

Krämig chokladkaka

Krämig chokladkaka

Krämig chokladkaka med en rik smak av choklad. Fri från mejerier, raffinerat socker och gluten.

Ingredienser botten

1,75 dl cashewnötter
1,25 dl urkärnade dadlar
3 rågade msk cashewsmör med toffee
1 tsk äkta vaniljpulver
Ca 30-40 g valfri raw choklad
En nypa havssalt

Ingredienser chokladfyllning

2 dl cashewnötter
0,5 dl kokosolja
0,5 dl honung
0,5 dl vatten
2 tsk äkta vaniljpulver
0,75 dl rå kakao

Gör så här Botten

Mixa cashewnötterna till ett fint mjöl
Tillsätt dadlarna, chokladsmöret, vaniljpulvret och saltet
Hacka chokladkakan i småbitar och rör ner i smeten
Tryck ner botten i en springform och ställ i kylen

Gör så här chokladfyllning

Blötlägg cashewnötterna i ca 30 minuter
Häll ner nötterna, honung, vaniljpulver och vatten i matberedaren och mixa till du får en slät och krämig smet
Tillsätt kakaon och kokosoljan och mixa till allt blivit blandat
Ta ut botten och häll över chokladfyllningen.
Ställ kakan i kylen så att den får stelna något innan du du

tar loss den från springformen

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina – Det är ju så roligt att färga maten. Här har vi en nicecream färgad med aktivt kol och blå spirulina. Aktivt kol absorberar allvarliga mängder toxiner och andra saker du inte vill ha i kroppen. Blå spirulina har till skillnad från det "traditionella Spirulina Pulvret" en neutral smak och färgar ljus mat Knallblått. För att utvinna det blåa pigmentet (kallat phycocyanin) skickas Spirulina igenom en naturlig extraheringsprocess där algens nyttiga egenskaper bibehålls såsom sin höga koncentration av vitaminer, mineraler och proteiner.

Innehåller

2 frysta bananer

En skvätt kokosmjölk

1 tsk [aktivt kol](#)

2 tsk [blått spirulinapulver](#)

[Granola gojibär](#)

Gör så här

Tina upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen

Mixa ihop banan och kokosmjölk med en stavmixer till glassen är slät

Ta 1/4 del av bananerna och tillsätt aktivt kol och rör om.

Ta resten av banansmeten och tillsätt blå spirulina

Häll ner lite av den svarta banansmeten i en glasskål (spara

lite till toppingen), fyll på med den blåa banansmeten
Blanda den svarta banansmeten med en näve granola och toppa
nicecreamen med.

Nicecream svart som natten

Nicecream svart som natten

Nicecream svart som natten – det vill väl alla ha? ☐ Den är inte bara svart, den är väldigt rengörande för kroppen också. Så vad är det som gör den så svart? Det är aktivt kol som absorberar allvarliga mängder toxiner och andra saker du inte vill ha i kroppen. Du kan också använda aktivt kol för att bleka tänderna och göra ansiktsmask på. Glassen är fri från socker, gluten och mejerier.

Ingredienser

1 frusen banan

En liten skvätt kokosmjölk

1 tsk [aktivt kol](#)

Gör så här

Tina upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen

Mixa ihop banan, kokosmjölk med en stavmixer till glassen är slät

Tillsätt aktivt kol och rör om.

Voila! En nattsvart nicecream!

Chocolate Chip Cookie Dough-Bollar

Chocolate Chip Cookie Dough-Bollar

Chocolate Chip Cookie Dough-Bollar – Supergoda bollar med chokladbitar i. De går enkelt och snabbt att göra och innehåller få ingredienser. Fria från raffinerat socker, gluten och mejerier.

Ca 10 bollar

Ingredienser

1,75 dl cashewnötter
1,25 dl urkärnade dadlar
3 rågade msk cashewsmör med toffee
1 tsk äkta vaniljpulver
Ca 30-40 g valfri raw choklad
En nypa havssalt

Gör så här

Mixa cashewnötterna till ett fint mjöl
Tillsätt dadlarna, chokladsmöret, vaniljpulvret och saltet
Hacka chokladkakan i småbitar och rör ner i smeten
Rulla till bollar

**Kolhydratfri pasta med
tomatsås**

Kolhydratfri pasta med tomatsås

Kolhydratfri pasta med tomatsås – Pastan är fri från kolhydrater och gluten. Pastan innehåller endast 6 kalorier per 100g. Huvudingrediensen är konjakglucommanan, en naturligt vattenlöslig fiber som utvinns ur Konjakroten. Pastan ger dig både tuggmotstånd och mättnadskänsla.

Ingredienser 1 portion

0,5 fp [spagetti](#)

Körsbärstomater

Vatten

Tomatpuré

[Grönsaksbuljong](#)

Basilika

Oregano

Rosmarin

Salt & peppar

Gör så här

1. Hacka körsbärstomaterna i mindre bitar och koka sönder dem i lite vatten
 2. Tillsätt tomatpuré, grönsaksbuljong och kryddor.
 3. Koka såsen ett tag så att alla kryddor framhävs.
 4. Häll av pastan i ett durkslag, spola med kallt vatten
 5. Häll ner pastan i tomatsåsen och låt koka i ca 3 minuter
 6. Toppa med basilikablåd
-

Fat Head Pizza

Fat Head Pizza

Fat Head Pizza – Den här pizzan har gått viral efter [dokumentären Fat Head](#) från 2009. Jag hittade receptet hos 56 kilo och var tvungen att prova och Ja! Det blev verkligen gott. Jag gjorde om receptet något dock.

