

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 kylen i några timmar så den blir saftig
 12. Precis innan servering – garderna tårtan!
-

Kokospannkakor

Kokospannkakor

Kokospannkakor – Fria från mejerier, socker och gluten. Servera med en bärsås. Supergoda och lyxiga till helgfrukosten eller lunchen. Receptet kommer från tidningen Matkärlek från början, med lite modifikation.

3 st mindre pannkakor / 1 portion

Ingredienser

1 ägg

1 dl kokosgrädde

0,25 msk fiberhusk

0,5 msk [kokosmjöl](#)

1 tsk [mesquite](#) (kan uteslutas men ger en kolasmak)

1 tsk äkta [vanilj](#)

1 msk [mandelmjöl](#)

1 nypa salt

Vatten

Gör så här

1. Blanda ihop alla ingredienser och låt stå i några minuter så smeten tjocknar
 2. Min smet blev väldigt tjock så jag adderade vatten så jag fick en tunnare smet, annars blir det mer som tjocka plättar
 3. Stek några minuter på varje sida på låg värme
 4. Servera med en sylt gjord på mixade bär (vi hade svarta vinbär, blåbär, [pitaya](#)).
-

Bovetefrallor

Bovetefrallor

Supergoda bovetefrallor som är fria från gluten, mejerier, ägg och socker. Receptet är från början tagen ur boken "Nytt bröd – baka gott utan gluten" men något modifierat. Vi jäste bullarna i en bakmaskin, men går såklart lika bra utan, men du kan behöva tillsätta mer mjöl i smeten.

7 frallor

Ingredienser

4 dl vatten

3 g torrjäst (eller 10 g färsk)

1,5 msk fiberhusk

2 dl (260 g) [bovetemjöl](#) + lite extra att baka ut med

15 g pumpakärnor

15 g solrosfrön

1 msk [chiafrön](#)

0,5 tsk salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200g

2. Blanda alla torra ingredienser. Tillsätt vatten och låt jäsa i 2 timmar

3. Ta upp degen på mjölat bakkbord och dela i 7 delar och rulla till frallor. (Degen blir ganska kladdig så rulla så gott det går och klicka sedan ut degen på bakplåtspapper och strö över bovetemjöl och låt dem vila ytterligare 30 minuter på plåtarna

4. Grädda i ugnen i ca 25 minuter eller till de fått fin färg

5. Låt svalna helt under bakduk innan du skär i frallorna

Nicecream med kardemumma

Nicecream med kardemumma

Nicecream med kardemumma och cashewnötter. Det krävs inte mer än 3 ingredienser för att göra den här gudomligt goda glassen. Jag vet inte om du har smakat cashewsmör med kardemumma tidigare, men åh, det är så gott! Det här nötsmöret gör hela glassen. Fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.

1 portion

Ingredienser

1 frusen banan i slantar

En liten skvätt kokosmjölk

1 msk [cashewsmör med kardemumma](#)

Gör så här

1. Ta upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen
 2. Häll ner alla ingredienser i en bunke
 3. Mixa med en stavmixer till du får fram en glasskonsistens
 4. Toppa med dina favoritbär
-

Saffransplättar

Saffransplättar

Saffransplättar gjorda på mandelmjöl. Passar perfekt som frukost eller mellanmål i juletider. Om du önskar kan du byta ut saffran mot någon annan krydda som kanel eller ingefära. Plättarna är fria från gluten, mejerier och socker.

4 stora plättar / 2 portioner

Ingredienser

2 ägg

0,5 dl kokosmjölk

2 dl [mandelmjöl](#)

1-2 tsk bakpulver (beroende på hur fluffiga du vill ha plättarna)

En nypa salt

En nypa saffran

Gör så här

1. Vispa ihop ägg och kokosmjölk

2. Rör ner mandelmjöl, bakpulver och salt

3. Klicka ut 4 plättar i en stekpanna

4. Stek på låg värme. Några minuter per sida.

5. Toppa exempelvis med bär, kokosgrädde, nötter

Smoothie på spenat & avokado

Smoothie på spenat & avokado

En smoothie proppad med antioxidanter och goda fetter.

Ingredienser

1 näve babyspenat

0,5 avokado

1 dl blåbär och björnbär

0,5 äpple

1 dl veganmjölk (ex. mandel eller kokosmjölk)

1 msk [kokosolja](#)

1 msk [chiafrön](#)

Gör så här

Mixa alla ingredienser och håll upp i ett glas.

Chiapudding med julig touch

Chiapudding med julig touch

En krämig chiapudding med smak av kardemumma och kanel. En liten nyttigare njutning i jul. Lika god till frukost, mellanmål och efterrätt.

2 portioner

Ingredienser

2 dl fet kokosmjölk

4 msk chiafrön

0,5 tsk kardemumma

0,5 tsk kanel

Gör så här

1. Blanda ihop chiafrön, kokosmjölk och kryddor.
2. Häll upp i ett glas/skål och låt stå i kylan över natten
3. Toppa med bär, mandel eller äppelbitar för extra julig touch

Smoothiebowl med pitaya

Smoothiebowl med pitaya

Krämig smoothiebowl med hallon, pitaya och yoghurt.

Ingredienser

1 dl frysta hallon
1 dl yoghurt (av valfri sort)
En skvätt kokosmjölk
0,5 msk [pitayapulver](#)

Gör så här

1. Mixa alla ingredienser i en mixer
2. Häll upp i en skål och toppa med din favorittopping. Eller gör som vi och toppa med [kokoschips](#), [pistagenötter](#), [fikon gold](#), linfrön, solrosfrön, svarta vinbär

Chiapudding med pitaya

Chiapudding med pitaya

Vacker chiapudding med pitaya. Pitaya pulver ger helt underbar färg till chiapuddingar, smoothies, nicecream, glassyrer etc. Dessutom är det en riktig näringsbomb. Smaken är söt och påminner om både kiwi, päron och vattenmelon.

Ingredienser

2 msk [chiafrön](#)
1,5 dl kokosmjölk
1 msk [pitayapulver](#)
Färska blåbär

Gör så här

1. Blanda ihop chiafrön och kokosmjölk.
2. Tillsätt blåbär och pitayapulver och rör om
3. Häll upp i ett glas/skål och låt stå i kylan över natten

Rawbars på nötter, nötsmör & superfoods

Rawbars på nötter, nötsmör & superfoods

Rawbars med superfoods. Supergoda och enkla att göra. Perfekt som mellanmål efter eller innan träning, att ta med dig när du är på resande fot eller när du behöver energi snabbt.

6 st stora bars

Ingredienser bars

2 dl [mandlar](#)

15 st [urkärnade dadlar](#)

170 g [hasselnotssmör](#)

0,5 dl naturella [kokoschips](#)

2 msk [maca](#)

2 msk [Bipollen](#)

2 msk [kokossylt](#)

Topping

[Raw choklad](#)

Gör så här

1. Mixa alla ingredienser till baren i en matberedare
2. Forma till bars antingen med händerna eller med hjälp av en kavel
3. Smält chokladen över vattenbad och toppa baren
4. Låt baren stelna i kylan en liten stund