

LCHF

40 LCHF opskrifter fra PCOliv



Af Nina Theil Ebdahl

Da nogle PCOpiger oplever at LCHFkosten er god at følge, har jeg samlet nogle af mine bedste LCHFopskrifter her i denne kogebog. Det er opskrifter som er lavt på kulhydratindhold og høje på både fedt og protein.

Der er ikke energiberegninger med i denne bog, da det ikke er så relevant når man spiser LCHF. Der handler det om at spise til man er mæt.

Hvis du spiser LCHF og har PCO er det vigtig at du stadigvæk følger PCOkosten. Forstået på den måde at du skal undgå f.eks. varmebehandlet rodfrugter, palmesukker, agavesirup og flere andre ting som ofte bliver brugt i LCHFkosten. Opskrifterne i denne bog er tilpasset så de egnet til os PCOpiger.

Jeg er selv meget glad for LCHF. Det giver mig en fantastisk mæthedsfornemmelse og jeg spiser meget mindre, end når jeg spiser efter KISSkosten (3x33 fordelingen). Jeg tænker også mindre på mad og maden giver mig ikke mindst, meget større glæde. Der er meget mere smag i en fuldfed ost, end light ost. Meget større tilfredsstillelse. Jeg har også oplevet at være meget mere frisk, har mere energi, bedre hud, sover

bedre og mange andre gode ting. For mig er LCHF perfekt.

Nu er det jo selvfølgelig meget forskelligt, hvad der fungerer for den enkelte person. Men det er bestemt et forsøg værd.

Jeg har brugt disse to produkter i mine opskrifter:

Mandelmel fra Funktionel mad

Kokosfibre fra Tropicai

Hvis du bruger andre mærker, så vær opmærksom på at blandingsforholdene kan være anderledes.

Jeg håber du vil synes godt om opskrifterne her i bogen. Du kan finde flere LCHF opskrifter på min blog www.pcoliv.dk Opskrifterne er mærket med *

Tak til min skønne familie for endnu engang at prøvesmage.

Indholdsfortegnelse

Lette retter og tilbehør

Aubergineruller
Grillet peberfrugt salat
LCHF Pasta
Blomkåls rösti
Blomkålsmos med bacon og forårsløg
Æggewraps
Insalata Caprese
Bønner i svøb
Kartoffelsalat
Portobellosvampe med fyld
Omelet med varm røget laks
Squashtærte

Retter

Rødspætte med hvidvin og krydderurter
Kalvecuvette med bacongrønt
Kylling i karry
Påske lammekølle i Römertopf
Burger
Fyldte peberfrugter
Kylling i kokos

Rosmarin kylling med grøntsagspuré
Meatza
Krebinetter med sesam
Bøf med hytteostsauce og ovngrønt
Grillet bøffer med krydderurte grønt
Lammeculotte med coleslaw
Sesampaneret kylling med rosenkålsmos
Skinkemignon med blomkålsris
Svampefyldte koteletter med broccolisauce

Dessert og kage

Citronmåne
Low carb kanelsnegle
Dessertkage
Sandkage med kokos og lime.
Kokoskage med limecreme
Nødderoulade med blåbær
Lagkage surprise
Mandelkager

Brød og kiks

Low Carb brød
Minutbrød
Nødde-oste kiks
Søde Vaniljeboller

Lette retter og tilbehør



Aubergineruller

-4 personer.

1 Aubergine
150 g. Hytteost 4%
16 Grønne Asparges
10 blade Basilikum
lidt Helbladet Persille
1 fed Hvidløg
Salt og peber

Skær Auberginen i tynde skriver på langs. Jeg fik 8 flotte skiver af 1 aubergine og så de 2 ende stykker, som ikke kan bruges her. Gnid stykkerne salt og lad dem ligge i en halv times tid. Skyl auberginestykkerne og tør dem. Steg dem nu møre på en pande (eller på grillen).

Knæk det træagtige af aspargesene og damp dem i et par minutter. Der skal stadigvæk være bid i dem.

Rør hytteost med basilikum, persille og hvidløg. Smag fyldet til med lidt salt og peber.

Læg en skive aubergine og læg lidt hytteost på. Læg derefter 2 asparges på og rul sammen. Fra bunden (der hvor det grønne sad) mod toppen. Hermed er dine aubergineruller færdig:-)



Grillet peberfrugt salat

4 røde peberfrugt (eller 5 snack)

