

Frallor med keso & pumpfrön

Frallor med keso & pumpfrön

Frallor med keso & pumpfrön – Supergoda frallor som är mjuka och saftiga inuti med en härlig krispig skorpa och gott tuggmotstånd från pumpafröna. LCHF, socker och glutenfria. Perfekt till frukost eller mellanmål.

12 st frallor

Ingredienser

4 ägg

130 g smör

4 dl keso

1 tsk salt

4 tsk bakpulver

4 dl [mandelmjöl](#)

2 dl pofiber

1,5 dl pumpafrön

4 msk fiberhusk

Vallmofrön till topping

Gör så här

1. Smält smöret

2. Blanda ihop keso och ägg och mixa sönder keson med en stavmixer. Blanda ner det smälta smöret.

3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blanda ner i den blöta smeten

4. Låt smeten stå i ca 5 minuter

5. Rulla smeten till 12 bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper

6. Platta till bollarna lite och toppa med vallmofrön

7. Grädda i ugnen i 25 minuter på 175 grader

Isglass på svarta vinbär & hallon

Isglass på svarta vinbär & hallon

Isglass på svarta vinbär & hallon – Enkla att göra och innehåller få ingredienser. Fria från mejerier, gluten och raffinerat socker.

2 st glassar

Ingredienser

1 dl svarta vinbär

1 dl hallon

Saft från en halv citron

1-2 msk [kokossirap](#) eller [honung](#) (mängd beroende på hur söt du vill ha glassen)

Gör så här

Häll ner bären och i en mixer och mixa bären till en slät smet
Tillsätt kokossirap eller honung samt citronsaft
Häll upp i glassformar och ställ in i frysen

Wrap fylld med chokladmousse

Wrap fylld med chokladmousse

Wrap fylld med chokladmousse – Chokladmoussen är riktigt krämig med rik smak av choklad och karamell. Fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.

Ingredienser chokladmousse

2 små frysta bananer i bitar
1 avokado
2 msk [cashew/karamellsmör](#)
2 msk [kakao](#)
Lite limesaft
1 st [wrap](#)

Gör så här

1. Ta upp de frysta bananerna en liten stund innan du ska göra moussen
2. Mixa bananerna med avokadon till en jämn smet
3. Tillsätt övriga ingredienser och mixa smeten jämn
4. Fyll wrapen med chokladmoussen
5. Toppa med bär och rulla ihop

Cheesecakeglass med crunch

Cheesecakeglass med crunch

Cheesecakeglass med crunch – En somrig glass med smak av jordgubb och crunch. Fri från mejerier, raffinerat socker och gluten.

2 glassar

Ingredienser crunch

100 g [mandlar](#) (blötlagda)
0,5 dl [cashew/karamellsmör](#)
En nypa salt

Ingredienser cheesecakeglass

125 g [cashewnötter](#) (blötlagda)
1 dl [kokosolja](#)

0,5 msk [honung](#)

Saft från en halv citron

6 jordgubbar

En nypa vaniljpulver

En nypa salt

Chokladtopping

[Lemon caramel choklad](#)

Gör så här

1. Blötlägg cashewnötterna till glassen över natten
 2. Blötlägg mandlarna till crunchet i ca 3 timmar
 3. Mixa mandlarna tillsammans med nötsmör och salt. Ställ undan.
 4. Mixa ihop alla ingredienser till glassen
 5. Häll glasssmeten i 2 glassformar. Lämna utrymme för att fylla med crunch
 6. Frys glassen i några timmar. Smält choklad och doppa glassen
 7. Ställ in glassarna i frysen till chokladen stelnat
-

Frallor med pumpafrön

Frallor med pumpafrön

Frallor med pumpafrön – Saftiga frallor med härligt tuggmotstånd av pumpafrön. LCHF, socker och glutenfria. Perfekt till frukost eller mellanmål.

6 frallor

Ingredienser

2 ägg

60 g smör

1 dl creme fraiche
1 dl gräddfil
0,5 tsk salt
2 tsk bakpulver
2 dl [mandelmjöl](#)
1 dl pofiber
0,75 dl pumpafrön
2 msk fiberhusk
Vallmofrön till topping

Gör så här

1. Smält smöret
 2. Vispa ihop creme fraiche, gräddfil, ägg och smör
 3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blanda ner i den blöta smeten
 4. Låt smeten stå i ca 5 minuter
 5. Rulla smeten till 6 bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper
 6. Platta till bollarna lite och toppa med vallmofrön
 7. Grädda i ugnen i 20 minuter på 175 grader
-

Jordgubbscheesecake

Jordgubbscheesecake

Jordgubbscheesecake – En somrig raw cheesecake med smak av jordgubb. Fri från mejerier, raffinerat socker och gluten.

4 portioner

Ingredienser Botten

200 g [mandlar](#) (blötlagda)
1 dl [cashew/karamellsmör](#)
En nypa salt

Ingredienser fyllning

250 g [cashewnötter](#) (blötlagda)

2 dl [kokosolja](#)

1 msk [honung](#)

Saft från en citron

10 jordgubbar

En nypa vaniljpulver

En nypa salt

Gör så här

1. Blötlägg cashewnötterna över natten
2. Blötlägg mandlarna till botten i ca 3 timmar
3. Mixa mandlarna tillsammans med smör och salt
4. Tryck ner botten i en liten springform (om du vill göra en stor kaka, tredubbla receptet).
5. Mixa ihop alla ingredienser för fyllningen
6. Häll över fyllningen på botten och frys in kakan tills den blivit helt frusen. Det går utmärkt att ha kakan i frysen över natten.
7. Ta upp kakan ca 2-3 timmar innan du ska äta den så den hinner tina något
8. Toppa med jordgubbar

Raw choklادتårta med kokos

Raw choklادتårta med kokos

Raw choklادتårta med kokos på endast 5 (!) ingredienser och som går superfort att göra. Om du gillar kokos, nötter och choklad så kommer du att gilla den här kakan. Fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.

