

Børn i Balance

Opskrifter uden hvedemel og sukker



Af Nina Ebdahl

Forord

Min datter elsker at lave mad. Hun synes det er så hyggeligt at stå i køkkenet og snakke. Det er nok der vi har nogle af vores bedste samtaler og virkelig kan mærke hinanden☺ Det bedste er, at overraske far med noget lækkert, og når hun kan sige, at det er hende der har lavet det. Laura er lige blevet 5 år.

Men Laura og min søn, Nicolai er som alle andre børn og kan være svære at få til at spise. Især aftensmaden er nogle gange en kamp. Jeg har fundet ud af, at jeg kan "snyde" dem lidt og på den måde lokke aftensmaden i dem. Når de kommer til bordet og ser noget sjovt, så sætter de sig og glemmer helt at være kræsne☺

Ofte har jeg stået, og manglet idéer, og tænker at andre forældre har samme problem. Og det er ikke nemmere, når maden også skal være PCOvenlig, sund, og være sjov. Derfor er denne bog blevet lavet. Bogen indeholder ikke den store gastronomiske kogekunst, men er hverdags mad, hurtige retter og gode lækkerier. Det er mad som mine børn spiser det.

Opskrifterne indeholder ikke hvedemel og sukker. De kan spises af hele familien. Også selvom ingen har PCO. Det er sunde gode opskrifter.

Laura har været med til, at bestemme hvilke retter, der skulle i bogen og hvad vi skulle kalde dem. Det har vi moret os rigtig godt med. Bare det at retten har et sjovt navn, kan faktisk få en ret til at virke spændende for hende.

Håber andre forældre og børn kan få glæde af vores sjove indfald og skøre idéer☺

Måske støder du på ingredienser i denne bog som du ikke kender så godt. Her er en forklaring og hvor du kan købe dem. Det er vigtigt at bruge de ingredienser som jeg bruger, for at få samme resultat☺

Fiber Husk - er loppefrøskaller. Går også under navnet Husk. Kan købes i helsekosten

Kamutmél - En fuldkornshvede. Kan købes i helsekosten eller hos store supermarkeder

Kokosfibre - er fra Tropicai. Kan købes hos www.viivaa.dk

Kokosmél - almindeligt revet kokos. Købes i div. Supermarkeder

Mandelmél - er fra Funtionel mad.

Sukrin+ - Naturligt sødestof. Søder dobbelt så meget som sukker. Kan købes hos helsekosten

Sukrin Gold - Naturligt sødestof. Søder som farin/brunt sukker. Kan købes hos helsekosten

God fornøjelse.

Indhold

Aftenmad

Yaso kylling
Tundeller
Planke ud
Blæksprutter
Bamseguf
Boller i karry
Kaneldeller
Sørøvernuggets
Indianer Yam Yam
Meatza
Pindsvin
Pizza dippedutter
Ristaffel

Kage/bagværk

Chokolade bomber
Himmelkager
bamsekage
Bananpandekager
Drømmekage
Giftkage
Popcakes
Prinsesseboller
Rugsjov
Rugtwist
Pølsehorn
Kanelcrackers

Lette retter

Punkerkyllinger
Kaninæg
Hurtigløber pizza
Lynsnegle
Morgenhjerte
Pandekageklappere

Snack

Disney hygge chips
frugtis
frugtpinde
Jordbærshake
Jordbærhjerter
Kanonkugler
Skub op is

Yaso kylling



*Mine børn er vilde med kylling. Især når de rigtig kan blive fedtet og klistret over det hele☺
Denne udgave er en græsk citronkylling, som min datter har dømt Yaso (hej på græsk).*

1 kg. kyllingelår
saften af en citron
skallen af en citron
2 fed hvidløg
1 tsk. rosmarin
1 tsk. oregano
salt og peber
1 spsk. sukrin+
1 dl. olivenolie

Læg kyllingelårene i et fad. Bland marinaden. Citronsaft og skal, hvidløg, sukrin, olie og krydderierne sammen. Hæld dem over kylling lårene. Lad det trække nogle timer - gerne natten over. Husk at vend kyllingelårene engang imellem. Læg kyllingelårene på rist over en bradepande. Steg dem i en 180 grader varm ovn i ca. 30 minutter. Grill evt. lidt til sidst hvis der ikke kommer nok farve på.

Tundeller



Saftige tundeller med lækkert grønt. Brug det grønt som dit barn kan lide. Til dig selv kan du evt. lave lidt stegt hvidkål til. Det mætter godt.

2 dåser tun i vand

1 æg

2 spsk. creme fraiche

1 spsk. dild

1 spsk. Persille

Et par dråber citron

salt og peber

Bland alle ingredienserne sammen. Form små kugler og læg dem på en bageplade med bagepapir på. Bag dem i en 200 grader varm ovn i ca. 15 minutter. De skal være let gyldne.

Planken ud

Eller som vi kender det - Fiskepinde med karrydressing. Fisk er sundt og godt. Og bare aller bedst når det er hjemmelavet. Paneringen med sesam giver en lækker smag til fisken og giver en sprød overflade.

4 torskefileter

1 æg

1 dl. Sesam malet helt fint
salt og peber

Karrydressing

2 dl. Creme fraiche 18%

karry

salt og peber

lidt sukrin+



Tilbehør: Grøntsags stove.

