

# Farlig gode sjokoladecookies med Oreo



Det har for lengst begynt. Blikk som veksles. Forsiktige, famlende kommentarer. Vi føler oss fram. Snikktitter i andres handlevogner. Spekulasjoner. Er den oransje genseren et tilfeldig valg? Er hun en av oss? Er det gulrøtter eller gresskar hun har oppi der?

Du skjønner kanskje hva jeg sikter til? Vi må trå varsomt nå, vi som elsker Halloween. Det er som et minfelt der ute. Folk elsker å hate Halloween! Og tro meg, jeg har vært der. Jeg husker jeg gremmet meg da de første gresskarene krysset landegrensen. Hva skulle vi med den tåpelige feiringen? Men i årenes løp har den sneket seg inn i huset og hjertet. Og før jeg visste ord av det sto jeg med rødhettekostyme og

gresskargris oppetter ørene.

Uansett. Vi kan kanskje ikke være enige om alt. Men vi kan spise god mat! Og sjokoladekjeks med Oreo er i grunnen sjelden feil.

**Du trenger:**

*1 dl brunt sukker*

*0,5 dl hvitt sukker*

*3 dl mel*

*4 ss kakao*

*115 gr mykt smør i terninger*

*1 egg*

*0,25 ts natron*

*100 gr mørk sjokolade, hakket*

*0,25 ts salt*

*0,5 ts vaniljeekstrakt, eller 1 ts vaniljesukker*

*10-12 oreokjeks*

*ca 2 dl kakestrøssel i ulike farger og former*

Slik gjør du:

Sett ovnen på 175 grader. Kle et stekebrett med bakepapir.

Pisk sammen smør og begge typer sukker lyst og luftig. Tilsett kakao og pisk litt til. Ha så i egg, vanile, natron og salt og pisk et lite minutt. Tilsett mel og bland raskt inn. Vend inn sjokoladebiter.

Ta to spiseskjeer kakedeig og form to kuler. Legg en oppå og en under en oreokjeks og klem/form forsiktig til en rund ball. Rull så deigen i kakestrøssel og legg på stekebrett. Fortsett til du er tom for deig.

Stek midt i ovnen i ca 9 minutter. Flytt forsiktig over på rist og avkjøl.

Kos deg!

---

## **Megadigg brownie med ostepop- og melkesjokoladetopping**



I kveld får du oppskriften på en sinnsykt god kake med ostepop og store mengder melkesjokolade. Altså, hva kan bli bedre enn det? Kaken er som en brownie i konsistensen og balanserer fint salt og søtt. Den smaker egentlig litt som kvikklunsj, så du må ikke digge ostepop for å like kaken. Men fordel om du liker kvikklunsj, seff. ☐ Ønsker deg en god uke! Sender ut virtuelle klemmer og masse kjærighet. <3



## **Du trenger:**

### **Til kaken:**

*150 g meierismør*

*150 g melkesjokolade, grovhakket*

*3 dl sukker*

*1 ts vaniljesukker*

*1 klype salt*

*2 ss kakao*

*2 egg*

*3 dl siktet hvetemel*

### **Til toppingen:**

*80-100 g ostepop (den fra Remas eget merke funker fint)*

*ca 400 g melkesjokolade, grovhakket*

### **Slik lager du kaken:**

Sett ovnen på 175 grader. Smelt smøret i en stor gryte. Dra gryten vekk fra varmen og ha i (første mengde) sjokolade. La den sakte smelte i smøret. Bland sukker, vaniljesukker, salt og kakao i en liten bolle. Ha det over i gryten sammen med egget og bland til en røre. Sikt i melet og bland igjen til en jevn røre. Kle en springform ca 23 cm i diameter med bakepapir og hell røren over i formen. Stek midt i ovnen i ca 22 minutter og la kaken avkjøle på en rist. Når kaken er kald fordeler du ostepopen over kaken. Smelt resten av melkesjokoladen over vannbad og fordel så jevnt du kan over ostepopen. Sett kaken i kjøleskapet en times tid så sjokoladen får stivnet.

Oppskriften fant jeg i bladet Hembakat

KOS DEG.



---

**Supergod rullekake med salt karamellsaus og banan**



Det er søndag, det er februar, det er morsdag. Jeg vet at mange har et anstrengt forhold til denne dagen.

Mor.

Mamma.

Et ord fulladet med følelser.

En ensom dag blant flere, for mange. Sosiale medier stappfulle av blomster og kaker og vellykkede relasjoner.

Kanskje har du ikke gode assosiasjoner til ordet mamma fordi hun ikke var den du skulle ønske hun var?

Kanskje er du ikke mamma, men skulle gjerne vært det?

