

# Hjemmelaget chips og dipp



Vi har alle vært der.

Stått i butikken og tenkt: Chips? Nei, det trenger jeg ikke. Så kommer kvelden. OG DU TRENGER CHIPS.

Det er i såne stunder du behøver denne oppskriften:

## **Chips:**

*2 poteter*

*solsikkeolje eller olivenolje*

*litt havsalt*

## **Dipp:**

*2 dl rømme*

*0,5 ts paprikapulver*

*1 ts urtesalt*

*1 ts løkpulver*

*0,5 ts hvitløkspulver*

*0,5-1 ts flytende honning*

Start med dippen. Bare bland alle ingrediensene i ei litta skål. Sett kaldt.

Skjær så potetene i skikkelig tynne skiver. Det beste er om du har en mandolin, men hvem har vel det? Du kan også bruke en ostehøvel, potetskreller osv. Legg skivene utover tørkerull og legg mer tørkerull over. Klapp på tørkerullen over potetene, så de blir så tørre som mulig.

Finn frem en tallerken som får plass i mikroen din og klipp et stykke bakepapir til, slik at det passer på tallerken. Pensle tallerkenen med olje og legg skiver av poteter tett på papiret uten at de overlapper. Strø over litt salt.

Stek potetene på høy varme i mikroen i 3-5 minutter, til potetene er sprø. Følg med så de ikke blir brent! Gjenta dette til alle potetskivene er stekt.

Chips og kjærlighet fra Bollefrua.

KOS DEG.



---

# Sprø parmesanchips med cashewnøtter



For mange år siden gikk jeg på et Grete Roede kurs. Jeg fikk mye ut av det kurset, men det er én viktig ting jeg lærte som har fulgt meg siden. Det var nemlig en av deltakerne som spurte om det gikk an å ha litt parmesanost på Cæsar-salat selv om man slanker seg. Og det var da kurslederen delte dette gullkornet: «Det er ikke litt parmesanost man legger på seg av, vet du».

Så folkens. Det er bare å kose seg med parmesan! Og hvorfor ikke starte med disse sprø chipsene? Godkjent av Grete Roede.

□

### **Du trenger:**

(6 pamesanchips)

*0,5 dl cashewnøtter, finhakket*

*ca 3 dl finrevet pamesanost*

### **Slik gjør du:**

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

Kle et stekebrett med bakepapir. Fordel de finhakkede nøttene i 6 små hauger på stekebrettet. La det være litt plass i mellom. Strø så over ca 0,5 dl ost på hver nøttehaug.



Stek midt i ovnen i ca 10 minutter, eller til osten har

smeltet og fått en gyllen farge. Avkjøl noen minutter på stekebrettet til chipsene har satt seg. Flytt så over på en rist, så de får avkjøle helt.

Kos deg.

Ps. Disse chipsene er inspirert av noen jeg har spist hos Kajsa's catering.



---

## 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).





---

**Verdens beste brente mandler!  
(Med havsalt)**



Det er faktisk sant! Jeg overdriver ikke. Bedre brente mandler skal du lete lenge etter. Nydelig karamellisert smak og ikke masse overflødig brent sukker som du knekker tennene på. Det lille innslaget av kanel og vanilje er ikke overdøvende, men gir en rund og god smak. Havsaltkicket er selvsagt valgfritt, men balanserer det søte helt perfekt. Jeg klarte ikke å slutte å momse på disse, helt hekta. Også så fine julegaver de blir! Så sant de ikke blir spist opp først, da.

Jeg lager for øvrig en litt liten porsjon, for da har jeg bedre kontroll på prosessen. Det går også mye raskere å smelte sukkeret på den måten.

### **Du trenger:**

*250 g mandler*

*75 g sukker*

*0,25 dl vann*

*0,5 ts vaniljesukker*

*0,5 ts kanel*

*25 g smør*

*havsalt (kan sløyfes)*

Sett ovnen på 200 grader. Legg mandlene på et stekebrett dekket med bakepapir og rist dem i ovnen i ca 10-12 minutter.

Dekk et stekebrett med aluminiumsfolie.