Fisk

Skær fisken i stove. Tør/dup dem med køkkenrulle. Pisk ægget sammen. Vend fiskestykkerne i først æg, og derefter i sesam. Steg fiskestykkerne i godt med smør. Drys med salt og peber.

Dressing

Smag creme fraiche med karry, salt, peber og evt. lidt sødestof.

Blæksprutter

En klassisk spaghetti og kødsauce kan friskes godt op med disse sjove blæksprutter. Med sådan en fyr på toppen, bliver der spist op 😊

Kødsauce

500 g. hakket oksekød
1 dåse hakket tomater
1 dåse tomatpuré
1 løg
Hvidløg
Oregano
Timian
Basilikum
Salt og peber
evt. lidt sødestof

Blæksprutter

4 mini kyllingepølser



Kødsauce

Skær løget i tern og svits det i lidt olie. Tilsæt kødet og svits det. Hæld dåsetomaterne og tomatpuré i. Tilsæt krydderier efter smag og evt. lidt sødestof, men kun lidt. Det fremhæver krydderiernes smag.

Blæksprutter

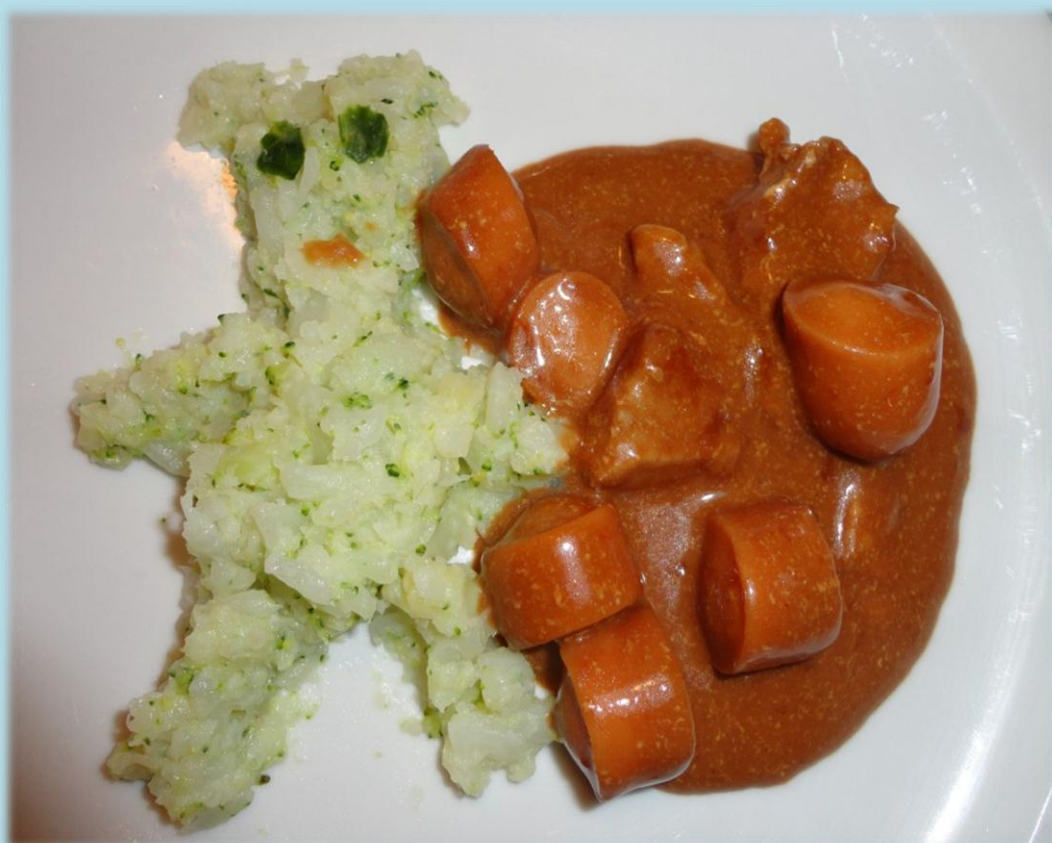
Del pølserne i to dele. Tag en halv pølse og skær små arme ca. halvvejen op ad pølsen. Gentag med alle pølserne. Steg pølserne på en pande ved at trykke blækspruttearmene ud til siden og tryk ned på hovedet. Armene krøller og deler sig. Lav evt. øjne og mund med ketup.

Bamseguf

At anrette sjovt er en stor del af vores aftensmad. Her har jeg forsøgt at forme en bamse. Øjnene er lavet af agurk. Bare det at det er formet til en bamse får faktisk mine børn til at smage og mange gange spise retten☺ Måske du kan finde på andre sjove ting at forme?

500 g. svinekød i tern
4-6 pølser
1 løg
0,25 l. piskefløde
0,50 l. vand
1 svineboullion terning
salt og peber
evt. maizena

Grov grøntsags mos
1 blomkål
1 broccoli
25-50 g. smør



Hak løget groft og svits det i lidt olie. Tilsæt kødet og brun det. Tilsæt vand, bouillon, fløde, salt og peber. Lad retten simre i en times tid. Skær pølserne i skiver og tilsæt dem. Når pølserne har kogt lidt er retten klar til at blive smagt til og serveret. Hvis du vil have en tyk sauce kan du jævne med lidt maizena.