Kanskje er du mamma, men føler du ikke gjør en god nok jobb?

Kanskje er du alenemamma og får hverken blomster eller kake?

Kanskje har du akkurat vært gjennom et samlivsbrudd?



Kanskje du savner mammaen din?

Tro meg. Personlig kan jeg krysse av på flere av disse punktene. Men i dag er det savnet etter mamma som er størst. For selv om hun ikke er død, blir min mamma borte. Tegningen av en tilstedeværende, klok og vakker person, viskes sakte ut av livets viskelær. Og hendene som en gang var sterke og trygge, holder ikke lenger meg. Nå er det jeg som holder henne.

Så dagens kake går ikke bare til alle mødre. Men til alle som av en eller grunn trenger litt kake eller en trygg hånd i dag. Det er flere av oss. <3

### **Du trenger:**

#### **Til karamellsausen:**

- 1 dl kremfløte
- 1 dl sukker
- 1 dl lys sirup
- 1 ts vaniljesukker

#### **Til rullekaken:**

- 3 egg
- 2 dl sukker
- 2 dl siktet hvetemel
- 2 ts bakepulver
- 0,5 dl melk

#### **Til kremfyllet:**

- 3 dl kremfløte
- ca 2 bananer (litt avhengig av hvor glad du er i banan!)

#### **Til pynt:**

- ca 50 g smeltet mørk sjokolade, evt et par ruter ekstra for å rive over kaken til sjokoladespon

## **Slik gjør du:**

Start med karamellsausen. Ha fløte, sirup og sukker i en liten gryte og kok opp mens du rører det sammen. La småputre i 6 minutter. Ta av varmen og rør inn vaniljesukker. Avkjøl helt i romtemperatur.

Sett ovnen på 250 grader, vanlig over- og undervarme. Kle et stort stekebrett med bakepapir.

Finn frem et annet stekebrett med bakepapir og pensle papiret med smeltet smør og strø over et jevnt lag med sukker. Sett til side.

Pisk egg og sukker til skikkelig luftig eggedosis. Bland sammen mel og bakepulver i en annen skål og vend med i eggedosisen. Rør forsiktig inn melken. Bre kakerøren jevnt utover på det papirkledde stekebrettet.

Stek kaken midt i ovnen i 4 minutter. Ta kaken ut og legg umiddelbart bakepapiret med sukker ned mot toppen kaken. Legg på det andre stekebrettet og hvelv kaken rundt slik at du forsiktig kan trekke av bakepapiret som lå under kaken i ovnen. Det kan være lurt å pensle utenpå papiret med kaldt vann for å få det av.

Avkjøl kaken helt.

Når kaken er kald pisker du kremen til fyllet. Ringle karamellsaus over kakebunnen og fordel den piskede kremen over. (Jeg sparte litt karamellsaus til å servere ved siden av kaken). Strø skivet banan over det hele før du ruller kaken tett sammen fra langsiden. Avslutt med å ringle over smeltet sjokolade og pynt med revet sjokolade.

Kos deg.

(Oppskriften har jeg fra «Hembakat»).



# Saftig sjokoladekake med Dumle



Det har blitt desember.

Det har vært november.

Jeg har endelig lært meg å elske november.

November er som et dystert og kranglete barn som tester tålmodigheten din og ikke gir deg så mye kjærlighet tilbake.

Men jeg tar det jeg får.

En strålende soloppgang.

Nakne grener med glitterfrost og knopper som hvisker om vår.

En isklar stjernehimmeL.

Et kaldt soverom.

Vakkert vinterlys som sprenger inn i sinnet.

Et varmt skjerf som kjærteegner kinnet.

En trygg armkrok.

En bok.



Enten det er november eller desember, blir det sjelden feil med sjokoladekake. Og med Dumle blir det ekstra digg!

**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  
18 Dumle karameller delt i to*

### **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 karamellene i to med en skarp kniv. Stikk dem ned i kakerøren med «snittsiden» opp.

Stek kaken midt i ovnen i 25 minutter.

Avkjøl og skjær i biter.

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.

---

# Seige sjokoladekjeks med mint Daim



Jeg ligger i en ball på sofaen. Jeg har pledd, jeg har te, jeg har stearinlys. Jeg hører på melankolsk musikk og leter etter trøst i teksten. Jeg er forelska. Skikkelig forelska. Sånn håret reiser seg i nakken, le ukontrollert, slutte å spise, slutte å sove, stirre på telefonen, stirre ut i luften, vente på alt og ingenting, falle i staver, forelska.

Og om du har vært skikkelig forelska før. Så vet du at there aint no cure for love. Men vi har alltid sjokoladekjeks. Og sjokoladekjeks, det skal man ikke kimse av.

