

Low Carb Frokost

Af Nina Ebdahl



Frokost med få kulhydrater

At spise en kost med få kulhydrater kan være en udfordring. Især i starten mangler man ofte inspiration. For hvad gør man når man ikke bare kan tage et stykke rugbrød? Denne bog giver gode sunde forslag til både frokost bordet og madkassen.

For mig er det at spise få kulhydrater, forbundet med meget smag og sundhed. Det giver mig et godt velvære og massere af energi. Frokosten er også for mig en udfordring. Ofte ender jeg med rester fra aftensmaden, hvilket også er ok og passer mig fint. Men engang imellem er det rart med noget andet, og gerne noget andet end brøderstatninger. Alle former for brød giver lidt problemer. Rugbrød giver rigtig mange kulhydrater, og low carb brød giver store mængder fedt. Der må man vælge. Det er grunden til at der ikke er meget brød i denne bog. Jeg vil helst bruge mine kulhydrater på grøntsager.

Bogen er velegnet til dig der spiser Low carb, LCHF (se boks på hver opskrift), KISS, Din PCO-diæt og almindelig vægttabskost. Måske tænker du at det er lidt mærkelig sammenblanding, men faktisk er disse kosttyper ikke så forskellige. De er alle kost med få kulhydrater. Der er dog lidt uenighed om hvor stor en del af kosten, der må komme fra kulhydrater. Derfor har jeg sat det til maksimum 33% (ofte meget lavere), for så kan alle kosttyperne bruge opskrifterne.

Hvis du spiser LCHF, er der indsat en grøn boks på hver side, der oplyser hvordan du kan få mere fedt i opskriften. Energiberegningen passer så ikke, men det bruger man også sjældent når man spiser LCHF.

Enkelte opskrifter indeholder nogle grove meltyper. Der vil stå i LCHF tip, hvordan du kan undlade disse meltyper, hvis du ikke vil spise det.

Jeg håber du kan finde god inspiration i mine opskrifter.

Tak til min utrættelige familie, som altid prøvesmager og bedømmer. Tak til Diætisthuset for inspiration og tak til Malene Dam-Johansen for at rette mine mange stavfejl☺

Madkasserne i denne bog kan købes hos Coolstuff.dk og hos Babadut.dk

Indhold

Varmrøget laks med røræg og salat	side 3
Broccolitærter med skinke	side 4
Friske rejeruller	side 5
Tunmousse	side 6
Æggekage	side 7
Ostekurve med skinke	side 8
Fyldte æg	side 9
Kyllingesalat med avokado	side 10
Laksesalat	side 11
Skinkesnacks	side 12
Æggesalat	side 13
Tundeller	side 14
Omelet med spinat og spegeskinke	side 15
Salat med røget makrel	side 16
Fyldte peberfrugter	side 17
Æggemuffins	side 18
Pirogger	side 19
Pizzasnacks	side 20
Hamburgerryg med brød	side 21
Kold Edamamesuppe	side 22
Edamamebrød med kylling	side 23
Mini meatza med frække fritter	side 24
Rugboller med skinke og spinat	side 25
Æggerulle	side 26
Roastbeef sandwich	side 27
Tunguf	side 28
lakseroulade	side 29
Laksestiks	side 30
Salatrulle	side 31
Wannabe kartoffelsalat med frikadeller	side 32
Kerne- og nøddebrød	side 33

Varmrøget laks med røræg og salat

1 person

60 g varmrøget laks

150 g blandet salat

2 tomater

lidt dild

Røræg

1 æg

2 æggehvider

2 spsk. mælk

salt og peber

Rør æg, mælk, salt og peber sammen. Hæld det på en pande og rør til det er tykt. Anret det oven på den blandede salat. Del laksen i små bidder og læg det oven på røræggen. Pynt med dild.

LCHF Tip

Lav røræggen af 2 hele æg.

Erstat mælk fløde.

Energifordeling

528 g, 355 kcal. 34% protein, 44% fedt, 22% kulhydrat

Broccolitærter med kylling

6 stk.