Grøntsags mos

Del blomkålen i små buketter og kog det ca. 10 minutter. Tilsæt små buketter broccoli og kog det til det er helt mørt (ca. 5-10 minutter mere). Hæld vandet fra og damp grøntsagerne tørre. Tilsæt smørret og lidt salt. Kør det lidt med håndmixeren. Hvis du ønsker en helt fin mos uden klumper, kan du bruge stavblenderen.

Boller i karry

Alt på spyd er spændende mad for børn. Det ser spændende ud. Så noget så simpelt som boller i karry kan blive spændende mad.

Boller

500 g. hakket svinekød
2 æg
2 spsk. rugmel
1 lille løg
Evt. lidt mælk
Salt og peber

Sauce

1 æble
1 lille løg
2 spsk. kokosolie
2 spsk. mild karry
1 tsk. gurkemeje
1/2 l. Piskefløde
Salt og peber
1 stk. svineboullion
evt. lidt mælk



Tilbehør: Bulgur eller blomkålsris.

Rør kødet med alle ingredienserne. Løget skal rives fint i. Form små boller, på størrelse med en valnød. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Steg dem i en 200 grader varm ovn i ca. 10 minutter (afhænger af størrelsen).

Skær løg og æble i meget små tern. Rist dem i kokosolien. Tilsæt karry og gurkemeje. Rist det et øjeblik. Tilsæt piskefløden, og boullion. Lad sauce koge ind til ønsket konsistens. Bliver saucen for tyk kan du tilsætte lidt mælk. Smag til med salt og peber.

Ved servering sættes frikadellerne på små spyd

Kaneldeller



En af mine børns absolut favoritter er disse kaneldeller på spyd. Ofte laver jeg dem på grillen, når vi voksne griller om sommeren. Børnene elsker at dippe dellerne, og får hver en skål dip på deres tallerken.

Fars

700 g. hakket svinekød

2 æg

$\frac{1}{2}$ -1 spsk. kanel

$\frac{1}{2}$ dl. sukkerfri ketchup

salt og peber

Dip

2 dl. creme fraiche

2 spsk. ketchup

paprika

Rør farsen godt sammen. Form aflange frikadeller og steg dem på en pande. Sæt dem på et spyd. Rør dippen sammen.

Serveres med grøntsags stave.

Sørøvernuggets



Ægte sørøvere spiser det sejeste mad. Dip i en lille form på sin egen tallerken og så dejligt kød at dippe. Det er en af mine børns absolutte favoritretter. Dippen smager rigtig godt og kan laves uden champignons, hvis dit barn ikke kan lide det. Men her går det fint med det☺ På billedet her fik vi rugpasta og grøntsagsstave til. Alt kan dyppes i dippen.

- 4 personer
6 koteletter
4 spsk. Rugmel
Salt og peber

Dip.
200 g champignons
1/4 l. Piskefløde
1 spsk. peanutbutter
1 fed hvidløg
1 spsk. mild karry
Salt og peber

Skær kødet i små bidder. Ca. 8 stk. af hver kotelet. Vend dem i rugmelet og steg dem på en pande. Drys med salt og peber.

Skær champignons i meget små stykker. Rist dem på en pande i lidt olie. Tilsæt karry og hvidløg. Tilsæt fløden og peanutbutter. Rør godt. Hvis det bliver for tykt kan du tilsætte lidt mælk. Smag til med salt og peber.

Indianer Yam Yam



1 kg. hakket Oksekød
1 stort Løg
1 liter vand
1 stor bakke Champignons
3 Laurbærblade
Salt og peber
2 Okseboullionterninger
evt. 1/4 l. Piskefløde
Maizena til jævning.

Tilbehør: Blomkålsmos og ærter

Skær løget i tern og svits dem i olie. Tilsæt kødet og brun det. Tilsæt resten af ingredienserne og lad retten simre i ca. 30 minutter. Jævn med maizena og tilsæt lidt kulør. Smag til med salt og peber

Minimeatza

Her er et godt forslag til få børn til at spise kød. Lad børnene selv pynte deres "pizza". Det er sjovt og hyggeligt☺ Vi får spiral-gulerødder til. De er lavet på en Veggie Twiste fra Coolstuff.dk

Bund

250 g. hakket oksekød
250 g. hakket svinekød
1 æg
oregano
salt og peber
evt. hvidløg

Topping

Ketchup (sukkerfri)
Revet skinke
Chorizo (skåret i strimler)
200 g revet mozzarella



Rør kødet sammen med ægget, det fint hakkede løg og krydderierne efter smag. Form små meget flade bøffer og steg dem på panden. Ca. 3-4 minutter på hver side (alt efter tykkelse). Læg derefter bøfferne på en bageplade med bagepapir.

Pynt bøfferne med ketchup, skinke, chorizo og mozzarella. Bag dem i ovnen ved 180 grader til osten er smeltet og let gylden.

Pindsvin



Ja, grin I bare☺ Den ser sjov ud og det er også meningen. Vi morer os meget over det forskellige look, som sådan et pindsvin har fra gang til gang☺

700 g. hakket svinekød
1 pakke bacon
2 æg
200 g. hytteost
1 løg
salt og peber

Pynt: cocktail pølser og mandler eller oliven som øjne.

Læg kødet i en skål, tilsæt æg, hytteost, salt og peber Rør det godt sammen. Riv løg. Tilsæt det til farsen. Hak bacon fint og tilsæt. Farsen røres godt sammen. Tilsæt evt. lidt vand hvis den er for tør.