## **Du trenger:**

*70 gram mykt meierismør*

*70 gram brunt sukker*

*55 gram hvitt sukker*

*1 egg*

*100 gram siktet hvetemel*

*25 g kakao*

*0,25 ts natron*

*1 ts bakepulver*

*0,25 ts salt*

*2 doble pakker Daim sjokolade med mint (vanlig Daim funker også)*

*50 gram store havregryn*

### **Slik gjør du:**

NB. Kjeksrøra har godt av å hvile minst en time i kjøleskapet og gjerne natten over.

Pisk smør og sukker til det har en kremet konsistens. Pisk så inn egget. Bland kjapt sammen mel, kakao, bakepulver, natron og salt og rør dette inn i sukkerblandingen. Hakk daimen og rør tilslutt sjokolade og havregryn inn i røra til alt er blandet. Sett inn i kjøleskap.

Ta ut røra og sett ovnen på 175 grader. Form kuler av deigen. Om du vil ha ganske lik størrelse på kjeksene, lar du de veie omtrent det samme, ca 55 gram.

Ha ca 6 kjeks på hvert stekebrett (de flyter ut) og stek midt i ovnen i ca 15 minutter. La kjeksene avkjøle et par minutter før du forsiktig flytter dem over på rist. Oppbevares i tett boks.

Kos deg.

(Inspirasjon til disse kjeksene fant jeg på denne fine bloggen: <http://thefoodfactory.dk>)



*«I gotta take a little time  
A little time to think things over  
I better read between the lines  
In case I need it when I'm older  
Now this mountain I must climb  
Feels like a world upon my shoulders  
Through the clouds I see love shine  
It keeps me warm as life grows colder  
In my life there's been heartache and pain  
I don't know if I can face it again*

*Can't stop now, I've traveled so far*

*To change this lonely life*

*I wanna know what love is*

*I want you to show me*

*I wanna feel what love is*

*I know you can show me»*

<3

---

## **En sommerdag hos Bollefrua**



Det er blitt august og luften har fått et annet drag. Ennå er

det sommerferie for meg og min familie, men snart kommer hverdagen dundrende som et travelt godstog. Men i dag har jeg lyst til å fortelle deg om en dag fra min sommer:

*Det er mandag, det er juli og det er ferie. (Eller innimellom føles det i det minste litt som ferie). Jeg sitter i en sofa på en øy og spiser frossenpizza. Altså nå er den stekt, men du vet.*

*I dag har jeg vært en monstermamma. Såpass ærlig må jeg være. En monstermamma som spiser frossenpizza, det blir vel knapt bedre enn det. Eller forresten. Jeg har spist en halv pakke kjeks også. Sånn kan det gå.*

*Uansett.*

*Midt i min monstemamma-som-spiser-frossenpizza-og-kjeks-dag måtte vi innom et kjøpesenter.*

*Et kjøpesenter.*

*Alene med tre barn som er spesialister i monstermammaterging? Dét gjør virkelig underverker for selvfølelsen.*

*Derfor så jeg nok alt annet enn imøtekommende ut når en vilt fremmed ung jente kom bort til meg. Hva ville hun med monstermamma/cookiemonster-versjonen av meg?*

*«Så utrolig fin kjole du har!»*

*Sa hun.*

*Fy flate, så mye de ordene betydde for meg akkurat da! Det viktige var ikke komplimentet i seg selv, men det at noen fremmede brydde seg.*

*Så min oppfordring til deg i dag er å spre litt mer kjærlighet. Og lag små fester i hverdagen. Livet er NÅ.*

*(SÅ enkelt kan et fruktfat bli hakket frekkere. Bare sleng på litt kjeks og sjokolade).*



---

**Himmelisk “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.



---

**Knaʞgod påskekake!**



Det er flere som spør om jeg ikke snart skal få meg kjæreste.

Sannheten er at jeg alt har innledet et forhold.

Til Oslo.

Og kan du klandre meg? Oslo skuffer aldri, akkurat passe spennende, akkurat passe stor, alltid tilgjengelig, interessant, inkluderende og fin å se på. Dessuten vurderer jeg et lite sidesprang med våren. Vi hadde ei lita date i solveggen i dag og det er lenge siden jeg har følt meg så glad.

Men til alle dere der ute som ikke har vår (ennå) eller ikke kjenner Oslo:

Bak en brownie. Og siden det er påske, fyll kaken med sjokolade-egg! Garantert godt selskap i sofaen i kveld. ☐



**Du trenger:**

*185 g meierismør, i terninger*

*185 g mørk sjokolade, i biter*

*3 store egg*

*275 g sukker*

*85 g mel*

*40 g kakao*

*5 sjokoladeegg fylt med melkekrem (feks Nidar)*

*150 g miniegg, evt erstatt noen med smarties eller lignende*

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader, vanlig over- og undervarme.

