

# 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.



# 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://kjoekkentjeneste.blogspot.no/2015/12/kologiske-havregrynskuler-med-dadler-og.html?m=1>

---

## Innbakte pølser med ost og butterdeig



Vet du hva? Jeg er litt lat. Litt bedagelig anlagt er kanskje en penere innpakning? Uansett. Litt lat, men jeg elsker å imponere og glede andre. Derfor er det ingenting som er bedre enn enkel og smakfull mat man kan servere til noen man liker godt. Særlig på dager som dette: varme, sol og lyse netter. Dette er dessuten superpopulært blant barna også. OG egner seg

godt som en tapas rett. Latskapen lenge leve ass!

**Du trenger:**

(20 stk)

*10 grillpølser*

*4 plater butterdeig*

*20 små osteskiver (kan sløyfes)*

*1 egg, sammenvispet*

*sesamfrø*

**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 225 grader, vanlig over- og undervarme. Dekk et stekebrett med bakepapir.

Del pølsene i to.

Tin butterdeigplatene og kjevle dem litt utover. Del hver plate i fem striper. Legg en oste skive på hver stripe og rull deigen/osten rundt pølsebitene. Legg over på stekebrettet. Pensle med egg og strø over sesamfrø. Stek midt i ovnen i ca 10 minutter eller til gylne og sprø. La ligge på brettet et par minutter før du løfter dem over på rist. Server lune/varme med litt ketchup.

Kos deg!



---

**Grove pizzasnurrer i stor  
langpanne**





Det er sommer og sesong for alle slags avslutninger. Tipper det slår an med saftige pizzasnurrer som et alternativ til alle kakene! Jeg bare nevner det. ☐

**Du trenger:**

(30 stk)

**Til deigen:**

*4 dl vann, lunkent*

*3,5 dl sammalt hvete, grov*

*ca 7 dl siktet hvetemel*

*1 pose tørrgjær*

*2 ss olivenolje*

*1 ts salt*

**Til fyllet:**

*250 g kokt skinke, strimlet*

*500 g revet hvitost*

### **Tomatsaus:**

*2 ss olivenolje*

*400 g hermetiske tomater*

*3 ss tomatpure*

*1 stort fedd hvitløk, hakket*

*1 gulrot, revet*

*0,5 løk, hakket*

*0,5 ts tørket oregano*

*0,5 ts tørket basilikum*

*1-2 ss sukker*

*salt og pepper*

*2 ts balsamico eddik*

### **Slik lager du sausen:**

**TIPS:** Tomatsaus blir bare bedre jo lenger den får stå under lokk å putre. Dessuten kan den gjerne lages flere dager i forveien, bare oppbevar den kaldt. NB. Tomatsaus kan også fryses.

Varm oljen til litt under middels varme i en kjele og surr gulrot, hvitløk og løk i noen minutter. Ha i resten av ingrediensene til sausen (unntatt sukker, salt og pepper) og kok opp. La koke så lenge du har tid, minimum 20 minutter. Smak til med sukker, salt og pepper. Kjør glatt med en stavmikser. Sett sausen til side.

## **Slik lager du deigen:**

Ha alle ingrediensene til deigen i en eltebolle. Elt deigen i ca 10 minutter. Deigen skal slippe bollen og ikke være klissete. Om deigen virker veldig våt/klissete kan du tilsette en og en spiseskje siktet hvetemel mens du elter deigen. Pass på å ikke bruke for mye mel, det er bedre å evt bruke mel når du skal kjevle etterpå.

Sett deigen til heving under plast i 60 minutter.

Kle et stekebrett med bakepapir.

Ha deigen på benken. Kna den lett og del den i to like store deler. Kjevle den ene delen til et rektangel, ca 25×35 cm. Bre noen spiseskjeer tomatsaus utover leiven og strø over halvparten av skinken og nesten halvparten av osten. (Greit å spare litt til toppen av snurrene).

Rull leiven tett sammen fra langsiden slik at du får en pølse.

Skjær pølsen i tre like store deler. Del så hver del i 5 skiver. Det er ikke så farlig om skivene er litt ujevne i størrelsen, men forsøk å lage dem like store. Legg skivene med snittsiden opp på stekebrettet. Press dem litt ned med hånden din.