Bund

50 g sesammel fra Funktionel mad
100 . mandelmel fra Funktionel mad
2 dl fromage frais 0,2%
1 æg
lidt salt

Fyld

6 æg
2 dl fromage frais 0,2%
400 g broccoli
200 g kogt kyllingbryst
1 lille løg
2 tsk. timian
salt og peber

Bland alle ingredienserne til bunden og lad dejen hvile i 10 minutter. Del dejen i 6 klumper og fordel hver klump dej i 6 muffins forme. Bag dem i en 160 grader varm ovn i 10 minutter.

Pisk æg, fromage frais, finthakket løg, timian, salt og peber sammen. Del broccoli og kylling i små stykker. Læg dem i tærteskålene og hæld æggemassen over. Bag tærterne i ca. 20 minutter ved 160 grader.

LCHF tip

Erstat fromage frais med cremefraiche 38% i både bunden og fyldet. Du kan også hælde olie over salaten.

Energifordeling

346 g, 303 kcal. 47% protein, 34% fedt, 19% kulhydrat

LCHF Tip

Desværre er Rispir ikke velegnet til LCHF. Men skulle du kaste dig ud i det alligevel, så erstat fromage frais med cremefraiche 38%



Energiberegning pr. person

237 g, 336 kcal. 28% protein, 40% fedt, 32% kulhydrat

Friske rejeruller

6 personer

1 pakke (12 stk.) Spring Roll Wrappers, Blue Dragon
12 stk. minimajs
1 gulerod
100 g agurk
100 g spidskål
½ rød peberfrugt
100 g peanuts
300 g rejer
Thai basilikum

Dressing

50 g peanutbutter
2 dl fromage frais
Saft fra ½ lime
chili
evt. lidt sødestof

Snit alle grøntsagerne meget fint. Læg et rispir i koldt vand i ca. 10-15 sekunder. Tag det op og læg det på et spækbræt. Læg det ønskede fyld på og fold papiret sammen (se brugsanvisning på pakken). Husk at folde stramt. Gentag til pakken er brugt.

Pisk peanutbutter og fromage frais sammen. Smag til med lime, chili og evt. lidt sødestof.

Tunmousse

1 person

1 dåse tun

2 spsk. cremefraiche 9%

1 lime

100 g agurk

1 spsk. dild

Rør tunen med cremefraiche, saften fra ½ lime og dild. Del agurken i store stykker og udhul dem. Ikke helt ned til bunden. Fyld agurkeskålene med tunmousse. Pynt med lime og dild.

LCHF tip

Erstat cremefraiche 9% med cremefraiche 38%. Evt. kan man også tilsætte smør.

Energiberegning (for hele opskriften)

270 g, 200 kcal. 75% protein, 19% fedt, 6% kulhydrat

Æggekage

2 personer

4 æg
½ dl fromage frais
½ løg
½ grøn peberfrugt
6 cherry tomater
4 skiver spegeskinke 3%
100 g salat
salt og peber

Pisk æg, fromage frais, finthakket løg, salt og peber godt sammen. Hæld det på en varm sliplet pande evt. med lidt olie på. Steg æggekagen ved svag varme. Når den er halvt gennembagt, lægges halve cherrytomater og peberfrugt i små tern pænt på. Bag æggekagen færdig. Anret den oven på salaten og læg kødet på.

LCHF tip

Erstat fromage frais med cremefraiche 38% og tilsæt gerne lidt ost til æggekagen. Spegeskinke må også gerne være i en lidt mere fed udgave.

Energiberegning (for hele opskriften)

601 g, 481 kcal. 39% protein, 46% fedt, 15% kulhydrat

LCHF tip

Erstat fromage frais med cremefraiche 38%, skinke med et højere fedt indhold og hæld godt med oliven olie eller anden god olie på salaten.



Energiberegning (for hele opskriften)

1420 g, 706 kcal. 38% protein, 34% fedt, 29% kulhydrat

Ostekurve med skinke

4 personer

Ostekurve

50 g revet ost, 30%

50 g revet parmesan

Fyld

1 dl fromage frais 0,2%

100 g skinke 3%

lidt citron

peber

evt. lidt sødestof

Tilbehør

600 g salat

100 g agurk

4 tomater

1 peberfrugt

Bland de to oste sammen i en skål. Læg 8 klatter ost på en bageplade med bagepapir. Bag osteklatterne i en 200 grader varm ovn til osten er smeltet og de er let gyldne. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle et par minutter. Løft dem forsigtigt af bagepapiret med en paletkniv og læg dem over et lille glas (f.eks. et snapseglas).

