

UNGDOMSOPPSKIFTER

Indhold

HUSK:	2
Basis...kan brukes ved siden av mye.....	2
Oljedressing alá Daniel.....	3
Kål-/gulrotmos kan også lages med sellerirot.....	3
Tunfisksalat.....	3
Eggsalat.....	3
Kyllinggryte.....	4
Enkel, god og mettende gryte!	4
Woken.....	4
Ovnsbakt ørret	5
Fisk i form.....	5
Kylling i form.....	6
Seibiff.....	6
Rødbet-biff med pepperrotkrem.....	6
Chili con carne	7
Bernaise saus	7
Avokadodip.....	8
Dip til grønnsaker/salater.....	8
Karis gule linsesuppe:.....	8
Litt om proteininnhold.....	9
Melke- og glutenfrie brød.....	9
Elisabeths matvafler	10
Boller fra Thea	11
Varm Sjokoladedrikk.....	11
Snacks	11
Pizzabunn – se bunn uten gjær nedenfor	12
Pizzabunn uten gjær.....	12
Forslag til Pizzafyll.....	12
”Polarbrød” Lunsjlapper	13
Vafler - gode	13
Vafler/pannekaker.....	14
LAPPER (tykk røre)/VAFLER (litt tynnere røre)/ PANNEKAKER (ennå tynnere røre):.....	14
Lapper.....	14
Forslag til pålegg:.....	15
Desserter.....	15
Nøttebunn.....	15
Glasur:.....	16
Gulrotkake.....	16
Gulrotkake med nøtter og rosiner.....	16
Liste over noen steder med melk- og glutenfri meny - Oslo.....	17

HUSK:

ALLE måltider bør bestå av PROTEINER (kjøtt, fugl, fisk, egg, linser, bønner) FETT (bl.a. vanlig meierismør, kaldpresset oliven/raps olje, planteoljer, majones, avokado, nøtter, fet fisk/kjøtt) og KARBOHYDRATER (sunne karbohydrater = grønnsaker, frukt og bær). Dette vil være med på å stabilisere blodsukkeret.

Nøtter, mandler og frø er også blodsukkerstabil mat.

De fleste av oss har et blodsukker som fyker opp (over normalen) og ned (under normalen) flere ganger om dagen. God helse, vitalitet og vektkontroll handler MYE om å ha et jevnt og stabilt blodsukker!

Kort fortalt: Med stabilt blodsukkeret har du god fettforbrenning. Men når blodsukkeret fyker opp over normalen, begynner kroppen å produsere insulin for å lagre blodsukkeret inn i muskelceller og leverceller, etter en stund har du lavt blodsukker. Når blodsukkeret synker under normalen (lavt blodsukker), får man (søt)hunger – lyst på noe godt og da er man i gang igjen - opp og ned med blodsukkeret. Resultatet er ustabil blodsukker. Med ustabil blodsukker har du dårlig fettforbrenning og god fettlagring! Du kan få den mye omtalte "insulinpølsa" rundt magen.

HUSK: DRIKK MYE VANN

Basis....kan brukes ved siden av mye

2 bokser hakkede tomater

1 boks brekkbønner

1 stor purre

5 store gulrøtter

1 pk stangselleri

3-4 never røde linser

1 rød eller grønn paprika

1 stor løk

Hakk opp alt og ha i en stor gryte

Spe på med litt vann

Passe mengde Trocomare krydder (havsalt med urter, fåes i helsekost butikker og kan brukes til alt)

La det koke ca 20-30 min

Mot slutten av koketiden tilsetter du kokte kikerter

Denne blandingen er god ved siden av kylling, koteletter, biff med mer

Oljedressing alá Daniel

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

Kål-/gulrotmos kan også lages med sellerirot

Kålrot
Gulrot
Smør/olivenolje
Salt
Pepper
Kokosmelk til passe konsistens ev. Soyarømme

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 – ev. olivenmajones (Meny)
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

Enkel, god og mettende gryte!

1 pk. kjøttdeig
1 dl linser
1 løk
1 brokkoli
3 gulrøtter
2 ts.cumin
2 ts gurkemeie
2-3 ts tandoori masala



Skyll linsene godt (til de slutter å skumme) og kok på svak varme med gurkemeie i.
Skjær brokkoli og gulrøtter i biter å ha oppi gryta.