Gjenta med den andre delen av deigen.

Du skal tilslutt ha fem rader med seks pizzasnurrer i hver rad på stekebrettet, så de skal ligge ganske tett. Når de ligger så tett, "hjelper" de hverandre opp mens de hever.

La etterheve i 30 minutter under et rent kjøkkenhåndkle. Sett ovnen på 225 grader. Strø over resten av osten. Stek midt i ovnen i 15-16 minutter, eller til de har en hul lyd når du banker på dem. Avkjøl på rist. NB. Det kan være at de må avkjøle på bakepapiret oppå risten da det kan være litt vanskelig å fjerne papiret pga den smeltede osten.

Det kan være litt vanskelig å løsne bollene fra hverandre.  
Bruk evt en kniv til å skjære dem løs.

KOS DEG.



---

**Seige sjokoladecookies med  
Smil-fyll og havsalt**



Er du klar for påskens beste sjokoladekjeks? Se for deg denne kombinasjonen: brownies, sjokoladecookies, Smil-sjokolade og havsalt. Passer til skitur, boklesing i sofaen, påskekrim, morgenkaffe og solvegg.

God påske! ☐

**Du trenger:**

(ca 12-13 avhengig av størrelse)

*50 g mykt meierismør*

*2 dl sukker*

*0,5 dl kakao*

*0,5 ts vaniljesukker*

*1 egg*

*50 g sjokolade, 70%*

*0,5 ts bakepulver*

*2 dl siktet hvetemel*

*1 pk Smil-sjokolade*

*havsalt (til topping)*

Smelt sjokoladen over vannbad og la avkjøles til lunken. Visp sammen smør og sukker og ha så i kakao, egg og vanilje. Rør inn den avkjølte sjokoladen i smør/sukker-blandingen. Bland mel og bakepulver og vend inn i røren. Sett røren inn i kjøleskapet i 30 minutter.

Sett ovnen på 175 grader.

Del deigen i 12-13 deler. Ta en del og flat ut i hånden din. Dytt inn en Smil-sjokolade og pakk den inn i deigen og rull til kuler. Legg kulene på et stekebrett kledd med bakepapir og strø havsalt på kulene. Stek midt i ovnen i 8 minutter og la kjeksene stå på brettet i 2-3 minutter før du legger dem over på rist. KOS DEG.

Oppbevares i tett boks.



---

**Verdens beste grove  
matmuffins! (med fetaost, løk  
og salami)**



Jada, jada. Jeg vet det er litt dramatisk å utbasunere disse muffinsene til verdens beste. Men altså, makan til gode matmuffins! Jeg har faktisk aldri smakt bedre. Og de passer dessuten utmerket til suppe, i matboksen, på piknik, biltur, kveldsmat, på vei til jobb og du vet, det meste. Det er bare å sette i gang med bakingen, så skjønner du hva jeg mener. ☐

### **Du trenger:**

(12 stk)

*1 vårløk, i tynne skiver*

*1 liten rødløk, finhakket*

*1 ss olivenolje til steking*

*100 g fetaost, jeg brukte den lille pakken med soltørket tomat fra Arla + 1 ss olje fra pakken*

*50 revet cheddarost*

*50 g skivet salami, skåret i små biter*

*2 dl sammalt spelt, grov (kan erstattes med hvete)*

*2 dl siktet speltmel (kan erstattes med hvete)*



1 ts havsalt  
2 ts bakpulver  
2 egg  
1,25 dl melk  
1 dl creme fraiche

12 cherrytomater delt i to, til topping

Sett ovnen på 200 grader og legg 12 papirformer i et muffinsbrett.

Stek løk og vårløk i olje på medium varme til det mykner.

Ha mel, salt og bakepulver i en bakebolle og bland sammen. Tipp oppi salamien og smuldre den inn i melet med fingrene.

I en annen mindre bolle pisker du sammen melk, egg, creme fraiche og olje fra fetaosten. Bland så dette forsiktig inn i melblandingen, ikke rør mer enn nødvendig.

