

Innhold:

- 7 – Kjære leser
- 8 – Intro
- 10 – Om produktene

12 – Snop & snacks

- 14 – Fudge – myke karameller
- 14 – Snickers – karamellkonfekt med peanøtter
- 16 – Hvordan lage snille-mamma ut av sinte-mamma
- 17 – (Mytteriet på) Bounty
- 19 – Mandeltopper
- 19 – Valnøttmarsipan med hint av aprikos
- 20 – Troikakonfekt
- 22 – En liten løpetur
- 23 – Myk peanøttkonfekt
- 24 – Peppermynteknapper
- 24 – Vaniljekremtopper
- 27 – Fruktnøtt
- 27 – Sjokolade med havsalt og pekannøtter
- 28 – Nøttesnacks
- 28 – Sjokolademandler
- 28 – Hotte paranøtter

30 – Kosemat

- 32 – Arv og miljø
- 33 – Rømmevaffer
- 35 – Pannekaker
- 36 – Lapper
- 38 – Om boller og menn
- 39 – Mandelboller
- 40 – Scones med vanilje og blåbær
- 40 – Eplemuffins
- 43 – Bærmuffins
- 44 – Muffins med sjokoladehemmelighet
- 44 – Valnøttmuffins

46 – Noe å ha pålegget på

- 48 – Mandel- og sesamkjeks
- 51 – Grove nøttekjeks
- 51 – Grove nøttekjeks med gojibær
- 52 – Redaktørens urtekjeks
- 54 – Pizzakjeks
- 56 – Brød til begjær
- 57 – Brød
- 59 – Mammars brød
- 61 – Lyst brød
- 63 – Sandwichbrød
- 63 – Focaccia
- 64 – Solrike rundstykker
- 67 – Krydderst-muffins
- 68 – Knekkebrød
- 71 – Vennlige knekkebrød
- 72 – Treningsglede!
- 75 – Treningsbarer

76 – Deilige kaker

- 79 – Synder i høstsol
- 80 – Eplekake
- 82 – Gulrotkake
- 84 – Ostekake med lime og bringebær
- 87 – Smuldrepai med blåbær og lime
- 87 – Smuldrepai med rabarbra
- 88 – Rabarbrakake
- 91 – Sommerkake
- 92 – Dans oppå hodet
- 93 – Sjokolade-døden
- 94 – Troikakake
- 96 – Peanøttkake
- 99 – Overdådig sjokoladecake
- 100 – Sjokolade og bringebærmoussekake
- 102 – Christinas sjokolade & nøttekake
- 104 – Pavlova med sitronkrem og blåbær
- 106 – Ja til barn på kjøkkenet!
- 107 – Mini-Pavlova

108 – Cookies

- 110 – Peanutbutter cookies
- 113 – Lyse choco chip cookies
- 113 – Sjøkomakademia cookies
- 114 – Velkommen inn!
- 115 – Chocolate chip cookie
- 116 – Mira og blåbærlyngen
- 117 – Miras blåbærtopper
- 118 – Mandelkyss
- 118 – Biscotti
- 121 – Biscotti med smak av kanel og appelsin
- 121 – Pekankjeks
- 122 – Valnøttpinner med hint av kanel

124 – Is og mousse

- 126 – Yoghurtis med jordbær
- 126 – Jordbær-kjappis
- 129 – Bringebæriskake med hasselnøttbunn
- 130 – Fløteis – en grunnoppskrift
- 130 – Vaniljeis
- 133 – Møkkaiskrem
- 133 – Bjørnebæris med varm saus
- 134 – Cognacis med ristede mandelflak
- 136 – Cecilie ♥ sjokolade
- 137 – Sjokolademousse
- 139 – Mintkysset sjokolademousse
- 140 – Bringebærmousse
- 140 – Jordbærmousse
- 143 – Skogsbærmousse

144 – Sote desserter

- 146 – Blodsukker i stabilt sideleie

- 147 – Sjokoladeostekake
- 149 – Sjokoladefondant
- 150 – Råkrem
- 150 – Kokoskrem
- 153 – Panna cotta med bærsaus
- 154 – Panna cotta med appelsinsmak
- 154 – Tilsørte lavkarbopiker
- 157 – Eplegranater
- 157 – Smørkokte pærer
- 158 – Gratinerte bær i sabayonnekrem

