

# 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 smoothie bowl 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!