Vend tilslutt inn løk og to typer ost. Fordel røren i muffinsformer og dytt to halve tomater ned i hver muffins. Stek midt i ovnen i ca 24 minutter. La avkjøle i muffinsbrettet i 5 minutter før du tar ut muffinsene av formen og lar dem avkjøles helt på rist. KOS DEG.



---

**Superfresh tunfisksalat med  
egg og avocado**



I kveld får du et tips til en enkel, sunn og dødsgod salat som funker til både middag og lunsj (dagen etter). Jeg spiste dette to dager på rad denne uken og kjenner at dette kommer på menyen neste uke også. ☐

**Du trenger:**

(nok til 3-4 porsjoner)

**Til tunfiskrøren:**

*1 stilk stangselleri, i små terninger*

*1 eple, kjernehus og evt skall fjernet og delt i terninger*

*0,5 rødløk, finhakket*

*3 ss hakket kapers, hakket*

*3 bokser tunfisk i vann, avrent*

*Ca 3 ss sitrønsaft*

*Ca 3-4 ss majones*

*Ca 3-4 ss lettrømme eller kesam*

*salt og pepper*

**Tilbehør:**

(Per persjon)

*0,5 avocado*

*1 kokt egg*

*1 tomat*

*noen skiver agurk*

*en neve grønn salat*

*1 skive grovbrød*

*evt noen sitronskiver*

Ha alle ingrediensene til røren i en bolle og bland godt. Smak til med salt, pepper og sitron.

Legg opp salaten på tallerkener og KOS DEG.

PS. Tunfiskrøren kan også brukes som pålegg.

PS 2: Hiv oppi litt kokt pasta, så har du en deilig pastasalat.



---

**La det være lørdag! (Og tid for snacks)**



Dette er en enkel oppskrift, men ikke la deg lure! Disse nøttene er så gode at du trenger en betrodd venn til å stå ved siden av deg å daske deg på hånden når du prøver å forsyne deg en gang til. Det er nemlig umulig å stoppe! Eller kanskje du bare skal rigge deg til i sofaen med nøtteskålen på magen og kose deg. Det er jo tross alt lørdag! ☐

Oppskriften har jeg rappet fra min skjønnne bloggkollega, Hanne. Hun skriver den flotte bloggen "[Borte Borte Hjemme](#)". Ta en titt!

### **Karamelliserte nøtter med rosmarin og havsalt:**

(nok til en skål, som fort blir tom)

*½ dl macadamianøtter*

*½ dl cashewnøtter*

*½ dl valnøtter*

*½ dl pekannøtter*

*1 dl mandler*

*1 ss meierismør, ikke toppet*

*1 ss honning*

*1 ss lønnesirup*

*en god klype cayennepepper*

*ca 1 ss rosmarin, hakket*

*flaksalt*

Smelt smør over middels varme i en stekepanne sammen med rosmarin, cayennepepper, honning og sirup. Når alt er blandet har du i nøttene. Surr på middels varme til nøttene tar farge. Men pass på så karamellen ikke blir brent, det er bedre å bruke lavere varme og litt lenger tid. La til slutt nøttene avkjøle på et brett dekket med bakepapir. Oppbevar de nøttene du ikke spiser (haha) i en tett boks.



# A lefsebakekurs to remember



Foto: <http://www.brodogkorn.no/> Esten Borgos





Foto: <http://www.brodogkorn.no/> Esten Borgos

For ikke så lenge siden fikk jeg en epost fra [Oppllysningskontoret for brød og korn](#) som lød omtrent slik: Kjære Astrid, vi vil gjerne ha deg med på to dagers lefsebakekurs med selveste Bodil Nordjore! Og for en enkel sjel, fra enkle offentlige kår, lød det som musikk i mine ører. Turen gikk til Lillehammer, nærmere bestemt Ilsetra på toppen av Hafjell. Et vakkert og hyggelig hotell blant annet drevet av skjønne og omtenkssomme Tove Djuve. Der ble jeg innlosjert i EGEN leilighet (oh, sweet Lord!) med andre hyggelige matbloggere som nærmeste naboer. Første del av kurset lærte vi å bake tre ulike typer flatbrød. Et grovt, et

fint og et halvgrovt med kokt potet i deigen og havsalt og sesamfrø som topping. Enkle og smakfulle oppskrifter som du finner på [Brød og korn](http://www.brodogkorn.no/) sine nettsider.



