

Innhold

LUNSJ- OG MIDDAGSRETTER.....	3
Skinketerte.....	3
Pai.....	4
Kyllingsalat med karri og grønne linser.....	5
Kyllingsalat – pålegg.....	5
Majones – Berit N.....	5
Majones (Inger Elise).....	5
Tunfisksalat.....	6
Eggsalat.....	6
Kyllinggryte.....	6
Kylling-, feta- og avokatorett.....	6
Saus til wok.....	7
Woken.....	7
Fisk i form.....	7
Seibiff.....	8
God Appetitt! (poteter).....	8
Scampi på salatseng.....	8
Kjøttdeig - Pudding i Rømmertoph – smakelig måltid ☺.....	9
Pinnekjøtt.....	9
Kalkun.....	9
Lettvint middag.....	9
Grunnoppskrift på hvit saus til grateng.....	10
Bønnekaker (vegetar).....	10
Rødbet-biff med pepperrotkrem (vegetar).....	10
Kållasagne.....	11
Sushi.....	11
Evas nøttekaker – 4 porsjoner (vegetar).....	11
SAUSER.....	12
Her kommer det noen forslag til sauser:.....	12
Bernaise saus ☺.....	12
Brun saus:.....	12
DRESSINGER.....	13
Oljedressing alá Ann Cathrin.....	13
Oljedressing alá Daniel.....	13
Aioli.....	13
SAUSER.....	13
Hollandaisesaus/Choronsaus.....	14
Linsesaus.....	14
Bernaise saus (2 porsjoner).....	14
SUPPER.....	15
Hokkaido-suppe.....	15
Linsesuppe:.....	15
Karis gule linsesuppe:.....	16
Indisk gryte med mungbønner:.....	16
Gazpacho – spansk nasjonalsuppe.....	17
Spinatsuppe.....	17
DIP.....	18
Avokadodip.....	18
Dip til grønnsaker/salater.....	18
MELKE- OG GLUTENFRIE BRØD.....	18

Brød alá Linda.....	18
Elisabeths matvafler	19
Brød.....	19
Elisabeths brød.....	20
Elisabeths næringsrike brød.....	20
Brød á la John.....	21
Rundstykker.....	22
Gluten og melkefrie rundstykker uten sukker og gjær	23
Formbrød.....	24
Boller med valnøtter.....	25
Pizzabunn – se bunn uten gjær nedenfor ☺.....	25
Pizzabunn uten gjær.....	26
Forslag til Pizzafyll.....	26
KJEKS, VAFLER, PANNEKAKER.....	26
Vafler/ pannekaker (ca.5-6 plater).....	26
Små kaker.....	27
Havrekjeks.....	27
Vafler - gode ☺.....	28
Vafler/pannekaker.....	28
Vafler.....	28
LAPPER (tykk røre)/VAFLER (litt tynnere røre)/ PANNEKAKER (ennå tynnere røre):.....	28
VAFLER – 2 sorter.....	29
Pannekaker.....	29
FORSLAG TIL PÅLEGG.....	30
DESSERTER.....	30
Sjokolademousse.....	30
Tilslørte bondepiker.....	30
Blåbær/tyttebær, solbær/rips, evt. multer	31
KAKER.....	31
Iskake.....	31
Nøttebunn.....	31
Alternativ til bunn.....	31
Bittes festkake – se alternativ til bunn over, hvis du vil unngå sukker.....	32
Gulrotkake.....	32
Nøttekake med det søte-syrlige-friske	33
Gulrotkake med nøtter og rosiner.....	33
Bokhvetekake.....	33
Krydderkake fra Wenche Lise.....	33
Soyayoghurt.....	34
Varm Sjokoladedrikk.....	34
Dip.....	34
Kikerter som tilbehør eller eget måltid.....	34
Kål-/gulrotmos kan også lages med sellerirot.....	35
Helse-salat (som gir fart til fordøyelsen).....	35
Forkjølelse blir borte te	36
Humus (Kirsti).....	36
Sesampostei (Kirsti).....	36
Go’Grøt ala Kirsti Johanne.....	36
Pesto Besto.....	36
Marinade.....	37
Tabole – Libanesisk næringsrik salat	37
Løkgulasj.....	37
Godt å grille.....	38
LISTE OVER NOEN STEDER MED MELK- OG GLUTENFRI MENY.....	38

OPPSKRIFTER

Mye forskjellig – samlet litt her og litt der 😊

Vi anbefaler å bruke mest mulig økologisk dyrkede råvarer.
Produkter med gluten (hvete, spelt, bygg, rug) og melk fra ku er utelatt av hensyn til matallergikere.

Følgende kornsorter er glutenfrie:

Bokhvete, havre, ris, mais, amarant, quinoa, jyttemel, kastanjemel (NYTT)

Obs! Spelt inneholder også gluten, selv om det er lettere å fordøye enn hvete.

Melk, fløte, rømme, yoghurt og ost henter vi fra:

Geit, sau, bøffel, soya, havre, ris, kokos.

Raffinert sukker/salt og div. unødvendige tilsetningsstoffer er ikke benyttet.

Vi anbefaler deg å lese på etikettene/ingredienser og ellers begrense ferdiglaget og hermetisert mat.

Alle steder du ellers ville ha slurvet med maten når hverdagen går for fort og du trenger noe lettvinnt å ty til, har vi funnet det uvurderlig å ha et "fastfood"-alternativ som fungerer. Én løsning som fungerer er proteinshake fra Herbalife; stabil på blodsukkeret, rik på lettfordøyelig protein og full av næring.

LUNSJ- OG MIDDAGSRETTER

Skinketerte

Deig:

100 g soyamel

75 g jyttemel

75 g meierismør

litt vann

Fyll:

100 g bacon
200 g skinke
1 løk
2 fedd hvitløk
½ brokkoli
2 dl soyamelk
1 dl soyarømme
3 egg
1 knivspiss cayennepepper
salt og pepper etter smak

- Kna sammen ingrediensene til deigen. Først mel og smør, spe så på med vann til en smidig deig. Sett den til hvile kjølig ca 1 time.
- Skjær bacon i biter, hakk løken og hvitløken og fres alt sammen i litt olje.
- Damp brokkolien lett og skjær skinke i biter.
- Visp sammen soyamelk, -rømme, egg og krydder.
- Kjevle eller trykk tertedeigen ut i en form. Prikke godt med en gaffel og stek den på 180 grader i 10 min.
- Fordel fyllet i formen og hell over eggestand til slutt. Sett tilbake i ovnen og stek videre på 200 grader i ca 30 min.

Pai

Bunn:

3 dl glutenfritt mel
1 dl finhakkede valnøtter
1 toppet ss Psyllium Husk
120 g meierismør – smeltes, det andre røres i, trykkes ut i paiform

Fyll – fylles i paiskjellet og stekes 30-45 min. ved 200/220 grader

1 pose/pakke frossen spinat stekes i olivenolje/smør til vannet fordamper

Salt

Pepper

Frisk, revet ingefær (ca 1 ss)

½ pakke frisk, skivet sjampinjong stekes med

Salt

Pepper

Hvitløk

Alt has i en sil så det kan renne av seg

Til slutt blandes alt med:

2 dl soyarømme

4 egg

Salt

Pepper

½ - a ss frisk, reven ingefær

200 g bøffelmozzarella eller Manchego på toppen

Kyllingsalat med karri og grønne linser

Stek ekstra kyllinglår når du lager det til middag en dag
Skjær kjøttet i terninger

Dressing

Majones (gjærne selvlaget av 4-5 eggeplommer og god olivenolje) – se oppskrift nedenfor ☺

1 ss sitron

karri

gurkemeie

oregano

vårløk

(hakkede sorte oliven passer også godt i tillegg eller istedenfor vårløken)

Tilsett 4-5 ss kalde, grønne linser

Smak til med salt, pepper, chili

Alt røres lett sammen

Kan brukes sammen med en grønn salat eller som **pålegg**

Kyllingsalat – pålegg

1/3 soyarømme

2/3 majones

Kyllingbiter

Paprika

Rød løk

Pepper

Mye karri (til salaten blir gul)

Majones – Berit N.

