

Kolhydratfri pasta med tomatsås

Kolhydratfri pasta med tomatsås

Kolhydratfri pasta med tomatsås – Pastan är fri från kolhydrater och gluten. Pastan innehåller endast 6 kalorier per 100g. Huvudingrediensen är konjakglucommanan, en naturligt vattenlöslig fiber som utvinns ur Konjakroten. Pastan ger dig både tuggmotstånd och mättnadskänsla.

Ingredienser 1 portion

0,5 fp [spagetti](#)

Körbärstomater

Vatten

Tomatpuré

[Grönsaksbuljong](#)

Basilika

Oregano

Rosmarin

Salt & peppar

Gör så här

1. Hacka körbärstomaterna i mindre bitar och koka sönder dem i lite vatten
2. Tillsätt tomatpuré, grönsaksbuljong och kryddor.
3. Koka såsen ett tag så att alla kryddor framhävs.
4. Häll av pastan i ett durkslag, spola med kallt vatten
5. Häll ner pastan i tomatsåsen och låt koka i ca 3 minuter
6. Toppa med basilikablåd

Fat Head Pizza

Fat Head Pizza

Fat Head Pizza – Den här pizzan har gått viral efter [dokumentären Fat Head](#) från 2009. Jag hittade receptet hos 56 kilo och var tvungen att prova och Ja! Det blev verkligen gott. Jag gjorde om receptet något dock.

Ingredienser botten

1 påse (125 g) mozzarella som du river
2 msk creme fraiche
1 ägg
3 dl [mandelmjöl](#)
4 msk naturellt proteinpulver
Salt

Gör så här

Sätt ugnen på 220 gr.

Riv mozzarellan och smält den i en ugnform i ugnen. Klicka ner creme fraiche.

Rör ihop med en gaffel.

Vispa ner ägget så det blir en slät smet.

Vispa ner mandelmjöl, proteinpulver och salt. Använd gärna en matberedare, det tar någon minut att få ihop degen. Degen ska vara klibbig men inte kladdig. Pudra ner lite mer proteinpulver om degen är för kladdig.

Lägg degklumpen på bakplåtspapper (bak – plåtspapper, inte smör – papper) och lägg ytterligare ett papper över. Kavla metodiskt ut till en rund tunn platta. Nagga med gaffel.

Grädda i 6-8 minuter tills botten är gyllenbrun.

Häll på tomatsås, ost och önskad topping och grädda längst ner i ugnen till osten smält.

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

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](#)

[Zucchini](#)röra

Avokado

Tomat

Ruccola

Rödlök

Tomat

Persilja

Gör så här

1. Gör zucchiniroeran
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 (om du ersätter krusakli mot fibrex) och har ett lågt 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 om du är glutenintolerant)

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!