Foto: <http://www.brodogkorn.no/> Esten Borgos

Etter helhjertet kjevling og steking på takke under kyndig veiledning av Bodil, smakte det fortreffelig med en nydelig trerettens middag tilberedt av Ilsetras begavede kokk. Til forrett: utsøkt hjemmerøkt ørret med syltet fennikel og salat. Hovedretten besto av den møreste reinsdyrfilet servert med ovnsbakte rotgrønnsaker, "bygg-otto" med tyttebær og en saus jeg kunne spist helt for seg selv. □ Til dessert fikk vi intet mindre enn bløtkake med multer, det var ingen som gikk sultne

til sengs den kvelden.



Foto: <http://www.brodogkorn.no/> Esten Borgos

Etter en lang og hyggelig frokost skulle vi lære å bake lefser. Først ut var kling, min personlige favoritt. Etter å ha følt meg litt ovenpå dagen før fordi jeg har bakt endel flatbrød tidligere, måtte jeg tåle å streve litt mer med lefsene. Men skal si det var verdt det! Fløyelsmyk lefse med smør og sukker er noe av det beste som finns!



Sultne deltagere som gleder seg til kling! Foto: <http://www.brodogkorn.no/> Esten Borgos

Vi bakte også "mørlefse", en grovere og tjukkere variant som egner seg godt til pålegg. Sist ut var klassiske potetlefser og da det var mange som gledet seg til sylte og sennep nå som det nærmer seg jul. Etter en bedre lunsj satt vi oss på toget hjemover. Selv følte jeg meg takknemlig og inspirert. Det er noe helt spesielt å få lytte og lære av Bodil Nordjore. Hun besitter så mye kunnskap om norske mattradisjoner, hun er en formidabel lærer, hun er en bakeguru og verdens triveligste og raueste turbobudeie!



Foto: <http://www.brodogkorn.no/> Esten Borgos



Foto: <http://www.brodogkorn.no/> Esten Borgos

Tusen takk til Torunn Nordbø og Siv Iren Moe fra Opplysningskontoret for brød og korn som inkluderte meg i denne unike opplevelsen. Slikt kan en skarve Bollefrue leve lenge på.



Foto: <http://www.brodogkorn.no/> Esten Borgos

Disse var med! Sjekk gjerne ut de fine bloggene til de andre deltagerne:

Vigdis: <http://smedstua.com/>



Tove: <http://www.idefull.no/>

Hanne: <https://bortebortehjemme.wordpress.com/>

Cecilie: <http://www.bordforto.no/>

Bjørn Vidar: [www.kake-huset.no](http://www.kake-huset.no)

Maria: <http://marias-saltogsott.blogspot.no/>

Siv Iren: <http://www.brodogkorn.no/>

Torunn: <http://www.brodogkorn.no/>

Bodil Nordjore

---

# **Halvgrove osterundstykker med smak av Italia**



En av Bollefruas mest populære oppskrifter er “Enkle, grove rundstykker”. Hvorfor det? Jo, fordi nybakte rundstykker er en fantastisk hverdagsluksus! Men vet du hva som er enda bedre? Når baksten også er dekket med smeltet ost og kryddersmør!

### **Ostelykke:**

(ca 10-11 stk, avhengig av størrelse)