1 eggeplomme

1 barneskje sitron (økologisk)

1/8 ts havsalt/Himalaya-salt

1/8 ts pepper

Litt tørr sennep

1 dl olje av god, kaldpresset kvalitet

Visp egg, sitron og krydder til en tykk masse.

Spe med olje (tynn stråle) og fortsett og vispe.

Majones (Inger Elise)

4 dl vann, *litt om gangen* blandes i hurtigmikser med

1 dl solsikkefrø/cashewnøtter

2 ss maismel (*jevner*)

2 ss sitronsaft (*økologisk*)

1 ts havsalt / merian / hvitløk (*smak til*)

Tunfisksalat

2 stangselleri – finhakkes
ca ¼ løk – finhakkes
1 boks tunfisk
2 ss majones – eller mer ☺

Eggsalat

8 egg
ca 1 pose majones – se an konsistensen – ev bytt ut noe av majonesen med soyarømme
½ purreløk – finhakkes
Smak til med salt og pepper

Kyllinggryte

Skjær kyllingbryst i strimler sammen med;
Brokkoli
Sukkererter
Paprika
Squash
Hvitløk

La dette surre i olivenolje til kjøttet er brunet
Hell en boks med kokosmelk over blandingen
Riv 1 fersk bit ingefær i gryten og la det surre til kokosmelken tykner

Kylling-, feta- og avokatorett

4 kyllingfileter
meierismør/olivenolje
1 ts salt
½ ts pepper
½ - 1 rødløk
2 modne avokado
100 g fetaost av geit
2 ss olivenolje
1 ss vann
1 ss presset sitronsaft
2 ss frisk oregano eller 2 ss tørket
Grønn, vaskede salatblader

- Sett ovnen på 175 grader. Stek filetene raskt i smør/olje i panne. Stekes ferdig i ovnen sammen med fetaosten – ca 10 min.
- Skrell løk og skjær i ringer. Del avokadoene i to og fjern stenen. Skrell og skjær i biter. Bland løk og avokado i en bolle. Hell på olivenolje, vann og sitronsaft. Krydre med oregano.
- Fordel salatbladene på et fat. Skjær kyllingen i skriver/biter og fordel dem over. Ha avokadodressing over.

- Serveres straks!

Saus til wok

1 dl Tamari japansk soya olje (helsekost)
1 dl Olivenolje
2-3 dråper Stevia
½ Sitron
Pepper etter smak
1 dl appelsin / Grapefrukt juice
1 hel Hvitløk
1 hel rød Chili uten frø
En dusk Krusersille
En dusk Timian
En dusk Basilikum
En dusk Koriander
Salt etter smak

Alt dette skal i hurtig - mikseren!

Det blir mye saus, putt halvparten i kjøleskapet, i ett par dager.

Woken

En Kylling uten skinn / eller filletter
1 Brokkoli
En bunt vårløk
1 vanlig Løk
! rød og 1 gul Paprika
1 Rød løk
Mais?
Sopp?
Bruk fantasien!

Fisk i form

1 blokk seifilé legges i en ildfast form
masse oppskåret purre strøs over

Pisk sammen:

3 dl soyarømme/kokosmelk
Litt hot curry
Hvitløk
LO-salt/havsalt/Himalaya-salt
Pepper
Balsamicoeddik
1 dråpe Stevia
2 egg

Blandingens helles over fisken

Stekes ved 220 grader i 40 minutter

Seibiff

Sei – filet skjæres i porsjon stk. Tørkes godt med tørringspapir
Cornflakes Økologisk i helsekosten Knuses i food prosessoren
Tilsett pepper og salt
Fiske stk. Vendes i massen
Stekes i smør
Stek mye løk. Hell over fisken
Hell så over 2-3 dl Soyamelk/kokosmelk
Johannesurt mel og lignende, til jevning

Nyrørte tyttebær med en dråpe Stevia
Pluss en god salat

God Appetitt! (poteter)

Skulle det være et sterkt ønske om poteter, skrelles disse og skjæres opp i skiver. La ligge i kaldt vann (stivelsen vaskes da ut), så lenge du har ork til å vente, skyll godt og VOILA!

Scampi på salatseng

Ca 4 porsjoner

16 Scampi
6-7 båter Hvitløk
3ss fersk revet Ingefær
1 rød Chili
2 dl Sesam eller Rapsolje
1 ts salt
1 bunt Koriander
4ss olje (til steking)
Saften av 1 lime (Spar dette til slutt)

- Lag en deilig salat etter smak.
- Ha hvitløk, ingefær, chili, rapsolje, salt, og koriander i en blender.
- Kjør alt til en tykk pasta.
- Hell marinaden i en bolle, ha scampien i, i noen timer
- Stek scampien raskt i olje, til de blir sprø og skifter farge. Legg salat og koriander blandet på et serveringsfat. Ha scampien på toppen.
- Varm opp resten av marinaden og tilsett limesaften. Hell over!

Kjøttdeig - Pudding i Rømmertoph – smakelig måltid 😊

500 g kjøttdeig / karbonadedeig
2 Egg
3-4 never med økologisk Cornflakes
½ dl Tamari soya olje (Helsekost)
1 dl kaldt vann
1 stor Løk finhakkes
4 fedd Hvitløk (eller etter smak)
1 Paprika
3 gulrøtter skjæres i skiver
1 ts Havsalt Helios
1 ts Pepper
Buljong Helsekost

- Skjær opp gulrøtter i tynne skiver, samt paprika, selleri og vårløk. Evt. Mais og andre grønnsaker etter smak.
- Denne blandingen dyttes inn i kjøttet.
- Settes inn i kald ovn, nederst i ovnen. Sett ovnen på 225 c
- Ha lokket på til de siste 10 min for fargens skyld. Til sammen i ca 75 min.

Pinnekjøtt

Pinnekjøtt (ikke røket) – legges i bløt 24 timer - trekkes i gryte på rist, svak varme i flere timer
Poteter, Gulrøtter
Kålrot – ca ½ kg pr person; kuttet i terninger, kokes og moses for hånd.
Krydres med havsalt og chili/cayenne

Kalkun

Kalkun fra Stange Gård / Holte Gård har også gode fjærkre. (Kirsti)
Stekes i ovnen ved 160 grader i flere timer etter størrelse (les på emballasjen)
Svisker, rå poteter, epler og løk sammen i pannen de siste 60 minutter.
Eventuelt stuffing uten brød! (ris-epler-svisker-selleri)

Wok: Hokkaido (gresskar) Gulrøtter, blomkål og broccoli kan serveres ved siden av.