160 – Barnebursdag

- 162 – Barnebursdag
- 163 – Cakepops
- 164 – Makroner
- 167 – Kokosboller
- 168 – Gelé
- 168 – Skumkake
- 171 – Sofias fristelser
- 171 – Enkel sjokoladecake
- 172 – Bløtkake med jordbær og vanilje
- 175 – Fruktis
- 175 – Cupcakes

176 – Kremer og sauser

- 178 – Jordbærkrem
- 178 – Bringebærkrem
- 181 – Sjokoladekrem i to versjoner
- 183 – Vaniljekrem
- 183 – Vaniljesaus
- 185 – Sitronsmør og sitronkrem
- 186 – Sabayonnesaus
- 186 – Ostekrem

189 – Takk!



Kjære lesere ...

Jeg håper du vil sette pris på boken min. En bok med små tekster, tips, oppskrifter og kjærlighet. Her er alt hjemmelaget, og alle oppskriftene er gjort så enkle som mulig. Du trenger ikke mange produkter for å lage velsmakende og lekre kaker, snop, brød, is eller hva du har lyst på.

Da jeg i sommer avslørte på bloggen min at jeg skulle utgi denne bakeboken, ble jeg møtt med fantastiske heiarop. Bloggleserne mine har siden da gitt meg oppmuntrende og støttende kommentarer. Det har vært og er energigivende. Det har jeg jammen trengt! Å skape, bake og fotografere over 100 oppskrifter har vært tidkrevende. Men også fantastisk gøy!

Første gang jeg var i kontakt med min redaktør Tina, sa hun at forlaget ønsket 50 oppskrifter. Kunne jeg klare det? Selvfølgelig, svarte jeg. Jeg tror jeg har 50 allerede. Selvfølgelig spurte Tina rett etterpå om jeg kunne klare 100. 100! Det er svært mange. Jeg sa ja, i det jeg nesten besvimte. Uten den positive energien som familie, venner og blogglesere har gitt meg, tror jeg ikke det hadde gått.

Gjennom sommeren har jeg bakt, bakt og bakt. Og laget nye oppskrifter. Redaktør Tina spurte om urtekjeks, så da lagde jeg det. Det samme gjaldt makroner og pannekaker. Og kunne jeg lage en hel barnebursdag? Redaktøren bestiller, jeg baker og skriver. I tillegg har nye ideer ramlet ned i forrykende tempo hele sommeren. Det var godt å sette punktum.

Min dyktige fotograf Frank Oknes og jeg har stått i stekende sol og arbeidet med sjokolader, kremer og is. Vi har spist, jobbet og kost oss gjennom sommeren. Fortsatt er jeg ikke lei av kakene mine.

Jeg håper inderlig at du også vil finne inspirasjon i denne boken, og at du finner mange oppskrifter som passer akkurat deg. Selv er jeg enkel sånn. Jeg synes alltid det jeg bakte sist smakte best!

Kos deg!

Takknemlig hilsen,

Cecilie ♥

PS: Velkommen inn på bloggen min! Der kan du stille meg spørsmål, sende meg kommentarer og lese mer om hverdagsliv, kost og helse: www.fristendelavkarbo.no

Noe av det som fascinerer meg aller mest i livet, er at små hendelser som kunne ha vært ubetydelige, kan føre til enorme endringer. En dag i februar 2009 ringte min far til meg. Han og mamma var i syden og hadde vært ute og spist. Ingenting spesielt ved noe av dette. Intet revolusjonerende ved at de var i syden eller at pappa ringte. Men i det pappa begynte å fortelle om deres nye kosthold, skjedde det noe. Jeg kjente en endring i meg i det pappa sa:

– Jeg er mett, og jeg har gått ned tre kilo på en uke.