2 ts sukker

0,5 pk gjær

3, 75 dl lunkent vann

2 ss olivenolje

2 dl sammalt spelt eller hvete

8-9 dl siktet spelt eller hvetemel

1 ts salt

## **Topping:**

3 ss vann

2 ss smeltet smør

1 eggeplomme

1 hvitløksfedd, knust

2 ts pizzakrydder

0,5 ts salt

1 ts hvitløkspulver

ca 3 dl revet parmesan

Ha sukker, gjær og 1 dl vann i en bakebolle. Rør rundt og la gjæren løse seg litt opp. Ha i resten av vannet, olje, salt og det grove melet, samt 5,5 dl fint mel. Elt i fem minutter. Tilsett gradvis resten av melet til deigen slipper kanten av bollen og du har en blank og bare litt klissete deig. Dekk med plast og la heve i ca en time. Ha deigen på benken og del i ca 11 emner. Form til avlange rundstykker og legg på et bakepapirkledd stekebrett. Dekk med plast og la etterheve ca 30 minutter. Sett ovnen på 200 grader. Bland alle ingrediensene til toppingen i en skål og riv osten. Pensle raust med krydderblandingen og fordel osten over. Stek midt i ovnen i ca 12-15 minutter. De skal være gyldne og ha en hul lyd når du banker på dem Avkjøl på rist. SPIS.



---

**La det være Lørdag!**



Det er rart hvordan ting høres ulikt ut. Å våkne en lørdag morgen til lyden av sildrende regn kan være skuffende. Hvis du skal gifte deg den dagen, for eksempel. Eller hvis det er 17.mai og barnas regntøy ligger igjen i barnehagen/SFO. Men hvis du vet at du har tid til å drikke kaffe under dynen, da er regn søt musikk. En unnskyldning til å være inne å hvile. La kropp og sjel komme til hektene. Endelig få tid til å pakke ut av kofferten fra forrige helgs hyttetur. (*Hater å pakke ut*). Kanskje rydde? (*Alltid rydde*). Og i allefall, lage noe godt. (*Alltid lage noe godt*).

□

### **Grillet ostetortilla med guacamole:**

*8 tortillalefser*

*0,5 liten rødløk, finhakket*

*ca 1,5 dl mais*

*ca 4 rause ss med sweet chilisaus*

*ca 2 dl revet ost, gjerne en litt kraftig ost  
en raus håndfull koriander*

### **Guacamole:**

*2 modne avocado, most med en gaffel  
saft av ca 0,5 lime  
1 fedd hvitløk, revet eller finhakket  
1 liten sjalottløk  
0,5 rød chili, finhakket  
en håndfull koriander, hakket  
salt og pepper*

Bland alle ingredienser til guacamolen, smak deg til med lime og salt. Legg fire lefser på benken og bre utover sweet chilisaus. Strø over mais, løk ost og koriander. Grill et par minutter på hver side til osten har smeltet. (Bruk evt en tørr stekepanne). Skjær i trekanter og server. Passer både som forrett eller fingermat. Jeg serverte det til voksne i barnebursdag og fikk masse skryt. Superdigg!



---

**Bollefrua og den store  
biscottibøyggen**



Jeg liker å tro at jeg er en åpen og trivelig bollefrue, men like fullt må jeg innrømme at jeg har hatt mine fordommer. Mot biscotti. Det var mange som skrøt og ropte langs gatehjørner at biscotti er best – ingen protest, men for meg fremsto den bare som en humørløs, og ikke minst, smørløs kjeks. Det hjalp



heller ikke at jeg ved anledninger lot meg lure til å kjøpe biscotti på kafé. Slike flyktige bekjentskap bekreftet bare min teori: en tørr og kjedelig date. Heldigvis er jeg for å gi andre flere sjanser, så jeg bestemte meg for å ta skjeen i egen hånd og bake biscott sjæl. Og resultatet..(trommevirvel) JEG TOK FEIL! Men ikke helt feil. Biscotti ER en smørløs og tørr kjeks, men det er en utrolig GOD og smakfull kjeks. Hvertfall de du lager selv. Denne sjokoladevarianten med ristede hasselnøtter kan du trygt prøve deg på. De holder seg lenge og er fine å gi bort. samt servere til mange. Eller bare i sofaen med en god bok.



## **Biscotti, baby!**

(50-60 stk)

*200 g hasselnøtter*

*400 g mel*

*en klype salt*

60 g kakaopulver

1,5 ts bakepulver

1 ts vaniljesukker

250 g sukker

3 egg (evt ett til hvis deigen blir altfor tørr), sammenvispet

2 ts revet skall av usprøytet sitron (vask evt sitronen ekstra godt om den ikke er usprøytet)

Begynn med å riste nøttene, dette kan du gjøre i dagesvis i forveien. Sett ovnen på 180 grader. Ha litt over 200 g hasselnøtter (greit med muligheter for litt svinn;) på et bakepapirkledd stekebrett og sett brettet i ovnen i ca 15 minutter. Rør i nøttene hvert 5 minutt. Følg med på slutten så de ikke brenner seg! Stek de heller for kort enn for lenge. La nøttene avkjøle litt før du har de i et rent kjøkkenhåndkle. Gni nøttene inni håndkleet til skallet faller av. Grovhakk nøttene og sett til side.