$\frac{1}{2}$ agurk

6 små tomater

4 forårsløg

Dressing

olivenolie

citron

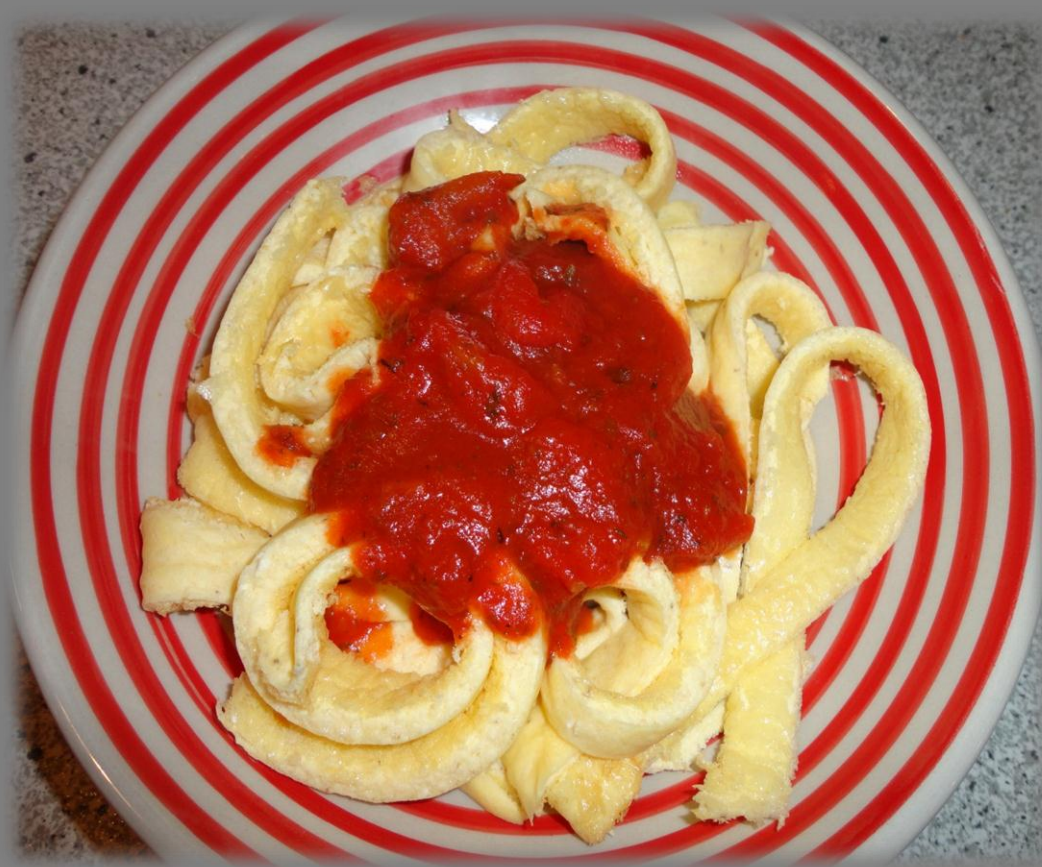
Pynt: parmesanost

Skær stilken og kernerne ud. Når grillen er klar grilles peberfrugterne til de er møre. Vi plejer at gøre det over indirekte varme. Hvis man lægger dem over gløderne skal man være meget over dem og evt. tage den sorte skræl af. Lad peberfrugterne køle af. Skær Tomater og agurker i passende stykker. Forårsløgene renses og skæres i små ringe. Skær peberfrugterne i strimler og bland det hele sammen. Bland dressingen og hæld den over inden servering. Pynt med friskrevet parmesanost.

Serveres kold.



LCHF Pasta



6 æg

200 g. Philadelphia classic

$\frac{1}{2}$ dl. Fiberhusk

lidt salt

Pisk æggene tykke. Tilsæt ost, fiberhusk og salt. Pisk det godt sammen og lad det hvile i 10 minutter.

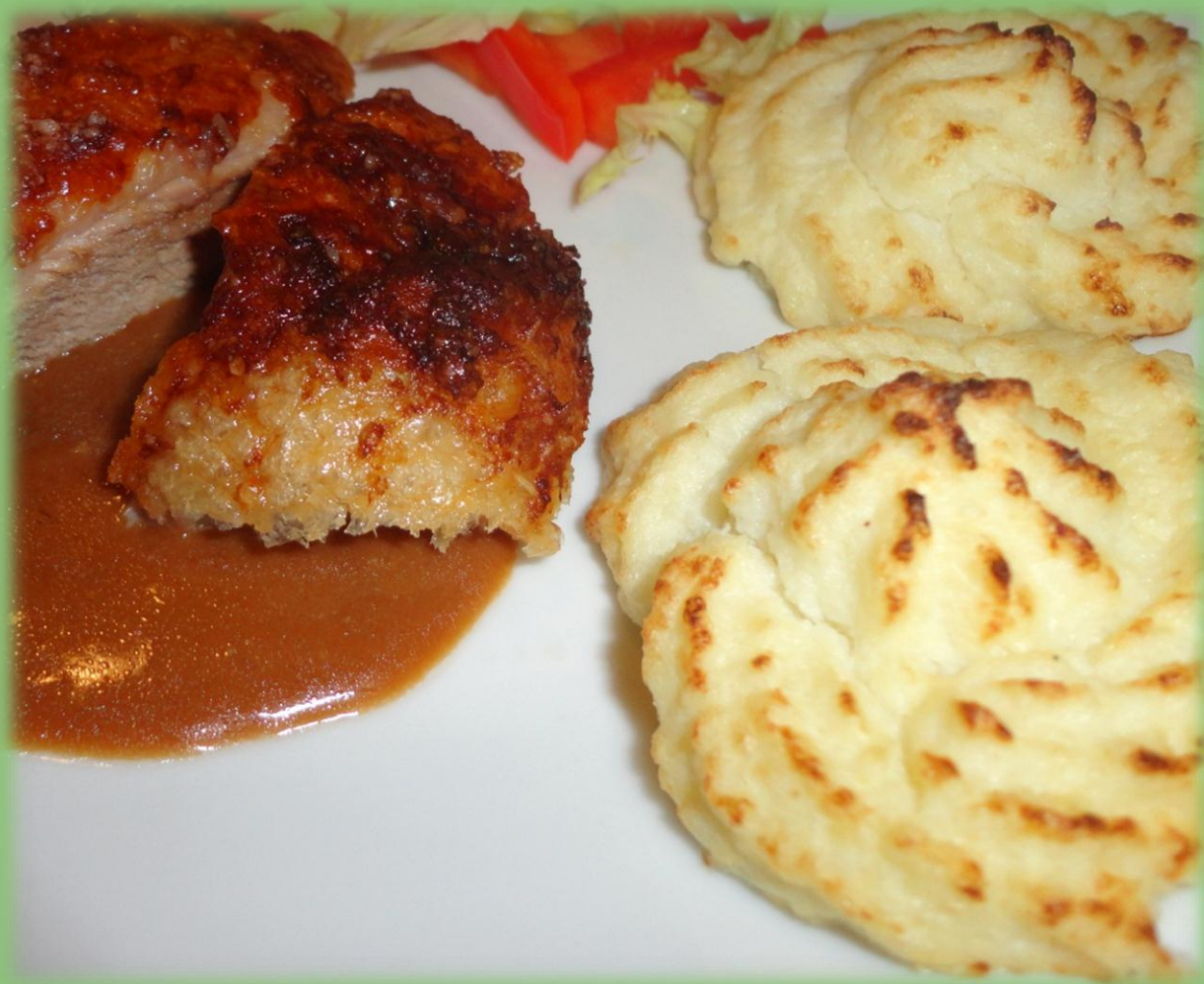
Læg bagepapir på 2 bradepander. Spray eller smør dem med lidt olie (raps). Fordel dejen på de to bradepander. Fordel med en dejskraber. Dejen skal være lige tynd alle steder. Bag dejen i en 150 grader varm ovn i ca. 10 minutter. Det må ikke blive brunt.