Fres cumin før du steker kjøttdeig og ha i gryta.

Stek løk til den er gyllen brun og putt også dette i gryta (om du har barn som ikke liker løk, lønner det seg å finmale den i blender/stavmikser)

La det koke i ca 15-20 min

Smak til med tandoori masala og evt. Salt hvis det trengs

Ta en god klatt med Tine Meierismør opp.

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!

Ovnsbakt ørret



5-600 gram ørret eller laksefilet.

½ broccoli

½ blomkålhode

2-3 gulrøtter

100 gr smør

Salt, pepper, soyarømme

Pakk fisken inni aluminiumsfolie med en liten klatt smør.

Stek i ovnen med litt vann i langpannen på ca 180 grader i ca 20 min. Damp grønnsaker og server med smeltet smør og soyarømme.

Fisk i form

1 blokk seifilé legges i en ildfast form (eller annen fisk)

masse oppskåret purre strøs over (eller løk hvis du liker det bedre), ta det du har av grønnsaker

Pisk sammen:

3 dl soyarømme/kokosmelk

Litt hot curry eller chili, ingefær.. etter din smak

Hvitløk

Havsalt/Himalaya-salt

Pepper

Balsamicoeddik

1 dråpe Stevia (hvis du har – ikke nødvendig)

2 egg

Blandingens helles over fisken

Stekes ved 220 grader i 40 minutter

Kylling i form

Smør en ildfast form og sett ovnen på 200 grader

Stek kyllingfilet lett i stekepanna før du legger denne i formen (bruk meierismør eller kaldpresset oliven/rops olje)

Hakk løk, purre, paprika, gulrøtter, brokkoli og strø dette over kyllingen

Hell over 1 boks kokosmelk og 2 bokser finhakkede hermetiske tomater (gjerne den med oregano og basilikum) og krydre med Trocomare (havsalt tilsatt urter, fåes bl.a. på Smart Club og helsekosten)

Rør litt så det ikke blir tørt på toppen ☐

Kjempegodt også med fisk, den legges rett i formen (f eks torsk fra Findus)

La dette stå i ovnen i ca. 40 minutter (serveres med salat ved siden av)

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

Lettvint middag m/ris eller glutenfri pasta

Like deler kylling/kjøttdeig og løk

Stangselleri

Rød paprika

Kokosmelk/soyarømme

Chilipulver

Salt

Pepper

Stekes i en blanding av meierismør og kokosolje til det tykner

Rødbet-biff med pepperrotkrem

1 kg rødbeter

2 kg kokte poteter

1 løk

2 egg

Havsalt - 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

TACO krydder (First Price tacokrydder er glutenfritt ☐)

2 ts cummin

1 ts paprikapulver

1 ts oregano

¼ ts chilipulver

2 fedd hvitløk

1 ss maizennamel

Passe mengde til 500 g kjøttdeig

Chili con carne

500 gram kjøttdeig

1 boks red kidney beans

1 boks tomatbønner

1 stor løk (males til pure hvis barna ikke liker løk)

1 boks tomater

2 ss tomatpure

2 ss kokosmelk

2 paprika rød/grønn

Etter ønske: chilipulver, ev. fersk, salt og pepper.

Brun kjøttdeig og løk. Tilsett tomatene og kokosmelk.

Ha i oppkuttete paprika og bønner. Smak til med krydder.

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 finhakket 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!

Avokadodip

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

Serveres til reker, til taco etc.

Dip til grønnsaker/salater

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

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; -)

Litt om proteininnhold

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 og fisk inneholder alle de nødvendige aminosyrene. Shaken og PPP inneholder selvsagt også alle...

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.

Melke- og glutenfrie brød

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 Naturli /eller kokosmelk
Litt havsalt

Sett rundstykkene med skje på platen, stek dem ved 200 grader i 20 minutter.
Oppskriften gir ca. 2 fulle brett med rundstykker. Frys ned og tin – alltid ferske rundstykker

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 proteinpulver fra Herbalife
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

Boller med valnøtter
200 g amarathkjerner
7 dl vann
25 g gjær
3 dl lunkent vann
3 dl kokosmelk/soyafløte (opprinnelig fløte)
2 dl olivenolje
600 g glutenfritt mel (opprinnelig siktet spelt)
100 g valnøtter
1 måleskje Psyllium Husk (loppefrøskall)
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/soyafløte, 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.

