

# 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 vitlösklyftorna och fördela ut i burken. Ha i färsk rosmarin och oregano . Slå på olja så det täcker och sätt på locket. Förvara i kylskåpet

---

# Hamburgerbröd

## Hamburgerbröd

*Hamburgerbröd – Goda Hamburgerbröd perfekta till en halloumiburgare. Går även utmärkt att äta som smörgås. Fria från gluten och socker. LCHF.*

6 Hamburgerbröd

### Ingredienser

2 ägg

75 g smör

2 dl grekisk yoghurt

0,5 tsk salt

2 tsk bakpulver

2 dl [mandelmjöl](#)

1 dl pofiber

0,75 dl pumpafrön

2 msk fiberhusk

### Gör så här

1. Smält smöret

2. Vispa ihop grekisk yoghurt, 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

7. Grädda i ugnen i 20 minuter på 175 grader

---

# 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 vitlöksklyftorna.
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