

Himmelske kager

uden sukker og hvedemel



Af Nina Ebdahl

Kager, kager, kager.

Da jeg for første gang begyndte at overveje at spise PCOvenligt, droppede jeg det hurtigt igen. Der var ingen lækre kageopskrifter. Og tanken om at sige farvel til kage for evigt, kunne jeg slet ikke klare. Men efter et stykke tid, tog jeg udfordringen op. Det er efterhånden blevet til en del lækre kager. Og jeg må sige at jeg på ingen måde savner købekager.

Kager hører ikke til min hverdagskost. Men engang imellem (ofte i weekenden), skal der lidt sødt på bordet. Også når vi får gæster. Mine gæster får altid PCOvenlige kager. Og mange af dem, der kommer her jævnligt er vilde med mine kager. Det er skønt og opmuntrende.

Alle kagerne er uden sukker og hvedemel. 16 ud af de 24 kageopskrifter er endda helt uden mel og er derfor velegnet til dig der enten har glutenallergi eller spiser LCHF

Jeg har samlet de bedste af kage opskrifterne her. Jeg håber at I vil nyde dem.

Måske støder du på ingredienser du ikke kender så godt. Det er vigtigt at du bruger de rigtige ingredienser for at få det bedste resultat.

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

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

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

Kokosmel - almindeligt revet kokos. Købes i div. Supermarkeder

Mandelmel - 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

Indholdsfortegnelse

Drømmekage

LCHF kirsebærkage

Mandelkage med rabarbermos
mandelkager

Marmorkage

Medaljer

Sandkage med kokos og lime

Æbleringe

Dessertkage

Low Carb Fastelavnsboller

Fødselsdagskage

Citronmåne

Giftkage

Himmelkager

Jordbærtærte

Kage a la mazarintærte

kaneldrøm

Kokos og citron småkager

Kokoskage med limecreme

Bananpandekager

Blåbærtærte

Chokoladekage med kakaocreme

Chokoladekiks

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. Gør 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.

LCHF Kirsebærkage



6 æg
1 dl. Sukrin+
1 dl. kokosfibre
1 dl. mandelmel
1 dl. smeltet smør
2 tsk. bagepulver
1 tsk. vanilje
200 g. Cervera Dessert Kirsebær Sauce Sukkerfri

Pynt: Sukrin melis

Pisk æggene tykke sammen med sukrin. Tilsæt resten af ingredienserne, på nær kirsebærrene. Rør det godt sammen. Smør en springform og hæld dejen i. Fordel kirsebærrene over kagen. Tag en ske og rør lidt rundt, så kirsebærrene bliver blandet lidt i kagen. Bag kagen i en 180 grader varm ovn, i ca. 30 minutter.

Mandelkage med rabarbermos



4 æg
4 spsk. Sukrin+
2 spsk. fiberhusk
75 g. mandelmel
100 g. kokosmel (malet meget fint)
100 g. kamutmel
1 dl. mælk
1 dl. smeltet smør
1 tsk. vanilje
2 tsk. bagepulver

Rabarbermos

150 g. rabarber
2 spsk. Sukrin+

1 dl. vand
1 tsk. vanilje
evt. lidt nonoxal

Skær rabarberne i små tynde skiver. Tilsæt sukrinen. Da rabarber er meget forskellige er det vigtigt at smage mosen til. Måske skal der mere sukrin i. Tilsæt vand og nonoxal. Lad det småkoge i ca. 15. Brug stavblenderen til at lave mos. Stil mosen til afkøling.

Tag to røre skåle frem. Put 4 æggeblommer i den ene og de 4 æggehvider i den anden. Pisk æggehviderne helt stive (og gem dem til sidst). Pisk æggeblommerne hvide og luftige med sukrin. Tilsæt resten af ingredienserne og pisk godt. Til sidst vendes de pisket æggehvider forsigtigt i dejen. Dejen i en smurt springform. Kagen bages i en 180 grader varm ovn i 30-40 minutter.

Når kagen er kold deler man den i to (ligesom en lagkage). Rabarbermosen lægges imellem lagene og kagen lægges sammen. Jeg dryssede lidt sukrin melis på toppen og vi fik flødeskum til.