Lad dejen køle lidt af og skær det i lange strimler med en pizzaskærer.

Blomkåls rösti

1 Blomkål
2 Æggeblommer
ca. 50 g. ost (efter egen smag)
50 g Smør
Salt og pepper.

Kog blomkålen helt mør i lidt vand i ca. 30 minutter. Damp blomkålen helt tør. Tilsæt smør, æggeblommer, revet ost, salt og peber. Rør det sammen med en stavblender. Puttes i sprøjtepose og sætte af på en bageplade (med bagepapir). Bages i en 175 grader varm ovn til de er gyldne.



Blomkålsmos med bacon og forårsløg

1 blomkål
2 forårsløg
1 grøn peber
1 pakke bacontern
2 spsk. creme fraiche 18%
salt og peber

Skyl blomkålen og skær den i småbuketter eller skiver. Kog det til det er helt mørt (ca. 30 minutter). Rist baconen sprød på panden. Hak forårsløg og peberfrugt fint. Når blomkålen er kogt, hældes vandet fra og damp blomkålen lidt. Mos blomkålen med en stavblender. Tilsæt salt, peber og creme fraiche. Rør til en jævn mos. Derefter tilsættes forårsløg, peberfrugt og bacontern.



Æggewraps

Wraps

2 æg
1 spsk. vand
salt og peber

Fyld

4 skiver hamburgryg
2 icebergsalat blade

Lav omeletten. Rør æg, vand, salt og peber godt sammen. Hæld det på en varm pande med lidt olie eller smør. Steg ved svag varme til den er gennemsteg (ikke tør). Lad omeletten køle let af. Læg salat bladene og hamburgryggen på omeletten. Så fladt som muligt. Rul omeletten sammen. Jeg fik tomater og agurk til. En god dressing kan anbefales:-)

Tip: Prøv også med kylling.





Insalata Caprese

Salat

4 gode modne tomater
2 kugler mozzarella
ca. 10 blade basilikum

Dressing

1 spsk. olivenolie
1 spsk. balsamico
salt og peber
evt. lidt sødestof (alt efter smag)

Skær tomaterne og osten i skiver. Anret dem på en tallerken. Bland alle ingredienserne til dressingen og hæld den forsigtigt over tomaterne og osten. Pynt med basilikum bladene.

Bønner i svøb



ca. 500 g. grønne bønner

1 pakke bacon

Læg ca. 8 bønner i et lille bundt og put et stykke bacon om. Dette gentages til baconen er brugt op. Læg bønnepakkerne på en bageplade med bagepapir eller i et smurt ovnfast fad. De små pakker, bages i oven i ca. 20 min. ved 180 grader.

“Kartoffelsalat”

1 blomkål
2 store gulerødder
1 løg
3 forårsløg
 $\frac{1}{2}$ l. creme fraiche 18%
 $\frac{1}{2}$ tsk. sennep
hvidløg
karry
salt og peber
purløg

Skyl blomkålen og del den i små buketter. Kog blomkålen i 5-7 minutter i saltet vand. Kogetiden er efter hvor blød du vil have blomkålen. Jeg kan godt lide at der er lidt bid i. Hæld vandet fra og afkøl.

Rør creme fraiche krydderierne og sennep. Tilsæt fint snittet løg, forårsløg og fint hakket purløg. Vend revet gulerødder og blomkålen i. Der er ikke angivet mængde på krydderierne, da det er meget forskelligt, hvor meget man kan lide at der er i.