Ha sukker, vann, kanel og vanilje i en tykkbunnet litt vid kjele og kok opp. Småsyd på middels varme til sukkeret har smeltet og hell i nøttene. Rør rundt med en liten tresleiv eller lignende. Etter en liten stund vil sukkeret krystallisere seg igjen (fordi temperaturen synker i kjelen når mandlene kommer oppi). Fortsett å røre i mandlene helt til alt sukkeret er smeltet igjen. (Hos meg tok det 10-15

minutter). Når sukkeret er smeltet, rører du inn smøret. Det vil bruse og syde veldig, du kan evt dra kjelen av varmen når du gjør dette. Rør i et par minutter til og hell mandlene ut på stekebrettet med folie i et tynt lag så de ikke klumper seg sammen. Strø et tynt lag med havsalt over. Avkjøl og oppbevar i tett boks. KOS DEG.



CC34DCC0-7A03-4636-

BADBBB64415B1BBB-5AF40E16-2B64-4359-9065FA51AF581FFA

---

# Honningristede cashewnøtter

curry-



Sola skinner! Det er nesten så jeg ikke tør å si det høyt i redsel for å jinxer det fine været (eller i frykt for at babyen skal våkne). Men, altså. Sommer! Drikk mye, lev sakte og spis noe salt. Gjerne disse vanedannende nøttene som jeg spiste opp altfor fort.. ☐

## **Currycashews in a hurry:**

(En skål)

*ca 160 g rå cashewnøtter*

*1 ts flytende honning*

*0,5 ts karripulver*

*havsalt*

Sett ovnen på 170 grader og finn frem et bakepapirkledd stekebrett. Ha nøttene i en skål og hell over honningen. Bland til nøttene er dekket med honning. Tilsett karripulver og havsalt og bland igjen. Fordel nøttene på stekebrettet og stek i ovnen i 10-15 minutter. De skal være gyldne, men ikke brent. Avkjøl så lenge du klarer og KOS DEG.

---

# **Urtebaguetter med Philadelphiaost og choritzo**



I dag er det en uke til 17.mai og jeg gleder meg som en unge. Planen for denne høytidsjunkien er klar. Jeg skal spise ubegrenset med is, jeg skal gråte til nasjonalsangen, jeg skal se strengt på dem som lar flagget subbe i bakken og jeg skal glede meg over koldtbord og deilige kaker. Det er få ting jeg MÅ ha på koldtbordet, men røkelaks, spekemat og ost er et must. Og godt brød, selvsagt! Med smør. Har du gjærbaksten i orden går resten av seg selv, spør du denne frua. Dagens oppskrift er et bidrag til årets feiring og ligger nå trygt bevart i fryseren. Noe å tenke på de kommende dagene?

### **I såfall trenger du:**

(10 tynne baguetter)

### **Til deigen:**

*2,75 dl lunkent vann*

*0,5 pakke gjær (tørr eller fersk)*

*450 g siktet hvetemel*

*2-3 ss olivenolje*

*0,5 ts salt*

### **Fyll:**

*2 ss hakkede, blandede urter (jeg hadde rosmarin, oregano, basilikum og timian)*

*100 g Philadelphiaost, naturell*

*2 ss finhakket soltørket tomat i olje*

*1 stort fedd hvitløk, finhakket*

*ca 60 g skivet choritzo i små biter*

*ca 5 ss revet parmesan*



*havsalt (til å strø over til slutt)*

Ha alle ingrediensene til deigen i en bolle og elt i ca ti minutter til du har en smidig og glatt deig. La heve under plast i ca 30-40 minutter. Rør i mellomtiden sammen philadelphia, hvitløk, urter og soltørket tomat. Ha litt mel på kjøkkenbenken og velt deigen ut. Kna lett sammen og tilsett evt litt mer mel hvis deigen er veldig klissete. Tenk på at den skal kunne kjevles, men vit også at for mye mel gir tørr bakst. Kjevle deigen til et rektangel og smør utover fyllet i et jevnt lag. Fordel choritzo og parmesan over leiven. Løft så deigen fra den ene langsiden og brett over til motsatt side. (Dette ble litt klissete med min deig fordi den satt seg litt fast i benken grunnet min redsel for for mye mel. Hvis dette skjer deg, så bare klapp deigen sammen oppå den andre halvdelen, det blir så bra til slutt likevel. Skjær ti stimler langs kortsiden og snurr dem til avlange, tynne baguetter. Legg dem to stekebrett (fem på hver) dekket med bakepapir og la etterheve under plast i 30 minutter. Sett ovnen på 225 grader, over og undervarme. Etter 30 minutter pensler du baguettene med vann og strør over havsalt. Stek brettene midt i ovnen hver sin gang i 15 minutter. Avkjøl på rist.