Mandelkager



15 stk.

200 g. mandler

4 spsk. Sukrin+ (3 hvis du ikke vil have den så sød)

3 æggehvider

et par dråber mandelessens

Pynt: Chokolade, hakket pistacienødder.

Blend mandlerne til helt fint mel. Tilsæt æggehviderne, sukrin og mandelessensen. Rør det godt sammen. Put det i en sprøjtepose med en stor tyl. Forbered en bageplade med bagepapir. Sprøjt små rosetter og drys dem med det ønsket pynt. Bag kagerne i en 180 grader varm ovn i ca. 4-5 minutter. De må ikke få for meget. De skal stadigvæk være bløde og lækre:-)

Marmorkage



- 4 æg
- 1 dl. Sukrin+
- 1 dl. smeltet smør
- 2 spsk. Fiberhusk
- 2 tsk. bagepulver
- 2 tsk. vanilje
- 2 dl. kamutmél
- 1 dl. mandelmél
- 1 dl. mælk
- 1 dl. kakao.

Del æggene, så du får hviderne i en skål og blommer i en anden. Pisk hviderne stive. Pisk æggeblommerne med sukrin og skallin, så det bliver tyk. Tilsæt smeltet smør, bagepulver, vanilje, mælk, kamutmél og mandelmél. Pisk det godt igennem. Hæld halvdelen af dejen i en ny skål og pisk kakaoen i. Vend halvdelen af æggehviderne i hver skål. Smør en springform (sådan en med hul i) og hæld først lidt lyst dej i, derefter den mørke dej og til sidst, det sidste af den lyse dej. Bag kagen i en 200 grader varm ovn i ca. 30 minutter.

Medaljer

50 g. mandelmel
100 g. kamutmél
25 g. Sukrin+
100 g. smør
 $\frac{1}{2}$ æg
1/2 tsk. vanilje
evt. et par dråber mandelessens

Creme

1 æg
2 spsk. Sukrin+
1 spsk. maizena
2 dl. mælk
2 tsk. vanilje

100 g. mørk Chokolade.

Cremen.

Pisk alle ingredienserne sammen. Kog cremen i ca. 1 minut under konstant omrøring. Afkøl cremen lidt og hæld den i en frysepose. Læg den i køleskabet til den er helt kold.

Medaljerne.

Kom alle ingredienserne i en skål og bland dem godt sammen med hænderne. Det er vigtigt at bruge hænderne, da varmen får smørret til at blive blødt:-) Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir. Skal være ca. $\frac{1}{2}$ cm. tyk. Stik medaljer ud med et glas og læg dem på en bageplade med bagepapir på. Bag dem i ovnen i ca. 10 minutter ved 200 grader. Afkøl. Når de er afkølet kan man pynte halvdelen med smeltet chokolade eller sukrin melis der er rørt til glasur.

Sammenlægning.

Smør et tynd lag syltetøj på de medaljer der ikke er chokolade på. Læg en klat creme på midten af bollen. Sprøjt flødeskum rundt i kanten og over cremen. Læg medaljerne der har chokolade på over.



Sandkage med kokos og lime



4 æg
1 dl. Sukrin+
2 dl kokos fibre
4 dl. mælk
2 spsk. Fiberhusk
1 dl. rapsolie
2 tsk. bagepulver
skallen af 1 lime (husk at bruge økologisk)
saften af $\frac{1}{2}$ lime.

Rør æg og sukrin til en luftig hvid masse. Tilsæt resten af ingredienserne. Lad dejen hvile i ti minutter, så melet og skallin kan suge væsken. Smør en rund springform (med hul i midten) og bag kagen 20-30 minutter i en 180 grader varm ovn. Du kan også bruge en rugbrødsform. Så skal kagen have næsten 1 time. Jeg synes den blev bedst i springformen:-)

Æbleringe

Gammeldags æbleskiver



4 æg
2 dl. mandelmel
80 g. smør
40 g. Sukrin+
3 tsk. bagepulver
1 tsk. vanilje
4 æbler

Æg og mælk piskes sammen, hvorefter udrøres mel heri, den smeltede smør, vanilje og sukrin. Lige før bagningen tilsættes bagepulveret og det røres godt sammen. Skræl æblerne og tag kernehuset ud. Skær æblerne i ringe ca. 3-4 mm. tykke. Put (rigeligt) smør på en pande og varm panden. Dyp en æblering i dejen og læg den på panden. Gentag til panden er fuld (ca. 5 skiver). Steg dem ved svag varme, så æblerne bliver bløde. Gentag til alt dejen er brugt. Serveres med sukrin melis og syltetøj.

