

# 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!

---

# Zucchini och blomkålsbiffar

## Zucchini och blomkålsbiffar

*Zucchini och blomkålsbiffar* – Supergoda, saftiga biffar gjorda på zucchini, blomkål, chiafrön och ägg. Fria från socker, gluten och mejerier. Fungerar både som huvudrätt och som

*tillbehör.*

*Ca 10 biffar*

### **Ingredienser**

ca 200 g zucchini

ca 200 g blomkål

2 ägg

1 msk [chiafrön](#)

0,75 msk fiberhusk

Salt

Peppar

[Kokossmör](#) (att steka i)

### **Gör så här**

1. Skala och skär zucchini och blomkål i bitar.
2. Mixa zucchini och blomkålen i en matberedare
3. Häll över zucchini och blomkålen i en sil och häll över lite salt
4. Låt stå ett litet tag och krama sedan ut vattnet
5. Häll över i en bunke och tillsätt ägg, chiafrön, fiberhusk och kryddor
6. Låt stå i några minuter
7. Klicka ut smeten i en stekpanna och stek biffarna i kokossmör i några minuter på varje sida

---

## [Tortilla på mandel och kokosmjöl](#)

### **Tortilla på mandel och kokosmjöl**

*Tortilla på mandel och kokosmjöl – Recept kommer från Åses 56kilo, med lite modifikation i instruktionerna. Supergoda*

*tortillabröd gjort på mandel och kokosmjöl istället för vete eller majsmjöl. Lite krångliga att baka ut då de blir lite kladdiga, men det löste jag med att baka ut dem på bakplåtspapper med extra mjöl. Fria från gluten, mejerier och socker.*

5 st

### **Ingredienser**

1 dl [mandelmjöl](#)

2 msk [kokosmjöl](#)

0,5 dl pofiber

0,5 tsk salt

2,5 msk fiberhusk

2 dl vatten

1 msk smält [kokosolja](#)

### **Gör så här**

1. Blanda de torra ingredienserna i en bunke och rör sedan ihop med vatten och olja till en deg. Låt vila i 5 minuter
2. Dela degen i 5 bitar och kavla sedan ut med en kavel. Jag kavlade ut dem på ett bakplåtspapper så att de inte skulle fastna. Jag bakade också ut dem med extra mandelmjöl.
3. Stek i medelhet panna några minuter. Vänd några gånger.
4. Förvara i handduk eller servera omedelbart.

---

## **Pizzabullar**

### **Pizzabullar**

*Pizzabullar med inspiration från ett recept av Åses 56kilo. Supergoda, saftiga och mättande. Fria från gluten och socker. Lågt kolhydratinnehåll. Du kan naturligtvis fylla bullarna med dina favoriter.*

Ca 17 bullar

### **Pizzabotten**

4 ägg

100 gr Philadelphiaost

1,5 msk fiberhusk

2 tsk bakpulver

3 msk [mandelmjöl](#)

5 dl riven ost

### **Topping**

Tomatsås (passerade tomater, tomatpuré, örter, salt och peppar)

Rökt skinka

Skivad lök

Riven ost

Torkad oregano

### **Gör så här**

1. Sätt ugnen på 200 g.
  2. Vispa äggen riktigt fluffiga, ca 5 minuter.
  3. Blanda de torra ingredienserna. Vispa ner färskosten, osten och de torra ingredienserna.
  4. Häll ut smeten på bakplåtspapper
  5. Förgrädda botten ca 10 minuter eller tills den är gyllenbrun.
  6. Höj ugnsvärmen till 225 gr.
  7. Lägg på tomatsås, strimlad skinka och ost och rulla ihop från kortsidan med hjälp av bakplåtspappret precis som med en rulltårta. Skär upp rullen i bitar. Lägg direkt på plåten och strö lite riven ost och oregano. Grädda i ca 10 minuter eller tills bullarna har fin färg.
-

# Kokoswraps med sallad och kyckling

## **Kokoswraps med sallad och kyckling**

*Kokoswraps med sallad och kyckling – Supergod wraps med kyckling som är panerad i mandelmjöl. Fyll med favoritgrönsakerna och servera med en härlig dressing. Fri från gluten, mejerier, socker. LCHF.*

### **Ingredienser kyckling**

*(mängden beror på hur mycket kyckling du vill göra)*

Kycklingfilé

[Mandelmjöl](#)

1 ägg

Salt och peppar

[Kokoswrap](#)

Salladblad

Paprika

Gurka

### **Gör så här**

1. Vispa upp ägget och häll ut mandelmjöl på en tallrik
  2. Doppa kycklingfiléerna i ägg, krydda filéerna och doppa sedan i mandelmjöl
  3. Låt kycklingarna stå i ca 30 minuter och stek dem sedan i en panna med smör
  4. Ta fram kokoswrapen och fyll med grönsaker och sedan kycklingfilé skurna i bitar
  5. Toppa med någon god dressing (Currydressing är supergott till!)
-

# Smörgåstårta – LCHF & Glutenfritt

## **Smörgåstårta – LCHF & Glutenfritt**

*Smörgåstårta – LCHF & Glutenfritt – Underbart god och saftig smörgåstårta på ett bröd som ursprungligen kommer från Åse 56kilo, med lite modifikation. Du kan naturligtvis fylla/garnera tårtan med det du tycker om. Tårtan är fri från gluten och har ett långt kolhydratinnehåll.*

*En stor bakelse / 2 portioner*

### **Ingredienser bröd**

2 ägg

65 g keso

2,5 msk [kokosmjöl](#)

