

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 [hasselnotssmör](#) 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 [hasselnotssmör](#)
2 rågade msk [kokossylt](#)

Gör så här

1. Mixa sönder kokoschipsen i en matberedare
 2. Smält kokosoljan och honungen och häll 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 kylan medan du gör lager 2
 6. Smält ner hasselnötssmöret och kokosylten och häll sedan över botten
 7. Ställ in kakan i kylan 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

Morotsbollar

Morotsbollar

Goda och saftiga morotsbollar. Fria från gluten, mejerier och raffinerat socker.

Ingredienser

2 dl finriven morot

7 st [dadlar](#) (urkärnade)

1 dl [kokoschips](#)

1 msk [cashewsmör med kardemumma](#)

0,5 msk [honung](#) (kan uteslutas)

Gör så här

1. Finriv moroten i en matberedare
2. Tillsätt övriga ingredienser och mixa till en smet
3. Rulla till bollar och rulla i kokos
4. Ställ in i kylan så de får stelna lite