Portobellosvampe med fyld

4 - 5 portobellosvampe
225 g. hytteost
175 g. fetaost
1 tsk. timian
4 små (eller 3 store) forårsløg
1/2 rød peberfrugt
1 pakke bacon

Rens svampene og skær stænglerne af helt oppe ved lamellerne. Tryk lidt af væde fra hytteosten. Rør hytteost, fetaost, timian, finthakket forårsløg og finthakket peberfrugt sammen. Fyld det i svampene. Læg bacon over og grill dem i ovne til baconen er sprød og lækker.



Omelet med varmrøget laks.



3 æg
1/2 dl. vand
salt og peber.

Rør æg, vand, salt og peber godt sammen. Hæld det på en varm pande med lidt olie eller smør. Steg ved svag varme til den er gennemsteg (ikke tør). Her kan man evt. dysse lidt ost og andet fyld på inden man folder omeletten sammen.

På billedet er der 100 g. varmrøget laks, tomater, ristede champignons, ristede bønner og broccoli.

Squashtærte - LCHF

- 4 personer

400 g squash

1 lille løg

2 æg

200 g. feta

100 g. revet parmesan ost

salt og peber

evt. timian

Riv squashen og pres saften ud af det. Læg det i en skål. Riv løget og tilsæt det. Tilsæt æggene, ostene, salt og peber og rør det godt sammen. Beklæd en springform med bagepapir og put squashmassen i. Bag det ved 200 grader i ca. 30 minutter.



Retter



Rødspætte med hvidvin og krydderurter

8 rødspætte fileter

3 porrer

1 dl. piskefløde

1 dl. hvidvin

Salt og peber

Godt med krydderurter (her persille, dild, citrontimian, oregano)

Hak krydderurterne, tilsæt salt og peber og fordel det på hver fiskefilet (skinsiden). Rul hver fiskefilet sammen, så ben siden er ud af. Luk med en tandstik. Hak porrerne og brun dem i olie (en sauterpande). Læg fiskefileterne ovenpå porrerne og tilsæt hvidvin og piskefløde. Lad retten simre under låg i ca. 15 minutter.

Tip: Kan serveres med blomkålsris og stegt hvidkål.



Kalvecuvette med bacongrønt

-4 personer

1000 g. kalvecuvette
2 fed hvidløg
salt og peber

400 g. grønne bønner (frost)
1 blomkål (ca. 500 g)
100 g. bacon i skiver
1 fed hvidløg
1 løg
salt og peber

$\frac{1}{2}$ liter piskefløde
1 okse bouillonterning

Gnid cuvetten med hvidløg, salt og peber. Tag en lille bradepande med en rist. Læg kødet på risten og hæld ca. 1/2 l. vand i bradepanden. Sæt det i en 225 grader varm ovn. Efter 15 minutter skues ovnen ned til 180 grader og kødet steges i yderligere 20-30 minutter (alt efter hvor rødt man kan lide det). Lad kødet hvile i ca. 15 minutter

Snit løget groft og steg det sammen med bacon på en pande. Tilsæt bønnerne og små buketter blomkål. Tilsæt hvidløg, salt og peber og steg til dine grøntsager har den ønsket konsistens.

Hæld piskefløde i en gryde, samt væsken fra bradepanden. Tilsæt okse bouillonterning og lad det koge ind til en lidt tyk sauce. Smag til med salt og peber.

Tip: Prøv at erstatte lidt af væsken i bradepanden med rødvin:-)
Det smager skønt.





Kylling i karry

- 4 personer

900 g. kylling filet

1 æble

1 løg

100 g. bladselleri

2 fed hvidløg

1 rød peberfrugt

1 spsk. olivenolie

1 dl. piskefløde

karry

gurkemeje

salt og peber

kylling bouillon

Varm olivenolien og tilsæt karryen. Brun kylling fileterne. Tilsæt fint snittet løg, æble, bladselleri, hvidløg, peberfrugt, piskefløde, gurkemeje, salt og peber, samt bouillon. Lad det simre i ca. 20 minutter.

Påske lammekølle i Römertopf



1 stk. lammekølle ca. 1200 g.

2 porre

4 rødløg

2 æbler

10 fed Hvidløg

herbes de Provence

Salt og peber

Spæk lammekøllen med hvidløg - dvs. stik huller i kødet med en skarp kniv og put halve fed hvidløg i. Gnid kødet med olie, salt, peber og herbes de provence (du kan også brug rosmarin). Snit alle grøntsagerne groft og læg dem i Römertopf. Læg lammekøllen over. Læg låg på. Sæt det hele i en kold ovn, som du sætter på 180 grader. Jeg er ikke til rosa lammekølle, så det her er gennem stegt;-) Det skal have ca. 3 timer.

Grøntsagerne kan spises som de er, men jeg elsker at tilsætte en masse persille og så blende dem til en tyk mos. Det smager fantastisk. Jeg fik en dejlig salat til med iceberg, agurk, tomater, peber, gulerødder og feta. Dressing af lime og olivenolie.

LCHF Burger

- 2 personer

200 g squash

$\frac{1}{2}$ lille løg

1 æg

100 g. feta

50 g. revet parmesan ost

salt og peber

evt. timian

Riv squashen og pres saften ud af den. Læg det i en skål. Riv løget og tilsæt det. Tilsæt æggene, ostene, salt og peber og rør det godt sammen. Læg "dejen" i 4 klatter på et stykke bagepapir. Bag det ved 200 grader i ca. 20 minutter (hold øje med dem).

