese mer om både hva jeg kjøpte og mat jeg har laget [her](#) og [her](#).

Sallader



Nå som hverdagen kommer snikende er det digg å fylle kjøkken og kjøleskap med sunn og billig hverdagsmat og ikke minst begynne å planlegge matpakker og middager som ikke tar all verdens tid. Et godt og lettvent forslag er dette enkle brødet toppet med økologiske svenske kjøttboller. Deilig som tilbehør til salater, supper eller som en rett i seg selv. Server med god majones, pesto eller det du liker best. Og restene? De slenger du i matpakkene til dagen etter! ☐



Du trenger:

Til brødet:

(2 små brød)

3,5 dl lun kent vann

25 g fersk gjær

8,5 dl hvetemel

2 ss olivenolje + 0,5-1 dl ekstra til å ringle over brødet

1 ss honning

1 ts salt

ca 10-12 økologiske svenske kjøttboller

litt havsalt



Til pestoen:

1 liten håndfull økologisk basilikum

1 liten håndfull økologisk bladpersille

1 hvitløksfedd, hakket

4 ss olivenolje

1 ss ristede pinjekjerner

0,5 dl revet parmesan

litt salt og nykvernet pepper (smak deg frem)

Slik gjør du:

Kjør alle ingrediensene til pestoen glatt med en stavmikser eller knus alt i en morter.

Ha vann, olje, honning og salt i en bolle og bland lett. Rør inn melet til en ganske løs deig. La heve under plast i ca 40 minutter. Legg bakepapir på to stekebrett (evt ett om du lager ett stort brød) og fordel halvparten av deigen på hvert brett. Ringle over olje, strø over litt havsalt og dytt kjøttbollene ned i deigen.

Sett ovnen på 250 grader.

Etterhev brødet i 12-15 minutter. Stek brødet midt i ovnen i ca 15 minutter. Brødet skal være gyllent og ha en hul lyd når du banker på det. Avkjøl brødet på rist. KOS DEG.



Mine beste morgenbrød!



I. Dag. Våknet. Babyen. Min. Fem.

Fem.

Det. Er. Ikke. Greit.

Det. Er. Altfor. Tidlig.

**Hva. Gjør. Man. For. Å. Få. Tiden. Til. Å. Gå. Når. Man.
Våkner. Fem.**

Man. Baker. Sykt. Gode. Brød.

Og. Tenker. På. At. Alt. Går. Over.

Spiser. Brød. Med. Smør.

Vekker. Mannen.

Og. Legger. Seg. Og. Sover.

Du trenger:

(2 brød)

1 pose tørrgjær

6 dl lunkent vann

2 ts salt

2-3 ss mørk sirup

3 ss mykt meierismør

3,5 dl siktet rugmel

12,5 dl siktet hvetemel

Ha alle ingrediensene i en eltebolle og elt deigen i 10 minutter.

Kle to brødformer med bakepapir.

Ha deigen på benken og form til to avlange emner. Legg emnene over i brødformer, strø evt over litt mel og sett dem midt inn i en KALD stekeovn. Skru ovnen på 200 grader og stek i 50 minutter. Brødene hever i ovnen mens temperaturen stiger. Ta brødene ut av formene og avkjøl på rist. KOS DEG.



Vanvittig

gode

hvitløksbaguetter!



I riktig gamle dager, da jeg ennå bare var en ung studine, laget jeg meg en liste over kriteriene min fremtidige ektemann skulle ha. Listen gikk omtrent som følger (sikkert mye jeg har glemt):

- snill
- høy (jeg er tross alt nesten 1,80)
- kjekk
- morsom
- musikalsk (pluss i boken for gitarspilling)
- helst tro på Gud (eller hvertfall respektere at andre gjør det)

– må like god mat og HVITLØK

Da jeg traff han jeg er gift med nå, kunne jeg til min store glede raskt kvittere av på disse punktene, inkludert gitarspilling. I ettertid viste det seg at det med gitaren dessverre bare var et sjekketriks..

Men heldigvis har jeg hvitløken! Den skal ingen ta fra meg.



Du trenger:

(4 baguetter)

4 dl lunkent vann

25 g gjær

1 ss honning

2 ts maldonsalt

100 g speltmel

100 g durumhvete+100 g ekstra til utbaking

300 g siktet hvetemel

2 ss olivenolje

Hvitløkssmør:

100 g smeltet meierismør

2 fedd finhakket hvitløk

1 ts tørket timian

Topping:

Maldonsalt

Slik gjør du:

Løs opp gjæren i vannet i en eltebolle og tilsett honning, olivenolje og salt. Ha i speltmel, 100 g durumhvete og hvetemel og elt deigen i 15 minutter. Sett til heving under plast i ca 60 minutter.

I mellomtiden blander du smeltet smør, hvitløk og timian.

Dekk er stekebrett med bakepapir.

Når deigen har hevet en time har du en raus mengde durumhvete på benken og tipper deigen oppå melet. Vend deigen, slik at du har mel både oppå og under.

Skjær deigen i fire like store deler med en skarp kniv. Dra/klapp hvert emne ut til en flat og avlang pølse, (omtrent like lang som stekebrettet) og legg på stekebrettet (på langs). Pensle med hvitløkssmør og snurr/tvinn brødene til lange spiraler. Prøv å behold så mye som mulig av smøret inne i spiralen. Gjenta med alle fire emnene og dekk med et rent kjøkkenhåndkle. La etterheve i 30 minutter. Sett ovnen på 220 grader. Når baguettene er ferdig hevet, pensler du dem med

resten av smøret og strør over maldonsalt. Stek midt i ovnen i ca 20 minutter eller til gylne og de har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist. KOS DEG.