Jeg hadde vært svært misfornøyd med min egen vekt i forkant av denne samtalen. Jeg bare visste ikke helt hvordan jeg skulle komme i gang, eller hva jeg egentlig skulle spise. Jeg trengte endring. På dette tidspunktet var jeg på mitt aller tyngste, og var svært misfornøyd. Så ringer altså en far til sin datter og sier at han er mett, og i løpet av de sekundene det tar for faren å si det, forandrer livet til hans datter seg.

Pappa og jeg snakket lenge sammen. Han fortalte om sine positive opplevelser med lavkarbo, mens min mor kom med utfyllende opplysninger i bakgrunnen. Min mor er helsesøster, og hadde satt seg svært godt inn i de medisinske begrunnelsene som lavkarboennlige leger ga. I det jeg la på røret, kjente jeg en indre trygghet og ro. Jeg visste der og da, at denne lille halvtimen en kveld i februar, hadde endret fremtiden min.

Min vei til en lettere kropp ...

Jeg kan ikke tidfeste vektproblemene mine. Jeg kan heller ikke hevde at jeg hadde store vektproblemer. Men dessverre er det slik at vektproblemer ikke bare dreier seg om klesstørrelse og tallene som lyser på vekten. Det handler i aller høyeste grad om hvordan man oppfatter seg selv. Dette har vært det vanskeligste for meg.

Fra tidlig ungdomsalder slet jeg med negative tanker om egen kropp. Jeg klarte ikke å se at jeg var fin. I stedet for å hyle av lykke over smal midje og flat mage, gråt jeg av sorg over brede hofter og runde lår. Selvbildet var dårlig lenge før kiloene krøp på. For øvrig dukket det nye kilo opp i rykk og napp over en periode på ti år. Jeg la på meg

i møte med alle de klassiske utfordringene. Noen kilo kom da jeg sluttet med organisert idrett mot slutten av ungdomstiden. Jeg la på meg da jeg fikk samboer. Jeg la på meg hvert år før jul. Jeg la på meg hver sommer. Jeg la på meg under svangerskapene.

Jeg fikk mitt første barn 23 år gammel. Jeg gikk raskt ned i vekt igjen, men så viste det seg at jeg nå la lettere på meg enn tidligere. Frem mot neste graviditet svingte vekten med jevne mellomrom. Jeg prøvde stadig å gå ned i vekt, og klarte det også noen ganger. Jeg var forholdsvis fornøyd med vekten da jeg ble gravid igjen syv år etter førstemann. Jeg spiste hva som helst i løpet av graviditeten. Det ble selvfølgelig mye søtsaker, kroppen min ønsket seg ikke akkurat mindre av dette da jeg ble gravid. Etter svangerskapet klarte jeg ikke å stoppe suget etter karbohydrater, og slet med å gå ned i vekt igjen.

Jeg vet ikke helt når mitt sug etter karbohydrater startet. Jeg tror det må ha vært ganske tidlig, for jeg husker flere episoder fra barneskolen hvor jeg desperat jaktet på sukker, og antagelig kunne ha meid ned en fullvoksen mann hvis han hadde prøvd å stå i veien for meg under jakten.

En gang lette jeg desperat etter noe søtt å spise. Det eneste jeg fant, var en pakke melis. Er man desperat, og finner en pakke melis, gjør man det eneste naturlige: man spiser melis. Jeg ble ikke kvalm en gang.

Det ble ikke bedre med årene. Kroppen ropte alltid på sukker. Hvis jeg prøvde å overse ropingen, hylte den. Hvis jeg ikke fikk sukker, spiste jeg søt gjærbakst. I siste instans spiste jeg brød. Problemet var bare at for meg, så førte selv karbohydratene i grovbrød til at jeg ble fysen på noe søtt – og at jeg aldri følte meg mett.

Det er en ganske fortvilet situasjon når du har spist og spist og er ganske så oppblåst og du vet at du har fått i deg nok kalorier for en halv uke... og så er du fortsatt fysen. Kroppen er rastløs, og for å stagge den går du og snoker i skuffer og skap på jakt etter noe. Noe søtt, noe som stilner suget en stakket stund, men som så bare forsterker det.