Form 2 bøffer af hakket oksekød (12%) på hver 200 g. Steg dem. Saml burgerenerne med mayonnaise, tomat, og et par skiver agurk.



Fyldte peberfrugter



4 peberfrugter røde og grønne
4-500 g. hakket oksekød
1 løg
2 spsk. olivenolie
1 dåse hakket tomater
2 fed hvidløg
2 spsk. hakket persille
 $\frac{1}{2}$ tsk. mynte
 $\frac{1}{2}$ tsk. kanel
evt. lidt citron.
1 okseterning
salt og peber
pynt - revet ost.

Svits løget i et par spsk. Oliven olie og tilsæt kødet. Brun det godt. Tilsæt tomaterne og krydderierne. Lad saucen simre i ca. 20 minutter. Skær stilken af peberfrugterne og skyl dem. Del dem i halve. Fyld dem med saucen. Sæt dem i et smurt ovnfast fad eller et fad med bagepapir. Bag dem i en 180 grader varm ovn i ca. 25 minutter.

Kylling i kokos

8 kylling filet
1 gul peberfrugt
1 rød peberfrugt
2 fed hvidløg
1 dåse kokos mælk
kylling bouillon
sød chili
salt og peber

Skær kyllingen i strimler/tern, og brun dem i olie. Skær peberfrugterne i strimler og hæld dem i gryden. Tilsæt resten af ingredienserne. Bouillon, chili, salt og peber er alt efter smag. Lad retten simre i 15-20 minutter.



Rosmarin kylling med grøntsags puré



1 kylling
 $\frac{1}{2}$ aubergine
2 porre
1 æble
1 løg
10 fed hvidløg
rosmarin
salt og peber
1 dl. hvidvin

Skær alle grøntsager (på nær hvidløgene) i grove stykker. Læg dem i et ovnfast fad. Hæld godt med olivenolie, salt, peber, lidt rosmarin og hvidvinen over. Læg kyllingen på et skærebræt. Tag en ske og put den forsigtig ind mellem skinnen og brystkødet. Lav lige som en lomme på begge sider af brystet. Fyld ca. 1 tsk. rosmarin og 2 fed hvidløg ind og massér det rundt, så det dækker hele brystkødet. Det giver en rigtig dejlig smag til kyllingen. Put resten af hvidløgene ind i kyllingen. Læg kyllingen ovenpå grøntsagerne, og bag det hele i en 200 grader varm oven i ca. 1 time. Rør lidt rundt i grøntsagerne et par gange. Når kyllingen er færdig, skæres den ud i passende stykker. Grøntsagerne og saften hældes i en skål og blendes med en stavblender. Smag puréen til inden servering.

Meatza.

-8 personer

Bund

500 g. hakket oksekød 6%

500 g. hakket svinekød 8%

2 æg

1 stort løg

oregano

hvidløg

Salt og peber

Fyld

$\frac{1}{2}$ ds. hakket tomater (eller noget pizzasauce)

4 kylling pølser

1 grøn peberfrugt

ca. 6 champignons

200 g revet mozzarella

Rør kødet sammen med æggene, det fint hakket løg og krydderierne efter smag. Fordel farsen ud på en bageplade med bagepapir på (eller smurt - hvilket måske er lidt nemmere). Bag bunden i 10 minutter i en 180 grader varm ovn.

Så er bunden krympet lidt og der er en del saft ved. Det hældes fra og der kan nu pyntes med fyldet. Jeg smurte hakket tomater ud over det hele. Lagde tyndt skåret pølser, peberfrugt og champignons. Derefter dryssede jeg revet ost over. Bag nu meatzaén i en 180 grader varm ovn, til osten er gylden. Pas på det ikke får for meget, da bunden så bliver meget kedelig.



Krebinetter med sesam og blomkålsris



500 g. hakket svinekød
Lidt malet sesam til panering
1 æg
salt og peber
grillkrydderi

Blomkålsris

1 blomkål
olie
salt
paprika
hvidløg

Form ca. 6 krebinetter. Vend dem i pisket æg og derefter i det malet sesam. Steg dem på panden ca. 5 minutter på hver siden (alt efter tykkelse.) De skal være gennemstegte. Smag til med krydderierne.

Riv blomkålen groft på et rivejern. Varm olien på en pande. Tilsæt krydderier og steg et øjeblik. Tilsæt derefter blomkålen. Steg et par minutter. Bedst når de er lidt al dente.