---

**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.



**Innbakt asparges med  
parmaskinke og parmesan**



Jeg er stor fan av småretter og fingermat. Jeg synes for eksempel ofte at høydepunktet på en middag er forretten. Derfor samler jeg nettopp på lettlagde og smakfulle saker som egner seg som fingermat eller bare ekstra god snacks. Disse innbakte aspargesene oppfyller alle disse kravene og jeg anbefaler at du hiver deg over de. Nå!

### **Asparges in a blanket:**

*10 asparges*

*2 plater butterdeig (jeg kjøper frossen og tiner)*

*revet parmesan*

*5-10 skiver parmaskinke (avhengig av størrelse)*

*sesamfrø*

*1 egg, lett sammenvispet (til pensling)*

Skru stekeovnen på 200 grader over- og undervarme. Brekk av den tykkeste delen av aspargesene. Sett over en kjele med vann og kok aspargesene i to minutter. Ha de over i iskaldt vann så de avkjøles, ta de ut av vannet og legg til side. Legg en plate butterdeig på benken. Strø over parmesan og kjevle deigen til et litt større rektangel. Riv over litt mer parmesan. Skjær rektangelet i ca fem striper på langs. Rull parmaskinke rundt en asparges og vikle så en stripe butterdeig rundt. Klem det hele litt sammen og legg på et bakepapirkledd stekebrett. Gjenta med all aspargesen. Når alle er klare, pensler du de med egg og strør over sesamfrø. Stek midt i ovnen i 15-20 minutter eller til butterdeigen er gylden og litt sprø. Avkjøl litt på rist og SPIS.

---

## **Sykt gode søtpotetfries!**



Vet du hva? I dag feirer jeg et aldri så lite jubileum. Dette innlegget er nemlig nr 400! ☐





I anledningen byr jeg hverken på bolle eller kake, snarere noe litt sunnere. Min nye dille er nemlig søtpotetfries! Den perfekte kombinasjonen av søtt og salt med nydelig smak av rosmarin og røkt paprika. Fin som tilbehør til både kjøtt og fisk, men selv liker jeg det nesten best for seg selv. Et dryss havsalt, litt ketchup og vips så har du en ypperlig hverdagssnacks! Sabla enkelt er det også. ☐

**This is what you need:**

(En porsjon)

*1 stor søtpotet*

*3 ss solsikkeolje*

*1 ss finhakket fersk rosmarin*

*0,5 ts røkt paprikapulver (finnes i velassorterte butikker)*

*1 ts havsalt*

1. Sett ovnen på 190 grader.
2. Skrell søtpoteten og skjær den til litt tykke fries. Prøv å få alle ca like store.
3. Ha over i en skål eller bolle og tilsett øvrige ingredienser. Bland godt.
4. Finn frem et stekebrett og dekk med bakepapir. Spre friesene utover slik at de ikke overlapper hverandre og at det dermed er litt mellomrom mellom dem.
5. Stek i ovnen i ca 15 minutter. Snu så hver enkelt fries helt rundt så den siden som lå ned mot brettet nå kommer opp.
6. Stek videre i ca 15 minutter til. Du ser (og smaker) når de er ferdige. Deilige, gylne, litt sprø og litt myke.

KOS DEG.



---

**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!



---

**Sjokolade og karamellpopcorn  
med havsalt**



Vi har kjørt mye bil i sommer. Vet du hvem som er vanskelig å ha med å gjøre på bilturer i vår familie? Det er meg. Jeg kjeder meg. Og jeg lar meg slett ikke bestikke med iPad og chips. (Ok, da. Kanskje bare litt chips.)

