

# 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.



---

# 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 sparkesykkelen 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.



# Nutella-granola med mandel og kokos



Jeg sitter i stuen/kjøkkenet mitt og ser meg om. (Åpen kjøkkenløsning).

Det er rotete her og det forvirrer meg. Det var jo helt ryddig på mandag?

Men jeg er (nesten) voksen, så jeg vet det jo.

Alt går i en evig runddans.

Jeg rydder. Det kommer mer rot.

Jeg maser. Det blir dårlig stemning. (Hvorfor gidder jeg?)

Det blir vinter. Det blir vår.



Det er natt. (Jeg sover i varierende grad). Det blir dag.

Jeg drikker kaffe. Jeg spiser frokost.

MEN. Midt i den evige, egentlig litt skumle og delvis betryggende, livskarusellen, så gjør jeg kanskje noe annet!

Jeg spiser ikke knekkebrød med leverpostei. (Men jeg drikker alltid kaffe).

Jeg finner frem finskålen. Yoghurt naturell. Banan.

Topper det hele med knasende, deilig sjokoladefrokostblanding!

Den er god, dere. Alt er godt. Det er godteri!



**Luksusfrokost:**

5 dl store havregryn

1,25 dl kokos

1,75 dl mandler, grovhakket

ca 0,5 dl eller en skikkelig toppet ss kokosolje (ikke smeltet)

ca 1 dl Nutella (evt 2 skikkelig toppede ss)

1 ss lønnesirup

1 ts vaniljeekstrakt

0,25 ts havsalt

Sett ovnen på 150 grader. Bland kokos, havregryn, mandler og salt i en stor bolle. Ha nutella, kokosolje og lønnesirup i en kjele og varm opp på svak varme mens du rører om. Alt skal smelte og blandes slik at det er ganske flytende. Hell nutellablandingen over i de tørre ingrediensene og bland alt godt sammen. Finn frem et bakepapirkledd stekebrett og fordel granolaen utover. Stek i ovnen i 25-30 minutter. Rør 3-4 ganger i løpet sv steketiden og pass på at godsakene ikke blir brent langs kantene av brettet. Avkjøl granolaen før du har den i en tett boks.



---

**Sjokoladegranoła!**



Det nærmer seg sommerferie og jeg kjenner at det er på tide å ta et oppgjør med forventningene mine. Jeg har nemlig en forestilling om at ferielivet er som en lang og rolig elv. Du vet, sånn som det var fb. Før Barn. Etter en hel dag på hytta husker jeg plutselig at sommeren heller blir mer som en stiv

kuling, med litt flau bris – sånn innimellom. Men da gjelder det å kose seg litt ekstra i de stille stundene! Når barna plutselig finner roen, når solen endelig skinner og øyeblikkene da man faktisk kan høre humla suse. Det er da du skal ta med deg en skål med yoghurt og sjokoladefrokostblanding og sette deg ut på trappen med bare føtter og bare være til. Jeg tror det blir bra, likevel.



### **Luksuslivfrokost:**

*7,5 dl havregryn*

*2,5 dl nøtter (jeg liker hasselnøtter og mandler)*

*1,5 dl kokos*

*1,5 ts kanel*

*2 ss kakao*

*0,25 ts havsalt*

*0,5 dl olivenolje*

*0,5 dl brunt sukker*

*0,5 dl honning*

*1 ts vaniljesukker*

*2 dl rosiner (kan sløyfes)*

Sett ovnen på 160 grader. Ha havregryn, hele nøtter, kanel, kakao, kokos, salt og vaniljesukker i en stor bolle og bland godt. Ha olje, sukker og honning i en gryte og varm til sukkeret er oppløst og det begynner å boble. Ta av varmen og hell over det tørre. Bruk en slikkepott til å blande alt godt. Ha bakepapir på et stekebrett og fordel blandingen utover. Stek midt i ovnen i 30 minutter, rør hvert 10 minutt for å sikre en jevn steking. Avkjøl helt før du tilsetter rosiner. Oppbevar i en tett boks. KOS deg. ☐



---

**Perle de lait – et innlegg om  
en god yoghurt og en sunn  
frokostblanding**



Dere vet at jeg liker å kose meg. Og hvis du leser denne bloggen, er sjansen stor for at du også liker å kose deg! Men man trenger jo ikke alltid å bake eller gjøre det så avansert, for å spise noe godt. Jeg kan sitte på jobb og glede meg til en yoghurt jeg skal nyte i pausen min.. Så flaks for meg at jeg har fått lov å teste ut nye [Perle de lait](#) fra Yoplait, som kommer i tre forskjellige smaker: Sitron, kokos og vanilje. Denne yoghurten har tykk og kremet konsistens som gir meg sydenassosiasjoner, og den er uten biter (populær hos barna!). Kokosyoghurten er ikke for søt og har mild smak, mens vaniljevarianten har intens vaniljesmak som vil være deilig med feks fruktsalat. Sitronutgaven (min personlige favoritt) minner litt om sitronfromasj eller ostekake og smaker veldig godt med denne frokostblandingen som du lager på null komma svisj:





**Sunn og smakfull frokostblanding:**  
(nok til et stort glass)

3,5 dl havregryn

3 dl kokos

2-3 dl blandede nøtter, grovhakket (jeg brukte mandler, pistasjnøtter, hasselnøtter og valnøtter)

2 ss chiafrø (kan byttes ut med feks sesamfrø)

1 ts kanel

5 ss smeltet smør eller kokosolje

3 ss flytende honning

Sett ovnen på 120 grader. Bland alle ingredienser i en bolle og rør godt. Ha et bakepapir i bunnen av et stekebrett og fordel blandingen jevnt utover brettet. Stek i ovnen i 20-30 minutter eller til alt er jevnt stekt, rør innimellom. Jeg skrudde temperaturen litt opp underveis, du får se an ovnen din. Spis sammen med yoghurt.



*Innlegget er skrevet som ledd i et samarbeid med Yoplait.*

---

## **Tema kveldskos: Tropisk smoothie**



Hvis du hadde kjent meg, ville du visst at jeg ikke er noen ballerina. Jeg er ikke grasiøs, jeg lærte å sykle sent, det krever stor konsentrasjon for meg å stå på bare ett ben under styrkeøvelser på trening. Likevel synes jeg ikke at jeg gjør annet enn å balansere. På den fine linjen mellom å være tydelig, men ikke for streng (mamma, lærer..). Være sosial, selv om jeg elsker å være alene. Holde meg på rett kjøll over toppen av taket: i det jeg gleder meg over noe hyggelig eller føler meg fornøyd med noe, vakler jeg snart mot den andre siden hvor jeg tenker at i et langt tidsperspektiv blir våre

liv små og ubetydelige og verden er urettferdig osv, osv. Når jeg lager mat balanserer jeg smaker hele tiden og i det jeg er litt oppesen over noe jeg tester ut som blir godt (biola i pannekaker), så kan neste prosjekt gå riktig ille. (Biola i havregrøt er IKKE godt, så det kan du spare deg for å prøve). Smoothie blir godt nesten uansett, synes jeg. Og det er helt greit å slumse litt med ingrediensene. Dessuten egner det seg godt som litt vitamininnsprøyting en bekmørk novemberkveld. Lukke øynene og tenke på sommer? Eller forresten, jeg øver jo på å leve i nuet.. **Filler'n!** Der var den dumme balansegangen igjen. ☐

### **Tropisk smoothie (oppskrift for deg som ikke har lyst til å slumse):**

*3 dl frossen tropisk fruktblending fra Coop (melon, mango og ananas)*

*1 banan, i biter*

*1 dl appelsin juice (vi liker Tropicana)*

*3-4 dl biola naturell*

*Noen spiseskjeer müsli of your choice (prøv noen av [disse](#) oppskriftene)*

Ha frukt, juice og biola i en blender og kjør til alt er blandet godt. Server med litt müsli og kanskje noen friske bær.



Inspirasjon til denne oppskriften fikk jeg fra Elisabeth på jobben min, som er råflink til å lage mat. Ü

---

# Verdens enkleste (og beste) müslibrød



Det har skjedd noe med meg og jeg vet ikke om jeg liker det. Forandringen har skjedd gradvis, det er nesten så jeg ikke merket noe før det plutselig sto klart for meg: JEG HAR BEGYNT Å LIKE HØSTEN.

*“Nothing lasts forever  
And we both know hearts can change  
And it’s hard to hold a candle  
In the cold November rain”*

Det begynte med at jeg sluttet å klage over været. En morgen da jeg våknet, og så at det regnet, ble jeg glad og så allerede frem til å komme hjem fra jobb, ta på joggebuxen og sette på litt rolig musikk. Så helt ut av det blå, fikk jeg lyst på te. Urtete! (Jeg drikker ALDRI te). Jeg kryper opp i

sofaen med en gigantisk starbucks-kopp og vil være helt i fred.

*"Sometimes I need some time on my own,  
sometimes I need some time all alone  
Everybody needs some time  
on their own  
Don't you know you need some time all alone"*

Selv naturen i sitt gråbrune klesvalg finner jeg overmåte vakker og lyset fra solen der det treffer den betongfarvede nabobygningen fra 1950 (eller der omkring) gjør at jeg tenker at stakkars alle de som ikke bor her i blokka vår og får oppleve dette øyeblikket.