Dessertkage



200 g chokolade (mørk min. 70%)

5 æggeblommer

5 æggehvider

2 spsk. kakao

150 g. smør

80 g. Sukrin+

Pisk æggehviderne helt stive. Smelt chokoladen og smør i en lille gryde. Lad det køle lidt af Pisk langsomt æggeblommerne i chokoladen. Tilsæt sukrin og kakao. Pisk det sammen. Vend forsigtigt æggehviderne i. Beklæd en springform med bagepapir og hæld dejen i. Bag kagen 30 minutter i en 180 grader varm ovn.

Tak kagen ud. Anbring en tallerken med noget tungt oven på kagen. Så den bliver mast sammen. Stil kagen koldt.

Serveres med lækker is til. F.eks Åblomst eller Isis. Eller dejlig frugt.

Low carb fastelavnsboller



-15 små stk.

4 æg
1 dl. mælk
1½ dl. mandelmel
1 dl. kokosfibre
2 tsk. bagepulver
1 dl. smeltet smør
2 spsk. Fiberhusk
1 spsk. Sukrin+
1 tsk. vanilje

Creme

4 æggeblommer **Pasteuriserede** (2 bæger)
3 tsk. Agar Agar
2 spsk. Sukrin+
3 dl. piskefløde
1 dl. mælk
2 tsk. vanilje

Pynt: Sukrinmelis med rød frugtfarve og frysetørret hindbær

Start med cremen. Pisk æggeblommer, sukrin og vanilje tykt og cremet. I en anden skål piskes 2 dl. piskefløde til skum. I en gryde varmes 1 dl. piskefløde, mælk og agar agar. Lad det koge i 2-3 minutter under omrøring. Lad det køle lidt af. Så tilsættes det æggemassen under forsigtig omrøring. Derefter vendes flødeskummet forsigtig i. Lad cremen køle helt af.

Pisk æggene og sukrin til en tyk masse. Tilsæt fiberhusk, bagepulver, smør, vanilje. Rør det godt. Tilsæt mælk, mandelmel og kokosfibre. 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 boller i en 180 grader varm ovn i ca. 10 minutter, til de er gyldne.

Når bollerne er kolde og cremen er stivnet (tager ca. 4 timer) pyntes bollerne med sukrin melis og frysetørret hindbær. Derefter deles bollerne. Smør evt. bollerne med et tyndt lag syltetøj. Sprøjt cremen på og læg toppen af bollen over.

Tip. Du kan også pynte med smeltet chokolade.

Fødselsdagskage



Kagebunde

4 Æg
6 spsk. Sukrin - eller andet sødemiddel
200 g. mandelmel
100 g. kamutmel
1 dl. mælk
100 g. smør
2 tsk. bagepulver
1 tsk. vanilje

Jordbærmousse

$\frac{1}{2}$ l. piskefløde
50 g. Sukrin+
500 g. jordbær
1 tsk. citron saft
7 blade husblas
1 tsk. vanilje.

Toppings: 350 g. Blandet bær (Bær symfoni) gerne rørt med lidt sødestof, da det ellers er meget surt.

Læg husblas i blød i koldt vand. Piske fløde til flødeskum. Blend bærrene og sukrinen. Tilsæt citronsaft, vanilje og husblas. Varm bærrene igennem til husblasen er opblødt. Giv det et lille opkog. Afkøl massen. Når det er koldt røres lidt af flødeskummet i af gangen. Sæt det hele koldt til det begynder at stivne (kan godt tage et par timer). Det må ikke nå at blive helt stift.

Tag to rører skåle frem. Put 4 æggeblommer i den ene og de 4 æggehvider i den anden. Pisk æggehviderne helt stive (og gem dem til sidst). Pisk æggeblommerne hvide og luftige med sukrin. Tilsæt resten af ingredienserne og pisk godt. Til sidst vendes de pisket æggehvider forsigtigt i dejen. Dejen i en smurt springform. Kagen bages i en 180 grader varm ovn i 30-40 minutter. Afkøl kagen.