Ha smør og sjokolade i en skål som tåler å gå i mikroen. Varm i mikroen i 30 sekunder av gangen og rør mellom hver runde. Fortsett til alt er smeltet. Avkjøl litt. Alternativt kan du smelte dette i vannbad evt på veldig lav varme i en gryte.

Smør en kvadratisk form på 22 cm og kle den med bakepapir.

Ha sukker og egg i en bakebolle og pisk til eggedosis. Hell den avkjølte sjokoladeblandingen i eggedosisen og vend inn i hverandre. Tilsett mel og kakao og bland forsiktig, ikke rør mer enn nødvendig.

Hell røra i formen og stek i ca 22 minutter. I mellomtiden deler du de de fylte sjokolade eggene i to og hakker ca halvparten av de små sjokolade eggene. Etter 22 minutter tar du ut kaken, press så forsiktig de fylte eggene ned i kaken med det hvite opp. Ha over halvparten av de andre sjokoladene. Sett kaken inn i ovnen igjen og stek 5 minutter til. Ta kaken ut og sett den på en rist. Fordel resten av de små sjokolade eggene over og la avkjøle helt. Når kaken er kald, bør du sette den i kjøleskapet ca en time så den får satt seg.

Skjær i passe stykker og KOS deg.

(Oppskrift fra BBC goodfood)





Ny «theme song»: (tekst lånt av Westlife)

### **World of our own**

*«You make me feel funny  
When you come around  
Yeah that's what I found out honey  
What am I doing without you  
You make me feel happy  
When I leave you behind  
It plays on my mind now honey  
What am I doing without you*

*Took for granted everything we had  
As if I'd find someone  
Who's just like you*

*We got a little world of our own  
I'll tell you things that no one else knows  
I let you in where no-one else goes*

*What am I doing without you  
And all of the things I've been looking for  
Have always been here outside of my door  
And all of the time I'm looking for something new  
What am I doing without you*

*Well I guess I'm ready  
For settling down  
And fooling around is over  
And I swear that it's true  
No buts or maybes  
When I'm falling down  
There's always someone who saves me  
And girl it's you*

*Funny how life can be so surprising  
I'm just realising what you do*

*We got a little world of our own  
I'll tell you things that no one else knows  
I let you in where no-one else goes  
What am I doing without you  
And all of the things I've been looking for  
Have always been here outside of my door  
And all of the time I'm looking for something new  
What am I doing without you»*

---

**Seig sjokoladekake med luftig  
melkesjokoladeglasur**



Det er søndag. Jeg ligger i sofaen og tenker på hvorfor jeg ikke føler meg mer voksen. Hvorfor vil ingen bli voksne? Det er ikke fordi jeg er redd for rynker eller fordi jeg vil føle meg kul og ungdommelig igjen. Jeg vil ikke være voksen fordi det er så fantastisk skummelt! Fordi det å innse at det er jeg som har ansvaret, at jeg ikke lenger bare kan ringe mamma, det skremmer meg. Så da går jeg bare rundt og later som. Og gjør voksne og flinke ting. Og håper at ingen oppdager at jeg egentlig bare er en forvirret 20 åring som spiser sjokoladecake i smug.

### **Du trenger:**

(Oppskrift er hentet fra ["Fridas Bakblogg"](#))

### **Til kaken:**

*100 g smør*

*2 egg*

*2 dl sukker*

*2 dl hvetemel*

0,5 dl kakao  
1 ts vaniljesukker  
0,5 ts salt

**Til glasuren:**

100 g melkesjokolade  
100 g Philadelphia ost  
0,5 dl kremfløte

**Slik gjør du:**

Sett ovnen på 175 grader. Finn frem en springform (20 cm i diameter) og kle bunnen med bakepapir. Smør kantene på formen.

Smelt smøret på lav varme. Pisk sammen egg og sukker og rør inn det smeltede smøret. Tilsett de tørre ingrediensene og bland til du har en klumpfri røre. Hell over i formen og stek midt i ovnen i 20 minutter. Avkjøl kaken før du setter den en time eller to i kjøleskapet.

Smelt sjokoladen forsiktig i mikro eller over lav varme/vannbad. La den avkjøle litt.

Pisk sammen Philadelphia ost og kremfløte til en luftig blanding. Vend inn den smeltede sjokoladen. Fordel glasuren på den kalde kaken, jeg synes det blir fint når man bruker en sprøytepose.

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 tjukkk 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>