Læg farsen over i et smurt ovnfast fad. Form et pindsvin og pynt det med pølser. Bag farsbrødet i en 180 grader varm ovn i ca. 50 minutter.

Pizza dippedutter



Mad der kan spises med hænderne vækker vist ethvert barns madlyst☺ Når man så også får lov til at grise lidt med dippen og blive godt snasket på hænderne, så har vi en sikker vinder☺ Vi spiser dem med grøntsags stave til.

- ca. 30 stk.
- 2 dl. kamutmél
- 2 æg
- 1 spsk. Fiber Husk
- 2 tsk. bagepulver
- 3 tsk. oregano
- 2 dl. mælk
- 100 g. revet ost
- 100 g. hamburgerryg (pålægsskiver) - fint hakket
- 1/2 grøn peberfrugt - fint hakket

Pisk æg og husk sammen. Tilsæt mælk og kamutmél. Rør det godt og lad det hvile i 10 minutter (så husk og kamutmélet kan suge væske). Tilsæt så bagepulver og oregano. Rør det godt og tilsæt til sidst kød, ost og peberfrugt. Hæld det i mini muffins forme og bag dem ved 180 grader i 8-10 minutter. Pynt med lidt ost og oregano. Serveres lune med tomat sauce.

Tips: Kan fryses og bruges i madpakken.

Tips 2: Prøv dem også med peperoni. og hvidløg

Ristaffel



Selv at kunne vælge sin aftensmad er virkelig noget mine børn elsker. At tage maden fra de forskellige skåle er halvdelen af måltidet, og børnene hygger sig meget med det. På denne måde kan du også selv vælge hvad du vil spise. Ofte koger jeg lidt bulgur eller rigtige ris til mine børn, men jeg får selv blomkålsris til. Det er især kylling i peanutsauce, som hele familien er vild med☺

Vi fik også blomkålsris, ristede pølser, banan, kokos, tørrede tranebær, revet gulerod, peberfrugt, agurk, ærter, ananas (ikke PCOvenlig), majs og peanuts.

Andre forslag: Tomater, kødsauce, kogt broccoli, bulgur, ristet oksekød, osv.

Kylling i karrysauce

2 kylling filet
1 æble
1 lille løg
2 spsk. kokosolie
2 spsk. mild karry
1 tsk. gurkemeje
1/4 l. Piskefløde
Salt og peber
1 stk. kyllingebouillon
evt. lidt mælk

Skær kyllingen i små stykker og rist det i kokoslien. Skær løg og æble i meget små tern. Tilsæt det i gryden og svits det let. Tilsæt karry og gurkemeje. Rist det et øjeblik. Tilsæt piskefløden og bouillon. Lad sauce koge ind til ønskede konsistens. Bliver saucen for tyk kan du tilsætte lidt mælk. Smag til med salt og peber.

Kylling i peanutsauce

2 kylling filet
1/4 l. piskefløde
1 -2 spsk. peanutbutter
salt og peber
1 spsk. kokosolie
evt. lidt mælk

Skær kyllingen i små stykker og rist dem i kokosolie. Tilsæt piskefløde. Når kyllingen er gennemstegt tilsættes peanutbutter. Det gør sauce tyk, så tilsæt lidt af gangen. Bliver den lidt for tyk kan du tilsætte lidt mælk. Smag til med salt og peber.

Punkerkyllinger



Hvor blev der grinet, da jeg satte de her på bordet til en søndagsfrokost. Børnene var vilde med dem og spiste hele to hver. De er nemme at lave og giver store grin, med deres forskellige øjne og udtryk☺ Nogle var seje, andre ynkelige osv.

10 æg

5 spsk. mayonnaise

karry

salt

$\frac{1}{2}$ gulerod

et lille stykke agurk

Kog æggene i 8 minutter. Pil dem. Skær et låg af toppen. I hvert låg skæres et lille snit. Her sættes en tynd halv skive gulerod i. Rør mayonnaisen med karry og lidt salt. Læg en skefuld mayonnaise på ægget, læg forsigtigt låget på. Pynt med øjne af agurk og næb af gulerod.

Kaninæg



De her forme er geniale. Man koger et æg (hårdkogt) og piller det. Mens det er varmt, lægger man det i formen. Der skal det ligge i ca. 10 minutter, og så har man det fineste lille kanin, bamse, bil eller hjerte æg. Formene er fundet hos Coolstuff.dk. De er sjove til madkassen. Vi fik dem her med en lækker æggesalat til.

4 hårdkogte æg
1 lille løg
1 æble
1 dl. creme fraiche 18%
2 spsk. mayonnaise
karry
salt og peber
evt. lidt sødestof

Hæld creme fraiche og mayonnaise i en skål bland det godt. Tilsæt karry, salt og peber. Hak løg og æble fint. Bland det i skålen. Smag til. Tilsæt fint hakket æg.

Hurtigløber pizza



Engang imellem skal det gå hurtigt, og det er denne opskrift perfekt til. Børnene kan endda lave deres egen pizza i løbet af ingen tid. Du kan selvfølgelig lægge dit barns ynglings fyld på☺ Og hvert familiemedlem kan få det fyld på som passer bedst.

1 stk. grov tortilla
ketchup (sukkerfri)
revet skinke
revet ost
pepperoni
Oregano

Pynt: peberfrugter, pølser, gulerødder, champignons

Smør ketchup ud på tortillaen. Drys med oregano, skinke og ost. Pynt pizzaen efter smag. Læg den på et stykke bagepapir på en bageplade. Bag pizzaen ca. 5 minutter i en 180 grader varm ovn.