Når kagen er kold deler man den i to (ligesom en lagkage). Læg et lag af jordbærmoussen imellem. Læg toppen på kagen og smør hele kagen med det sidste jordbærmousse. Stil kagen i køleskabet.

Kog bærrene til toppen meget kort sammen med lidt sukrin. Tilsæt evt. lidt maizena, så det bliver lidt tykt. Afkøl og hældes overkagen lige inden serveringen.



Citronmåne



4 æg
1 dl. Sukrin+
1 dl. kokosfibre
1 dl. mandelmel
2 dl. mælk
2 spsk. Fiberhusk
1 dl. Becel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. vanilje
Skallen af 1 citron
Saften af 1/2 citron

Pynt: Sukrinmelis, lidt citronsaft og skallen af en citron.

Rør æg og Sukrin til en luftig hvid masse. Tilsæt resten af ingredienserne. Lad dejen hvile i ti minutter, så melet og fiberhusk kan suge væsken. Smør en rund springform og bag kagen 20-30 minutter i en 180 grader varm ovn.

Når kagen er kold kan man putte glasur på.

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).

Himmelkager



-18 stk.

4 æg
4 spsk. Sukrin+
6 spsk. mandelmel
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 minimuffinsforme. 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.

Jordbærtærte



2 æg
3 spsk. Sukrin
150 g. mandler (malet til fint mel)
50 g. kamutmél
1 tsk. vanilje
1 tsk. bagepulver
et par dråber mandelessens.

Fyld: 200 g. jordbær og $\frac{1}{2}$ l. piskefløde.

Pynt: Revet mørk chokolade.

Pisk æg og sukrin til en tyk hvid masse. Tilsæt vanilje, mandelessens og bagepulver. Rør det godt sammen og tilsæt kamutmél og mandelmél. Dejen er noget klistret. Smør en tærteform og fordel dejen i formen. Brug evt. en våd ske til at fordele med. Bag tærtebunden i en 180 grader varm ovn i ca. 10-15 minutter. Den skal kun netop være gennembagt. Afkøl tærten.

Pisk fløde til skum og bland bærrene i. Drys med revet chokolade

Kage a la mazarintærte



4 æg
75 g. Sukrin+
120 g mandler (malet til fint mel)
100 g. kamutmél
1 spsk. Fiberhusk
100 g. smeltet smør
1 dl. mælk
1 tsk. vanilje
1 tsk. bagepulver
et par dråber mandelesses
1 revet æbler

Pisk æg og sukrin til en luftig masse. Tilsæt smeltet smør, skallin, mandelmel, vanilje, kamutmél, mandel essens, mælk og bagepulver. Pisk det godt igennem. Rør forsigtigt det revet æbler ned i skålen. Hæld dejen i en springform og bag den i en 180 grader varm ovn i ca. 30 minutter. Hold øje med kagen.

Når kagen er kold, hældes der smeltet chokolade over.

Kanel drøm



4 æg
6 spsk. Sukrin
2 spsk. Fiber husk
175 g. mandler malet til mel
50 g. kokosmel (malet meget fint)
100 g. Kamutmél
1 dl. mælk
1 dl. smeltet Smør
1 tsk. Vanilje
2 tsk. Bagepulver

Æblefyld

1 æble
1 tsk. Kanel
2 tsk. Sukrin



Skær æble i små tern. Jeg synes det er bedst uden skræl, men det er en smagssag. Læg dem i en lille skål og vend kanel og sukrin i. Tag to rører skåle frem. Put 4 æggeblommer i den ene og de 4 æggehvider i den anden. Pisk æggehviderne helt stive (og gem dem til sidst). Pisk æggeblommerne hvide og luftige med sukrin. Tilsæt resten af ingredienserne og pisk godt. Til sidst vendes de pisket æggehvider forsigtigt i dejen. Hæld halvdelen af dejen i en smurt springform. Fordel ca. halvdelen af æblerne over dejen. Hæld resten af dejen over og put resten af æblerne på (tryk dem lidt ned i dejen). Kagen bages i en 180 grader varm ovn i 30-40 minutter.