Lettvint middag

Like deler kylling og løk
Stangselleri
Rød paprika
Kokosmelk/soyarømme
Chilipulver
Salt
Pepper

Stekes i en blanding av meierismør og kokosolje til det tykner

Grunnopskrift på hvit saus til grateng

- 3 ss meierismør smeltes
- 3 ss kikertmel røres inn til det blir glatt
- Spe med soyamelk og kok opp mellom hver gang du sper sausen – sausen skal være litt tykk
- Krydre med hvitløkspepper – avkjøl
- Rør inn 4 eggeplommer
- Pisk 4 eggehviter stive og rør dem forsiktig inn i sausen

Bønnekaker (vegetar)

250 g brune bønner

2 gulrøtter

½ selleri

½ purre

2 egg

0,5 dl Psyllium Husk

1 ts ingefær

2 fedd hvitløk

3 ss olivenolje

salt

- Bløtlegg bønnene minst ett døgn (gjærne med litt tang i bløtleggingsvannet).
- Hell av vannet og kok dem møre i nytt vann. Kok gulrot og selleri sammen med bønnene.
- Finhakk purren og bland den i farsen sammen med egg, fiber, Psyllium Husk, ingefær, hvitløk og olivenolje. Smak til med salt.
- Lag runde kaker og sted dem i meierismør/olivenolje.
- **Variasjon:** Bland inn kjøttdeig/karbonadedeig

Rødbet-biff med pepperrotkrem (vegetar)

1 kg rødbeter

2 kg kokte poteter

1 løk

2 egg

Himalaya-, hav- eller urtesalt

Malt pepper /chili/cayenne

1-2 ss smør

Tilbehør:

250 g soyarømme

1-2 ss pepperrot

- Skrell rødbetene og riv dem fint på rivjern eller i food-prosessor.
- Riv potetene og løken.
- Rør alt sammen med eggene, smak til med salt og krydder. Form biffer som stekes på svak varme ca. 8 minutter på hver side.
- Smak soyarømmen til med revet pepperrot og server som tilbehør til biffen

Kållasagne

Ca 500 g kål kokes og avkjøles – gjerne hele blader

Ca 500 g kjøttdeig stekes sammen med:

2 hakkede løk

2 bokser hakket, økologisk tomat (hell av juicen)

div. krydder:

hvitløk

pepper

salt

cayenne

4-5 ss kokosmelk/soyarømme

Revet ost av geit – Manchego eller Bøffelmozzarella

Sushi

Tynne skiver av hvalbiff, laks eller ørretfilé

Marinade 50/50:

Teriyakymarinade

Tamari (OBS sjekk ingredienser ved bruk av soyasaus – mange laget på hvete (gluten!))

Det smaker fantastisk å legge dette på avokadobåter istedenfor på ris ☺

Evas nøttekaker – 4 porsjoner (vegetar)

200 g nøtter, mandler og valnøtter

3 ss fiberhusk

3 ss quinoaflak

3 ss hirseflak

2,5 dl soyafløte eller soyamelk

2 fet hvitløk

1 løk

1-2 chillipepper
Salt og pepper
Rene krydder etter smak

- Nøttene males fint i kjøkkenmaskin
- Løk, hvitløk og chillipepper males i blender
- Alt blandes sammen og farsen hviler en halv time
- Formes med en spiseskje i hånden og stekes gyldne i sunt fett etter eget valg
- Serveres med grønnsaker og/eller hel Quinoa samt saus etter eget valg

SAUSER

Her kommer det noen forslag til sauser:

Masse løk
Smør / olje
(Stavmikser)
Hell på litt vann og ha i ønsket krydder og/eller gjærfri buljong (Helsekost)

Smør - smeltes
Sitron
Ruccola salat - rives
(Stavmikser) – nydelig saus til fisk ☺

Bernaise saus ☺

75gr smør
1 dl soyarømme
(kokes opp)
2 eggeplommer
½ - 1 ss Bernaise essens og/eller ca 1 ss sitron
Estragon(god slump)
ev finhakkert kruspersille / dill
(rør sammen)

Smørblandingen smeltes og kokes til du ser at det bobler, ta den av platen, hell eggeblandingen oppi og rør med stålvisp til det tykner.
OBS: skiller seg hvis varmen blir for høy!

Brun saus:

Maisenna og smør brunes
spe på med kraft fra ev det kjøttet du skal spise Det samme kan du gjøre når du skal lage hvit saus til fisk eller basis for fiskesuppe.

DRESSINGER

Oljedressing alá Ann Cathrin

Kaldpresset Olivenolje – mye
Balsamicoeddik - litt
Hvitløk
Sennep
Pepper
Cayenne
Hot curry
Urter
Sukker

Oljedressing alá Daniel

3 ss olivenolje
1 ss eddik
havsalt/himalayasalt
pepper
hvitløk
urter

Aioli

1-2 dl kaldpresset Rapsolje
1 eggeplomme
hvitløk
sitron
dijonsennep (pulver)
havsalt / Himalayasalt
pepper

Alt, unntatt oljen, piskes sammen. Oljen dryppes oppi mens man pisker. Jo mer olje, jo tykkere Aioli

SAUSER

Tamari - Japansk soyaolje (Helsekost)
God olivenolje - kaldpresset
Sitron (fersk)
hvitløk
pepper
Ferske urter(etter smak)
noen dråper STEVIA, hvis du har

Kjøper du soltørkede tomater, kan du legge de oppi her og bruke de til bla salater.

Hollandaisesaus/Choronsaus

2 eggeplommer

2 ss vann

- piskes over svak varme til tykner, tas av platen

Lag en blanding av

300 g smeltet smør (ev. Nutana hvis du ikke skal ha smør)

sitron

estragon

kjørvel

salt

pepper

- Denne blandingen helles i **tynn** stråle (dråper til å begynne med, ellers blir det eggerøre!) opp i eggeplomme/vannblandingen – **PISK KRAFTIG!**
- Hvis den skiller seg, ha i en isbit
- Dersom du tar vekk krydderet får du **HOLLANDAISESAUS**
- Dersom du tilsetter tomatpuré får du **CHORONSAUS**
- Tilsett evt. hakket persille/peppermynte

Linsesaus

5 ss linser

1 blokk Helios grønnsaksbuljong

3 dl vann

purre

blomkål og/eller brokkoli

- Dette kokes i 25 minutter
- Ha i kokosmelk/soyarømme
- Litt olivenolje
- Mos det hele med stavmikser

Bernaise saus (2 porsjoner)

75 g tine smør

2 eggeplommer

1 ss vann

1 ss sitronsaft

1 ts bernaise essens eller hvitvinseddik

½ ss kruspersille, finklippet

½ ts estragon, knust

litt havsalt/trocomare/herbamare

- Smelt smøret på veldig svak varme
- Ha eggeplommene i en bolle eller kjele sammen med vann, sitronsaft og bernaïse essens eller hvitvinseddik.
- Sett bollen (kjelen) i vannbad og visp eggeplommene skummende.
- Tilsett smøret, først dråpevis, deretter i en tynn stråle. Visp hele tiden.
- Sausen er ferdig når den er blank, luftig og tykk.
- Smak sausen til med urtene og eventuelt litt salt. Sausen skal være syrlig, frisk og smake godt av estragon og persille.
- Varm opp sausen like før servering. DEN MÅ IKKE KOKE!!!

SUPPER

Hokkaido-suppe

Revitalisert vann

Røde linser

Hokkaido (gresskar) i tynne skiver

A. Vogel urte- og grønnsaksbuljong (økologisk)

Litt mineral-/urtesalt og chili etter smak.