Dette kalles sukkeravhengighet. Jeg synes karbohydratmonster er et enda mer treffende ord. Dette monsteret

gjør ikke forskjell på karbohydrater fra sukker og karbohydrater fra mel. Det vil bare ha karbohydrater, og får ellers intelligente, sterke og vakre kvinner og menn til å gjennomsøke kjøkken-skuffen mange ganger om dagen på jakt etter dette noe. Etter å ha lagt om til lavkarbo, spiller ikke dette noe en rolle i livet mitt lenger, og det er svært deilig. Det er nå tre år siden jeg la om til lavkarbo, og jeg går ikke tilbake til mitt tidligere kosthold. Kroppen har det altfor godt nå.

... og et lysere sinn

Tidligere hadde jeg lite energi. Om høsten har jeg vært høstdeprimert, om vinteren trøtt og om våren vårslepp. Det jeg husker best fra studietiden, da jeg var i begynnelsen av tyveårene, er at jeg hadde et enormt søvnbehov. Mange ganger valgte jeg å bli hjemme for å sove, i stedet for å komme meg på forelesning. I denne perioden hadde jeg alltid godteri gjemt i skuffen, og benyttet sjansen til å spise snop i fred når jeg var alene hjemme. Allerede tidlig i voksenlivet ønsket jeg meg inderlig å få oppleve å ha mer energi. Jeg la merke til alle energiske, sprudlende mennesker som kunne si ja til alt. Mens jeg, jeg orket bare ikke.

I de periodene jeg har spist mye sukker, har sinnsstemningen min vært vanskelig å forholde seg til for min egen del. Jeg har vært grunnleggende lei meg, rett og slett. I de periodene hvor jeg har vært flink til å fore sukkermonsteret mitt, har jeg selv vært trist, trøtt, slapp og med uro jaktet på noe som bor i skuffer i skap. Suget etter karbohydrater var så stort, at jeg ikke klarte å holde det i sjakk før jeg kuttet helt.

Jeg er så enormt takknemlig for hvordan jeg har det nå. Visst kan jeg både syte og klage og ligge som et slakt på



sofaen. Men i mitt indre har det skjedd en stor forandring. Jeg har energi. Min grunnleggende sinnsstemning er glede. For en tid tilbake overhørte jeg noen si om meg at jeg hadde så mye energi. Jeg er så usigelig takknemlig for den kommentaren. Den var et bevis på at jeg har nådd mitt største mål!

Den aller viktigste endringen ved å legge om til lavkarbo har ikke vært kroppslig. Jeg er selvfølgelig fornøyd med å ha gått ned i vekt, men det viktigste har vært hva mitt nye kosthold har gjort med sinnsstemningen min. Jeg har fått en indre ro og glede i meg som er helt unik. Jeg har fått et lysere sinn.

Om produktene

Jeg har valgt å bruke få og naturlige produkter når jeg baker. Det er et hav av spennende produkter på markedet, men i stedet for å fylle skuffene med disse avanserte produktene, fyller jeg skuffene med ingredienser som kan brukes til alt.

Noen av produktene kan du lage selv, noen fins i vel-assorterte matbutikker, og noen produkter fås kjøpt på helsekostbutikker. Alt kan også bestilles fra helsekostbutikker på internett. Dette er de viktigste produktene jeg baker med:

Sukrin: Sukrin er et helt naturlig produkt, basert på sukkeralkoholet Erythritol. Sukrin inneholder ikke kalorier, og gir ingen blodsukkerstigning. Det ser ut som vanlig sukker, og har 75 % av søtsmaken til vanlig sukker.

Sukrinmelis: Sukrinmelis er finkvernet sukrin. Sukrinmelis passer godt i småkaker. Dette kan du kjøpe i egne pakker, eller enkelt kverne selv i en elektrisk kaffekvern.

Mandelmel: Mandelmelet fra Funksjonell Mat får du kjøpt på helsekosten eller på nettet. Det er finmalte mandler uten skall og det er fettredusert. Mandelmelet inneholder lite karbohydrater. Det er naturlig glutenfritt og er rikt på vitaminer, mineraler, fiber og antioksidanter.