Bøf med hytteostsauce og ovngrønt

-2 personer

2 bøffer (400 g. i alt)

150 g. champignons

salt og peber

1 fed hvidløg

Grøntsager

200 g blomkål

200 g bønner

100 g broccoli

1 løg

1 tsk. olivenolie

2 fed hvidløg

timian

salt

Tomaterne

20 cherrytomater

Sauce

150 g. hytteost 4%

1 okseterning

evt. lidt portvin eller rødvin

Skyl tomaterne og læg dem i et lille smurt (med olie) fad. Stil dem i en 180 grader varm ovn i 1 time. Skyl og skær grøntsagerne ud i passende størrelser. Bland olie, hvidløg, salt og timian i en lille skål. Læg grøntsagerne i et fad og hæld olien over. Rør rund med fingrene til olien er fordelt. Sæt fadet i ovnen sammen med tomaterne ca. 30-45 min (alt efter hvordan du kan lide dine grøntsager)

Put lidt olie på en pande og steg et delt hvidløg. Tag hvidløget op og smid det ud. Steg nu dine bøffer som du kan lide dem. Tag dem af og læg dem i et fad. Steg champignons og læg dem over bøfferne. Lad saften ligge tilbage på

panden. Hvis du vil have vin eller portvin i sauce skal du hælde det på panden nu og lad det fordampe lidt. Tilsæt hytteosten og okseterningen. Varm til hytteosten er smeltet og tilsæt lidt kulør. Smag til med salt og peber. Hæld sauce i en skål, hvor der kan røres, da den samler sig lidt i klumper, når den står.



Grillet bøffer med krydderurtegrønt.



Tip: Tilsæt evt. lidt mayonnaise i dressingen

4 bøffer (1000 g.)

Krydderurtegrønt.

1 blomkål

4 gulerødder

100 g. ærter

2 æbler

300 g. cherrytomater.

1 løg

2 fed hvidløg

1 stor håndfuld hakket krydderurter (jeg brugte rosmarin, oregano, persille og timian)

500 g creme fraiche 18%

saften af 1/2 lime

salt og peber

Del blomkålen i små buketter og kog det i letsaltet vand i ca. 4 minutter (mere hvis du ønsker det meget blødt, men jeg kan godt lide at der er lidt bid i). Hæld vandet fra og køl blomkålen af. Rør creme fraiche og med krydderurterne, lime, finthakket løg og hvidløg. Smag det til med salt og peber. Rør ærter, tomater, revet gulerødder og finthakket æbler i. Til sidst tilsættes blomkålen. Serveres koldt.

Gril bøfferne ca. 3 minutter på hver side. Alt efter hvordan du kan lide din bøv. Husk at krydder dem med salt og peber.

Lammeculotte med coleslaw

-4 personer

800 g. lammeculotte
8 fed hvidløg
rosmarin
Salt og peber

400 g. squash
400 g. majscolbe

Coleslaw

400 g. gulerødder
50 g. bladselleri
300 g. hvidkål
2 æbler
1/2 liter Creme fraiche 18%

Marinade

1 dl. hvid balsamico
1 spsk. Sukrin+ (måske mere)
2 tsk. sellerisalt
1 tsk. spidskommen
lidt Peber.

Riv grøntsagerne. Jeg bruger den fine udgave, men det er smag og behag. Bland marinaden (husk at smage den til, måske skal der mere sukrin i) og hæld den over grøntsagerne. Lad det trække et par timer. Husk at røre rundt i den engang imellem. Hæld det i en si og lad det dryppe af i et stykke tid. Pres også gerne lidt af saften ud. Bland creme fraiche i.

Gnid lammekødet med presset hvidløg, rosmarin, salt og peber. Grill kødet i ca. 45 minutter. Men grill det efter hvad du kan lide. Jeg kan bedst lide næsten gennemstegt lammekød:-) Grill squash og majs.



Sesampaneret kylling med rosenkålsmos

-4 personer

1 buket broccoli
650 g. rosenkål (frost)
25 g. smør
1 dl. piskefløde
Salt og peber

4 stk. kylling filet
1 æg - let pisket
1 dl. finmalet sesam
Salt og peber

Pynt: 150 g. bacon

Mos

Kog rosenkålene i ca. 10 minutter. Tilsæt rensset og udskåret broccoli (små stykker). Kog det hele til det er mørt, men broccolien skal stadigvæk være grøn:-) Kogetiden afhænger af hvor store stykker du har skåret broccolien i. Hæld vandet fra og damp grøntsagerne tørre, ved at lade dem stå uden låg i et par minutter. Tilsæt lidt fløde, smør og salt. Blend med stavblender til det er en ensartet mos. Tilsæt evt. lidt mere fløde, hvis du synes det er for tykt. Pynt med ristet bacon.

Kylling

Del hver kylling filet i 3 stykker på skrå. Tør dem med køkkenrulle. Vend dem først i æggemassen og derefter i sesam. Steg stykkerne ca. 20 minutter på en pande med lidt oliven olie. Smag til med salt og peber.