Ha alle de tørre varene i en bolle og bland. Tilsett eggene og sitronskall og rør inn i det tørre. Kna alt sammen til en glatt deig. (Mer egg om deigen er knusktørr, mer mel om den er uhåndterbar klissete). Kna tilslutt inn nøttene. Sett ovnen på 180 grader. Form deigen til tre pølser med ca 3 cm i diameter og legg på en stekeplate kledd med bakepapir. Stek midt i ovnen i 20 minutter. Ta så platen ut av ovnen. Skjær straks pølsene i skiver på skrå, ca 1 cm tykke. Legg skivene tilbake på brettet (du må antakelig fordele dem på to brett) og stek videre i 5 minutter før du snur alle skivene og steker de i 4-5 minutter til. Avkjøl helt på rist og oppbevar i tett boks. Smaker nydelig med en kopp kaffe! Eller te..



---

## Pølser i brød! (Picnic-style)



#livetiblokk

Det er onsdag, det er april, vi har bypåske og jeg elsker det. Ikke misforstå meg, jeg hadde elsket å være på fjellet også, men likevel: Jeg kimser ikke av bypåsker. Første del av ferien har vi vært i Bergen og vi kom hjem sent i går kveld. I dag har barna og jeg sulla hjemme. Pakket ut, ryddet, fått spontane gjester og hatt picnic i hagen. (Les: lekeplassen utenfor blokka vår). Menyen var enkel: innbakte pølser,

ketchup, appelsinbåter, kvikklunsj og kaffe. Og cola. Det er tross alt fri. Aller helst ville jeg vært i skogen eller på stranden og fyrt opp bål, men siden det ikke var liv laga gjorde jeg det nest beste. Laget en enkel pinnebrøddeig som jeg surret rundt wienerpølser og stekte de i ovnen. Superpopulært blant små og store! Ville forresten vært ypperlig i barnebursdag eller på et barnevennlig koldtbord. Eller kanskje til 17.mai? (Åh, nå begynte jeg å glede meg til 17. mai!;) Det var min supre svigerinne som ga meg denne enkle oppskriften da vi besøkte de i Bergen. Takk, Heidi! <3



**Pinnebrød (bypåske-style):**

(nok til 9 wiener og 10 grillpølser)

*5 dl siktet spelt eller hvetemel*

*2 dl sammalt spelt eller hvete, grov*

*2,5 dl lunkent vann*

*3 ss smeltet smør*

*2 ss sukker*

*1 ts salt*

*2,5 ts tørrgjær*

*egg til pensling, kan sløyfes*

*sesamfrø til å strø over, kan sløyfes*

*9 wienerpølser*



Ha alle ingredienser unntatt egg og sesamfrø i en eltebolle og elt deigen i 5 minutter. Hev til ca dobbel størrelse eller ca 40 minutter. Sett ovnen på 225 grader. Finn frem et stekebrett og dekk det med bakepapir. Del deigen i 9 emner og tvinn til avlange pølser som du ruller rundt pølsene. Gjenta med alle

pølser. Stikk noen hull i pølsene med en spiss kniv for å forhindre at de sprekker i ovnen. La etterheve ca 10-15 minutter på brettet. Pensle med sammenvispet egg og strø over sesamfrø. Stek midt i ovnen i 10-15 minutter eller til brødene er gyldne og har en hul lyd når du banker på de. Oppbevar på rist til du serverer dem. Du kan forresten også bruke denne deigen til rundstykker eller pizza.



Fine å dyppe i ketchup!