Smaker deilig med Odin potetflatbrød (glutenfritt fra Biri) og kviteseid meierismør

Linsesuppe:

Mellomstor gryte:

Vann

Hel hvitløk (Kinesisk) skåret i skiver

Helios gjærfri buljong

Grønne linser – godt skylt

- dette kokes LENGE på svak varme

Tilsett:

Diverse grønnsaker inkl en boks med tomater

Dill (ev. tørket)

Kvernet pepper

Hakket fenikkel

Fersk ingefær

En dæsj estragon

- kokes videre i timevis

Karis gule linsesuppe:

Fett som f.eks. kokosolje eller gee (klarnet smør – innvandrerbbutikk)

1 stor løk, hakket

2-3 fedd hvitløk, knust

evt. 1 gulrot, hakket

cummin

250 g el. ca. 3 1/2 dl. røde linser (trenger ikke bløtlegging)

1 liter (eller mer, jeg bruker ofte ca 1,3 eller mer) buljong

2-3 laurbærblad

hakket persille

sitronsaft

- Surr løk og hvitløk, cummin og evt. gulrot i oljen i ca. 10-20 min på svak varme. (Jo lenger dette får surre, jo søtere blir suppen.)
- Tilsett linser og surr videre i 1-2 min. Tilsett buljong og laurbærblad. Kok opp.
- Kok på svak varme i ca. 20 min.
- Ta ut laurbærbladene og miks med blender. Rør i persille og skvis over sitronsaft like før servering (f.eks. på tallerkenen.)
- Serveres med rødvin og f.eks. med avokado med reker eller nøtter, stekte tofuskiver som du smører smør og nøttesmør på, eller smør og miso, e.l. og en grønn salat med ristede solsikkefrø
- Bon appétite; -)

Ang. det vi snakket om linser og bønner og aminosyrer: Ingen vegetariske produkter inneholder alle de nødvendige aminosyrer. Manglende eller utilstrekkelig inntak av noen aminosyrer, begrenser utnyttelsen av andre. Dette gjelder inntaket innen ett måltid.

Kjøtt, fisk og egg inneholder alle de nødvendige aminosyrene.

Når man spiser bønner og linser er den vegetariske hovedregelen; korn sammen med bønner eller linser gir et fullverdig protein.

Man kan også kombinere tre forskjellige proteinrike grønnsaker, som har noen aminosyrer hver. Som f.eks. mais, erter og poteter.

Andre proteinkilder til kombinasjon: Soyaprodukter som Tofu og Miso, Alfaalfaspirer, avokado, Poteter, erter, sopp, nøtter, frø. Proteinrike korn som hirse og Quinoa. Andre kornsorter som brun ris, villris, bokhvete og havre.

Indisk gryte med mungbønner:

Fett som f.eks. kokosolje eller gee (klarnet smør)

1 stor løk, hakket

1-3 ts karri

2 gulrøtter, skåret i terninger

2 1/2 dl. mungbønner

3 dl grønnsaksbuljong (gjærfri fra Helsekost)

1 ts sennepspulver

salt

1 liten squash, skåret i terninger

- Varm fettet og surr løk og karri i fem min. under omrøring.
- Tilsett gulrot, mungbønner, grønnsaksbuljong, sennepspulver og salt.
- kok under lokk på svak varme i 40 min. Tilsett mer vann om gryten går tørr.
- Tilsett squashen og kok i ytterligere 15 min. til den er myk.
- Server f.eks. med ris og villris, eller kun ris, og dampede grønnsaker og grønn salat.

Gazpacho – spansk nasjonalsuppe

2 fedd hvitløk
 1 ts salt
 1 dl hakket bokstomat – økologisk
 2 stk medium store tomater – oppdelt
 ¼ rød chili
 1 stilk stangselleri
 4 ss olivenolje
 a sjalottløk i biter
 1 vårløk
 1 rød paprika delt i biter uten innmat
 1 agurk, skrelt og i biter
 saften av ½ lime
 litt frisk koriander

- Alle ingrediensene vaskes godt, grovdeles og kjøres i food-prosessor eller blender til glatt suppe.
- Smakes til med lime, salt og pepper.
- Serveres fersk og kald – gjerne med is på toppen.
- Brødkrutonger (glutenfrie ☺ stekt med hvitløk)

Spinatsuppe

Smør/olivenolje
 Finhakket løk og ev. stangselleri
 Helios gjærfri buljong
 Vann
 Salt
 Pepper
 - la koke i 10-15 min
 Ha i finhakket, skyllet spinat
 Kokosmelk/soyarømme
 Serveres med egg

DIP

Avokadodip

Avokado – moses med gaffel
Hvitløk – hakkes
Majones og/eller rømme av GEIT
Salt
Pepper – rikelig

Serveres til reker, til taco etc

Avokadodip

Avokado
Cayennepepper
Lime
Olivenolje
Ev. LITT sukker/Stevia

Dip til grønnsaker/salater

Soyarømme
Majones
Preset hvitløk
Salt
Pepper
Sprøstekt bacon smuldres i (smør og kokosolje får bli brunt på sterk varme, bacon stekes og legges på kjøkkenpapir for at fettete skal suges opp i det)

MELKE- OG GLUTENFRIE BRØD

Brød alá Linda

4 dl hirseflak/Quinoaflak
3 dl solsikkefrø
1 dl linfrø
2 dl potetmel (kudzu, pilerot, arrow rot)
1 ½ dl Psyllium husk (loppefrø til baking)
1 ts urtesalt
1 ts bakepulver
1 ts fennikel
1 ts anis
1 ts karve
7 dl vann



- Linfrø, solsikkefrø og urter knuses i kaffekvern.
- Bland sammen alt det tørre
- Tilsett alt vannet
- Stekes på nederste rille i ovnen på varmluft
- 150 grader i 1 ½ time
- Avkjøles på rist
- Skjæres i skiver/fryses/tines etter behov
- NB: gode på brødristeren ☺

Elisabeths matvafler

4 dl mel – bland havremel – glutenfrie havreflak i hurtigmikser
 Bokhvetemel, "nøttemel" – hasselnøtter, mandler, sesamfrø, solsikkefrø
 (etter smak) i hurtigmikser til finmalt, evt. litt Semper grov
 2 ss vanilje shake
 ½ ts salt
 1 ts bakepulver
 6 dl væske - soyamelk, kokosmelk, vann (etter smak)
 2 ss smør eller olje (unngå soyaolje)
 4 egg

Dette er en basisoppskrift. Du kan bruke fantasien og putte i hva enn du finner på. Prøv revne gulrøtter eller urter for eksempel. Skal det være kakevafler, ta litt kardemomme og FOS, evt. fruktsukker om du kan spise dette

Brød

ca. 250gr. mel**.
 2 ts bakepulver eller natron
 ca. 1 ss. Fiber Husk (og 1 ts F.O.S. hvis man har)
 1/2 ts salt
 30 gr. meierismør ***
 ca. 1 ½ dl væske.*

- Bland først alt det tørre.
 - Smør smuldres i, også tilsetter man væske.
 - Kjevle ut på plate – ca. 2 cm høy deig og skjæres i passe firkanter, eller annen form etter ønske...
 - Stekes i ca. 175 C – 20 – 25 min.
-
- Mel = glutenfritt: - soya-, bokhvete, havre-, hirse- eller jyttemel.
 - Har god erfaring med å blande meltyper, bare mengde er lik.
 - Lager man kaker kan f.eks. 1 dl mel byttes med malte nøtter/ mandler.
 - Vann eller soya-/ kokos-/ havre- eller rismelk. Man kan gjerne blande 50/50 også.

- Av erfaring kan man gjerne bruke raps, oliven-, tistel-, el. annen olje i stedet
- muffins eller vafler – så har jeg i litt vaniljeshake også.
- Dette brødet har jeg ikke bakt selv ennå, men fått av ei jeg kjenner.