Skinkemignon med blomkålsris

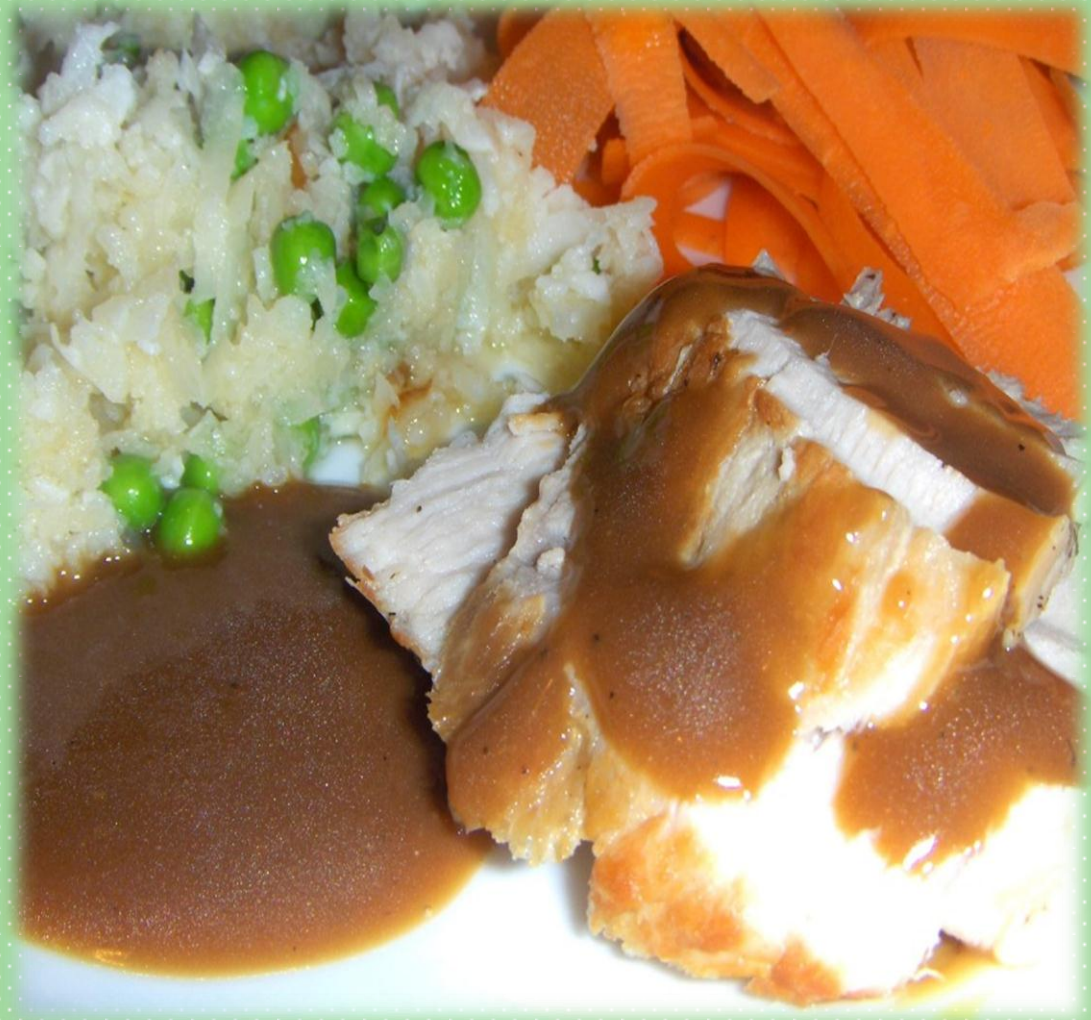
1 stk. skinkemignon
ca. $\frac{1}{2}$ liter Vand
1 dl. Hvidvin
Salt og peber
1 Svineterning
1 tsk. Timian
3 spsk. Creme fraiche 18%

Blomkålsris

1 blomkål
olie
salt
paprika
hvidløg

Riv blomkålen groft på et rivejern. Varm olien på en pande. Tilsæt krydderier og steg et øjeblik. Tilsæt derefter blomkålen. Steg et par minutter. Bedst når de er lidt al dente.

Brun skinkemignon i olie. Tilsæt hvidvinen og lad det koge lidt af. Tilsæt resten af ingredienserne. Lad det simre i ca. 25-30 minutter. Sluk for blusset og lad kødet ligge i saucen i 20 minutter. Tag kødet op og dæk det til. Kog saucen op. Tilsæt Creme fraiche og pisk godt igennem (må ikke koge, men kun varmes). Tilsæt kulør.



Svampefyldte koteletter med broccolisauce.

4 store koteletter
4 store champignons
2 forårsløg
1 broccoli
2,5 dl. vand
salt og peber
1 hvidløg
rosmarin

Hak champignons og 1 forårsløg meget fint. Bland det med lidt rosmarin, salt og peber. Skær en lomme i hver kotelet og put fyldet i. Luk evt. med en tandstik. Brun koteletterne godt i en sauterpande, tilsæt vandet, salt, peber og et fint hakket forårsløg. Steg/damp koteletterne under låg i ca. 10 minutter. Tilsæt broccoli (hak stilkene meget fint) og kog i ca. 5-10 minutter. Broccolien må ikke blive brun og kedelig. Tag koteletterne op og blend sauceen med en stavblender. Smag sauceen til. Læg koteletterne i et fad og hel sauceen over.



Dessert og kage



Citronmåne

-12 personer

4 æg
1 dl. Sukrin+
1 dl. Kokos fibre
1 dl. Mandelmel fra Funktionel mad
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.



Low carb kannelsnegle

-12 stykker

Dej

4 æg
2 spsk. fiberhusk
120 g Philadelphia
2 spsk. Sukrin+
1 dl. mælk
1 dl. mandelmel
1 tsk. vanilje
2 tsk. bagepulver

Fyld

150 g. meget blødt smør
2 spsk. kanel
2 spsk. Sukrin+
1 Æg

Rør æg, skallin og sukrin til en luftig masse. Tilsæt philadelphia, mælk, mandelmel, vanilje og bagepulver. Rør det hele godt til det er en ensartet masse. Lad dejen hvile i 10 minutter. Smør et stykke bagepapir og læg det på en bageplade. Hæld dejen ud på bagepapiret og smør det med let hånd, ud til kanterne. Forsøg at lave "firkanten" så lige som mulig og få lige kanter. Det kan lade sig gøre;-) Bag dejen i en 150 grader varm ovn. 8-10 minutter. Dejen skal kun lige være bagt.