Boller fra Thea

100 gram meierismør
4 dl kokosmelk eller soyamelk
50 g gjær (økologisk) IKKE tørrgjær
Kardemomme etter smak
Ca 600 g / 10-11 dl Jytte originalmel
½ pk (125g) økologiske rosiner (smaker herlig)
Egg
75 g agavesirup (eller annet søtt/sukker)

Heve til dobbel størrelse
Deigen på bordet – 20 boller
Etterheves ca 30 min – 225 grader midt i ovn i 10-12 min

Kooooo dere!

Varm Sjokoladedrikk

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

Snacks

Solsikkekjerne/gresskarkjerne i tørr, varm stekepanne
Dryss på havsalt og rør i blandingen til det "knepper" – skal bli lysebrunt

Avkjøl – godt som snacks når du har lyst på noe salt

Pizzabunn - se bunn uten gjær nedenfor

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

Du kan bruke 50/50 Jyttemel og Toro lys)

Herbalife shake vanilje – for å øke proteininnholdet og holde blodsukkeret mer stabilt

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.

Forsteskes i 10 min før fyllet has på.

Stekes ved 200/220 grader til osten er gyllen

Pizzabunn uten gjær

Vann

Olje

Jyttemel/Teff (50/50 Jyttemel/Toro lys)

Husk (loppefrøskall) ca. 1 ts

Oregano

½ ts havsalt/Himalayasalt

Forsteskes 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 ☐

”Polarbrød” Lunsjlapper

½ boks naturell soya ”smøreost” (prøv deg frem med mengden)
1,5- 2,0 dl revet ost – f.eks. ekte cheddar (uten melkeprotein)
3 stk egg
Salt, pepper, pizzakrydder, oregano, basilikum mv.

Stivpisk eggehviten med litt salt for å få de skikkelig stive.

Bland smøreosten og eggeplommene sammen med en stavmikser, eller bland det for hånd.. Rør så inn den revne osten med en slikkepott. Krydre deretter med salt, pepper, pizzakrydder mv. etter smak. Vend så forsiktig inn de piskede eggehviten. Du kan også kutte opp f.eks. skinkebiter eller stekte baconbiter og blande det inn i røren, om du vil det.

Settes på en stekeplate med bakepapir med spiseskje. Jeg har på litt mer pizzakrydder etter at jeg har laget lappene på stekeplaten, syns de ser best ut da.

Lag ca 8- 10 slike OE Polarbrød lapper, alt etter hvor store/små du vil ha dem. Husk at de "flyter" ut under steking. Stekes midt i ovnen på ca 175 °C i ca. 25 minutter eller mer, til de har fått en gyllenbrun farge.

Smaker godt med pølse, ost, skinke og majones mv.

Disse OE Polarbrød lappene passer også utmerket til å bruke som minipizzaer, hvor en har på litt pizzasaus kjøtt, skinke, sopp, løk mv. toppet med ost og pizzakrydder. Snadder!!

Og en ting til... disse kan også brukes som pølsebrød/lompe når du har pølser på menyen. Da er det bare å ha på det man ønsker, rekesalat, dressing mv...

Lager store porsjoner av disse om gangen, da de passer godt til en travel matpakke og...

Vafler - gode

3 egg

1 boks kokosmelk (den fete J) – 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

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 Shake, rismelk/soyamelk/kokosmelk/vann og olje

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 Appelsinlikør

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

Stekes i 45-60 minutter ved 200 grader

På toppen kan du ha:

1 dl soyafløte som piskes sammen med litt presset sitron (for å bli stiv) og 3 ms Herbalife sjokoladeshake

Vaniljesoyais kjørt i food-prosessor sammen med halvfrosne bær

Soyafløte/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

Glasure:

200 g meierismør

75 g melis – røres hvitt

3 eggeplommer

100 g mørk sjokolade – eller sjokolade shake ☐

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_

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 ovnen – 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 citronsaft over kaken mens den ennå er lunken.

Liste over noen steder med melk- og glutenfri meny - Oslo

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