Det er vigtigt at de ikke bliver kolde. De skal være meget varme når man lægger/folder dem over glassene (du kan også bruge en sølvpapirskugle).

FylDET røres sammen, smages til og lægges i skålene lige inde servering.



Fyldte æg med rejer og skinke

2 personer

4 hårdkogte æg
4 spsk. fromage frais 0,2%
½ løg
lidt sennep
evt. chili
salt og peber
50 g rejer
4 skiver skinke 3%

100 g salat
6 cherrytomater

Del æggene i halve og tag blommerne ud. Rør blommerne med fromage frais, finthakket løg, og lidt sennep. Smag til med krydderier. Læg fyldet i æggene igen og læg henholdsvis rejer og skinke på.

Anret det på et lille fad sammen med salat og tomater.

LCHF Tip

Erstat fromage frais med mayonnaise

Energiberegning

608 g, 514 kcal. 43% protein, 45% fedt, 12% kulhydrat

Kyllingesalat med avokadodip

1 person

1 stegt kylling filet
1 gulerod
50 g squash
¼ peberfrugt

Dip

½ avocado
1 spsk. fromage frais 0,2%
½ fed hvidløg
nogle dråber citronsaft

Mos avocadoen og rør den med fromage frais, hvidløg og citron.

Snit gulerod, squash og peberfrugt i ønskede stykker og anret kyllingen ovenpå.

LCHF tip

Hæld lidt god olie over salaten.



Energiberegning

350 g, 335 kcal. 44% protein, 37% fedt, 18% kulhydrat

Laksesalat

1 person

100 g laks

50 g salat

50 g agurk

50 g rødbedespiser

saft fra ½ lime

salt og peber

Dressing

1 spsk. fromage frais 0,2%

dild

lidt limesaft

salt og peber

evt. lidt sødestof

Steg laksen på en pande. Ca. 3 minutter på skindsiden og 1 minut på den anden, men det afhænger af fiskens tykkelse. Dryp lidt limesaft på fisken. Hak salat og agurk fint og bland det med spiserne.

Dressing

Bland alle ingredienserne og smag evt. til med lidt sødestof.



LCHF Tip

Udskift fromage frais med cremefraiche 38%

Energifordeling

265 g, 215 kcal. 43% protein, 46% fedt, 11% Kulhydrat

Skinkesnacks

4 stk.

2 stilke bladselleri (ikke de grove)
50 g Cheasy friskost med løg og urter
4 skraver lufttørret skinke 10%

Rens og skær bladselleri ud i passende størrelse. Læg lidt friskost på og en skraver skinke. Pynt evt. med basilikum.



LCHF tip

Erstat cheasy friskost med Philadelphia classic rørt med urter.

Energiberegning (for hele opskriften)

210 g, 186 kcal. 43% protein, 39% fedt, 19% kulhydrat

LCHF tip

Brug to hele æg og ikke de to æggeghvider. Erstat fromage frais med cremefraiche 38.

Æggesalat

1 person

1 æg
2 æggeghvider
2 spsk. fromage frais 0,2%
1 forårsløg
50 g rød peberfrugt
salt og peber
karry

100 g agurk

Hak æg, forårsløg og peberfrugt fint. Bland fromage frais med salt, peber og karry. Bland det hele sammen. Del agurken på langs og tag kernerne ud. Fyld æggesalaten i.

Energiberegning

347 g, 174 kcal. 47% protein, 32% fedt, 21% kulhydrat

Energiberegning med 1 portion tundeller

348 g, 228 kcal. 46% protein, 35% fedt, 19% kulhydrat

**LCHF tip**

Erstat fromage frais med cremefâche 38% i tundellerne. Hæld en god olie over salaten.

Tundeller

5 portioner (ca. 30 stk.)