Elisabeths brød

3 dl frø/nøtter f. eks. hasselnøttkjerne, mandler, sesamfrø - males fint i f. eks hurtigmikser

3dl glutenfri havre - males fint

500 g glutenfritt mel (blanding av Jyttemel, Bokhvetemel, Amaranth, Teff, Quinoa, ev. 1 pakke Semper grov mix)

1 ss carobpulver (Johannesbrødkjernemel) – kan sløyfes

1 s salt

(1 ss fruktose, honning eller lønnesirup - kan sløyfes)

Litt gjær, max ¼ - ½ pakke – ved Candida, prøv bakepulver

1 ss Fiberhusk (Psylliumfrøskall) - røres i 2 dl lunkent vann og la det stå i 5 min

1 dl god, kaldpresset olje, (raps/oliven)

1 egg (kan sløyfes)

4-5 dl lunkent vann som gjæren røres ut i (ca 37 grader) – i tillegg til de 2 dl til fiberhusk

Alt blandes i kjøkkenmaskin og skal bli en fuktig blanding, som tykk grøt.

Kan helles i brødform (henger ikke så godt sammen). Det beste er å legge deigen med skje (dyppet i varmt vann) på stekebrett til **rundstykker**.

Nok deig til to små brød, eller ett stort og noen rundstykker., eller **mange rundstykker**.

Siden deigen er så myk vil rundstykkene bli nokså flate. De egner seg godt til å dele i to og fungerer da som brødskiver. Tines i brødrister ☺

Fint å fryse og ta ut så mange man trenger. Har da alltid ferskt brød.

Brødet egner seg ikke så godt til lengre oppbevaring i romtemperatur

Kan oppbevares lengre kjølig.

Settes til heving i ovn ved 30-50 grader i ca 20 minutter

Øk temp til ca 200 grader og stek rundstykker videre til lett brune og

gjennomstekt (prøv med stikkepinne) – 15-20 minutter, alt etter størrelsen

Brød stekes videre 25-30 minutter. Prøv deg frem.

Næringsinnholdet i amaranth, teff og quinoa er helt unikt. Her får du proteiner, fett og karbohydrater i en flott sammensetning. I tillegg til mange nødvendige vitaminer og mineraler.

Elisabeths næringsrike brød

2 dl glutenfri havre

2 dl hirseflak

2 dl quinoaflak
1 dl sesamfrø
6,5 dl vann
- kokes til grøt. La stå til lunken.
3 dl nøtter/mandler/sesamfrø og lignende –
- males til "mel" i hurtigmikser
1 ss Fiberhusk (psylliumfrøskall) i 2,5 dl lunkent vann
2 dl rapsolje
1 egg vispes sammen med oljen
1 ss Johannesbrødkjernemel
2 ss Vanilje shake (Herbalife)
4 dl Bokhvetemel/ Jyttemel
2 revne gulrøtter
1 – 2 ts salt
3 dl lunkent vann røres i ¼ pakke gjær

- Alt blandes og tilsettes evt mer mel for å få en tykk grøtaktig deig
- Du kan ta mer bokhvetemel, evt litt Semper Grov eller Fin (hva du har)
- Ta en stor plastsleiv, dypp i varmt vann og sett deigemner på stekeplate med bakepapir.
- Viktig at deigen da ikke er for bløt..
- Du kan og fylle brødform, men brødet faller litt lettere fra hverandre når det skal skjæres opp.
- Rundstykkene er fine å ha i fryseren og du tar ut så mange du trenger. Tines lett i brødrister ☺
- De liker ikke å ligge så mange dager i romtemperatur.
- Heves enten i ovn på 30-40 grader i ca 20 minutter (hvis du fort skal ha mat)
- Eller i romtemperatur over lengre tid.
- Stekes på 200 grader i 15-25 minutter avhengig av størrelse på rundstykkene.
- Brød må ha lenger tid. Sjekk med pinne.

Lykke til og nyt et næringsrikt brød som kroppen din kan like!

Brød á la John

Til 4 brød (30 cm former) og noen rundstykker

110 g Solsikkefrø (eller hasselnøtter el. andre nøtter)
750 g Amaranth mel
500 g Quinoaflak
300 g Quinoamel
300 g Rismel

300 g Maismel
500 g Jyttemel
110 g Hirseflak
150 g Fiberhusk

3 gode spiseskjeer tørket brennesle (kan kjøpes i løsvekt hos Helios)
1 god spiseskje havsalt
1/3 pakke gjær fra helsekost

3 1/2 liter kaldlunkent vann
1 dl olivenolje

Hell alt det tørre i en stor bakebolle og bland godt.

Ta så ut 500 g av blandingen og legg i egen bolle til rundstykker.

- Hell vannet (jada, alt sammen) i den store blandingen og elt. Deigen blir veldig våt/klissete og nå kan du kline og kose deg (det er kjempegøy!). Når du kjenner at deigen endrer konsistens – ha i olivenoljen og elt mer.
- Sett gjerne deigen om ettermiddagen/kvelden. Når den er ferdig eltet settes den til heving. I kjøleskapet over natten (hvis du ikke har en så stor bakebolle at det ikke tyter over). Ta ut deigen fra kjøleskapet om morgenen og la stå til ettermiddagen.
- Ha en bolle med lunkent vann stående til hendene så det blir lettere å jobbe med deigen når den nå skal eltes videre til en god konsistens.
- Smør formene med smeltet smør. Bruk så vann langs kanten så du er sikker på at det ikke setter seg fast.
- Fordel deigen i de 4 formene. Dyttes godt ned i formene (husk våte hender) så det ikke blir luft i deigen (da sprekker brødene under steking).
- Stekes på 150° (ikke varmluft).
- Sett brødene rett inn i kald ovn på nest nederste rille.
- Steketid ca. 1 ½ time. Hold øye med dem så de ikke blir for godt stekt. Når de ser ferdige ut – ta ett ut av formen og bank i bunnen. Du vil høre om det er ferdig stekt.

Rundstykker

Ca. 30 stk.
500 g blandingsmel (resten av brødblandingen)
2 stk revne gulrøtter (ca. 150 g)
6 dl kaldlunkent vann
0,25 dl olivenolje

- Følg samme blande-heve-elteprosedyre som for brødene.
- Fordel rundstykkene i passe store deler på bakepapiret/stekebrettet.
- Stekes på 150° (ikke varmluft) i ca. 1 time. Settes inn i kald ovn, ca. midt i ovnen. Det kan kanskje lønne seg å kjøpe bakepapir som kan brukes

flere ganger. Dette har et litt "fett" belegg så deigen ikke setter seg så lett fast. Kan f.eks. kjøpes i Glasmagasinet's kjøkkenavdeling. Ca. kr. 50 for et ark som kan brukes 1.000 ganger.

Gluten og melkefrie rundstykker uten sukker og gjær.



Disse rundstykkene hever ikke. Det er som scones.

3 dl havregryn
2,5 dl amaranth
1,5 dl maismel
1,5 dl quinoa
3,5 dl boghvete
1 egg
2 ts. bakepulver
Malte linfrø, hele solsikkefrø, sesamfrø uten skall, mye valnøtter
1,5 dl olivenolje
6 ts. fiberhusk
7,5 dl soyamelk u sukker f. eks Naturlil
Litt salt

Sett rundstykkene med skje på platen, stek dem ved 200 grader i 20 minutter. Oppskriften gir ca. 2 fulle brett med rundstykker.

Mor Mariannes gluten og melkefrie rundstykker.



3 dl grovt Finax Grovmix
4 dl jyttemel
1 dl boghvetefin
1 dl boghveteflak
3 dl havregryn
¼ pk tørrgjær
3 ts honning
Solsikkefrø, malte mandler, sesamfrø, linfrø
6 ts Fiberhusk
8 dl soyamelk/rismelk/vann
½ dl rapsolje
1 dl olivenolje
Litt mineralsalt (Himalayasalt)
Foodprocessor ca. 5 min.
Det blir ca. 36 rundstykker
Stekes ved ca 200 grader ca 20 min.