Hjemmelaget mandelmel: Jeg bruker mye hjemmelaget mandelmel. Dette melet lages i kjøkkenmaskinen. Jeg fjerner ikke skallet først, jeg er tilhenger av alt som enkelt. Dette hjemmelagde melet gir en grov konsistens i bakverkene, noe jeg liker godt. Det er viktig å vite at karbohydratinnholdet i mandler (og nøtter generelt) varierer fra merke til merke, så det kan lønne seg å kikke på innholdsfortegnelsen.

Den samme fremgangsmåten kan selvfølgelig benyttes

til å lage mel av andre typer nøtter, sånn som hasselnøtter, valnøtter og paranøtter. Bruk det du liker!

Kokosmel: Kokosmel er spesielt velegnet å bake med. Det er naturlig søtt, men inneholder lite karbohydrater. Det er svært fiberrikt og suger til seg væske. Dette gjør melet svært drøyt i bruk.

Egg: I alle oppskriftene har jeg brukt mellomstore egg.

Vanilje: I helsekostbutikker får du kjøpt ekte vanilje i pulverform. Dette er et godt produkt og drøyt i bruk. Det setter en nydelig smak på bakverk.

Vaniljesukrin: Du kan lage vaniljesukrin selv og bruke i stedet for vaniljepulver. Du trenger:

En vaniljestang
1 dl sukrin eller sukrinmelis

Vaniljestang fins i krydderhyllene i de fleste butikker, enten på glass eller i pose. Den må være tørr, så la den ligge og tørke på benken et par dager. Bruk en elektrisk kaffekvern eller kjøkkenmaskin til å kverne blandingen sammen. Oppbevar vaniljesukrinen din på glass. Denne oppskriften holder til to små krydderglass eller ett stort.

Fiberhusk: Fiberhusk er pulveriserte skall av psylliumfrø. Det består av 85 % fiber, og inneholder ikke karbohydrater. Fiberhusk suger til seg væske og sveller. Dette gjør at deigen bindes sammen. Fiberhusk passer derfor godt i glutenfri bakst. Dette produktet finner du i velassorterte matbutikker.

Kokosolje: I oppskrifter hvor jeg gjerne vil ha frem kokossmaken, bruker jeg kaldpresset kokosolje. Den lukter og smaker mildt av kokos. Ellers bruker jeg vanlig kokosolje, som er lukt- og smaksfri.





SNOP OG SNACKS

(Ja til lørdagsgodt!)

Fudge – myke karameller

Dette er myke, deilige karameller, eksperimentert frem som erstatning for de store, firkantede karamellene i smågodthyllen. Dette er en skikkelig godsak!

2 dl fløte
100 g smør
3 ss sukrinmelis
1 ts vaniljepulver

Kok opp blandingen, og la den småkoke i en god time. Kok den i teflonkjele, da trenger du bare å røre en gang i blant. For mye røring kan gjøre at massen skiller seg. Ta litt masse på en skje for å se om den er ferdig. Hvis massen stivner raskt i kantene, er den klar. La massen kjøle seg litt. Kle en liten brødform med plastfolie, og hell massen over. La den stivne i kjøleskapet.

Du kan tilsette hva du vil i fudgen. Jeg har makadamianøtter eller paranøtter i mine, samt hakket mørk sjokolade.

Jeg liker best å bruke vanlig salt smør i denne oppskriften. Hvis du ikke liker smaken av salt mot søtt, bør du bruke usaltet smør.

Oppbevares i kjøleskap.

Snickers – karamell- konfekt med peanøtter

*Snickers tar utgangspunkt i fudgeopp-
skriften ... med noen små justeringer.*

2 dl fløte
100 g usaltet smør
2 ss sukrinmelis
Salte peanøtter
200 g mørk sjokolade

Følg samme fremgangsmåte som for fudgen. Når massen har kjølt seg litt ned, heller du den i brødformen og drysser over ønsket mengde peanøtter. Trykk de gjerne litt ned. La massen avkjøles helt, og skjær den i passende biter.