*"And when your fears subside  
And shadows still remain, oh yeah  
I know that you can love me  
When there's no one left to blame"*

NEI, noen må komme å stoppe meg! Det blir for mye! Hva er det neste? Tamburinspilling, batikkskjorter og tantrisk yoga? DET ER IKKE NOE GALT I YOGA, DET ER BARE IKKE HELT MEG!

For å forsøke å dempe lysten til å starte med et håndarbeid, som jeg vet jeg kommer til å gi opp etter fem minutter, så har jeg heller bakt et fantastisk godt müslibrød. Müslibrød passer dessuten dødsbra til te, syltetøy og regnværsdager. Og det er den enkleste sak av verden! Perfekt for deg som liker høsten eller kanskje du bare liker et saftig grovbrød?

*"So never mind the darkness  
We still can find a way  
Cause nothing lasts for ever  
Even cold November rain"*



### **Megadigg müslibrød:**

(1 lite brød)

*200 g sukkerfri müsli, jeg brukte God dag Energi*

*325 g sammalt hvetemel eller spelt, fin*

*6 gram tørrgjær*

*2 ts maldonsalt*

*2,5 dl lettmelk*

*2,5 dl vann*

*smør til å pensle formen*

Finn frem en brødform på 1 liter (min var 1,5 liter) og legg bakepapir i bunnen. Smør formen godt med smeltet smør. Bland alt det tørre og ha i væsken. Rør sammen til en tykk grøt. Hell deigen i brødformen og sett den inn i kald ovn. Skru termostaten på 110 grader og stek i 45 minutter. Øk varmen til 180 og stek i 45 minutter (hvis du bruker en form på 1,5 liter) og 1 time om du bruker en form på 1 liter. Brødet skal ha en hul lyd når du banker på det, da er det ferdig. Løsne evt brødet litt fra kanten av formen med en kniv og hvelv det over på en rist. Avkjøl. Spis.



---

## Granola med tranebær, valnøtter og god samvittighet



Jeg er forfulgt. Av dårlig samvittighet. Han står og lurert på hjørnet når jeg går forbi, også setter han i gang med å gnåle. Han er en ordentlig skravlebøtte, skjønner du. "Hva har du i handleposen? Sjokolade? Er det så lurt, du bør faktisk ikke legge på deg noe mer nå. Hæ? Kjøpte du ikke økologiske egg denne gangen? Er du gal? Vet du ikke hvor grusomt det er for uøkologiske høner? Hvorfor har du forresten ikke hentet barna i barnehagen ennå? Og når lekte du med lego med gutta sist? Er du en dårlig mor? Jeg ser at du er i godt humør i dag. Du vet vel at barn sulter og at det er krig og nød i verden? Du må IKKE glemme det, selv ikke noen minutter. Fin genser, forresten! Var den dyr? Kunne du ikke gitt pengene til noen som trenger de mer?" Så selv om samvittighet er viktig, så liker jeg best når det er den gode samvittigheten jeg støter på. "Jammen, jøss! Er det deg som er ute og jogger? Good for you! Jeg så at du tok med deg litt resirkulert søppel på vei ut, bravo. Skal du ta med gutta på svømming etterpå, sier du? Du er jammen ikke verst."

Savner **du** å ha god samvittighet litt oftere? Da kan du jo lage denne smakfulle og sunne granolaen! Så kan du faktisk ha litt god samvittighet hver dag. ☐





### **Grådig god granola:**

(nok til et middels stort Norges glass)

*2,5 ss kokosolje (du kan bruke solsikkeolje)*

*0,8 dl lønnesirup (gjerne økologisk)*

*0.8 dl eplemos (Jeg skrelte og delte et eple i småbiter. Så kokte jeg det med 1-2 ss vann til bitene var myke. Og da var det bare å mose med stavmikser).*

*1 ts kanel*

*0,5 ts malt muskatnøtt*

*en klype salt*

*5 dl store havregryn (gjerne økologisk)*

*1 toppet dl hakkede valnøtter*

*1 toppet ss linfrø*

*1 toppet ss sesamfrø*

*0,8 dl gresskarfrø*

*0,8 dl tørkede tranebær*



Sett ovnen på 175 grader. Finn frem en bolle og ha i krydder, olje, sirup og eplemos og bland sammen. Ha i resten av ingrediensene og rør til alt er blandet. Ta frem et stekebrett med bakepapir og bre blandingen jevnt utover. Stek midt i ovnen i 20 minutter. Ta brettet ut og rør rundt. Stek videre i 15 minutter til. La godsakene kjøle av på brettet før du har det i en tett boks. Ha en start på uken!