Lynsnegle



Det her er en super nem idé til noget hurtigt og lækkert. Børn synes det er sjovt at maden er rullet sammen, og i små bidder/hapsere er maden nemmere at spise end som en stor sammenrullet pandekage© De kan bruges til aftensmaden med salat eller som snack.

2 grove tortillaspandekager

200 g. revet ost

200 g. revet skinke

oregano

Læg de to tortillas i forlængelse af hinanden. De skal lappe lidt over hinanden. Fordel fyldet over. Rul dem sammen, så du ruller den ene pandekage over den anden. Læg rullen på en bageplade med bagepapir. Bag rullen i ca. 10 minutter i en 200 grader varm ovn. Den skal være sprød og osten skal være smeltet. Rullen tages ud og skæres i skiver. Serveres varm.

Tip: Prøv evt. at smøre pandekagerne med sukkerfri ketchup.

Morgenhjerte



Det her er mine børns ynglings morgenmad. Det er hurtigt og nemt at lave, samtidig med at det er mere spændende end bare røræg☺ Og jeg laver jo en kæmpe portion, så der er til os alle 4. Det skal nok blive spist. Jeg tager så selv lidt ekstra skinke til og de andre får lidt brød.

Jeg har her brugt en småkageudstikker.

8 æg

200 g. skinke

$\frac{1}{2}$ dl. Mælk

salt og peber

Pisk æggene sammen med mælk, salt og peber (pas på med saltet, nogle gange er skinken meget salt). Tilsæt skinkestrimlerne. Hæld det hele på en sliplet pande og lav det som røræg. Så snart du tager det af varmen, lægger du lidt op i formene, trykker det lidt og lader det køle lidt af. Tag formen væk og server☺

Pandekageklappere



Disse Quesadillas kan mine børn rigtig godt lide. Min store pige får lov til at lave sin egen og bestemmer selv fyldet. Som regel vil hun have det samme som os voksne, bare uden forårsløg☺ Prøv evt. med andet fyld. De smager skønt med salat og guacamole til.

-4 personer

4 fuldkorns Tortillas
500 g. kogt kylling filet
100 g. revet mozzarella
100 g. feta
2 spsk. creme fraiche
2 forårsløg
1 snackpeber
1 fed hvidløg
evt. krydderier (Jeg bruger oregano)

Bland fyldet til dine tortillas i en skål. Hak kyllingen, forårsløg og peberfrugten fint. Smuldr fetaosten i. Bland ost, creme fraiche, hvidløg og andre krydderier (efter eget valg) i. Bland det godt. Det skal ikke være flydende, men bare lige hænge sammen. Fordel fyldet på to tortillas og læg to andre tortillas over som låg. Bages på en pande, ved middel varme. Vend med et stort grydelåg. De kan også laves på grillen, hvis man har en grilltallerken, pizzaplate eller andet. Det skal bages til de er sprøde og osten er smeltet inden i:-) Skær dem ud i 6 stykker hver. Der er nu tre bidder til hver. Det lyder måske ikke af meget, men de er meget mættende:-)

Chokoladebomber



135 g. mandler, malet til mel
115 g. sukrin+ (blendet helt fint)
20 g. kakao
3 æggehvider (1 dl.)

creme

1,5 dl. Piskefløde
150 g. mørk chokolade
1 spsk. sukrin+

Pisk æggehviderne stive. Bland sukrin og kakaopulver i. Vend mandelmelet forsigtigt i. Put massen i en sprøjtepose med en stor tyl. Sprøjt massen ud til ca. 40 små runde cirkler på en bradepande med bagepapir. Bag kagerne i en 160 grader varm ovn, i ca. 10 minutter.

Bring fløde, chokolade og sukrin i kog. Smelt chokoladen og lad det koge et par minutter under omrøring. Køl cremen af. Når den er kold, skal den piskes let og puttes i en sprøjtepose. Saml kagerne.

De kan holde sig et par dage i køleskabet.

Himmelkager



Disse kager har fået deres navn af min datter, da hun mener at de smager som himlen☺ Og det er da vist noget af en ros. Du kan sagtens skifte farven, hvis du har drenge.

-18 stk.

4 æg
4 spsk. Sukrin+
6 spsk. mandelmel fra Funktionel mad
4 spsk. Kokosfibre
4 spsk. Becel
1 tsk. vanilje
1 tsk. bagepulver
1 æble
1 tsk. kanel



Topping: 200 g. Philadelphia ost, Sukrin melis (eller andet sødestof), frugtfarve.

Pisk æg og sukrin til en tyk lysegul masse. Tilsæt mandelmel, kokosfibre, becel, vanilje, bagepulver og kanel. Riv æblet groft i dejen. Rør det godt. Hæld dejen i mini muffins forme. Bag dem i en 180 grader varm ovn i ca. 15 minutter.

Når kagerne er kolde, pyntes de med toppingen. Bland ost, sødestof (efter smag) og frugtfarve.