Ingredienser Botten

3 dl [valnötter](#)

0,5 burk [chokladsmör med paranötter](#)

Ingredienser Toppen

3 dl [kokoschips](#) (naturella)

3 tsk [honung](#) (linden)

2 rågade msk [kokosolja](#) (gärna m. smak)

Förslag på topping

Chokladmousse

Vispad kokosgrädde

Jordgubbar, blåbär eller dina favoritbär/frukt.

Gör så här

1. Börja med att mixa sönder valnötterna i en matberedare
2. Tillsätt sedan chokladsmöret och mixa till smeten håller ihop
3. Tryck ner smeten i en springform, ställ in i frysen medan du gör toppen på kakan
4. Mixa kokoschipsen i matberedaren
5. Tillsätt honung och kokosolja och mixa till smeten håller ihop
6. Häll över smeten på botten i springformen och låt kakan stelna i frysen en stund
7. Innan du serverar tårtan – toppa med önskad topping

Chokladmousse med banan, avokado & karamell

Chokladmousse med banan, avokado & karamell

Chokladmousse med banan, avokado & karamell – Supergod, krämig chokladmousse fri från raffinerat socker, gluten och mejerier.

Ingredienser

2 små frysta bananer i bitar

1 avokado

2 msk [cashew/karamellsmör](#)

2 msk [chokladpulver](#) eller [kakao](#)

Lite limesaft

Gör så här

1. Ta upp de frysta bananerna en liten stund innan du ska göra moussen

2. Mixa bananerna med avokadon till en jämn smet

3. Tillsätt övriga ingredienser och mixa smeten jämn

4. Häll upp i en skål och toppa med jordgubbar eller andra bär

Kokoswraps med zucchiniröra

Kokoswraps med zucchiniröra

[Kokoswraps](#) (endast gjorda på kokoskött, kokosvatten och kryddor) fylld med zucchiniröra, avokado, ruccola, rödlök och tomat. Lågt kolhydratinnehåll, mejerifritt, vegan, glutenfritt.

Innehåller

1 st [kokoswrap](#)

[Zucchiniröra](#)

Avokado

Tomat

Ruccola

Rödlök

Tomat

Persilja

Gör så här

1. Gör zucchiniröran
 2. Skiva grönsakerna
 3. Fyll kokoswrapen med grönsaker och röran
 4. Ät och njut!
-

KS som ansiktsvatten

KS som ansiktsvatten

[KS](#) som ansiktsvatten – Har du provat? Hyn blir så mycket finare efter att jag använt KS (Kolloidalt Silver) som ansiktsvatten. KS fungerar nämligen på ärrbildning, acne och brännskador. Det tar tid, men det har effekt. Jag sprayar ansiktet med KS varje morgon och kväll. Ibland tillsätter jag även [MSM](#) då det också har bra egenskaper för att läka huden:

- MSM ger kroppen tillskott av viktigt svavel som används för att hålla kroppens mest förekommande protein, kollagen, mjukt och smidigt.
- MSM accelererar sårläkning med 50%.
- MSM mjukar upp huden och kan även minska rynkor och kraftiga ärrbildningar s.k. kelloider. MSM är effektivt på operationsärr, brännskador och hudbristningar.
- MSM kan läka svårbehandlade sjukdomssymptom som svåra eksem och självsprickor, psoriasis, lupus och sklerodermi.
- MSM är effektivt mot akne.

Det finns också många andra användningsområden för KS, här är några:

Acne, Acne Rosacea. Förbättras oftast när man smörjer med silversalva och dricker kolloidalt silver.

Brännskador. Kolloidalt silver accelererar läkningen. Smärta och brännblåsa uteblir oftast.

Candidainfektion. Hjälper kroppen att rensa ut svampen.

Förkylningsbesvär, snuva, hosta, heshet. Spraya i näsa och hals och dra in djupt ner i lungorna.

Halsont, halsfluss. Spraya halsen ofta. Dra in genom näsan också så nås övre svalgområdet.

Njurbesvär. Njurarna får hjälp med att rensa ut eventuella infektioner.

Prostatabelsbesvär. Förstorade och inflammerad prostata kan påverkas positivt av kolloidalt silver.

Psoriasis. Stabiliserar sjukdomen. Komplettera med MSM.

Reumatisk värk, Psoriasis artrit. Kolloidalt silver kan ha effekt på värken.

Urinvägsinfektioner. Förebygg urinvägsinfektioner med att dricka ett par teskedar dagligen.

Ögoninfektioner. Spraya ögonen. Oftast snabbare effekt än antibiotikasalva.

Öroninfektioner. Droppa några droppar kolloidalt silver i öronen. Ligg kvar på sidan ett tag.

Vad är KS?

Silver ett naturligt förekommande grundämne som kommer från naturen och utan tvekan klarar av att återgå till naturen. Naturen, djur och människor har sedan urminnes tider samexisterat med silver. Silver finns i jorden vi brukar och i vattnet vi dricker. Även havsvatten innehåller silver och vi vet idag att olika organismer ackumulerar olika mycket silver under sin livstid. KS skadar inte våra celler, men är dödlig för bakterier, virus, svampar och även encelliga parasiter (typ amöbor, protozoer och plasmodiumparasiten).