# En fantastisk frokostblanding

I dag vil jeg introdusere deg for en jeg kjenner veldig godt. Uroen. Kjenner du han? Har han vært hos deg? Han besøker meg jevnlig og ofte uten forvarsel. Og jeg blir overrasket. Hvor kom du fra og hvem slapp deg inn? Her var jo alt så rolig og fint. Hvor lenge blir du denne gangen? Og Uroen slår seg ned. Setter seg i sofaen med bena på bordet og begynner å prate. Om alt jeg burde gjort og saker og ting jeg gruer meg til. Frustrerende, ja. Men ikke alltid helt unødvendig. Uroen er kanskje en irriterende kompis, men han jager meg ut av sofaen. Jeg setter i gang med prosjekter, ringer en telefon jeg har utsatt, baker brød eller lager müsli. Og mens jeg gjør alt dette, drar Uroen videre, nesten uten at jeg merker det. Hils han fra meg hvis du ser han.



**Müsli med kokos og nøtter:**

(Så god at den bør oppbevares med hengelås)

*4 ss flytende honning*

*2 ss lys sirup*

*1 dl solsikkeolje*

*2 ss vaniljesukker*

*400 g store havregryn*

*75 g gresskarkjerner*

*75 g sesamfrø*

*75 g solsikkekjerner*

*100 g mandelflak*

*100 g knuste hasselnøtter*

*100 g kokos*

*ca 200 g rosiner*

Smelt honning, sirup, vaniljesukker og sirup i en stor stekepanne og tilsett havregryn og frø/kjerner. Bland. Spre blandingen utover et bakepapirkledd stekebrett og stek i ovnen i 15 minutter på 180 grader. Ha i kokos og nøtter og stek i 15 minutter til. Rør ca hvert 5 minutt, så det ikke svir seg. Ta ut brettet og avkjøl. Ha i rosiner. Oppbevares i en tett boks. Denne oppskriften har jeg fått av min suverene kollega (og venninne) Christine. <3



# Nøttemüsli – perfekt yoghurttopping!

Det unevnelige har skjedd. Ordet jeg knapt tør si høyt eller let alone skrive her. Men jeg kan si så mye som at det begynner på "m" og slutter på "atlei". Jeg snakker ikke om de tasty middagene eller de nybakte bollene. Selvsagt. Men alt det vante og nødvendige og regelmessige, som jeg ikke alltid har tid til å variere. Men i går tok jeg meg sammen og laget denne fantastiske müslien, så nå er i allefall frokosten reddet.



## **Pimp my breakfast!**

*3 cups store havregryn  
1/2 cup hakkede mandler  
1/2 cup hakkede hasselnøtter  
1/4 cup gresskarkjerner  
1/4 cup solsikkekjerner  
1/2 cup knuste valnøtter eller pekannøtter*

1/2 ts kanel  
1/2 ts knust maldonsalt  
4 ss meierismør  
4 ss honning  
1/2 ts vaniljesukker

Sett ovnen på 170 grader. Bland sammen alt unntatt smør og honning i en stor bolle. Hvis du ikke har et "cup" målebeger, så finn en kopp som rommer ca 1,3 dl og bruk den. Smelt smør og honning på lav varme mens du rører innimellom. Når alt er smeltet har du det oppi med alt det tørre og blander godt. Ha alt på et bakepapirkledd stekebrett og bre det flatt utover. Stek i 20 minutter. RØR OFTE ellers brenner det seg lett, så følg med. Avkjøl og oppbevar i en tett boks. Spis med yoghurt og annet tilbehør du liker, feks frukt eller bær. Jeg hadde hjemmelaget solbærsyltetøy og naturellyoghurt og det gjorde definitivt susen!





---

# Müsli for men.

Dette er Herr Bolles favorittfrokost. Og kveldsmat, for den saks skyld. Han er så glad i den at han på et tidspunkt begynte å lage den selv fordi han mente det gikk for lang tid mellom hver gang jeg gjorde det. Bra deal, spør du meg.

Finn frem en stor bakebolle, og i den har du:



450 gram store havregryn

250 gram mandler

120 gram sesamfrø

120 gram solsikkefrø

175 gram eplesyltetøy (jeg bruker en lettvariant fra Nora)

2 ss solsikke olje

4 ss flytende honning

1 ts maldonsalt (knust mellom fingrene)

2 ts kanel

Bland godt med en sleiv og bre jevnt utover et papirkledd stekebrett. Stek i ovnen på 170 grader i ca 45 minutter. Rør i blandingen underveis for jevn steking. Ha i 2-300 gram rosiner når blandingen er avkjølt.