Bamsekage



Man kan få rigtig mange sjove kageforme. Her er den en bamseform, men man kan også få biler, sandslotte, toge osv. Kagen her er en lækker chokoladekage. Den er hyggelig at lave med børn og de fleste børn elsker jo chokolade😊

2 æg
2 spsk Sukrin+
25 g. kamutmél
100 g. cashewnødder
25 g. kakao
1 spsk. Fiberhusk
2 spsk. rapsolie
1/2 dl. mælk
1 tsk. vanilje
1 tsk. bagepulver

Pisk æggene og sukrinen luftige. Tilsæt skallin, mælk og kamutmél. Blend cashewnødderne til helt fint mel og hæld det i. Tilsæt resten af ingredienserne. Lad det trække i 10 minutter. Hæld det i en form. Bag kagen i en 180 grader varm ovn i ca. 20-30 minutter (den må ikke få for meget).

Bananpandekager



Uhm, pandekager kan vinde ethvert barnehjerte☺ De her er rigtig gode, og med smagen af banan, er man helt sikker på at få succes. Du kan servere dem med sukkerfrit syltetøj, sukrin, smeltet chokolade eller andet godt.

6 æg
3 spsk. sukrin+
2 spsk. Fiberhusk
4 spsk. Kokosfibre
5 spsk. Mandelmel
200 g. Philadelphia ost
2 dl. mælk
3 tsk. bagepulver
2 bananer

Bland alle ingredienserne sammen og lad dejen hvile i 10 minutter. Bag små pandekager på en pande, eller brug som her en hjertepande☺ Pandekagerne serveres lune med syltetøj.

Tip: De smager også fantastiske kolde i madpakken.

Drømmekage



4 æg
1 dl. Sukrin+
2 spsk. Fiber Husk
1 dl. mælk
1½ dl. kokosfibre
1 dl. mandelmel
1 dl. Becel
1 tsk. vanilje
2 tsk. bagepulver

Top
100 g. smør
150 g. kokosmel
100 g. Sukrin Gold
50 g. Sukrin+
2 dl. Piskefløde

Pisk æg og sukrin til en hvid tyk masse. Tilsæt husk, kokosfibre, mandelmel, mælk, becel, vanilje og bagepulver. Rør det godt igennem. Lad dejen trække 10 minutter. Hæld dejen i et ovnfast fad og bag kagen ca. 20 minutter ved 180 grader. Kagen skal kun lige være gennembagt.

Smelt smørret i en gryde, tilsæt fløde, kokosmel, sukrin gold og sukrin. Kog det et par minutter til fløden er kogt lidt ind. Hæld det over kagen og sæt den tilbage i den varme ovn i ca. 10 minutter.

Giftkage

Grøn kage er bare godt når man er barn. Kan selvfølgelig bages uden farve, eller med anden farve. Jeg fandt denne sjove tal form, og da min datter bliver 5 lige om lidt var det et hit hos hende. Man kan få alle tal som forme her.



6 æg
2 spsk. fiberhusk
1 dl. Sukrin+
1 dl. Becel
4 dl. Mælk
2 dl. Kokosfibre
1 dl. Mandelmel
1 tsk. vanilje
2 tsk. bagepulver
4 dråber mandelessens
grøn frugtfarve

Pynt: sukrinmelis og sukkerfrit slik.

Pisk æg og sukrin til en tyk masse. Tilsæt resten af ingredienserne og rør det godt. Hæld det over i formen. Bag kagen ved 200 grader i ca. 20 minutter (alt efter formen).

Popcakes



-ca. 30 stk. Farverige kager til f.eks en børnefødselsdag. Det er sjovt for børnene at vælge topping, især hvis du som her farver kokos, så det bliver i flotte farver😊

2 æg
2 tsk. bagepulver
150 g. Sukrin
1 tsk. vanilje
1 dl. smeltet smør
2 dl. mælk
100 g. mandelmel
100 g. kamutmél
50 g. kakao

Pynt: Smeltet chokolade og finmalet kokos med frugtfarve.

Start gerne dagen før (men ellers nogle timer) med at male kokos til det er helt fint. Rør det med et lidt frugt farve af ønsket farve. Bred det ud på lidt bagepapir og lad det tørre.

Piske de 2 æg sammen med sukrinen til en luftig masse. Tilsæt bagepulver, smør, Vanilje og mælken. Det piskes godt igennem. Tilsæt så mandelmel og kamutmélet. Rør det godt. Lad dejen hvile i ca. 10 minutter. Put dejen i formen (e). Bages ca. 5-10 minutter i en 180 grader varm ovn.

Når kagerne er helt kolde smelter man chokoladen. Dyp bunden af en muffin i chokoladen og det samme med en pind. Stik pinden i kagen og læg det til tørre på noget bagepapir. Gentag med alle kagerne. Når det er tørt - dyp en muffin i chokolade (eller brug en pensel). Hæld farvet kokos over og sæt kagen i en holder (jeg brugte flamingo der var dækket af sølvpapir). Gentag med alle kagerne.

Tip: Andet toppings kan være kakao, hakket nødder/mandler, kokos, fint hakket og tørret bær.

Prinsesseboller



Min datters opfindelse - prinsesseboller☺ Hun fik endda lov til at pynte dem med lidt sukkerkrymmel. Det er selvfølgelig ikke PCOvenligt☺ Men du kan spise en uden krymmel. Har du en dreng, vil han helt sikkert blive glad for nogle seje sørøverboller med blå glasur☺

- 15 stk.
4 æg
1 dl. mælk
1½ dl. mandelmel
1 dl. kokosflager
2 tsk. bagepulver
1 dl. smeltet smør
2 spsk. fiberhusk
1 spsk. Sukrin+
1 tsk. vanilje
1 æggeblomme til pensling

Pynt: Sukrin melis og frugtfarve.

