

Piroger med Ratatouille

Piroger med Ratatouille

Piroger med Ratatouille – Matiga goda piroger med ratatouille fyllning. Fria från gluten, mejerier och socker. Det här är inget recept för dig som har bråttom – det tar lite tid, det är lite kladdigt och trixigt, men väl värt det om man har tiden.

6-8 st

Ingredienser deg

5 dl [mandelmjöl](#) + ca 1 dl till utbakning

2 msk fiberhusk

4 ägg + 1 äggula till pensling

2 msk kokosolja

En nypa salt

Valfri torkade kryddor

Ratatouille

1 rödlök

3 vitlöksklyftor

1 st stor zucchini

400 g tomat

1 röd paprika

2 msk olivolja

Salt

Peppar

Valfria kryddor (dragon, timjan, persilja, basilika)

Gör så här

1. Blanda alla torra ingredienser till degen i en matberedare eller med elvisp
2. Tillsätt äggen ett och ett. Häll i kokosoljan och mixa
3. Låt degen stå i kylen i ca 30 minuter medan du gör fyllningarna.

4. **Fyllning:** Skala och hacka rödlöken och vitlösklyftorna.
5. Grovhacka auberginen, tomat zucchinin och paprikan (urkärnad).
6. Fräs löken och vitlöken i hälften av olivoljan
7. Tillsätt zucchini, aubergine, paprika och stek ytterligare 10 minuter.
8. Tillsätt tomater och kryddor och koka på svag värme ca 40 minuter.
9. Sätt ugnen på 200 grader och ta ut degen ur kylan
10. Dela degen i 6-8 stora bitar och forma till bollar
11. Häll ut mandelmjöl på ett bakbord och tryck till bollarna (detta för att degen inte ska vara så kladdig och fastna lika lätt i bakplåtspapperet)
12. Lägg bollarna på ett bakplåtspapper och en över bollarna.
13. Tryck till, vik över bakplåtspapper och kavla ut degen mellan pappret så att den inte fastnar på kaveln
14. När den är lagom tunn lägger du fyllningen i mitten
15. Vik över andra halvan av degen med pappret, vik in kanterna och tryck till kanterna ordentligt med en gaffel
16. Pensla med äggula och grädda i ugnen i ca 15 minuter eller tills de är gyllene

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. Fria från socker och gluten. Lågt kolhydratinnehåll. 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 chokladtårta med kokos

Raw chokladtårta med kokos

Raw chokladtårta med kokos på endast 5 (!) ingredienser och som går superfört 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!