Smelt sjokoladen i vannbad eller i teflonkjele. Når sjokoladen er avkjølt, dypper du hver bit forsiktig til den er dekket av sjokolade. Sett bitene på et brett med matpapir, og sett det kaldt.

Oppbevares i kjøleskap.



TIPS: HVIS MASSEN SKILLER
SEG KAN DU HELLE I EN LITEN
SKVETT KALD FLØTE OG RØRE
DEN SAMMEN IGJEN.



Hvordan gjøre sinte-mamma til snille-mamma

Noen dager går jeg helt tom. En dag i vinter, da jentene og mannen min hadde vært syke og inne noen dager, våknet jeg i dårlig humør. Jentene var friske igjen, og jeg skulle ta de med ut, men det gikk ikke. Jeg var sinte-mamma fra jeg sto opp. Ikke fordi jeg hadde noe å være sint for, men fordi jeg var sliten.

Vi trenger alle litt ekstra bensin av og til. En treningsøkt, en gåtur, litt tid og rom for oss selv. Bare tid til å være, tenke, sanse. Sinte-mamma visste hva som måtte til, og sendte en liten melding til sine foreldre og spurte pent om de kunne låne jentene et par timer. Og så pakket sinte-mamma treningsbagen og puttet badetøy oppi.

Jentene ble levert, og jeg kunne begynne forvandlingen fra sint til snill. Jeg svingte inn på treningssenteret, der de har åpen spaavdeling på søndager. Jeg trente det jeg hadde lyst til, deretter beveget jeg meg inn i spaavdelingen. Der nøt jeg livet i to timer, mens jeg kjente på forvandlingen til snille-mammaen. I min meditative stund kjente jeg imidlertid at litt sjokolade også måtte til. Jentene ble hentet, og vi ble venner igjen over en kjele bountymasse.



(Mytteriet på) Bounty

Advarsel: Inntak av disse kan føre til oppstemthet og energi!

Kokosmelk
2 ss kaldpresset kokosolje
2 ss sukkrinmelis
150–200 g kokos
200–300 g mørk sjokolade

Jeg lar kokosmelken stå kaldt i kjøleskapet slik at den skiller seg, og bruker så hele den stivnede delen. Dette smelter jeg i en kjele sammen med to store spiseskjeer kaldpresset kokosolje.

Deretter rører jeg inn sukkrinmelis. Jeg bruker ca. to spiseskjeer, her er det bare å smake og ta så mye man selv ønsker. Rør deretter inn kokosen.

Kle en firkantet form (for eksempel en ildfast form eller en stor brødforn) med plastfolie. Smør bounty-massen ut og sett den i kjøleskapet. Når massen er stivnet, etter 1–2 timer, løfter du den ut av formen, og skjærer den i passe store firkanter. De første gangene jeg lagde disse, brukte jeg lang tid på å trille massen til kuler. Det ser veldig lekkert ut, men det smaker jo like godt og er mye raskere å lage ved å skjære opp firkanter. Så da gjør jeg det i stedet.

Smelt sjokolade. La sjokoladen avkjøles litt, og dypp så hver bit i den smeltede sjokoladen. Bruk to gaffler når du gjør dette, slik at overflødig sjokolade renner av. Sett bitene på et brett kledd med matpapir, og sett de i kjøleskapet til de stivner. Oppbevares i en lufttett boks i kjøleskapet.

Disse er forresten gode uten sjokolade også. En skikkelig energibombe! Men obs: Kokosolje øker forbrenningen og energinivået, så jeg kan ikke spise disse på kvelden. Da får jeg ikke sove.

TIPS: DETTE ER EN STOR PORSJON. DU KAN FRYSE NED DELER AV BOUNTY-MASSEN TIL EN SENERE ANLEDNING.



Mandeltopper

Dette er egentlig en marsipanoppskrift. Marsipan er jo nydelig, og disse små toppene er en passe munnfull.

20–30 topper

1 eggehvite

1,5 dl finkvernet mel av skåldede mandler

2–3 ss sukrin

1/2 ts vaniljepulver

Bland det hele raskt sammen med en skje. Små topper lager du enten ved å forme dem med hendene, eller ved å bruke en sprøytepose med stor åpning.

