

Himmelisk blåbærstekake (med Natreen)

ANNONSE



Livet, ass. Det derre livet. En lang og rolig elv, sier du? Når jeg endelig tror at jeg er flink og får det til, så tar det en brå sving og jeg tryner uti. Eller hva med de mørkeblå morgenene? Når du uheldigvis begynner dagen med feil fot, oppdager at du er tom for kaffe, kjolen du har på var visst blitt litt trang etter ferien, mascara på bare det ene øyet, du vet. Noen ganger er det de dagene som plutselig blir de beste.

Det handler om å justere forventninger, se nye muligheter og kanskje prøve noe nytt? Som for eksempel å bake med mindre sukker. Jeg har blitt positivt overrasket over hvor enkelt det er å redusere sukker i kostholdet og at det fortsatt smaker

supergodt. Bare sjekk ut denne ostekaken jeg har laget med [Natreen](#) og blåbær. Himmelsk!



Du trenger:

Til bunnen:

150 g Digestive kjeks

75 g meierismør, smeltet

Til ostekremen:

2 dl skogsblåbær (frosne går fint)

3 plater/ark gelatin

1 dl [Natreen strø](#)

3 ss sitronsaft

300 g kremost, naturell

1 dl kremfløte

250 g lettrømme

1 ts vaniljesukker

Til pynt:

Friske eller frosne blåbær og evt bringebær



Slik gjør du:

Finn frem en springform med 20 cm i diameter og kle bunnen med bakepapir.

Knus kjeksene til smuler, jeg pleier å ha dem i en plastpose og banke kjeksene med en kjevle. Bland med smeltet smør og ha over i springformen. Press smulene jevnt utover i formen for å lage en flat bunn. Sett kaldt.

Legg gelatin til bløtlegging i en skål med kaldt vann. Ha blåbær, sitronsaft og Natreen i en lite. gryte og kok opp mens du rører litt. Ta gryten av varmen. Klem vannet av gelatinplatene og ha i blåbærblandingen. Rør godt. Kjør glatt med en stavmikser og avkjøl til romtemperatur.

Pisk sammen rømme, kremost og vaniljesukker. Rør inn blåbærblandingen. Pisk kremfløten nesten stiv og vend den ned i ostekremen. Hell ostekremen over i kakeformen og bre jevnt utover. Dekk med folie og sett i kjøleskapet natten over. Skjær forsiktig rundt kanten på springformen før du løsner den og ha kaken på et fat. Pynt med friske bær og server.

KOS DEG.



Sukkerfri jordbærterte med Natreen, mascarponekrem og jordbærsaos

ANNONSE



Vet dere hva jeg har gitt opp? Den derre sommerkroppen. Etter flere år med gode intensjoner har jeg innsett at det er altfor kort tid mellom jul og sommer. Du sitter og koser deg med julekaker og ribbefett, og vips! Før du vet ordet av det er 17.mai ferdig og det på tide grave frem bikinien fra i fjor. Så nå har jeg fått en ny venn. Helårskroppen. Du vet den kroppen som blir med deg på sykkeltur OG spiser sjokolade med deg på fredager? Med helårskroppen på lag, koser jeg meg, men med måte. Derfor synes jeg det er gøy å bli utfordret til å av og til bake uten sukker, men heller bruke [Natreen](#) som er en sukkererstatning med lavt kaloriinnhold. Og når kaken i

tillegg smaker kjempe godt, ja da er både helårskroppen og jeg veldig fornøyde. ☐



Du trenger:

Til deigen:

225 g siktet hvetemel

100 g mandelmel

3 ss [Natreen](#) strø

175 g iskaldt smør, i terninger

1 stor eggeplomme

1 ss iskaldt vann

Til kremen:

250 g mascarponeost

2,25 dl kremfløte

4 ss [Natreen](#) strø

finrevet skall av en økologisk sitron

2 ss sitronsaft

2 ss saft av ferskpresset appelsin

1 ss vaniljesukker med ekte vanilje

Toppen/jordbærsaus:

700 g jordbær

ca 8 dråper [Natreen](#) flytende (smak deg frem)



Slik lager du deigen:

Finn frem en paiform, ca 25 cm i diameter.

Ha mel, mandelmel og Natreen strø i en bolle, bruk helst foodprosessor. Bland. Ha i smør i terninger og miks raskt til en smulet konsistens.

Tipp smulene ut på benken og tilsett eggeplomme og 1 liten ss isvann. Kna kjapt sammen deigen. Legg en plastpose (jeg river en brødpose i to i den ene enden slik at jeg får et stort stykke plast) på benken, ha deigen på plastposen og dekk den

med en ny plastpose som er revet opp til et stort stykke. Kjevle deigen ut til en stor og ganske tynn leiv, stor nok til at den dekker hele paiformen og rett over kantene. Plastposetrikket gjør det mye enklere å kjevle uten at deigen klistrer seg. Fjern/løft deigen forsiktig fra benken og over i formen. Dytt deigen godt inn i kantene og skjær av evt overflødig deig langs kanten. Prikk deigen med en gaffel og sett hele formen kaldt i 30 minutter.

Sett ovnen på 200 grader. Ta formen ut av kjøleskapet og dekk den med tinnfolie. Hell over de tørre ertene og stek midt i ovnen i ca 14 minutter. Ta ut av ovnen og fjern folie og erter. Stek videre i 6-7 minuttet til terteskallet er gyllent. La avkjøle helt.

Slik lager du mascarponekrem og jordbærsaas:

Ha mascarpone og Natreen strø i en bolle og rør mykt med en sleiv eller lignende. Pisk kremen halvstiv i en annen bolle, du skal piske den til den får myke topper som ikke sklir ut igjen. Ha kremen over i mascarponeblandingen og vend alt forsiktig sammen til kremen begynner å tykne. IKKE rør for mye. Tilsett sitronskall og saft og appelsinsaft. Vend inn og sett kremen kaldt til du skal bruke den.

Ha 200g av jordbærene i en bolle og mos med en stavmikser. Smak til med flytende Natreen, men pass på at det ikke blir for søtt. Sil jordbærsaasen.

Rens resten av jordbærene og skjær den i skiver. Del hvert bær i 3 eller 4 skiver, avhengig av størrelsen på bærene.

Fordel kremen i det avkjølte terteskallet. Sett jordbærskivene med spissen opp i sirkler fra midten og utover til du får et fint mønster. Ringle sausen over toppen av terten (evt server den ved siden av om du foretrekker det). KOS DEG.