---

**Vaniljeboller**





Denne uken skjedde det! Solen skinte for meg og jeg ble myk som meierismør innvendig. Hele verden ser annerledes ut i solskinn, (i hvert fall alle stedene jeg har vært) og ikke bare fordi jeg har på solbriller. Det var som om selve Himmelen hadde svingt en tryllestav over gettoen her vi bor,

så de gamle 50-talls blokkene glitret i sølv og diamanter. Det er rart hvordan slike funn dukker opp på uventede steder. For eksempel oppskriften på disse vanvittig luftige og aromatiske vaniljebollene. Den befinner seg på baksiden av boksen med vaniljesukker du sikkert har på kjøkkenet. Lite visste du at du hadde en skatt i skapet!

### **Vaniljeboller:**

(ca 20 stk)

*100 gram smør*

*5 dl melk*

*50 gram fersk gjær/ en pakke tørrgjær*

*750 gram siktet hvetemel eller speltmel*

*100 gram sukker*

*1 ts bakepulver*

*2-3 ts vaniljesukker, gjerne den sorten som inneholder ekte vanilje evt frø av en vaniljestang*

*1 ts kardemomme*

*sammenvispet egg til pensling*

Smelt smør, ha i melken og sørg for at blandingen blir kroppstemperert (IKKE FOR VARMT, heller litt kaldt). Ha smuldre gjær i en bakebolle og hell over væsken. Ha i sukker, vanilje og kardemomme. Tilsett 650 gram av melet og bakepulver. Elt i 5 minutter og tilsett de resterende 100 gram mel til deigen slipper bollen. Det er ikke sikkert du trenger å bruke alt. Hev deigen under plast i 40 minutter. Del i 20 like store emner og trill runde boller. Legg på et bakepapkledde stekebrett og la etterheve, under plast, i ca 30 minutter. I mens setter du ovnen på 225 grader. Pensle bollene med egg. Stek midt i ovnen i ca 10 minutter eller til

de er gyldne, blanke og skinner som en sol. Avkjøl på rist mens duften av vanilje og nystekte boller fyller rommet..

Denne oppskriften ble jeg tipset om av Nora som serverte nystekte skoleboller på familiegruppe. Takk!



---

## Grove blåbærmuffins! (Hæ? Er det morsdag?)

Folkens, det er visst morsdag på søndag. Hæ, tenker jeg da. Jeg synes jammen meg ikke det er annet enn mors dager hele året. *Mamma! Jeg er tørst! Mamma, hvorfor må alle mennesker dø? Jeg vil ikke legge meg. Jeg vil ikke stå opp. Mamma er dum. Kan du hjelpe meg, mamma? Jeg vil ikke at du skal gå!* Derfor synes jeg IKKE at det skal være morsdag på søndag. Det kan være min dag! Og på min dag vil jeg drikke kaffe i sengen og spise lune, litt grove blåbærmuffins med hvit sjokolade som smelter på tungen.

Ha en fin DEG-dag på søndag, alle mødre! <3

(PS. Denne oppskriften egner seg overraskende nok til alle som ikke er mødre også;)



### Grove blåbærmuffins:

(12 stk)

100 gram hvetemel

100 gram sammalt hvete fin

2 ts bakepulver  
0,5 ts natron  
0,5 ts salt  
90 gram havregryn pluss litt ekstra til pynt  
60 gram brunt sukker  
ca150 gram ferske eller frosne blåbær avhengig  
3 dl rømme  
2 egg  
6 ss solsikkeolje  
6 ss flytende honning  
60 gram hvit sjokolade, hakket (kan sløyfes)

Sett ovnen på 180 grader. Bland alt det tørre (mel, havregryn, sukker, bakepulver, natron, salt) i en bolle. Knekk eggene i en annen bolle og visp de raskt sammen. Ha i rømme, honning og olje og bland det inn. Hell rømmeblandingen over i melblandingen og rør forsiktig sammen med en slikkepott. Vend varsomt inn sjokolade og blåbær. Ha muffinsformer (papir) i et muffinsbrett og fordel røren i formene med en spiseskje. Strø over litt havregryn. Stek i 20 minutter, midt i ovnen. Avkjøl på rist.



Denne oppskriften fikk jeg av min skjønneste kollega, Tove. Tusen  
takk!