Pisk æggene og sukrin til en tyk masse. Tilsæt fiberhusk, bagepulver, smør, vanilje. Rør det godt. Tilsæt mælk, mandelmel og kokosflager. Bland det godt sammen. Lad dejen trække i ca. 10 minutter. Læg bagepapir på en bageplade. Afsæt 15 skefulde (spiseske) dej. Form dem med en våd ske. Pensl med en æggeblomme. Bag bollerne i en 180 grader varm ovn i ca. 10 minutter, til de er gyldne.

Rugsjov



Knasende, sprøde, sunde kiks, der kan laves i lige den form man har lyst. De er nemme at lave og holder sig godt i en kagedåse. Perfekte til madpakken eller til frugt.

4 spsk. Rugmel
2 spsk. Sesam
6 spsk. æggehvide
lidt salt

Rør æggehvide sammen med rugmel og lidt salt. Blend sesam til de er helt fine og tilsæt dem i dejen. Smør dejen ud i ønsket form på et stykke bagepapir. De hæver lidt og skal smøres så jævnt som muligt (helt tyndt, ca. 2 mm). Bag dem i en 175 grader varm ovn i 10-15 minutter.

Hold øje med dem. De skal være brune, men ikke for mørke.

Rugtwists



Lidt sjov til madkassen skal der også være plads til. Dem her bruger vi til frugt i vuggestuen og børnehaven. En rugtwist og noget frugt er et super godt mellem måltid. Til små og store☺ De kan fryses.

-ca. 52 stk.

100 g fuldkorns rugmel (Finax)

200 g. kamutmel

200 g. mandler (malet til mel)

600 g. rugmel

50 g. gær

7 dl. vand

4 spsk. hytteost

1 $\frac{1}{2}$ spsk. Sukrin+

2 tsk. salt med top

1 dl. solsikkekerner

2 spsk. Fiberhusk

2 spsk. oliven olie.

Kog rugkernerne og 3 dl. Vand, til en tyk grød. Sæt det til afkøling. Kom resten af vandet i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt sukrin, salt, fiberhusk, olie og rør godt. Kom hytteosten, grøden, og solsikkekernerne i. Rør godt. Derefter tilsættes mandelmelet, kamutmelet og til sidst rugmelet. Hold lidt af rugmelet tilbage, da det hele måske ikke skal bruges. Dejen skal være let klisteret. Lad dejen hæve på et lunt sted med overdækket fugtigt klæde i ca. 3 timer. Rul stængerne ud i den form du ønsker, læg dem på en bageplade med bagepapir og lad dem hæve 1 times tid. Bag rugtwists i en 220 grader varm ovn i ca. 5 minutter, men hold øje med dem da det afhænger af størrelsen.

Pølsehorn



Alle børn elsker pølsehorn og de her er bare gode. Du kan evt. tilsætte ketchup, hvis dine børn kan lide det. Pølsehornene er dejlige i madpakken eller til en skovtur.

- 4 æg
- 2 spsk. fiberhusk
- 4 spsk. kokosfibre
- 4 dl. mandelmel
- 1 dl. Becel
- 2 spsk. bagepulver
- lidt salt
- 1 pakke kyllinge minipølser (Netto)

Bland æg, fiberhusk, kokosfibre, becel og salt. Tilsæt mandelmelet lidt af gangen. Hold lidt igen. Måske skal du ikke bruge det hele. Husk at kokosfibre og mandelmel, suger meget væske. Dejen skal være lidt klistret. Rul dejen ud mellem to stykke bagepapir. Den skal være ca. 0,5 cm tyk. Skær dejen lidt større ud end pølserne og pak den rundt om pølserne. Læg pølsebrødene på en bageplade med et stykke bagepapir. Bag dem i en 180 grader varm ovn i ca. 10 minutter.

Kanelcrackers



(ca. 48 stk.)

1/2 dl. Sesamfrø
1/2 dl. hørfrø
1/2 dl. solsikkekerner (malet til mel)
1/2 dl. mandelmel (Funktionel mad)
1/2 dl. kamutmél
2 dl. rugmél
1 dl. vand
1 æggehvide
1 tsk. salt
1 spsk. kanel
1/2 tsk. Sukrin +

Bland alle ingredienserne sammen. Lad det stå i ca. 10 minutter. Del portionen i to og rul det ud mellem to stykker bagepapir. De skal være meget tynde, men lige tykke nok til at du kan flytte det fra bagepapiret. Skær kiksene ud i ønsket størrelse og læg dem på en bageplade med bagepapir på. Bag kiksene ca. 10 minutter (afhænger af tykkelsen) ved 180 grader. Når de er bagt, lægges de til afkøling på en bagerist. De bliver mere sprøde i det, når de er kolde. Opbevares i tæt lukket kagedåse.

Disney hygge chips



Fredag aften kl. 19,00, er der dømt hygge i alle børnefamilier. Der er Disney sjov i fjernsynet. Det kræver som regel også en eller anden snack. Jeg er ikke vild med at give mine børn sødt lige inden de skal sove, så det her gør det ofte ud for snack denne aften. Det er meget simpelt og hurtigt at lave.

1 tortillapandekage pr. person.

revet ost

krydderier

Serveres med sukkerfri ketchup eller børnenes ynglings dip og forskellige grøntsags stave.