Tundeller

2 dåser tun i vand
2 spsk. fromage frais 0,2%
1 æg
1 rød peberfrugt
1 forårsløg
salt og peber

Tilbehør

3 minimajs
50 g iceberg salat
50 g agurk
3 cherrytomater
1 æg

Pisk tun, fromage frais og æg sammen med en håndmixer. Hak peberfrugt og forårsløg fint og rør det i farsen. Læg små frikadeller på en bageplade med bagepapir. Brug ca. en teskefuld til hver frikadelle. Bag tundellerne i en 220 grader varm ovn i ca. 10 minutter.

Bland en salat af minimajs, iceberg, agurk, tomater og æg.



Omelet med spegeskinke og spinat

1 person

Omelet

1 æg
2 æggehvider
1 spsk. vand
salt og peber
2 kugler optøet frossen spinat
4 skiver spegeskinke 3%

Tilbehør

1 tomat
40 g agurk
40 g peberfrugt
20g spinat
½ lille løg
lidt limesaft
basilikum

Skær alt tilbehøret i små tern og bland det sammen. Kom lidt limesaft og basilikum over.

Pisk ægget og æggehviderne sammen med vand, salt og peber. Hæld det på en varm sliplet pande. Efter ca. 1 minut lægges spinaten på. Steg omeletten til den er færdig. Den er bedst når den stadigvæk er lidt fugtig. Læg skinken på og anret på tallerkenen.

LCHF tip

Brug 3 æg og ikke æggehvide. Erstat vand med olie og hæld også gerne lidt olie over tilbehøret. Prøv evt. også at komme lidt ost i omeletten.

Energifordeling

352 g, 220 kcal. 52% protein, 31% fedt, 17% kulhydrat



Salat med røget makrel

1 person

50 g røget makrel
50 g salat
50 g peberfrugt
50 g agurk
1 tomat

Dressing

2 spsk. fromage frais 0,2%
dild
lime

Snit grøntsagerne fint og anret dem.
Læg makrellen over. Bland
dressingen og hæld den over retten.

LCHF tip

Erstat fromage frais med
cremefraiche 38%. Du kan også
hælde olie over salaten.

Energiberegning pr. person

310 g, 210 kcal. 26% protein, 53% fedt, 21% kulhydrat

Fyldte peberfrugter

¼ blomkål
50 g Cheasy friskost
50 g skinke 3%
1 rød peberfrugt
dild
persille

Kog blomkålen helt mør. Blend den med osten. Når det er kølet af rør skinke og krydderurter i. Del peberfrugten og kom fylDET i.

LCHF tip

Erstat cheasy friskost med Philadelphia classic rørt med urter.

Energiberegning

325 g, 204 kcal. 35% protein, 36% fedt, 29% kulhydrat



Æggemuffins

Æggemuffins – 12 stk.

6 æg
1 dl minimælk
1 røde peberfrugt
100 g broccoli
salt og peber
200 g skinke 3%
salt og peber

Tilbehør (1 person)

100 g blandet salat med 1 tsk. olivenolie

Pisk æg, mælk, salt og peber godt sammen. Hak peberfrugt, broccoli og skinke fint. Bland det i æggemassen. Fordel æggemassen i 12 muffinsforme og bag dem i en 180 grader varm ovn i 12-15 minutter.

Energiberegning med to æggemuffins

238 g, 205 kcal. 31% protein, 50% fedt, 19% kulhydrat

LCHF tip

Brug en skinke med højere fedt procent. Tilsæt mere olie til salaten.

Pirogger

4 stk.

Dej

4 æg

2 dl mandelmel fra Funktionelmad

2 spsk. olie

2 spsk. fiberhusk

2 tsk. bagepulver

salt

Fyld

75 g skinke 3%

75 g revet ost 13%

½ peberfrugt

1 tomat

2 tsk. oregano

Salat til en person

1 dl bønnespirer

10 blåbær

50 g icebergsalat

Pisk æg, olie, salt og bagepulver godt sammen.

