



Sødt uden sukker

Chokoladecookies med lakrids

12stk

Ingredienser

50 g kokosolie eller smør

1 banan

75 g fibersirup eller

yaconsirup 1æg

175 g fuldkornsspeltmel eller havremel, hvis de ønskes
glutenfri

1 tsk bagepulver

1 tsk vaniljepulver

2 tsk lakridspulver (eller mere hvis du er vild med lakrids)

1 tsk salt

50 g hakkede mandler

50 g dadler skåret i små stykker

Sådan gør du:

Pisk smør, banan og sirup/sukker. Tilsæt ægget og pisk til luftigt. Tilsæt herefter krydderier og mel og bagepulver og vend til sidst hakkede nødder og dadler i dejen. Form kagerne i 12 dele og bag dem ved 200 grader i cirka 12 minutter til de er gyldne.

Tips:

- ✓ Tilsæt sukkerfrit chokolade (den fra Cavalier er sødet med stevia og super god)
- ✓ Tilsæt mere lakridspulver
- ✓ Undlad at tilsætte lakridspulver
- ✓ Tilsæt kanel i stedet for lakrids

Daddel-mandler med chokolade

2 portioner

Har du en sød tand? Eller måske en hel mund fuld af søde tænder? Raffineret sukker er noget værre stads at spise for meget af, men selvom du springer den slags over, så er der masser af søde sager at kaste sig over – uden at få andet end naturens egen form for sukker. Disse fyldte dadler smager som marcipanbrød, syntesjeg.

Ingredienser:

20 friske eller tørrede dadler - friske er de bedste, men tørrede er også fine

20 mandler (gerne hydrerede*)

20 gram 90 % mørk chokolade (kan udelades)

**læg mandlerne i en skål med vand 12 timer før du skal bruge dem, så suger de vand til sig og bliver sprøde og lækre – og gør snacken mere saftig.*

Sådan gør du:

Tag stenen ud af de friske dadler. Åbn dadlen og læg 1-2 mandler ind i den. Luk dadlen igen. Gentag med så mange dadler du ønsker. Du kan fint spise dadlerne sådan her. Specielt når de har ligget i nogle dage er de rigtigt gode – også uden chokolade. Vil du have chokoladeovertræk på (det smager rigtigt godt!!), så smelt chokoladen og dyp dadlerne deri og stil dem på bagepapir. Sæt dem på køl i en time og de er klar til indtagelse.

Tips:

- ✓ Brug hasselnødder, cashewnødder, peanuts eller andre nødder i stedet for mandler.
- ✓ Rul dem i kokosmel efter du har overtrukket dadlerne med chokolade.
- ✓ Opbevar dem i en lufttæt boks – gerne i køleskabet (så er de lækrest!)

Frugtsalat med revet chokolade

2 portioner

Ingredienser:

1 æble (ca. 125 gram)

1 lille banan eller ½ af de store (ca. 125 gram) 20 jordbær (ca. 120 gram)

1 kiwi (ca. 60 gram)

10 gram mørk chokolade 81 %

Sådan gør du:

Riv æblet eller hak det i fine små tern. Skær banan og jordbær i tynde skiver. Skær kiwien i tern. Bland det hele sammen i en skål og riv chokoladen over frugten.

Tips:

- ✓ Når du river chokolade fylder det meget – og det er let at sprede ud over alle frugstykkekerne – uden at du får særligt meget chokolade (og dermed ikke så mange kalorier), men alligevel smager frugtsalaten som om den er fyldt med chokolade.
- ✓ Du kan tilsætte hakkede nødder til frugtsalaten. 10-20 nødder eller mandler passer godt til portionen, hvis du stadig vil holde kalorieindholdet nede.

Kakao/lakridsmix

2-3 personer

Ingredienser

1 lille håndfuld mandler

1 lille håndfuld valnødder

1 håndfuld rosiner

1 tsk. ren kakao

1 tsk. lakridspulver (køb det i de fleste supermarkeder, i helsekostforretningen eller på nettet)

Sådan gør du:

Kom alle ingredienser i en skål og rør rundt til kakao- og lakridspulveret dækker alle nødder og rosiner. Den bliver ekstra god af at stå og "trække"

Tips:

- ✓ Brug cashewnødder eller hasselnødder i stedet for
- ✓ Brug kun én slags nødder
- ✓ Brug kanel i stedet for lakrids
- ✓ Tilsæt chiafrø eller solsikkekerner

Kokostoppe

12-16 stk.