Sett gjerne deigen om kvelden og bak ut om morgenen. Eller sette deigen om morgenen og bake ut om kvelden. Bruk kjøleskapskald melk og la deigen stå i kjøkkenvarme.

TIPS:

- Stek en ekstra kotelett, kylling, fiskefilé etc. til middag og bruk til lunsj dagen etter.
- Tenk lunsj de dagene du lager omelett til frokost, lag den større enn du trenger og nyt resten kald til lunsj

Formbrød.

FRI for – gluten – melk – sukker – gjær.

Jeg slumper litt når jeg lager noe av dette, så føl deg gjerne frem på mengde ☺

4- 6 egg

1 ½ dl "melk"* eller vann.

½ dl olje



vispes sammen, ha så i...

ca. 5 dl mel.

1 ts bakepulver eller natron

ca. 2 ts F.O.S. og/ eller 2 ss. Fiber Husk (hvis man har)

1/2 ts salt

½ ts hvitløk og 2 ts provance-krydder

(valgfritt krydder – f. eks fennikel, anis, løk...)

- hvis man bytter ut krydder med kardemomme, og ev. har bær eller syltetøy - i el. på toppen, blir det god formkake eller muffins.

hvis jeg lager kake, muffins eller vafler – så har jeg i litt vaniljeshake også.

Passer i en form på ca. 1 ½ l.

- kan også bruke store muffinsformer (*alt. til rundstykker*)

180 grader - Stekes i 45 min – 1 time. (*muffins ca. 20-25 min.*)

Oppbevares i kjøleskapet.

God glasur på kake:

Rør 3 ss vaniljeshakepulver i 3 ss romtemperert kokosolje eller meierismør – strø litt kokosmasse eller hakkede mandler på toppen.

TIPS! Hvis man lager en halv porsjon, (da bruker jeg som regel vann) er det fint å ha i bunnen på en smurt pai form, jeg gjør det som alternativ "pizza" bunn. Så steker den da ca 15 min. før jeg har på fyll.

Boller med valnøtter

200 g amarathkjerner (opprinelig speltkjerner)

7 dl vann

25 g gjær

3 dl lunkent vann

3 dl kokosmelk/soyافلøte (opprinnelig fløte)

2 dl olivenolje

600 g glutenfritt mel (opprinnelig siktet spelt)

100 g valnøtter

1 måleskje Psyllium Husk

1 ts salt

Ha 200 g amarantkjerner i en gryte og hell på vann til det dekker kjernene. Gi kjernene et oppkok og hell av vannet.

Hell 7 dl vann oppi og la kjernene koke i 45 min. La dem avkjøles i det vannet som da er igjen.

Løs opp gjæren i lunkent vann. Hell kokosmelk/soyافلøte, olivenolje, salt og kokte kjerner i. Ha i melet litt etter litt til du har en smidig deig.

La heve 1 – 1 ½ time.

Bollene legges på en plate som er dekket av bakepapir – bruk en spiseskje. Pensles med pisket egg og etterheves ca ½ time.

Stekes ved 170-180 grader i varmluft i 12-15 min.

Pizzabunn – se bunn uten gjær nedenfor ☺

4 ½ dl glutenfritt mel (Jyttemel/Teff/Quinoa/Kastanjemel – nytt ☺)

☺

Ev. litt Psyllium husk (loppefrøskall) – øker fiberinnholdet, stabiliserer blodsukkeret

Salt

1 ½ ts tørrgjær/litt fersk gjær er å foretrekke ☺

3 dl vann

2 ss olje

Bland det tørre sammen og ha i vann og olje. Rør det hele sammen (deigen skal være litt bløt). Deigen skal heve til dobbel størrelse. Bakes ut med litt tillegg av mel til normal deigkonsistens.

Heves ca 15 min på plata.

Forstekes i 10 min før fyllet has på.

Stekes ved 200/220 grader til osten er gyllen

Pizzabunn uten gjær

Vann

Olje

Jyttemel/Teff

Husk (loppefrøskall)

Oregano

½ ts havsalt/Himalayasalt

Forstekes i 5-10 min. – egner seg godt til å fryses ☺

Forslag til Pizzafyll

Saus:

1 glass tomatpuré – fins gode økologiske på markedet ☺

1 glass olje – velg kaldpresset oliven eller raps

1 glass vann

løk

hvitløk

oregano

Fyll:

Stekt kjøttdeig og bacon som stekes sammen med løk og annet du har lyst på ☺

KJEKS, VAFLER, PANNEKAKER

Vafler/ pannekaker (ca.5-6 plater)

2 egg – vispes

2-3 ss smeltet smør el. olje

ca. 2-3 dl melk*

ca. 2 dl glutenfritt mel**

ca. 1 ts. bakepulver eller natron

ca. 1- 2 ts F.O.S. og/ eller 2 ss. Fiber Husk (hvis man har)

1 ts. Kardemomme

Små kaker

100 gr. jyttemel

50 gr. malt havregryn

50 gr. malte mandler/ el. nøtter

(bare vekt er lik kan man mikse mengde mel og malte nøtter...

- eller man kan ha 200 gr. glutenfritt mel**)

½ dl. F1 – vaniljeshake (ev.

2 ts. Fiber Husk

1 ts. natron eller F.O.S.

½ ts. kardemomme

- bland det tørre... rør inn...

ca. 150 gr. meierismør (romtemp.)

eggehvite fra 1-2 egg

revet sitron og appelsinskall + litt av "frukt" saften.

1 dl. kokosmelk eller soy afløte

Ha røra i sprøytepose og lag fasong etter ønske. Ca. 50-60 stk.

200 C – ca. 10 min. – til de blir gylne.



sjokoladeshake?)

* "melk" = soya-/ kokos-/ havre- eller rismelk.

** mel = soya-, bokhvete, havre-, hirse- eller jyttemel.

Har god erfaring med å blande meltyper, bare mengde er lik.

Lager man kaker kan f.eks. 1 dl mel byttes med malte nøtter/ mandler.

*** raps-, oliven-, fistel-, valnøttolje etc. eller meierismør.

Havrekjeks

9 dl glutenfri Havregryn

3 dl vann

150 g meierismør

1/2 ts naturlig salt

3-4 dl soyamel/kan blandes med Herbalife vaniljeshake

Søtningsstoff: tilsvarende 3 ss sukker

Strø litt havsalt på toppen av kakene før steking.

Vann og smør kokes opp. Dette helles over havregrynene og skal stå og svulle i 15 min.

Tilsett mel, salt og søtt og rør sammen.

Deigen skal bli fast slik at den kan kjevles ut.

Bruk mel hvis den er for tynn, evt. vann hvis den er for tørr eller sprekker når det kjevles.

Lag ca 3 mm tykk leiv, trykk ut små kaker med et glass.

Pass på at kakene ikke blir for tykke, de skal bli sprø og fine.

Stekes på 200 grader 10-15 min.

Oppbevares tett i kakeboks

Vafler - gode 😊

3 egg

1 boks kokosmelk (den fete) – ev. litt vann hvis den er veldig tykk

3 gode ss Herbalife vaniljeshake

3 ss kaldpresset olivenolje eller rapsolje

Litt havsalt (Himalayasalt hvis du kan få tak i)

Ev. kardemomme – hvis du liker den smaken

Teff-mel (Helsekost) til passe konsistens eller amaranth/quinoamel eller en blanding

2 ss psyllium husk (loppefrøskall vannløslig fiber, gjør dem litt seige og binder dem godt sammen, i vanlige vafler er gluten "limstoffet", derfor blir glutenfri bakst ofte tørr, psyllium ordner den saken 😊)

La stå litt før steking

Vafler/pannekaker

2 egg

Glutenfrie havregryn

4 dl soyamelk/kokosmelk

Kjøres i blender/ stavmikser.

