

# Bovetepläggat med nötsmör

5 plättar

## Ingredienser

0,5 dl [bovetemjöl](#)

0,25 msk fiberhusk

En nypa äkta [vaniljpulver](#)

En nypa salt

1 ägg

1,25 dl kokosmjölk

## Gör så här

Blanda alla torra ingredienser i en skål

Vispa därefter ner mjölken och äggen

Låt smeten stå och dra 15 minuter

Stek plättarna i [kokosolja/kokossmör](#)

Toppa plättarna med bär och valfritt [nötsmör](#)

---

# Bovetegröt

## Ingredienser

1 dl bovetegryn

2 dl vatten

2 nypor salt

## Gör så här

Häll i alla ingredienser i en kastrull och värm upp

Rör runt till gröten blir tjock

Toppa med bär, [nötsmör](#), kokoschips, kanel, kokosmjölk, och solrosfrön

---

# Marängstubble/budapestroll med kokos

## 5 bitar marängstubble

**Kalorier:** 259 / portion

**Kolhydrater:** 4g / portion

## Ingredienser

### Kokosmarängbotten

3 äggvitor

1,5 dl kokoschips

1,5 dl sukrin

### Fyllning

2,0 dl (ovispad) vispgrädde

125 gram frysta bär (vi har svarta och röda vinbär)

### Topping

Kakaosmör

Rå kakaopulver

Honung

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader. Ta fram de frysta hallonen
2. Hacka kokoschipsen i mindre bitar. Rosta 1 dl kokoschips i en torr stekpanna
3. Vispa äggvitorna med 0,5 dl sukrin till en maräng. När marängen är fast så häll i resten av sukrinet och vispa ytterligare i 2 minuter.
4. Vänd ner den rostade kokosen i marängsmeten.
5. Lägg ett bakplåtspapper på en ugnsplåt och smeta ut marängen på ungefär halva plåten.
6. Strö över resterande kokos.
7. Grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter. Marängen ska inte bli torr.

8. Ta ut plåten, låt svalna och vänd botten på ett nytt bakplåtspapper och dra sedan av papperet från botten. Låt svalna ytterligare så att grädden inte smälter när du häller på den.
  9. Vispa grädden fast. Bred ut den över marängbotten och sprid ut hallonen.
  10. Rulle till en rulle. Smält ihop kakaosmör, kakao och honung till en chokladsmet och ringla över stubben (det går också att smälta rå choklad och ringla över om man tycker det är enklare, t.ex [dessa](#)). Låt stelna.
  11. Njut av den godaste och nyttigaste budapestrollen du smakat ☐
- 

## Frallor på teff & kokosmjöl

*Härliga glutenfria nyttigare frallor*

*Du får ut 6-7 frallor*

### **Ingredienser**

2 ägg

25 g smör

2 dl [teffmjöl](#)

2 dl [kokosmjöl](#)

1 msk fiberhusk

1,5 tsk bakpulver

1,5 msk [chiafrön](#)

1,5 msk linfrön

1/2 dl solrosfrön (spara lite till garnering)

1 tsk [himalayan salt](#)

5-6 dl vatten

### **Gör så här**

1. Sätt ugnen på 200 grader

2. Vispa äggen poröst.
  3. Smält smöret och blanda med äggen
  4. Blanda alla torra ingredienser och blanda med äggsmeten
  5. Tillsätt vattnet i smeten (lite i taget så du ser att du får en bra konsistens)
  6. Låt degen svälla i 5 minuter
  7. Forma till frallor och grädda i ugnen i 15-18 minuter.
- 

# Pannkakor på teff

*Gluten, socker och mejerifria pannkakor*

## **2 portioner**

3 dl [ljus teffmjöl](#)

2 ägg (är du allergisk mot ägg kan du byta ut äggen mot 2 tsk bakpulver)

1 tsk salt

2,5 dl mandelmjök

Rapsolja att steka i

## **Gör så här**

Blanda ihop alla ingredienser och låt stå och svälla i ca 30 min

Stek i en stekpanna med olja i.

Toppa med [kokoschips](#), [mandelsmör](#) och bär.