Ingredienser

250 g

kokosmel

200 g dadler

2 æg

1 dl vand

½ tsk. uraffineret salt

Sådan gør du:

Alle ingredienser køres i foodprocessoren. Form kokostippene med hænderne eller med en isské og bag dem i 7-8 min ved 175 grader i varmluftsovn / 185 grader i almindelig ovn.

Tips:

- ✓ Tilsæt lakridspulver
- ✓ Tilsæt rå kakaopulver
- ✓ Tilsæt skal fra revet økologisk citron

Søde kugler

10-15 kugler

Disse kan du selv få til at smage som du bedst kan lide; chokolade, lakrids eller marcipan. Your choice.

Ingredienser

75 g mandler

125 g dadler (tørrede eller friske)

1 spsk. kokosolie

1 knivspids vaniljepulver

25 g kokosmel

Sådan gør du:

Kør alle ingredienser i en foodprocessor. Rul massen til små kugler som du ruller i kokosmel. Stil dem på køl i min. 1 time.

Tips:

- ✓ Udelad kokosmelet
- ✓ Tilsæt 1-2 spsk lakridspulver
- ✓ Tilsæt 1-2 spsk kakaopulver
- ✓ Når du skal have gæster; vend dem i smeltet sukkerfri mørk chokolade (den fra Cavalier er god og kan fås i mange supermarkeder. Kig i deres sukkerfrie afdeling.)
- ✓ - Vil du lave orange-kugler, så kom noget revet økologisk appelsinskal ned i massen – og tilsæt lidt friskpresset appelsinsaft. MUMS! Og du kan forme massen som små stænger og pakke dem i madpapir. Så har du din egen hjemmelavede energibar.

Vandbakkelsesdej – uden gluten på naturligvis!

– brug den fest og fx til kagemand

Ingredienser:

100 gram økologisk

smør 2,5 dl. vand

75 gram fuldkornsrismel

50 gram fuldkornsmajsmel

3-4 æg (3 hvis de er store, 4 hvis de er små)

Sådan gør du:

Vand og smør varmes i gryde. Når smørret er smeltet tilsættes melet og det hele varmes godt igennem under omrøring. Herefter kommes massen i en skål og stilles til afkøling. Når massen er håndvarm eller koldere piskes æggene grundigt ind i dejen ét af gangen.

Form dejen som boller, stænger eller som en kagemand på noget bagepapir og bag i ovnen i 30 minutter ved 200grader.

Tip:

- ✓ Spises med bær og flødeskum. Kom det ind i eller ovenpå.

Pæregrød med kokosflødeskum

4 portioner

Ingredienser:

3 pærer (ca. 360 gram)

¼ tsk. vaniljepulver

4-5 spsk. vand

2 spsk. af den faste del fra en dåsekokosmælk (ca. 30 gram)

Sådan gør du:

Skræl pærerne og skær kernehuset væk. Skær i mindre tern og kom i en gryde med ½ dl vand og vaniljepulveret. Kog i 10 minutter (ellertil pærerne er møre). Rør grøden sammen med et piskeris eller blend med stavblenderen for en mere cremet konsistens. Køl ned.

Pisk 2 spsk. af den faste kokosmasse fra en dåse kokosmælk, så det bliver samlet. Det kan ikke piskes luftigt som almindeligt flødeskum. Servér pæregrøden i små glas med top af kokosflødeskum.

Softice du ikke kan have i fred

2 portioner

Softice! Stod der det? For selvfølgelig er der plads til desserter i en sund kost – specielt denne softice! For den er så sund at du kan spise den når som helst på døgnet du har lyst. Specielt som mellemmåltid eller når trangen til noget sødt trænger sig på.

Ingredienser

12 dadler uden sten

Saft af 1 friskpresset citron

1 banan

300 gram frosne bær fx hindbær eller jordbær (miks af bær – tjek hvilke der kan fås)

Sådan gør du:

Kom dadler og citronsaft i en foodprocessor og kør det til dadlerne er fintdelte. Tilsæt bananen og blend til det hele er en samlet masse. Tilsæt frosne bær og blend til det hele ligner softice. Servér med det samme.

Tip:

✓ Får du/I ikke spist det hele, så gem det i en lufttæt beholder i køleskabet. Selvfølgelig forbliver det ikke som softice, fordi det smelter, men det smager fremragende, som smoothie du kan spise senere på dagen eller dagen efter. Du skal bare lige røre det lidt rundt inden du drikker det.

Jordbæris med kokos

3-4 portioner

Ingredienser

300gr. frosne jordbær

10-12 dadler uden sten

1 banan

1 dl kokosmælk

et drys vaniliepulver (uden sukker)

et drys stødt kanel

Sådan gør du

Kør det hele på en foodprocessor i 1-2 minutter. Spis med det samme.