

# 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
-

# Zucchiniöra med valnötter

## Zucchiniöra med valnötter

*Zucchiniöra med valnötter – God röra på zucchini och valnötter som passar perfekt till grillad mat, kyckling eller kött. Lika god varm som kall. Fri från mejerier, gluten och socker.*

### Ingredienser

1 gul lök  
1 zucchini  
0,5 dl olivolja  
1 dl [valnötter](#)  
En nypa chiliflakes  
0,5 tsk salt  
Peppar  
Persilja

### Gör så här

1. Skala löken. Hacka löken och zucchinin i fyrkanter
2. Stek lök, zucchini och hackade valnötter i olivolja till de blivit mjuka och fått lite färg
3. Tillsätt kryddor och smaka av
4. Mixa till en slät puré och håll upp i en skål
5. Dekorera med valnötter och persilja

---

# 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.

---

## [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

---

# 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

---

## **Ugnsrostade rotfrukter i ugn**

### **Ugnsrostade rotfrukter i ugn**

*Supergoda ugnsrostade rotfrukter i ugn. Passar perfekt till de flesta maträtterna och blir gudomligt gott. För extra lyx – ringla lite honung över.*

### **Ingredienser**

2 st morötter

1 st zucchini

1 st grön morot

1 st rödlök  
0,5 färsk vitlök  
1/4 huvud blomkål  
1 st sötpotatis  
Havssalt  
Nymalen svartpeppar  
En skvätt olja  
ev. lite [honung](#)

### **Gör så här**

Sätt ugnen på 225°.

Skala och skär grönsakerna i klyftor. (Ganska rejäla bitar)

Lägg allt i en långpanna klädd med bakplåtspapper. Droppa över lite olja och smula över havssalt

Baka i ugn i 20-30 minuter.

---

## **Fikonmarmelad med honung**

### **Fikonmarmelad med honung**

*Att göra egen fikonmarmelad är enkelt och supergott! Perfekt till julens ostbricka.*

#### **Ingredienser**

[200 g fikon](#)

Vatten

1 msk [honung](#)

#### **Gör så här**

1. Blötlägg fikonen, gärna över natten
2. Plocka ur fikonen ur vattnet, men spar vattnet.
3. Dela fikonen på hälften och lägg fikonen och vattnet i en kastrull

4. Låt fikonen koka på låg värme ett bra tag under lock, ca 1h
  5. Tillsätt honungen
  6. Mixa fikonen med en stavmixer och häll sedan upp i en burk
- Serva på ett gott [knäcke](#).
- 

## Gör egna chiliflakes

### Gör egna chiliflakes

*Testa gör egna chiliflakes. Det är verkligen superenkelt. Det enda som tar lite tid är att frukten ska torkas först. Jag fick så många chilis över efter sommarens odling, så jag visste inte riktigt vad jag skulle göra med alla – efter lite funderande så fick det blir lite chiliflakes. Du kan naturligtvis också köpa chili i affären för att göra egna flakes om du inte själv odlar. En perfekt present att ge bort om du fyller en fin liten burk.*

10 medelstora chilifrukt (0,5 dl chiliflakes).

1. Första ska chilin torkas. Jag gör det genom att trä med nål och tråd igenom chilisarna och låta de hänga tills de har blivit helt genomtorra (det ser du när chilin blivit helt skrynklig och känns "frasiq". När chilisarna är genomtorra är det dax att göra pulver av dom.
2. Rensa bort eventuellt skaft med tillhörande grönt. Använd en mixerstav eller en blender för att mala ner chilipepparn till pulver. Du väljer själv hur finmalet du vill ha pulvret. (Jag gjorde flakes)
3. Klart! Strö över maten, i den varma chokladen, strö över avokadon eller knäckebrödet.

---

# Blomkålsbollar med Chili

## **Blomkålsbollar med Chili**

*Underbara blomkålsbollar med smak av chili och timjan, eller biffar om du vill, perfekt som tillbehör eller att äta som de är tillsammans med en sallad. Kikärtsmjöl som bollarna innehåller är ett mjöl som innehåller mycket protein, mineraler och fibrer samt är lätt för magen att smälta. På grund av bland annat sitt rika proteininnehåll ger mjölet en långvarig och behaglig mättnadskänsla.*

*Smeten blir till ca. 10 bollar*

### **Ingredienser**

1 litet blomkålshuvud (ca 350g)

0,75 dl [kikärtsmjöl](#)

1 krm bakpulver

1 ägg

salt

1 tsk timjan

1 krm mix av chilipulver

### **Gör så här**

1. Skär bort blasten från blomkålen och riv resten grovt på ett rivjärn
2. Blanda alla kikärtsmjöl och bakpulver i en bunke. Tillsätt blomkål, kryddor och ägg
3. Forma till bollar
4. Häll rikligt med valfri olja i en stekpanna (ex. kokosolja, rapsolja) och låt bollarna stekas i ett 3-5 minuter på varje sida

---

# Äppelmos med honung

## Äppelmos med honung

*Äppelmos är perfekt på gröten, som ingrediens i desserter eller går bra att använda i bakning där det kan ersätta smör/kokosolja helt eller delvis och gör att bakverket blir saftiga utan tillsatt fett. Tänk på att frysa in moset i småburkar om du gör en större sats då hållbarheten inte är längre än en vecka.*

Ca 250 ml färdigt äppelmos

### **Ingredienser**

10 små äpplen

En skvätt vatten

1 stor msk [honung](#)

1 tsk äkta [vaniljpulver](#) (valfritt)

1 tsk kanel (valfritt)

### **Gör så här**

Skala, ta bort kärnhus och skär äpplena i bitar, ca 1-2 cm kuber.

Häll alla ingredienser i en kastrull och låt det koka ihop

Koka till allt har blivit till ett mos

Låt svalna och häll upp i en burk