Ingredienser botten

1 påse (125 g) mozzarella som du river
2 msk creme fraiche
1 ägg
3 dl [mandelmjöl](#)
4 msk naturellt proteinpulver
Salt

Gör så här

Sätt ugnen på 220 gr.

Riv mozzarellan och smält den i en ugnform i ugnen. Klicka ner creme fraiche.

Rör ihop med en gaffel.

Vispa ner ägget så det blir en slät smet.

Vispa ner mandelmjöl, proteinpulver och salt. Använd gärna en matberedare, det tar någon minut att få ihop degen. Degen ska vara klibbig men inte kladdig. Pudra ner lite mer proteinpulver om degen är för kladdig.

Lägg degklumpen på bakplåtspapper (bak – plåtspapper, inte smör – papper) och lägg ytterligare ett papper över. Kavla metodiskt ut till en rund tunn platta. Nagga med gaffel.

Grädda i 6-8 minuter tills botten är gyllenbrun.

Häll på tomatsås, ost och önskad topping och grädda längst ner i ugnen till osten smält.

Ansiktsmask på aktivt kol

Ansiktsmask på aktivt kol

[Aktivt kol](#) – den nya heta ingrediensen i hudvårdsrutiner. Aktivt kol kan göra underverk för huden, speciellt för aknebenägen eller trött, glåmig och stressad hy. Aktivt kol är också känd för sin avgiftningsegenskaper. Aktivt kol går att använda från hudvård till detox, tandblekning och mycket mer.

Ansiktsmask på aktivt kol – Det är väldigt enkel att göra en ansiktsmask med aktivt kol. Den här ansiktsmasken är en avgiftande behandling som varsamt rensar och minimerar porerna. Kolet fungerar som en magnet som dra till sig orenheter, toxiner och överflödigt talg från huden samtidigt som den lugnar och ger lyster. Honungen är bland annat läkande, exfolierande och fuktbindande.

Ingredienser

1 tsk [bovetemjöl](#)
1 1/2 tsk hett vatten
1 msk honung
1/4 tsk [aktivt kol](#)

Gör så här

Koka upp vattnet
Blanda ihop alla ingredienser
Låt stå i några minuter innan du applicerar ansiktsmasken på den rengjorda huden
Låt ansiktsmasken verka i ca 10-15 minuter
Skölj sedan rent ansiktet noggrant med varmt vatten och avsluta med att smörja in dig med en ansiktskräm.

Glass med chokladbitar och crunch

Glass med chokladbitar och crunch

Glass med chokladbitar och crunch – Krämig glass med bitar av choklad och granola. Glassen smakar väldigt likt Ben och Jerry glass! Fri från socker och gluten.

2-3 portioner

Ingredienser

3 äggulor

0,5 dl fibersirap

1,5 dl vispgrädde

1 dl kokosmjölk

En nypa havssalt

40 g choklad (välj efter smak och tycke)

1 dl granola (välj efter smak och tycke)

Gör så här

Vispa äggulor fluffigt, tillsätt fibersirap. Vispa ner grädde, mjölk och havssalt

Hacka chokladen i mindre bitar och rör ner chokladen och granolan i glassmeten

Frys in i en bytta och rör om några gånger medan glassen fryses

Falska surdegsfrallor

Falska surdegsfrallor

Falska surdegsfrallor – Har du hört talas om falskt surdegsbröd? Det är inte surdeg i den bemärkelsen, men de påminner om surdegsbröd med hålen och konsistensen. När vi hittade receptet hos [Åse](#), så var vi tvungna att testa. Hur gott ser det inte ut? Brödet är fritt från gluten, mejerier och socker samt är LCHF.

Ingredienser

3 dl [mandelmjöl](#)
1 dl fiberhusk
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
3,5 dl kokande vatten
 $\frac{1}{2}$ msk äppelcidervinäger
3 äggvitor
1 msk brödkryddor

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 gr.
 2. Blanda de torra ingredienserna.
 3. Vispa äggvitorna hårt.
 4. Blanda vatten och äppelcidervinäger och häll över de torra ingredienserna. Vispa med elvisp och vispa sedan ner äggvitorna.
 5. Ta upp degen och forma till en smal limpa, dela i 10 delar och forma till bullar. Lägg på bakåtlåtspapper och grädda längst ner i ugnen i 50-55 minuter. Låt dem svalna ordentligt innan de skärs upp.
-

Marinerade soltorkade tomater

Marinerade soltorkade tomater

Marinerade soltorkade tomater – kanske är det fel att kalla dem soltorkade, då de är gjorda i ugnen. Men frågan är hur soltorkade i solen tomaterna vi köper i burk i affären är? Hur som helst! Egengjorda soltorkade tomater blir hundra gånger godare än de du köper i affär och du kan smaksätta dem med vad som passar dig.

Ingredienser för 1 burk (ca 4 dl)

1 kg tomater

En nypa havssalt

Vitlök

3 dl olivolja

Oregano och Rosmarin

Gör så här

1. Skölj och halvera tomaterna. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och rada upp tomathalvorna med snittytan uppåt. Smula över havssalt

2. Ställ in plåten längst ner i ugnen i ca 125°C i cirka 3 timmar och glänta lite på ungsluckan. Nagga snittytan med en gaffel efter halva tiden – då rinner saften ur lättare. *Håll koll på tomaterna så att de inte blir brända. Tiden i ugnen varierar beroende på vilken ugn du har och hur stor tomaterna är.*

3. Låt tomaterna svalna och lägg sedan ner dem i en glasburk med lock. Skala och halvera vitlöksklyftorna och fördela ut i burken. Ha i färsk rosmarin och oregano . Slå på olja så det täcker och sätt på locket. Förvara i kylskåpet