Tilsæt fiberhusk og mandelmel. Lad det hvile i 10 minutter. Del dejen (den er klisteret, så brug våde hænder eller ske) i 4 dele. Rul hver klump dej ud mellem to stykker bagepapir smurt med olie. Læg ¼ del af fyldet på hver og fold dem forsigtigt sammen. Brug bagepapiret til at folde med. Drys evt. med lidt sesamfrø.

Bag piroggerne ved 225 grader i ca. 10 minutter til de er gyldne.

LCHF tip

Brug skinke og ost med en højere fedtprocent. Brug lidt lækker olie på salaten.



Energiberegning med 1 pirog

258 g, 271 kcal. 44% protein, 41% fedt, 14% kulhydrat

Pizzasnacks

18 stk.

2 æg
1 spsk. fiberhusk
1 tsk. bagepulver
15 g sesammel
25 g mandelmel
1 ½ dl mælk
50 g skinke 3%
50 g peberfrugt
50 g revet ost 30%
20 g pepperoni
salt og peber
1 spsk. oregano

Tilbehør

50 g tomat sauce el. pizzasauce
3 gulerødder
100 g agurk

Pisk æg med fiberhusk, bagepulver, salt, peber, oregano, mælk, mandelmel og sesammel. Tilsæt skinke, finthakket, peberfrugt, pepperoni og ost. Hæld æggemassen i mini muffinsforme og bag dem ca. 12-15 minutter ved 180 grader.



LCHF tip

Tilsæt olie til tomatdippen og tilsæt ost og skinke med højere fedtprocent.

Energiberegning pr. pizzasnack

27 g, 38 kcal. 40% protein, 51% fedt, 9% kulhydrat

Energiberegning med tilbehør og 4 pizzasnacks

387 g, 233 kcal. 28% protein, 41% fedt, 31% kulhydrat

LCHF tip

Brug lidt mayonnaise på maden.



Hamburgerryg med brød

1 salatblad
20 g peberfrugt
50 g agurk
3 minimajs
3 skiver hamburgerryg 3%
1 skive Kerne- og nøddebrød
(se opskrift på brødet på side 33)

Anret det lækkert.

Energiberegning

177 g, 224 kcal. 29% protein, 57% fedt, 14% kulhydrat

Kold Edamamesuppe

1 person

1 dl edamamebønner (kogte og pillede)

50 g agurk

1 dl koldt vand

1 spsk. frisk mynte

1 spsk. frisk persille

50 g kogt kylling

Blend bønner, agurk, vand, persille og mynte til det bliver en ensartet suppe. Top med kylling.

Energiberegning pr. person

180 g, 167kcal. 45% protein, 29% fedt, 25% kulhydrat



LCHF tip

Tilsæt en god olie i suppen og top gerne med ristet bacon

Energiberegning

716 g, 725 kcal. 60% protein, 29% fedt, 11% kulhydrat

LCHF tip

Tilsæt gerne lidt ost i brødene.
Du kan også putte lidt
mayonnaise mellem sammen
med kyllingen.

Edamamebrød med kylling

4 personer

100 g kogte edamamebønner (uden skal)

100 g blomkål

2 æg

salt og peber

timian

4 stk. stegt kyllingefilet

Blend bønner, blomkål, æg, timian, salt og peber til en ensartet masse. Steg små pandekager på en sliplet pande af ca. en spiseskefuld grøntsags masse. Steg ved svag varme.

LCHF tip

Brug kød og ost med en højere fedtprocent. Få evt. en skøn hjemmelavet mayonnaise til fritterne.



Mini Meatza med frække fritter

16 stk.

Bund

250 hakket oksekød 3-6%

1 æg

oregano

1 fed hvidløg

salt og peber

Fyld

½ dåse hakkede tomater

oregano

timian

½ grøn peberfrugt

4 champignons

100 g skinke 3%

50 g pepperoni

50 g revet mozzarella 13%

Fritter

500 g frostsne bønner

1 spsk. olie

1 spsk. timian

salt

Kog de hakkede tomater med oregano og timian til saucen er tyk. Bland kød, æg og krydderier godt sammen. Del farsen i 16 klumper. Hver klump fars trykkes flad (maks. 1 cm tyk). Læg dem på en bageplade med bagepapir. De fylder 2 bageplader. Bag dem i 5-10 minutter i en 200 grader varm ovn. De skal ikke være gennemstegte. Tag dem ud.