Sist vi var ute på tur tvang jeg mannen min til opptil flere konkurranser (dessverre er jeg også en dårlig taper), men så fant jeg på en ganske fin og meningsbærende aktivitet. Vi skulle begge si ting vi gledet oss til ved at ferien snart er over og hverdagen begynner. En triviell ting jeg ser frem til, er å snike meg til en tur på storsenteret før jeg henter barna på fredager. Jeg gjør av og til det. Under påskudd av å ordne noe praktisk, rusler jeg rundt. Kjøpe litt god kaffe. Se litt på klær. OG jeg går innom et spesifikt glassmagasin. Der har de nemlig smaksprøver på sjokolade og karamellpopcorn (som de selger uanstendig dyrt) og det er så sabla godt! Og fordi popcorn er en av mine mange laster (som utålmodig i bil og dårlig taper), så måtte jeg bare prøve å lage denne saligheten selv. Det ble faktisk, om mulig, enda bedre!

Hverdag, nå kan du bare komme. ☐





Min tålmodige mann som holder ut med meg i bilen.

### **Populært popcorn:**

*6 ss upoppet popcorn*

*(Olje og/eller smør til å poppe popcornet i)*

*4 ss smør*

*1 dl brunt sukker*

*2 ss lys sirup*

*1/4 ts salt*

*1/8 ts natron*

*1/4 ts vanilje-ekstrakt*

*50 g hakket sjokolade eller sjokoladeknapper*

*Havsalt*



Begynn med å poppe popcorn etter anvisning på pakken (eller som du vanligvis gjør). Hell over i en litt stor bolle og sett til side.

Finn frem et stekebrett og dekk det med aluminiumsfolie. Sett til side.

Sett ovnen på 120 grader.

Smelt smøret i en liten gryte på medium høy varme. Ha i sukker, sirup og salt og rør til det begynner å koke. La det så koke i 2 minutter uten at du rører. Ha så i vanilje og natron og rør til alt er godt blandet. Hell den varme karamellsausen over popcornet og bruk to skjeer eller lignende til å røre i popcornet helt til alt er nogenlunde dekket. Ha så i sjokoladen og fortsett å røre til sjokoladen er smeltet og godt blandet med karamellpopcornet. Bre popcornet ut over det foliekledd stekebrettet. Sett brettet inn i ovnen og la det stå der i 30 minutter. Ta det ut og strø over så mye havsalt som du synes er passe. Avkjøl og KOS DEG.



## Honey mustard chili roasted mixed nuts (fordi noen ting funker best på engelsk)



Det er lørdag! Og på tide å unne seg noe godt. (For det gjør jo Bollefrua aaaaaaldri ellers;) Jeg er veldig glad i nøtter og disse har jeg snopet på hele uken. Søtt, salt og med et hot kick av chili og sennep. OBS! Vanedannende.

## **Honning sennep chili bakte blandede nøtter (høres best ut på engelsk!;):**

*3 dl blandede rå nøtter (jeg brukte (mest) cashewnøtter, mandler og pecannøtter)*

*2 ss flytende honning*

*1 ss olivenolje*

*1,5 ts sennepspulver (malte sennepsfrø), jeg brukte Colemans*

*ca 0,5 ts havsalt*

*ca 0,25 ts knuste chiliflak, jeg brukte Santa Maria chili explosion*

Sett ovnen på 180 grader. Finn frem en bolle og ha i honning, olje, sennepspulver, salt og chili. Bland godt. Tilsett nøttene og rør slik at nøttene er dekket av blandingen. Ta frem et stekebrett og dekk med bakepapir. Fordel nøttene utover. Stek i ovnen i 10-15 minutter eller til nøttene er gyldne. Mine ble litt godt stekt (på 190 grader...), så følg godt med! Avkjøl og oppbevar i en tett boks.



Oppskriften fant jeg hos [Joy the baker](#)

---

# Tacopopcorn



Jeg har mange svakheter. For mange. Heldigvis er jeg også velsignet med en god dose selvdisciplin, noe som veier opp for noen av mine mangler.

Popcorn er ikke en av dem. Jeg finner det nesten umulig å takke nei til slike godsaker, særlig når de er nyoppet, og jeg ser heller ikke poenget. Life's too short, liksom. Og popcorn for godt. Dessuten er det litt sunnere enn annen snacks! Det liker jeg å fortelle meg selv, i allefall.

