

# 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

---

# 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
- 

# **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

---

## Kokoskaka med chokladcrème

### Kokoskaka med chokladcrème

*Kokoskaka med chokladcrème – En kokoskaka med en botten som smakar som bounty toppad med en härlig chokladkräm på [hasselnötssmör](#) och [kokossylt](#). En kaka som går fort att göra och som inte innehåller allt för många ingredienser. Fri från raffinerat socker, gluten och mejerier.*

6-8 portioner (små bitar)

#### Ingredienser lager 1

3 dl [kokoschips](#) (naturella)  
3 msk [honung](#)  
0,5 dl [kokosolja](#) (gärna med smak)  
1 dl [torkade bär](#) (valfritt)

#### Ingredienser lager 2

0,5 burk [hasselnötssmör](#)  
2 rågade msk [kokossylt](#)

### Gör så här

1. Mixa sönder kokoschipsen i en matberedare
  2. Smält kokosoljan och honungen och håll ner i matberedaren tillsammans med kokoschipsen.
  3. Mixa botten till den håller ihop och blir lite kladdig
  4. Tryck ner botten i en springform (hur stor beror på hur hög kaka du vill ha)
  5. Ställ in botten i kylen medan du gör lager 2
  6. Smält ner hasselnötssmöret och kokosylten och håll sedan över botten
  7. Ställ in kakan i kylen så att chokladlagret stelnar
  8. Ta ut och skär upp i bitar, alt toppa med bär eller vispad kokosgrädde
- 

## Kesoplättar med jordnötssmör

### **Kesoplättar med jordnötssmör**

*Kesoplättar med jordnötssmör och röda vinbär. Just jordnötssmör tillsammans med ett syrligt bär blir underbart gott. Kesoplättarna är fria från gluten och socker. Passar perfekt till mellanmål, frukost eller efterrätt.*

*2 portioner / 8 plättar*

#### **Ingredienser**

2 ägg

250 g keso

1,5 msk fiberhusk

En nypa salt

#### **Gör så här**

Mixa ägg och keso med en stavmixer

Rör ner resterande ingredienser

Låt smeten stå i någon minut



Klicka ut ca 8 plättar i en stekpanna  
Stek på låg värme så de hinner bli genomstekta och få fin yta  
Toppa med [jordnötssmör](#) och röda vinbär

---

# Mandelmassebullar

## Mandelmassebullar

*Mandelmassebullar rullade i hallonpulver och chokladpulver. Bullarna är fria från mejerier, gluten och raffinerat socker.*

*Ca 8 bullar*

### Mandelmassa

1,5 dl [mandelmjöl](#)

1 msk [honung](#) eller [kokossirap](#)

0,75 msk [kokosolja](#)

En nypa [äkta vaniljpulver](#)

### Överdrag

Rulla bullarna i [hallonpulver](#) och [chokladpulver](#).

### Gör så här

1. Mixa alla ingredienser till mandelmassan. Forma till bullar
2. Doppa bullarna i hallon och chokladpulver
3. Låt bullarna stå i kylen till bullarna stelnat något