Pynt hver lille meatza bund med peberfrugt, skinke, pepperoni, champignons og ost. Bag dem 5-10 i en 200 grader varm ovn, til de er gylde. Pas på de ikke får for meget.

Hæld bønner, olie, salt og timian i en skål og bland det godt. Læg bønnerne på en bageplade med bagepapir og bag dem ca. 20 minutter ved 220 grader.

Energiberegning

1318 g, 1065 kcal. 43% protein, 41% fedt, 16% kulhydrat

LCHF tip

Desværre er denne opskrift ikke
velegnet til LCHF.

Rugboller med skinke og spinat

10 stk.

1 dl (60 g) rugmel
50 g hvid hvede
1 dl mandelmel fra Funktionelmad
3 æg
2 spsk. fiberhusk
2 dl mini mælk
200 g skinke 3%
100 g spinat
2 spsk. olie
1 tsk. salt
1 tsk. timian

Pisk æggene tykke. Tilsæt olie, salt, timian og fiberhusk. Bland det godt sammen. Tilsæt rugmel, hvid hvede, mandelmel og mælk. Bland det til en sammenhængende dej. Tilsæt skinke og spinat. Hæld dejen i forme og bag dem i en 180 grader varm ovn i ca. 15 minutter.

Energiberegning pr. stk

88 g, 142 kcal. 29% protein, 45% fedt, 26% kulhydrat

Æggerulle

1 person

1 æg
2 æggehvinder
1 spsk. vand
salt og peber

Fyld

2 skiver hamburgerryg 3%
50 g salat
1 tomat

Pisk æg, æggehvinder, vand, salt og peber godt sammen. Hæld det ud på en varm slip let pande (ca. 20 cm. i diameter). Steg pandekagen. Den må ikke blive for tør. Læg pandekagen på et spækbræt og fordel, salt, hamburgerryg og tomat på den. Rul pandekagen stramt sammen. Rul madpakke papir om.

LCHF tip

Tilsæt gerne en fed ost i pandekagen

Energiberegning pr. person

286 g, 176kcal. 48% protein, 35% fedt, 17% kulhydrat



Roastbeef sandwich

Boller, 6 stk.
3 æg
1 dl minimælk
2 spsk fiberhusk
3 spsk sesammel
2 spsk mandelmel
1 spsk hørfrø mel
1 dl solsikkefrø malet groft
2 tsk. bagepulver
½ tsk. salt
50 g revet squash
2 tsk. oregano

Fyld pr. bolle
4 skiver roastbeef
lidt salat

Tilbehør
1 guleros
100 g agurk

Pisk æg og fiberhusk godt sammen. Tilsæt bagepulver, salt og oregano. Rør det sammen. Tilsæt resten af ingredienserne og lad dejen trække i 10 minutter. Del dejen i 6 klumper og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Form bollerne runde med en våd ske. Bag bollerne i ca. 20 minutter ved 180 grader.

LCHF tip

Erstat minimælk med piskefløde og put godt med mayonnaise i som fyld😊

Energiberegning pr. sandwich

332 g. 282 kcal. 38% protein, 40% fedt, 22% kulhydrat

Tunguf

1 person

½ ds Tun i vand
2 spsk hytteost 1,5%
1 spsk fromage frais 0,2%
20 g peberfrugt
1 forårsløg
½ æg
50 g agurk
4 minimajs
4 cherrytomater
salt og peber

Bland tun, hytteost og fromage frais godt sammen. Fin hak peberfrugt og forårsløg. Rør det sammen med tunen. Resten serveres ved siden af.

LCHF tip

Brug tun i olie og erstat fromage frais med mayonnaise.