## **Tommel opp for tacopop:**

*ca 1ss kokosolje, evt solsikkeolje (nok til at det dekker bunnen av kjelen)*

*ca 1 dl popcornkjerner*

*2 ss tacopulver, jeg brukte Santa Maria*

*litt salt*

*evt litt smeltet smør ☐*



Lag popcorn som du pleier; varm olje i en tykkbunnet kjele, jeg pleier kjøre på full guffe. Ha popcorn fordelt jevnt over bunnen og hiv på lokket. Det bør ganske snart begynne å poppe. Rist på kjelen av og til, så det ikke brenner seg. Når poppingen begynner å roe seg, tar du kjelen av platen og har

over i en stor bolle. Strø umiddelbart over tacopulver og bland godt så krydderet fordeles jevnt. Smak deg frem med salt og ha evt litt smeltet smør over for ekstra god smak. Kos deg!



---

## Tema kveltskos: Krydderpopcorn

Jeg er lærer. Jeg liker jobben min. Jeg har verdens beste elever. Nå er det tid for utviklingssamtaler og jeg skal vurdere alle 21. I et skjema på åtte sider. Det blir mange sene jobbkvelder.

Nå sitter jeg her og kjenner på at jeg er GLAD for at jeg ikke skal bli vurdert over åtte sider, det ville ikke vært et vakkert skue.





## **Bollefruas karakterkort høst 2013:**

*Mamma: m/g*

*Kone: g/m*

*Gym: ng*

*Språk: m-*

*Matte: g-*

*Heimkunnskap: m*

*Religion: m+*

*Selvkontroll: ng+*

*Orden: g-*

*Oppførsel: g+*

Sånn ut på kvelden, hender det at jeg trenger ny giv. Ikke bare når jeg jobber, det er rett og slett hyggelig å kose seg litt! Bollefrua har et nytt tema, nemlig kveldskos. Første innslag er dette popcornet med en ny og litt julete vri. Perfekt for mørke november og desemberkvelder!

### **Krydderpopcorn:**

(en middels stor bolle)

*100 gram upoppede popcornkjerner*

*1-2 ss solsikkeolje*

*1 ts kanel*

*1 ts cumin*

*1 ts paprikapulver (jeg brukte røkt)*

*25 gram usaltet smør*

2 ts sukker

0,5 ts salt

Ha olje i en tykkbunnet kjele og sett varmen på maks. Ha kjerne i ganske raskt og hiv på lokket. Du vil snart høre at det begynner å poppe. Rist på kjelen innimellom. Når det begynner å poppe sjeldnere, må du ta gryten av varmen og helle popcornet i en stor bolle. Smelt smør og bland inn krydder, sukker og salt. Ha smørblendingen over popcornet og bland GODT. Kos deg! <3



Ikke bare jobb, litt påfyll også. I dobbel forstand. ;)

---

## Spicy karamellnøtter



Jeg har fått en ny venn, men han er ikke spesielt bra for meg. En helt vanlig torsdag kan begynne i skjønneste orden, men så ramler jeg utpå med mitt nye bekjentskap. Han gir seg ut for å være litt sunnere, men egentlig er han nok like ille som alle andre. Jeg tror han er amerikansk eller kanadisk, men jeg vet ikke helt. Det har liksom ikke blitt så mye snakking ennå. Han kaller seg Mister Maple og er sabla søt og omgjengelig. Forleden introduserte jeg han for noen rå nøtter og resultatet ble livsfarlig. Prøv selv.

### **Spicy karamellnøtter:**

*ca 3,5-4 dl blandede rå nøtter*

*ca 0,5-0,75 dl lønnesirup (litt avhengig av hvor søte du vil ha dem)*

*0,5 ss meierismør*

*1-2 ts kanel*

*0,25-0,5 ts cayenne eller chilipulver*

*1-2 ts havsalt*



Sett ovnen på 200 grader. Ha nøttene på et papirkledd stekebrett og bak i ovnen i 10 minutter. Ha lønnesirupen i en gryte og kok sakte opp. Rør inn smøret til det smelter inn i sirupen og ta til siden. Bland kanel og cayenne i en liten skål. Når nøttene er ferdige har du de i en bolle med sirupblandingen og blander godt så alle nøttene blir dekket av saus. Legg de tilbake utover stekebrettet og strø over krydderblanding og salt. Stek i ovnen i 8 minutter til og la avkjøle før du hiver innpå. Oppbevares i en lufttett boks.

