

# Cookies til frokost? Don't mind if I do!



Frokostcookies! Er det ikke helt fantastisk? Perfekt seige og akkurat passe søte med litt tyggemotstand og crunch.

Det er nesten litt for godt til å være sant, men disse kjeksene er både gigagode og proppfulle av saker og ting som er bra for deg. De er dessuten mektige og gir en god metthetsfølelse. Perfekt til morgener du har dårlig tid eller når du rett og slett bare har lyst på en sabla god cookie!



**Sunne frokostcookies med mørk sjokolade og valnøtter:**  
(ca 18-19 stk)

*2,3 dl hele mandler*

*3,5 dl havregryn*

*0,75 dl speltmel*

*1 dl linfrø*

*1 ts natron*

*0,5 ts salt (mindre om du bruker vanlig meierismør)*

*1 ts kanel*

*1 ts vaniljesukker*

*1 dl mykt smør, usaltet*

*0,5 dl kokosolje, smeltet (bruk evt solsikkeolje om du ikke får tak i kokosolje)*

*1 dl (flytende) honning, erstatt evt 0,25 dl med lønnesirup*

*1 egg*

*1 dl finhakkede dadler*

*1 dl hakkede valnøtter*

*1 dl hakket mørk sjokolade*





Sett ovnen på 180 grader. Finn frem en foodprosessor og mal mandlene til mel. Gjør det samme med linfrøene og til slutt dadlene. Bland mel, havregryn, mandelmel, linfrø, kanel, vanilje, salt og natron i en bolle. I en annen bolle visper du sammen kokosolje, smør, honning, egg og til slutt dadler. Ha

det "våte" over i det "tørre" og rør godt til alt er blandet. Rør inn nøtter og sjokolade til slutt. Finn så frem to stekebrett kledd med bakepapir. Bruk en ts og lag 18-19 kuler som du fordeler ut over stekebrettene. Trykk kulene litt ned, de flyter ikke så mye ut. Stek midt i forvarmet ovn i 10 minutter. La ligge på stekebrettene i 5 minutter før du legger de over på rist til de er helt avkjølt. (Men du vet at jeg du kommer til å spise tø en før det). Oppbevar i tett boks.



---

**God morgen-muffins! (The earth says hello)**





I dag har jeg vært hjemme med sykt barn. Tilfeldigvis skulle også noen håndverkere komme å fikse siste rest av kjøkkenet vårt, så vi var forberedt på å låne leiligheten til mine foreldre noen timer. Da arbeiderene var innom i går for å hente nøkkel, anslo de at de ville komme rundt kl.11. Så da det ringte på kl.9, og jeg sto i morgenkåpen, var jeg glad for at jeg i det minste hadde ryddet dagen før. Unnskyldende begynte jeg å pakke nødvendigheter, samt kle på Jens og meg selv. (Ulltøy til han og favorittjoggedress til meg). På vei ut oppdaget jeg at jeg var identisk kledd som min polske (og svært hyggelige) håndverker. (Eneste forskjell var at det sto Jump dansestudio på min). I det jeg lukker døren hører jeg at han snakker i mobilen på polsk. Jeg ser for meg at han sier omtrent dette: *Halla! Blir du med å handle noen nye klær i morgen? Jeg har oppdaget at jeg kler meg i det samme som norske frustrerte husmødre!*

Disse deilige frokostmuffinsene redder selv de traurigste morgener. (Men klesvalget ditt må du ta ansvar for selv). De er litt grove, lett krydret med kanel og akkurat passe søte.



Den deilige crunchen fra pekannøttene er prikken over i'en.  
Eller muffinsen om du vil.



### **Banan-, lønnesirup- og pekanmuffins:**

(ca 12 avhengig av størrelse)

2 egg

90 ml solsikkeolje

3 toppede ss eplemos eller eplesyltetøy

0,5 ts vaniljesukker

1 moden banan, most med en gaffel

4 ss lønnesirup

200 gram sammalt hvete eller spelt, fin

3-6 ss brunt sukker(avhengig av hvor søte du vil ha dem)

1 ts natron

1 ts bakepulver

0,5 ts kanel

4 ss havrekli (eller annen kli)

1 stor håndfull pekannøtter, grovhakket

havregryn eller solsikkefrø til pynt

Sett ovnen på 180 grader. Pisk sammen eggene i en bolle. Tilsett olje, eplemos, banan og sirup og rør sammen. Bland alt det tørre (minus nøtter) i en annen bolle og tipp det oppi våte. Bland til en jevn røre og vend inn nøtter. Ha papirformer i muffinsbrett og fyll formene halvfulle. Strø over havre, frø eller nøtter og stek midt i ovnen i ca 20 minutter. Avkjøl på rist. Spis som de er eller, på en skikkelig dårlig morgen, server med ekstra lønnesirup. ☐



---

## Perfekt popcorn. På tur.



Jeg har tidligere nevnt min store kjærlighet til popcorn. *Gi meg en P! Gi meg en O! Gi meg en P!* osv. (Skjønner du? Jeg

tuller ikke). Men hvertfall. Oppskriften på min nye popcornromanse fant jeg hos den ultrafine bloggen [Bortebortehjemme](#) for lenge siden, men jeg har utsatt å lage det fordi jeg visste at det kom til å bli et problem å stoppe å poppe, hvis du skjønner. Og selvsagt fikk jeg rett. Komboen karamell (uten å bli for søtt), salt og et hint av rosmarin, var sabla godt. Du kan til å med poppe vanlig popcorn fredag kveld og spise mens du ser på Skavlan for så å lage karamellpopcorn av restene dagen etterpå. Smart? Denne snacken kan oppbevares i tett boks i inntil tre dager (haha) eller feks pakkes i kremmerhus og tas med på tur i skogen. (Jeg fant på dette fordi vi skulle på overnattingstur på lørdag og jeg ikke klarte å vente til søndag;).

### **Populært popcorn:**

*3 ss kokosolje eller annen vegetabilsk olje*

*1 dl popcornkjerner*

*50 g usaltet smør*

*1 dl lønnesirup*

*2 ss hakkede rosmarinblader*

*1-2 ts flaksalt*

*$\frac{1}{4}$  ts natron*





Sett ovnen på 120 grader. Lag popcorn som du pleier eller følg min anvisning: i en tykkbunnet kjele har du oljen og sett platen på full guffe. Ha opp i de upoppede kjernene og **ta på lokk**. Vent til det begynner å poppe og når det popper kan du riste på kjelen innimellom. Når det er tre sekunder mellom poppingen, kan du ta kjelen av platen og ha popcornet over i en bolle. Lag så karamellsaus: Ha smør og lønnesirup i en gryte og varm sakte opp til det får en karamellfarge. Ta til siden og rør inn natron, rosmarin og salt (IKKE ha i salt hvis du bruker restepopcorn med salt fra kvelden før). Hell sausen over popcornet og bland godt. Bre popcornet utover et bakepaukledde stekebrett og bak i ovnen i 45 minutter. Avkjøl litt, brekk evt litt fra hverandre og K O S deg. Din heldiggris.