Energiberegning

395 g, 206 kcal. 50% protein, 20% fedt, 30% kulhydrat

Lakseroulade

2 personer

Pandekage

1 æg
2 æggehvider
1 spsk. vand
salt og peber

Fyld

50 g røget laks
150 g Cheasy friskost med løg og urter 4%
50 g finthakket radisser
1 spsk. dild

Salat

100 g iceberg
50 g peberfrugt
100 g agurk
2 tomater

Pisk æg, æggehvider, vand og krydderier sammen. Hæld æggemassen på en varm sliplet pande (ca. 25 cm i diameter). Og steg pandekagen ved svag varme. Den må ikke blive for tør. Afkøl pandekagen

Rør fyldet sammen og fordel det på pandekagen. Rul pandekagen sammen og del den i to.

Mix salaten sammen.

LCHF tip

Erstat cheasy friskost med Philadelphia classic, rørt med urter.



Energiberegning pr. person

364 g, 215 kcal. 44% protein, 34% fedt, 22% kulhydrat



LCHF tip

Skift Fromage frais med cremefraiche 38%.

Laksestiks

4 personer

200 g fersk laks
1 lille løg
20 g. kapers
saft fra ½ lime

Salat

50 g salat
50 g peberfrugt
1 tomat
50 g hvidløgsspire

Dip

4 hårdkogte æg
4 spsk. fromage frais 0,2%
½ løg
karry
salt og peber
evt. lidt sødestof

Kom laks, løg, kapers og limesaft i en foodprocessor og kør det til farsen er helt fin. Læg 12 små teskefulde fars på en varm pande med lidt olie. Steg fiskefrikadellerne ca. 3 minutter på hver side ved middel varme. Salat, peberfrugt og tomat hakkes i passende størrelse og blandes med hvidløgsspirene.

Dip

Bland fromage frais, finthakket løg, karry, salt og peber. Smag evt. til med lidt sødestof. Tilsæt fint hakket æg og bland det godt sammen.

Energiberegning

777 g, 801 kcal. 39% protein, 50 % fedt, 11% kulhydrat



Salatrulle

1 person

50 g salat
2 skiver hamburgerryg
2 skiver Cheasy mild 10%
50 g agurk

Tilbehør
100 g blandet salat

Læg et stykke salatblad flat ud. Læg ost, hamburgerryg og agurk (skåret tyndt) på midten og rul det sammen til en rulle. Bind med snor, så det holdes sammen.

Energiberegning pr. person

268 g, 164 kcal. 49% protein, 28% fedt, 23% kulhydrat

LCHF tip

Brug en federe ost og hæld en lækker olie over salaten.

LCHF tip

Undlad rugmel i frikadellerne (brug. Evt. mandelmel). Erstat fromage frais med cremefraiche 38%



Energiberegning med 100 g. frikadeller
365 g, 231 kcal. 48% protein, 26% fedt, 26% kulhydrat

Wannabe kartoffelsalat og frikadeller

1 person

Wannabe kartoffelsalat

50 g blomkål
100 g gulerod
50 g agurk
1 dl fromage frais 0,2%
Salt og peber
dild
1 dråbe sennep

Frikadeller (5 portioner)

500 g svinekød 5%
1 lille løg snittet fint
1 æg
2 spsk. rugmel
salt og peber

Smag fromage frais til med salt, peber, dild og sennep. Pluk blomkålen i små buketter. Riv gulerod og agurk groft og bland det i fromage fraisen.

Rør farsen godt sammen. Tilsæt evt. lidt vand. Steg små aflange frikadeller på en pande. Disse frikadeller kan fryses og er gode at have liggende til madpakken.

Kerne- og nøddebrød

20 skiver

6 æg

2 spsk. fiberhusk

100 g solsikkekerner

100 g græskarkerner

50 g hørfrø

50 g sesamfrø

100 g mandler

100 g hasselnødder

2 spsk. olivenolie

2 tsk. salt

Rør æg, olie, salt og fiberhusk sammen. Blend solsikkekernerne og græskarkernerne fint. Hæld dem i æggeblandingen. Tilsæt hørfrø, sesamfrø, mandler og hasselnødder.

Hæld blandingen i en rugbrødsform beklædt med bagepapir. Bag brødet 1 time ved 160 grader.

LCHF tip

Dette brød er velegnet til LCHF.



Energiberegning pr. skive

46 g, 183 kcal. 17% protein, 71% fedt, 12% kulhydrat