Rør fyldet sammen med en håndmixer.

Skrub ovnen op på 225 grader. Tag dejen ud og afkøl et par minutter (hvis du venter længere kan det blive svært at rulle dejen). Smør ca. 1/3 af fyldet på dejen. Det smelter, men det gør intet. Rul derefter dejen sammen (den brede ende). Rul så stramt du kan. Brug bagepapiret og pas på ikke at brænde dig. Derefter skærer du dejen i 12 stykker og lægger dem i en muffens form. Fordel resten af fyldet over sneglene. Fyldet smelter ned gennem dejen. Bag sneglene i ca. 10 minutter til de er gyldne og lækre.



Dessertkage

-12 stykker

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 spring form med bagepapir og hæld dejen i. Bag kagen 30 minutter i en 180 grader varm ovn.

Tag 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.





Sandkage med kokos og lime

-12 personer

4 æg

1 dl. sukrin+

2 dl kokosfibre

4 dl. mælk

2 spsk. fiberHusk

1 dl. rapsolie

2 tsk. bagepulver

skallen af 1 lime (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 kokosfibre og fiberhusk 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 bliver bedst i springformen:-)

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 kokosfibre og fiberhusk 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 skal af en lime og saften fra en 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.



Nødderoulade med blåbær



4 æg
40 g Sukrin+
100 g mandelmel
50 g hasselnøddemel
1 tsk. vanilje
1 tsk. bagepulver

Blåbærfyld er bare blåbær, der er kogt med lidt sukrin (efter smag). Man kan også tilsætte med lidt Agar Agar.

Pisk æg og sukrin sammen til en tyk masse. Tilsæt mandelmel, nøddemel, bagepulver og vanilje. Rør det hele godt sammen. Forbered 1 bageplade med smurt bagepapir. Hæld dejen ud på bagepladen. Lav den firkantet (hele bagepladen) ved hjælp af en dejskraber. Bag bunden i en 200 grader varm ovn i ca. 10 minutter. Kun til den er gylden. Med det samme (altså mens bunden er varm), smøres blåbærrene ud over og den rulles sammen, ved hjælp af bagepapiret. Rul rouladen i lidt sukrin. Lad den afkøle og skær i skiver. Smager godt med flødeskum til;-)

Lagkage Surprise

Bunde:

4 æg
50 g Sukrin+
150 g. mandler (malet til mel)
et par dråber mandelessens
 $\frac{1}{2}$ tsk. Vanilje

Creme:

$\frac{1}{2}$ l. piskefløde
1 spsk. Sukrin+
 $\frac{1}{2}$ tsk. vaniljepulver
100 g. jordbær (eller andet frugt)

Pynt: Flødeskum

Pisk æggene og sukrinen sammen til en tyk masse. Tilsæt mandelmel og vanilje. Rør det hele godt sammen. Forbered to bageplader med bagepapir. Hæld halvdelen af dejen ud på den ene bageplade og den anden halvdel ud på den sidste bageplade. Bag bundene i en 200 grader varm ovn i ca. 10 minutter. Kun til de er gyldne.

Pisk flødeskummet, Sukrin og vanilje godt stift. Tilsæt bær. Læg lagkagen sammen. Pynt den med flødeskum.

Tip: Kagen kan sammen sættes med lige det du kan lide. På det lille billede er der brugt chokolademousse i et af lagene og blåbærcreme i det øverste.



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. Fyld 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:-)



Brød og kiks





Low Carb brød

(14 skiver á 51 g.)

5 æg
100 g. solsikkekerner
50 g. græskarkerner
1½ dl. creme fraiche 18%
2 spsk. olivenolie
1 dl. mandelmel
2 spsk. fiberhusk
1 dl. mælk
1 tsk. salt

Pisk æggene tykke. Tilsæt salt, olie, creme fraiche, mandelmel, fiberhusk og mælk. Pisk det godt sammen. Blend ca. 80 g. solsikkekerner og 35 g. græskarkerner til fint mel. Hæld det i æggeblandingen. Tilsæt resten af kernerne og rør godt.

Læg bagepapir i en rugbrødsform og smør det. Hæld dejen i og bag det en 160 grader varm ovn i ca. 60 minutter. Tag brødet ud af ovnen og lad det køle af.



Minutbrød

(1 stk.)

2 spsk. mandelmel

1 æg

1 tsk. Fiberhusk

Et nip salt

1 spsk. rapsolie

Pisk ægget i en skål. Tilsæt mandelmel, fiberhusk, salt, olie og rør det hele sammen med en gaffel. Læg det på en tallerken i ønsket størrelse. Brødet hæver meget lidt. Bag det i microovnen i 2 minutter. Så er brødet færdigt. Put godt med smør og ost ovenpå.



Nødde-oste kiks



2 dl. Fint revet parmesanost
1 dl. Fint hakket hasselnødder

Bland nødder og ost. Læg som 16 små kiks på en bradepande med bagepapir. Bages i ca. 8 minutter ved 175 grader. Spises afkølet.

Søde vanilje boller

- 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

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 boller i en 180 grader varm ovn i ca. 10 minutter, til de er gyldne.