Mandeltoppene stekes midt i ovnen på 180 grader i 10 minutter.



Valnøttmarsipan med hint av aprikos

Denne oppskriften må du prøve. Valnøttmarsipan smaker rett og slett fantastisk!

2 dl valnøtter

2 små tørkede aprikoser

4 ss sukrinmelis

1/2 ts vaniljepulver

3 ss mandelmel

1 eggehvite

(Sjokolade)

I denne oppskriften bruker jeg mandelmelet fra Funksjonelle Mat. Fremgangsmåten er enkel: Valnøtter og aprikos kvernes sammen i en elektrisk kaffekvern eller i en kjøkkenmaskin. Bland så det tørre sammen, inkludert den kvernete aprikosen.

Visp eggehviten lett sammen, og jobb den inn i det tørre. La marsipanen hvile litt i kjøleskapet. Trill deretter passe store kuler. Dypp i mørk sjokolade hvis du vil, eller trykk en bit valnøtt ned i kulene. Deigen er lett å jobbe med, og denne marsipanen smaker helt nydelig!

Troikakonfekt

Du trenger bare lavkarbomarsipan og -gelé. Slik gjør du:

Marsipan:
3 ss mandelmel
2 ss sukrin
Litt vaniljepulver eller vaniljeessens
1 eggehvite
Mørk sjokolade (150–200 g)

I denne oppskriften bruker jeg mandelmelet fra Funksjonell Mat. Denne marsipanen er svært lett å jobbe med. Trykk marsipanen ut mellom to lag plastfolie, og kjevle den til riktig størrelse. Bruk en firkantet form som mal, for eksempel en brødform på 1,5–2 liter. Legg marsipanen i formen og sett den kaldt, eventuelt i fryseren.

Gelé:
Gelé av jordbær som forklart på s. 169. Lag bare en halv porsjon!

La geleen avkjøle seg helt før du heller den over marsipanbunnen. Når geleen er stivnet, kan du løfte det hele ut av formen, og skjære den i passende biter. Smelt mørk sjokolade i en bolle i mikroen, og dypp hver bit i sjokoladen. Bruk to gaffler, slik at overflødig sjokolade kan renne av. Sett bitene på bakepapir, og la de stivne i kjøleskapet.

PS: Hvis du savner et lag med trøffelkrem, kan du bruke en av oppskriftene på sjokoladekrem på s. 181.



En gang for ikke så lenge siden, visste man at Troika var sunt. Gelé uten fett, mandler med sunt fett, og mørk sjokolade. Så da spiste jeg Troika. Problemet var selvfølgelig at jeg ikke klarte å begrense meg, sukkeret i den trigger en voldsom appetitt. Etter å ha spist en Troika, spiste jeg også alt annet jeg kom over. Det at jeg nå ikke spiser kjøpe-Troika lenger, betyr jo ikke at det ikke er nydelig. Det er selvfølgelig ingen sak å lage lavkarbo-Troika.



”Vår Familie AS” er ofte på ulike hytteturer om sommeren. Med på lasset har vi joggeskoene. Å jogge er en super måte å se og oppleve nye steder på. Korte og lange turer, oppover og nedover, svinger og strakmark, sti, vei og skog. Glimt av rådyr, bugnende bærbusker, svaberg og viker. Fantastiske naturopplevelser på en liten joggetur. Problemet her er nettopp jogging. For i starten av en joggeperiode, jogger jeg rundt, puster tungt, svetter og sliter. Som om ikke det er nok, må jeg i tillegg irritere meg over at alle andre *løper*. Dermed kan en helt vanlig kvinne som meg bli ganske sur på en løpetur.

Min mann er jo selvfølgelig en av disse løperne, uansett hvor langt opphold han har hatt. Men som den romantikeren han er, synes han det er hyggelig å jogge sammen med kona si. Og på en rolig joggetur, i fantastiske omgivelser på en idyllisk øy, skjer det at jeg hveser og freser og er den sureste kona på hele øya. Min kjære jogger nemlig ved siden av meg med lette steg – som om han når som helst bare kan legge på sprang og løpe lett og elegant fra meg.