---

# Paleo Frallor

*De här bröden är mejeri, socker och glutenfria.*

*Passar dessutom dig som äter LCHF (ca 3 kolhydrater per pinne) eller paleo*

**4 stora**

## **Botten**

0,5 fp [nöt och chiabröd mix](#)

3 ägg

2,5 msk olivolja/[smält kokosolja](#)

1,5 msk rödvinsvinäger

[mandelmjöl](#) (till "panering")

## **Gör så här**

Sätt ugnen på 150 grader

Vispa ihop ägg, vinäger och olivolja (eller smält kokosolja) och tillsätt sedan mixen.

Rör ihop. Mixen kommer att tjockna och bli klibbig.

Klicka ut degen till bullar på ett bakplåtspapper

Strö över mandelmjöl

Grädda i 25-30 minuter

Låt svalna

*Går utmärkt att frysa*

---

# Brödpinnar

*De här bröden är mejeri, socker och glutenfria.*

*Passar dessutom dig som äter LCHF (ca 3 kolhydrater per pinne) eller paleo*

**4 stora/8 små**

## **Botten**

0,5 fp [nöt och chiabröd mix](#)

3 ägg

2,5 msk olivolja/[smält kokosolja](#)

1,5 msk rödvinvinäger

[mandelmjöl](#) (till "panering")

## **Gör så här**

Sätt ugnen på 150 grader

Vispa ihop ägg, vinäger och olivolja (eller smält kokosolja) och tillsätt sedan mixen.

Rör ihop. Mixen kommer att tjockna och bli klibbig.

Klicka ut degen till en långsmal "pinne" på ett bakplåtspapper

Strö över mandelmjöl

Grädda i 25-30 minuter (beroende på önskad storlek)

Låt svalna

Servera till soppa eller ät som baguette

*Går utmärkt att frysa*

---

# **Enklaste bananglassen**

## **Ingredienser** (2 portioner)

3 st frysta bananer

En skvätt [agave sirap](#)

Vaniljpulver

Toppa med [torkade hallon](#)

## **Gör så här**

Ta upp de frysta bananerna en lite stund innan du ska mixa dem.

Mixa bananerna tills de bildare en glassliknande konsistens.

Smaka av med agave sirap och vaniljpulver

Toppa med torkade hallon

---

# Hallon och banan Muffins

*6 stora muffins*

## **Ingredienser**

4,2 dl hallon  
2,8 dl [cashewnötter](#)  
2,8 dl [bovetemjöl](#)  
2,8 dl [urkärnade dadlar](#)  
2 stora bananer  
1,4 dl vätska (jag valde mandelmjök)  
2 tsk bakpulver  
1 tsk [äkta vaniljpulver](#)  
en nypa salt

## **Instruktioner**

1. Värm ugnen till 200 grader.
2. Häll ner cashewnötterna i en matberedare och mixa tills du får ett fint mjöl.
3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blåbären i en bunke. Rör om några gånger.
4. Lägg i dadlar, mjölk, vanilj och bananer i matberedaren och blanda tills smeten är helt slät.
5. Blanda ner smeten med de torra ingredienserna och rör om väl.
6. Häll ner smeten i muffinsformar.
7. Grädda muffinsen i ugnen i 20-30 minuter, tills muffinsen har en gyllene skorpa och är fast på insidan.  
Låt sedan muffinsen svalna i 10 minuter innan servering.

---

# Saftigt morotsbröd med kanel

1 limpa

## Ingredienser

2 rivna morötter

2 1/4 dl [bovetemjöl](#)

2 1/4 dl [mandelmjöl](#)

1 msk fiberhusk

2 msk [kokosolja](#)

2 vispade ägg

1,5 dl blandade frön

2 tsk bakpulver

1 krm äkta vaniljpulver

0,5 tsk kanel

en nypa [himalayan salt](#)

1,5 dl valfri mjölk (vi hade mandelmjök)

## Instruktioner

1. Sätt ugnen på 180 grader

2. Blanda alla torra ingredienser i en skål

3. Häll i de blöta ingredienserna och blanda ordentligt

4. Smörj en brödform/klä den med bakplåtspapper. *Välj en form så att det minst finns 2 cm kvar till kanten för att brödet ska kunna svälla lite.*

5. Häll i smeten och toppa med lite mer frön

6. Placera i mitten av ugnen ca 40-45 minuter. *Brödet ska ha en lätt "krispig" yta*

7. Låt brödet svalna en stund innan du skär upp det