

Frallor med pumpafrön

Frallor med pumpafrön

Frallor med pumpafrön – Saftiga frallor med härligt tuggmotstånd av pumpafrön. Fria från socker och gluten. Lågt kolhydratinnehåll. Perfekt till frukost eller mellanmål.

6 frallor

Ingredienser

2 ägg

60 g smör

1 dl creme fraiche

1 dl gräddfil

0,5 tsk salt

2 tsk bakpulver

2 dl [mandelmjöl](#)

1 dl pofiber

0,75 dl pumpafrön

2 msk fiberhusk

Vallmofrön till topping

Gör så här

1. Smält smöret

2. Vispa ihop creme fraiche, gräddfil, 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 och toppa med vallmofrön

7. Grädda i ugnen i 20 minuter på 175 grader

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

Tekakor

Tekakor

Tekakor – Supergoda och luftiga. Fria från gluten och socker. Perfekta att göra äggsmörgås på. Receptet från 56kilo, men något modifierat.

Ingredienser

3 ägg
100 g keso
1 dl [mandelmjöl](#)
2 msk pofiber
1 msk fiberhusk
1 tsk bakpulver
salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader
2. Mixa keso och ägg med stavmixer.
3. Rör ner mandelmjöl, pofiber, fiberhusk, bakpulver och salt.
4. Låt stå i 5 minuter.
5. Klicka ut 5 klickar på bakpappersklädd plåt.
6. Baka i ugnen i 15 minuter tills tekakorna fått fin färg.

Chiapudding med Salted Caramel

Chiapudding med Salted Caramel

Chiapudding med salted caramel – Supergod och krämig chiapudding med en rik chokladsmaak. Fri från mejerier, gluten och socker.

Ingredienser chiapudding

2 msk [chiafrön](#)
1,5 dl kokosmjölk (gärna fet)
1 msk chokladpulver
Jordgubbar

Salted Caramel bitar

Gör så här

1. Blanda ihop achiafrön, kokosmjölk och chokladpulvret och fyll ett glas eller en skål. Låt chiapuddingen stå i kylan över natten eller till den har stelnat och blivit som en pudding.
 2. Toppa med jordgubbar och salted caramel bitar.
-

Formfranska

Formfranska

Ett recept på en supergod formfranska som kommer från Åse 56 kilo som vi var tvungna att testa då det såg så gudomligt gott ut – och det var det också. Luftigt, mättande och underbart att rosta. Perfekt att använda som botten till räksmörgås eller smörgåstårta. Fri från gluten, socker och har ett långt kolhydratinnehåll.

ca 20 st skivor

Ingredienser

- 4 dl [mandelmjöl](#)
- 4 dl pofiber
- 4 msk fiberhusk
- 3 tsk bakpulver
- 2 tsk salt
- 6 ägg
- 125 gram smör
- 5 dl fet grekisk/turkisk yoghurt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Blanda de torra ingredienserna. Vispa äggen pösiga. Smält smöret. Vispa ner smör och yoghurt i äggen och rör till sist ner de blandade torra ingredienserna. Låt degen svälla i 15 minuter.
3. Smörj en form och klä med bakpapper, klicka ut degen. Pensla med ägg eller mjölk och strö vallmofrön över. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 60 minuter. Låt gärna brödet stå kvar på eftervärme en kvart.

Chiapudding med sommarsmoothie

Chiapudding med sommarsmoothie

Chiapudding med sommarsmoothie – Supergod, krämig och vacker chiapudding med en smoothie på sommarbär. Fri från mejerier, gluten och socker.

Ingredienser chiapudding

2 msk [chiafrön](#)

1,5 dl kokosmjölk (gärna fet)

En nypa [vanljpulver](#)

Ingredienser Smoothie

1 dl bär (jordgubbar, svarta vinbär, röda vinbär, hallon)

0,5-1 dl kokosmjölk (gärna fet)

Gör så här

1. Blanda ihop alla ingredienser till chiapudding och fyll ett glas (om du vill att puddingen ska bli sne som på bilden får du luta glaset i kylskåpe). Låt chiapuddingen stå i kylan över natten.

2. På morgonen mixar du ihop smoothien och fyller på glaset

med

3. Toppa med några bär

Chokladbar med mandelmjöl

Chokladbar med mandelmjöl

Chokladbar med mandelmjöl – Det här är utan tvekan den godaste chokladbaren jag gjort hittills. Den får en underbart kletig konsistens av fibersirapen och en rik chokladsmak av chokladpulvret. Den går dessutom supersnabbt att göra då den inte ska gräddas. Fri från raffinerat socker, gluten och mejerier. Perfekt att ta med som mellanmål on the go...

1 bar

Ingredienser

2 msk [fibersirap](#)

0,75 dl [mandelmjöl](#)

1 msk [müsli](#) + lite extra till topping

1 msk [varm choklad pulver](#) eller vanligt [kakaopulver](#)

Gör så här

Värm upp sirapen tills den kokar

Blanda i övriga ingredienser

Låt smeten svalna lite och forma sedan till en bar och toppa med lite extra müsli

NJUT!

Rostbröd med keso

Rostbröd med keso

Rostbröd med keso – Receptinspiration kommer från Åse 56 kilo. Supersaftigt och gott rostbröd gjort på keso. Går också utmärkt att använda som bröd till smörgåstårter. LCHF och glutenfritt (om du tar bort krusakli).

1 limpa

Ingredienser

5 ägg

250 g keso

8 msk [kokosmjöl](#)

8 msk kruskakli (ersätt med fibrex om du är glutenallergiker)

2 msk fiberhusk

4 tsk bakpulver

1 tsk salt

Gör så här

Sätt ugnen på 175 grader.

Blanda de torra ingredienserna först, mixa sedan ägg och keso med stavmixer. Blanda ihop allt.

Häll ut degen i en brödform

Strö över vallmofrön

Grädda i mitten av ugnen i ca 20-25 minuter.

Smoothiebowl med pitaya

Smoothiebowl med pitaya

Smoothiebowl med pitaya, svarta vinbär och passionsfrukt.

Krämig, fruktig och god smoothiebowl utan socker och mejerier.

2 portioner

Ingredienser

2 dl frysta svarta vinbär

1 passionsfrukt

2 tsk [pitayapulver](#) eller bitar av färsk pitaya

1,5 dl kokosmjölk

Gör så här

Mixa alla ingredienser i en mixer.

Toppa med dina favoriter

Ät och njut!

Toppa med dina favoriter. Vi har toppat med torkade [svarta vinbär](#), [chiafrön](#), och en [chokladbar med cashewsmör](#).

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!