Skær pandekagen ud i små trekanter. Læg chipsene på en bageplade med bagepapir. Hvis dit barn kan lide revet ost, lægger du det på nogle af dem. Resten sprayer eller pensler du med lidt olie og drysser krydderier på dem. Vælg dit barns ynglings krydderier. Her er det paprika og lidt salt. Bag chipsene i en 200 grader varm ovn til de er gyldne og sprøde.

Frugtis



Virkelig nemt og super lækkert. En måde man kan give sine børn is på hver dag - og så med god samvittighed😊

Man kan bruge mange former for frugt. Prøv f.eks. også kiwi, melon, store jordbær, æbler og pære.

4 is

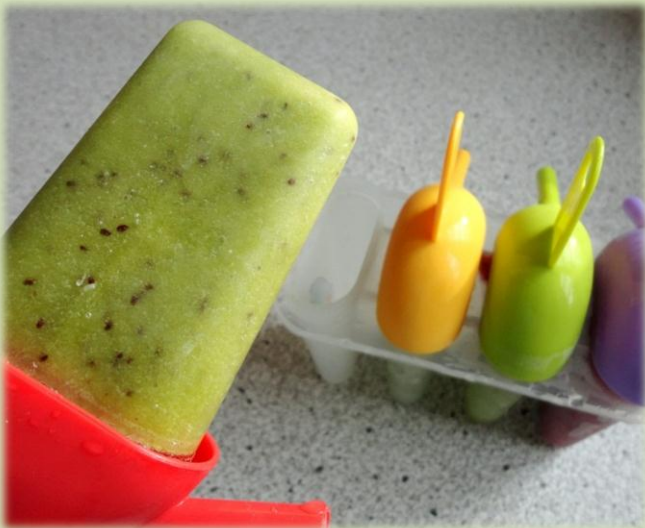
1 banan - delt i to

2 tykke skraver sharonfrugt (til mindre børn skal den være uden skræl)

Sæt frugten på ispinde og dyp dem i smeltet chokolade. Læg dem i fryseren.

Ispinde

Lækker is på en varm sommerdag. Det elsker mine børn. Disse her er helt uden E-numre og er helt igennem naturlige. Så spis løs mine kære børn 😊 Jeg lavede her to udgaver. Du kan bruge alle slags bær og frugt. Det er bare at finde det dit barn synes er lækkert. Mine børn var vilde med jordbær og bananisen. De sjove forme er fundet hos Coolstuff.dk



Kiwi is

- 4 stk.

4 kiwi

1 spsk. sukrin+

Jordbæris

- 4 stk.

150 g jordbær

2 bananer

evt. lidt surkin+



Blend frugten og smag til med sødestof. Hæld det i formene og frys dem i ca. 24 timer.

Jordbær shake



Denne jordbærmilkshake er et kæmpe hit på en varm sommer dag. Du kan prøve den med andre bær, alt efter hvad du har😊

100 g. frosne jordbær

3 dl. Mælk

evt. lidt sødestof eller en banan

Hæld mælk og de frosne bær i en blender, og kød det til det er jævnt. Hvis dine børn har en sød tand, kan du tilsætte lidt sødestof eller en banan.

Tip: Prøv også at tilsætte lidt mandler. Det giver god fylde.

Jordbærhjerter



Af denne gele, kan du udstikke alle de figurer du kan forestille dig. Jeg brugte småkageudstikkere. Hvilket fungerede perfekt☺ Prøv f.eks stjerner, biler, træer, damer, mænd osv. Her er der serveret Isis is til.

500 g. frosne jordbær
2 spsk. Sukrin+
2 spsk. vand
1 tsk. vanilje
2 tsk. Agar Agar

Hæld jordbær, sukrin, vand, vanilje og agar i en gryde. Kog til jordbærene er møre. Hæld det hele igennem en si, ned i fad. Pres væden ud og ned i fadet. Stil fadet koldt et par timer. Nu kan du udstikke de figurer du ønsker dig.

Kanonkugler



Romkugler er altid et hit os mine børn, især hvis de får lov til at være med til at lave dem. Ofte får de lov til at rulle deres egne og selv vælge topping. Det smarte er at du kan lave nogle til dig selv, som er helt igennem PCO-venlige. Rul dem som her i kokos, frysetørret hindbær eller kakaopulver. Man kan evt. farve kokos med frugtfarve.

100 g. mandler
2 spsk. kakao
1 spsk. kokosolie
1 spsk. piskefløde
 $\frac{1}{2}$ spsk. sukrin+
 $\frac{1}{2}$ tsk. vanilje
romessens efter smag

Pynt: kokos og frysetørret hindbær.

Hæld mandlerne i en foodprocessor og kør til mandlerne er helt fint mel. Tilsæt resten af ingredienserne, og kør til en ensartet masse. Smag til med romessens. Tril kugler og rul dem i kokos eller frysetørret hindbær.

Skub op is



Meget enkel is til en lun sommerdag. Disse smarte forme har jeg fundet hos coolstuff. Du kan vælge anden frugt og måske dine børn ikke behøver sødestof i☺ Prøv dig frem.

4 dl. yoghurt
120 g. blåbær
evt. Lidt sukrin+ (jeg brugte en spsk.)

Blåbær og sødestof blendes med en stavblender. Tilsæt yoghurt og smag til. Hæld det i formene og frys det ned☺