2 msk krusakli (går att ersätta med fibrex)

0,5 msk fiberhusk

1,5 tsk bakpulver

En nypa salt

### **Ingredienser lager 1**

2 kokta ägg

1-2 msk majonnäs

50 g philadelphiaost

En liten skvätt grädde

Salt & Peppar

### **Ingredienser lager 2**

2 msk keso

2 skivor skinka

50 g philadelphiaost

Hackad gurka

Salt

### **Topping**

Ost/skinka  
Gurka  
Salladsblad  
Tomat

### **Gör så här**

1. Sätt ugnen på 200 grader.
  2. Blanda de torra ingredienserna först, mixa sedan ägg och keso med stavmixer. Blanda ihop allt.
  3. Fördela den fasta degen på bakpappersklädd plåt och platta ut den till en avlång rektangel.
  4. Grädda i mitten av ugnen i ca 15 minuter.
  5. Ta ut och låt brödet svalna
  6. Lager 1 – Koka äggen och skär dem sedan på både bredden och längden i en äggdelare. Blanda i skålen med majonnäs och philadelphia, grädde och smaka av med salt och peppar
  7. Lager 2 – Hacka gurkan och skinkan, blanda ihop alla ingredienser
  8. Dela brödet i 2 delar och sedan ytterligare en gång på höjden
  9. Lägg ut en skiva bröd. Bred på halva mängden av fyllning 1. Lägg på en till skiva bröd och bred på halva mängden av fyllning 2. Lägg på en skiva till och bred ut resten av fyllning 1. Lägg på en skiva till och bred på resten av fyllning 2.
  10. Bred på lite philadelphiaost på toppen och runt. Det fungerar som ett "klister" för garneringen.
  11. Låt gärna tårtan stå i kylan i några timmar så den blir saftig
  12. Precis innan servering – garderna tårtan!
-

# Sallad på rödkål, spenat & pumpakärnor

## **Sallad på rödkål, spenat & pumpakärnor**

*Sallad på rödkål, spenat, pumpakärnor, avokado, kokosvinäger, olivolja och havssalt. Perfekt tillbehör till middagen eller som lunch.*

### **Innehåller**

Rödkål

Spenat

Pumpakärnor

Avokado

[Kokosvinäger](#)

Olivolja

[Himalayasalt](#)

### **Gör så här**

1. Använd en osthyvel för att riva rödkålen och lägg kålen i en salladsskål
2. Blanda ner övriga ingredienser med rödkålen
3. Blanda ihop olivolja, salt och kokosvinäger och smaka av
4. När dressingen smakar som du önskar – ringla den över salladen och blanda

---

# Currywrap med kyckling & sallad



## Currywrap med kyckling & sallad

*Supergod currywrap med kyckling & sallad. Wrapsen innehåller endast kokoskött, kokosvatten och curry, vilket gör wrapsen perfekt till dig som äter lågkolhydratkost, paleo, är glutenallergiker eller vegan. Fyll med dina favoriter. Nedan ser du vad vi fyllt wrapen med.*

**Hållbarhet & förvaring:** Bör ej frysas. Om du kyler wrapsen håll förpackningen försluten för att undvika att den blir fuktiga. Förvara inte mat i wrapsen för mer än en kort tid eftersom den då kan bli fuktiga. Förvara wrapsen svalt och mörkt och håll den borta från direkt solljus och hög värme. Efter att du öppnat förpackningen kan wrapsen återförslutas genom att enkelt vika över den öppna änden och förslut noga. Hållbarheten för wrapsen är lika lång som bäst-före-datumet även om du öppnat förpackningen om du förvarar den som ovan beskrivet.

*1 portion*

### **Innehåller**

1 st [currywrap](#)

Kyckling

Blandsallad

Oliver

Paulúns supermix

Tomat

Gurka

Paprika

---

## [Pizza på kikärtsmjöl](#)

# Pizza på kikärtsmjöl

*Superenkel och snabb pizza på kikärtsmjöl. Toppa med dina favoriter. Denna pizza är vegetarisk och glutenfri.*

*1 rund pizza*

## **Ingredienser**

1,5 dl [kikärtsmjöl](#)

1 dl vatten

0,5 tsk salt

1 krm cayennepeppar

Torkad basilika

## **Topping**

Tomatpuré

Ost

Mozzarella

Oliver

Paprika

Tomat

Basilika

## **Gör så här**

1. Blanda ihop alla ingredienser till botten och låt stå i ca 10 minuter
  2. Sätt ugnen på 225 grader
  3. Smeta ut degen på ett bakplåtspapper. Inte för tunt för då bränns botten
  4. Grädda botten i ca 10 minuter
  5. Ta ut botten från ugnen och toppa med dina favoriter
  6. Grädda i ytterligare 10 minuter
-

# Kikärtsbiffar med citron och vitlök

## **Kikärtsbiffar**

*Supergoda vegetariska kikärtsbiffar med smak av citron och vitlök. Perfekt till en sallad eller som hamburgare. Servera gärna med en tzatziki.*

### **Ingredienser**

1 fp kikärter

1/4 dl pressad citronsaft

0,5 dl basilika

2 vitlöksklyftor hackad

1 ägg

2 msk olivolja

0,5 msk fiberhusk (för att de ska hålla ihop bättre)

Salt och peppar

### **Gör så här**

Lägg kikärter, citronsaft, basilika och vitlök i en matberedare och kör till en jämn smet

Tillsätt ägg, olivolja, salt och peppar

Forma smeten till biffar och stek i några minuter på varje sida

Strö över färsk dill