Tilsett – valgfritt sammen med Herbalife vaniljeshake:

Jyttemel, kikertmel, soyamel eller maismel til passe konsistens

Til slutt litt kardemomme 😊

Vafler

3 dl Jyttemel blandet med Herbalife vaniljeshake

1 - 2 egg

4 dl halvblending av soyamelk og vann/kokosmelk

ca 1 ts hav- eller mineralsalt

Smaker også godt med litt kardemomme i.

LAPPER (tykk røre)/VAFLER (litt tynnere røre)/ PANNEKAKER (ennå tynnere røre):

3-4 økologiske egg, piskes med stålvisp
3,5 dl væske (soyamelk/rismelk/kokosmelk... og vann) – varier i forhold til hva du vil lage
3 ss Herbalife vaniljeshake gir ennå bedre blodsukkerbalanse 😊
3 ss kaldpresset Olivenolje
ev. 2 ss soyarømme
Glutenfritt mel til passe konsistens i forhold til om du vil lage lapper, vafler eller pannekaker 😊

LAPPER

Kan også lages av kun egg, Herbalife vaniljeshake rismelk/soyamelk/kokosmelk/vann og olje

VAFLER – 2 sorter

1) Havregryn finmales i blender

Kikertmel

Maismel

- 3 dl til sammen

0,5 – 0,75 dl olje av god kvalitet

3 dl soyamelk

1 egg

1 ts bakepulver

havsalt

provance-krydder m/hvitløk kan drysses over ved steking

2) Havregryn finmales i blender

Soyamel

- 3 dl til sammen

0,5 – 0,75 dl olje av god kvalitet

3 dl soyamelk

2 egg

1 ts bakepulver

kardemomme

Pannekaker

3 egg, piskes med stålvisp

3,5 dl væske (soyamelk og vann)

3 gode ss Herbalife vaniljeshake

3 ss kaldpresset Olivenolje

ev. litt Psyllium husk

la svulle 20 minutter

tilsett glutenfritt mel til passe pannekakekonsistens

FORSLAG TIL PÅLEGG:

- Kokt egg, knuses og blandes med litt majones og litt olje - kapers?
- Stekt egg og bacon
- Alt mulig kjøttpålegg med majones, tomat og agurk
- Sardiner
- Tunfisk med finhakket stangselleri og majones
- Stangselleri med Chevre
- Tomat med Chevre, litt olje, frisk basilikum
- Kalkunskiver stekes lett sammen med litt bacon
- Avokadoskiver, reker og majones

DESSERTER

Sjokolademousse

200 g mørk sjokolade
150 g meierismør

- smeltes forsiktig

5 eggeplommer – en og en piskes sammen med sjokolade/smørblandingen
la stå 15 minutter

5 eggehviter – piskes stive og vendes inn i sjokoladen

Tilsett ev. Sherry, Cognac eller Appersinlikør

Tilslørte bondepiker

1 liter skrellede epler

1 ½ dl vann

kokes til de er møre og avkjøles

amarantflak/maisflak knuses sammen med 1-2 ss Psyllium Husk og stekes i meierismør

3 dl soyafløte piskes med litt fersk sitron og 3 dråper Stevia

Legges lagvis, først amarantflakblandingen, deretter eplemosen og så kremen. Hakkede valnøtter på toppen_

Blåbær/tyttebær, solbær/rips, evt. multer

Vaniljesaus: Soyakrem, soyamelk, fruktose, rårørsukker, ekte vanilje. Jevnes med maizennamel. Ca 1 ss Cocosa kokosfett smeltes i til slutt når sausen er sval.

KAKER

Iskake

4 eggehviter
150 g rårørsukker
150 g malte hasselnøtter

steges 1 time ved 150 grader

Iskremen som legges oppå nøttebunnen og fryses sammen med denne:

4 eggeplommer
100 g rårørsukker/stevia/fruktose
5 dl soy afløte – piskes med litt presset sitron (for å bli stiv)
1 dl sterk kaffe
1 plate gelatin
2 ss Cognac
raspet mørk sjokolade på toppen

Tas ut av fryseren 1 time før måltidet

Nøttebunn

300 g nøttekjerne/mandler males
2 ss Psyllium husk/Herbalife vaniljeshake
6 egg
30 g sukker – piskes til eggedosis
1 ts bakepulver

Has i smurt springform
Steges i 45-60 minutter ved 200 grader

På toppen kan du ha:

1. 1 dl soy afløte som piskes sammen med litt presset sitron (for å bli stiv) og 3 ms Herbalife sjokoladeshake
2. Vaniljesoyais kjørt i food-prosessor sammen med halvfrosne bær
3. Soy afløte/sitron med halvfrosne bær

Toppingen kan brukes som egen dessert servert med litt nøtter ved siden av 😊

Alternativ til bunn

250 g mandler, finhakkes

50 g kokosmasse
100 g smør, smeltet
- blandes og trykkes ut i springform

Bittes festkake – se alternativ til bunn over, hvis du vil unngå sukker

4 egg
100 g rårørsukker – piskes til eggedosis
250 g mandler males
Stekes ca 30 min ved 175 grader

Glasur:

200 g meierismør
75 g melis – røres hvitt
3 eggeplommer
100 g mørk sjokolade – eller sjokolade drink mix ☺

Gulrotkake

4 økologiske egg
2,5 dl økologisk rårørsukker
- piskes

ca. 3 dl (185 g) økologisk glutenfritt mel/bokhvetemel
2 ts natron
2 ts kanel
1 ts salt
1 ts vaniljesukker
- siktes og blandes i

Rør inn:

1 ½ dl Cocosa Extra Virgin eller 1 dl god olje

Tilsett:

4-5 dl rå, revne gulrøtter
hakkede valnøtter, sjokolade eller rosiner

Stekes i rund form 26 cm i ca. 60 min. ved 180 grader

Avkjøl og smør på krem:

125 g Soya crème cheese nøytral
50 g Cocosa Extra Virgin
ca 125 g melis eller 1 ts vaniljesukker (ekte vanilje)/vaniljeshake hvis du vil unngå sukkeret
ev. kokosmasse på toppen_

Nøttekake med det søte-syrlige-friske

Nøttebunn med eggehvite eller hele egg, råørsukker litt bakepulver;
Soyarømme røres med presset sitron.
Pynt med tørkede epleringer, frukter, etc.

Gulrotkake med nøtter og rosiner

3 egg
1 ½ dl råørsukker
1 dl god, nøytral olje
ca 2 ½ dl bokhvete mel
1 ½ ts bakepulver
1 dl rosiner
1 dl grovhakkede mandler eller nøtter
5 dl revne gulrøtter
sitronsaft etter steking

visp egg og sukker, bland i de andre ingrediensene, gulrotmassen til slutt.
Formen setts på rist nederst i ovnene – dekk til med plate over for at kaken skal få en fin gylden farge og ikke bli brent.
Stekes ca 1 time ved 180 grader – avkjøles på rist.
Drypp til slutt litt sitronsaft over kaken mens den ennå er lunken.

Bokhvetekake

4 bananer
3 ts honning
1 dl god, nøytral olje
3 dl finmalt bokhvete
2 ts vaniljesukker (ren vanilje)
2 ts bakepulver
2 ts natron

Stekes i liten langpanne ved 180-200 grader

Krydderkake fra Wenche Lise.