Takk og pris hender det at jeg selv forstår når jeg er urimelig, og etter å ha lirt av meg noen sure gloser en halvtimes tid, er resten av joggeturen en flott opplevelse. Men etterpå må jeg krype til korset, og trylle frem noe ekstra godt – som for eksempel en bit peanøttkonfekt ...

En liten LØPETUR

Min kjære og jeg løper i rykk og napp. Altså, det er ikke slik at vi stopper etter noen meter før vi løper litt til. Det er mer slik at vi har gode og dårlige løpeperioder. I perioder går det uker uten at noen av oss har vært på en eneste liten løpetur. Men så har vi magiske perioder, hvor vi løper mange ganger i uken, og hvor særlig jeg drømmer om å reise rundt i Skandinavia og delta i halvmaraton. Halvmaraton fordi helmaraton tar for lang tid. Skandinavia fordi det er kort reisevei for en helg.

Hver gang vi er i starten av en løpeperiode, er jeg litt treg å få dratt i gang. Kroppen er motvillig, bena er tunge, og hodet vil ikke kommandere kroppen til å presse seg. I slike situasjoner har jeg lett for å bli litt sur.



Myk peanøttkonfekt

Dette er farlig, farlig godt! Som fireåringen min sa: Takk for at du lagde disse!

50 biter

100 g mørk sjokolade

150 g peanøttsmør

50 g meierismør

2 ss fløte

Både smør og fløte kan sløyfes, men gir en herlig balanse i smakene. Smelt sjokoladen på svak varme, enten i vannbad eller rett i en teflonkjele mens du rører. Tilsett deretter peanøttsmøret, og rør det godt inn. La til slutt meierismøret smelte inn i blandingen, og tilsett fløten.

Kle bunnen av en brødform eller lignende med plastfolie. Bre massen jevnt utover, og sett den i kjøleskapet. Når den er helt avkjølt og stivnet, deler du den opp i små firkanter og oppbevarer den i en lufttett boks.



Peppermynsteknapper

Noen ganger er det så veldig godt med mintsjokolade, særlig After Eight eller peppermynsteknapper.

10 knapper

1 dl sukrimelis

2 ss fløte

4 dråper peppermynsteolje

Sjokolade til å dyppe knappene i

Peppermynsteknapper lages av melis, peppermynsteolje og fløte. Ikke noe hokuspokus altså. Her i huset er det bare minstejenta og jeg som liker mintsjokolade, så jeg lager en liten porsjon.

Bland alt raskt sammen. Massen er nå ganske løs, men det er lett å trykke den ut og lage små knapper ved hjelp av et lite glass. Du kan la massen stå kaldt noen minutter først hvis du vil ha en fastere masse å jobbe med.

La knappene stivne i kjøleskapet.

Smelt valgfri sjokolade i mikroen eller over et vannbad, og dypp knappene i sjokoladen. Oppbevar peppermynsteknappene i kjøleskapet.

Vaniljekremtopper

Konseptet er enkelt: vaniljekrem, gelatin og eventuelt mørk sjokolade til å dyppe i.

2 plater gelatin

2 eggeplommer

2 ss sukrin

1/2 ts vaniljepulver

1 dl fløte

50 g smør

Sjokolade til å dyppe toppene i

Legg 2 plater gelatin i kaldt vann. Kok opp eggeplommer, sukrin, vanilje og fløte. La det koke til det tykner, det tar noen små minutter. Ta kjelen bort fra platen og rør inn smøret. Smak.

Klem ut alt vannet fra gelatinplatene og rør de inn i vaniljekremen. Du trenger ikke å smelte dem først, de smelter i den varme vaniljekremen. Avkjøl kremen.

Lag små topper av vaniljekremen. Jeg bruker en sprøytepose. Toppene skal være ganske små, som en liten konfektbit. Sett toppene kaldt. Jeg velger å dyppe mine i mørk sjokolade, det er godt med en annen smak mot vaniljekremen.

Hvis du er glad i appelsin eller sitronsmak, kan du ta litt revet skall i vaniljekremen. Det litt syrlige vil passe godt til.