Kokos og citron småkager



1 æg
2 spsk. Sukrin+
50 gr. smør
2 spsk. fløde
Revet skal af en citron.
120 g. kamutmél
50 g. fint malet kokosmél
150 g. mandler (fint malet)

Pisk ægget og sukrinen til en luftig hvid masse. Tilsæt smeltet smør, piskefløde og citronskal. Derefter kamutmél, kokosmél og mandelmelet. Dejen æltes til den er sammenhængende. Del dejen i to dele. Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir. Den skal være ca. 3 -5 mm. Stik småkager ud med et glas og læg dem forsigtig på en bageplade med bagepapir. Småkagerne bages i en 200 grader varm ovn til de er gyldne.

Kokoskage med limecreme



-12 personer

4 æg
1 dl. Sukrin+
2 dl kokosfibre
4 dl. mælk
2 spsk. Fiberhusk
1 dl. Becel
2 tsk. bagepulver

Creme

200 g Philadelphia
50 g. Sukrin+
1 Lime

Pynt: 25 g. ristede mandelflager.

Rør æg og sukrin til en luftig hvid masse. Tilsæt resten af ingredienserne. Lad dejen hvile i ti minutter, så melet og skallin kan suge væsken. Smør en rund springform og bag kagen 20-30 minutter i en 180 grader varm ovn. '

Rør osten med sukrin, samt revet limeskal af en lime og saften fra 1 lime. Brug håndmixeren. Rør til cremen er jævn og glat.

Når kagen er kold, skæres den over med stor kniv. Løft forsigtigt toppen af. Fordel halvdelen af cremen på bunden. Læg toppen over. Pynt med resten af cremen og drys ristede mandelflager over.

Opbevares i køleskabet.

Bananpandekager



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.

Blåbærtærte



3 æg
4 spsk. Sukrin+
3 dl.. mandelmel
75 g. Kamutmél
1 tsk. Vanilje
2 tsk. Bagepulver
et par dråber mandelessens.

Blåbærcreme

$\frac{1}{2}$ liter piskefløde
1 spsk. Sukrin+ (måske lidt mere)
200 g. blåbær
1 spsk. vanilje

Pisk æg og sukrin til en tyk hvid masse. Tilsæt vanilje, mandelessens og bagepulver. Rør det godt sammen og tilsæt kamutmél og mandelmel. Dejen er noget klistret. Smør en springform og fordel dejen i formen. Brug evt. en våd ske til at fordele med. Bag tærtebunden i en 180 grader varm ovn i ca. 10-15 minutter. Den skal kun netop være gennembagt. Ønsker du en sprød bund, kan du selvfølgelig bage bunden længere:-) Afkøl tærten.

Pisk fløden til skum. I en anden skål puttes ca. halvdelen af bærerne, vanilje og sukrin. Blend med en stavblender og vend forsigtigt skummet i. Smag til om der er nok sødestof i. Læg cremen i tærten og pynt med resten af bærerne.

Chokoladekage med kakaocreme



2 æg
2 spsk. Sukrin+
25 g. Kamutmel
100 g. Cashewnødder
25 g. Kakao
1 spsk. Skallin/Husk
2 spsk. Rapsolie
1/2 dl. Mælk
1 tsk. Vanilje
1 tsk. Bagepulver

Kakaocreme

1 flaske Milda til piskning
2 spsk. Kakao
1 tsk. Vanilje
lidt sødestof.

Pisk æggene og sukrinen luftige. Tilsæt skallin, mælk og kamutmel. 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).

Pisk Milda til skum. Tilsæt vanilje, sødestof og kakao.

Tip: Da jeg lavede dem som minimuffins, fik jeg 24 stk.

Chokoladekiks



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.

Tak

Stor tak til min dejlige skønne familie for evig og altid, at være forsøgskaniner til mine opskriftsforsøg. Og også tak til jer venner for at altid være villige til at prøve mine vilde kager😊

Tak til www.netslank.dk for vejledning.

Og ikke mindst tak til alle mine dejlige faste læsere af PCOliv.dk, det er jer der gør det muligt😊