Jeg "slumper" når jeg lager denne (utgangspunktet er fra Formbrød), så om mengde ikke er helt eksakt, har jeg god erfaring med at det blir bra allikevel.

4-7 egg
50-70 gr. Olje og/ eller meieri smør
ca.160 gr. Kokosmelk eller soya cream – evt. rømme.
2 ts. Krydder, jeg mixer – kardemomme, kanel, nellik, ingefær og pepper.

2 ts. Fiberhusk – fint når man baker glutenfritt
2 ts. F.O.S (ikke nødvendig)
1 ts. natron
Ca. 3-4 ss. Vaniljeshake pulver (ikke nødvendig, men et fint alternativ isteden for sukker)
Ca. 100 -150 gr. hakket tørket frukt (aprikoser, rosiner, svsker etc.)
½ dl. malte mandler, nøtter etc.
+ Mel → mengde og type - føl deg frem... miks gjerne, eks. jytte, teff, soyamel, quinoa eller havregryn.
Jeg tar mel til slutt, for lettere å kunne justere mengde til deig er passe tykk.

Bland alt det "våte" først med stavmikser eller i blender.
Tilsett krydder etc.
Hakk mandler og frukt for seg, og tilsett mel til slutt.
Blir den for tykk, ha gjerne saften fra en appelsin i tillegg også (ev. juice, soya/ rismelk).

Passer i en form til ca. 1 liter, eller muffinsformer
Stekes ved ca 175 g. C ° - ca. 30-40 min.

DIVERSE

Soyayoghurt

1 l romtemperert soyamelk
1 god ts NDS 500 probiotic (Helsekost ev. dir. fra Helsekostsentralen tlf. 38 09 98 20) litt F.O.S. (fra Helsekost) – sukkerart som gir næring til de gode tarmbakteriene ☺ Røres sammen og settes lunt med et håndkle over – gjerne på badegulvet

Varm Sjokoladedrikk

1 dl soyamelk
1,5 dl kokende vann
2 måleskjeer sjokoladeshake
(cappuccino+vanilje/cappuccino+sjokolade/sjokolade+vanilje)

Dip

Johannesurt (mel)
Crushed tomatoes
Hvitløk
Urter

Kikerter som tilbehør eller eget måltid

- Kikerter bløtlegges og kokes til de er møre

- Behold litt av kraften og hakk rød løk som blandes godt sammen.
- Smak til med natursalt fra hav/mineral og urter, chili/cayenne, basilikum.
- Oljer etter smak og behag.

Denne retten kan brukes som tilbehør til mange forskjellige retter.

Den kan også varieres med ingredienser som følger:

Pesto – biter av ost fra geit/sau/bøffel. Hvitløk.

Friske urter (det som finnes for hånden)

Deilig som følge til

1. En enkel salat med tunfisk.
2. Fisk som er surret/stekt forsiktig i Cocosa (Helsekost)/meierismør eller trukket/avkokt i vann med litt sitron.
3. Vegetar-retter med egg, tofu, eller det som er tilgjengelig.

Te og shake med bær – prikken over i'en til dessert. (eller bare dette hvis det er travelt) – ikke glem at vi har soyanøtter og proteinbarer med tre smaker som kan oppbevares i småbiter i skål med lokk – enkelt å ta til når noen stikker innom.

Godt i salaten

Kikerter – kokes/avkjøles.

Legges i en marinade av:

Oliven-/rapsolje

Sitronsaft

Urter

Hvitløk

Salt

Pepper

Kål-/gulrotmos kan også lages med sellerirot

Kålrot

Gulrot

Smør/olivenolje

Salt

Pepper

Kokosmelk til passe konsistens ev. soyarømme

Helse-salat (som gir fart til fordøyelsen)

Hodekål raspes fint

Dressing: Honning, god olje og sitron

Forkjølelse blir borte te

Ingefær ca to tommeltotter
En sitron (økologisk!)
2 fedd hvitløk skåret i tynne skiver
En liter kokende vann helles over – ikke koke!
Pakkes under en dyne / varmt klede i 2-3 timer
Sil av det tørre og tilsett 1 ss honning
Drikks i løpet av et døgn! .. se hva som skjer...

Humus (Kirsti)

Kikerter bløtlegges natten over og kokes til de er godt møre
Kaldpresset olivenolje, hakket hvitløk, hav-/urtesalt, sitron, chili, kumin blandes sammen og kjøres til passe konsistens i kraftig hurtigmikser.
Om nødvendig ta små porsjoner om gangen for godt resultat.
Brukes ved siden av salat, middag eller pålegg til glutenfritt brød/kjeks/vafler.

Sesampostei (Kirsti)

Tahin
Sitron og vann
Soyarømme
Kumin, hakket hvitløk
Blandes i hurtigmikser

Go'Grøt ala Kirsti Johanne

1 dl ris-/hirseflak
2 ss bokhvete
Litt solsikkekjerner
Ca 3 dl vann
+ eventuelt sesamfrø/rosiner/nøtter – hva man har lyst på
Olje med nøytral smak til slutt (*må ikke varmes over 40 grader!*)

Pesto Besto

30 gram pinjekjerner
1 potte basilikum
2 hvitløksfedd
Havsalt
1 ss revet Manchego
2 ss kaldpresset olivenolje
Sort pepper

- Pinjekjernene ristes i panne, kan brukes som de er også.
- Basilikumen hakkes grovt, skyll og tørk.
- Hvitløksfeddene skrelles og hakkes.
- Alt blandes og mikses med stavmikser eller støtes sammen

Marinade

Slumpemål;
En god Olivenolje
Tamari Japansk Soyaolje
Pepper
Sitron
1 dråpe Stevia
Hvitløk
Rød løk
Fersk Koriander
Fersk Timian
Fersk Basilikum

La Scampien kan gjerne ligge i marinaden, over natten.
Kylling fillet 2-3 timer. etc., etc.

Tabole – Libanesisk næringsrik salat

Masse Kruspersille klippes opp i små, små biter.
10 Store Tomater, deles opp i små biter
4 sommer løk deles opp i små biter
3 Sitroner, krystes over blandingen

En stor salat, deles i blader og brukes som redskap.
Godt alene eller sammen med kjøtt eller fisk

Løkgulasj

1 stor gul løk
2 små røde løk
Ca 1 purre
3-4 vårløk
2ss Cocosa til steking
200 g hermetiske eller ferske tomater
Stevia etter smak, eller 1-2 kryddermål sukker.
3 kløfter hvitløk, hakkes.
Himalaya-, hav- eller urtesalt
1,5 dl klippet gressløk
2-3 dl soyarømme som tilbehør.

- Skrell og skjær gul og rød løk i biter.
- Strimle purre og vårløk
- Brun løken i Cocosa (Helsekost) i en kjele, tilsett tomater og smak til med søtt. Rør til tomatene blander seg.
- Smak til med hakket hvitløk. La det hele koke i 5-6 minutter, eller til løken er mør.

- Dryss gressløk over. Server gulasjen gjerne som en forretten med kald soyarømme til.

Godt å grille

- Grøstadvølser – ICA/Meny/..... OBS: 2 typer som inneholder melk/ost
- Laksefileter
- Skiver av hvalbiff som har ligget i en marinade av olivenolje og hvitløk

LISTE OVER NOEN STEDER MED MELK- OG GLUTENFRI MENY

- Olivia
- På Druen – Aker Brygge
- Hansken
- Pascal
- Vinderen Room – økologisk café
- Grønn gourmet
- Helios i Hausmannsgate
- Stockfletch
- Kaffepikene
- Kaffe & Krem