



Ulrika Davidsson
Söta Godsaker

Socket- & glutenfria bakverk



Hälsosammare tårter, kakor, pajer och desserter



Innehållsförteckning

01 Små kakor och bars

Här hittar du allt från fräscha citronkakor med chiafrön till mer njutbara favoriter som snickerskaka och chokladcrisp med quinoa.

02 Mjuka kakor

Allt från älskade favoriter som kärleksmums och kladdkaka med grädde och hallon till mer nytänkande alternativ som zucchinikaka med frosting och keto cheesecake brownie.

03 Muffins och bullar

Här möts saftiga muffins med olika smaksättningar och fluffiga bullar med klassiska och moderna varianter. Perfekta för både frukost, mellanmål och fika.

04 Pajer och tårter

Det här kapitlet bjuder på ljuvliga, söta pajer och tårter som passar både till festliga tillfällen och som en extra lyxig fika. Njut av krispiga pajskalet och krämiga fyllningar med mjuka, saftiga bottenar och fräscha toppingar.

05 Desserter

Det här kapitlet innehåller goda och enkla desserter som passar både till vardag och fest. Här finns krämiga, fräscha och söta alternativ med smaker från frukt, bär, choklad och nötter.



Välkommen in i min söta bakvärld!

Här öppnar jag dörren till en värld fylld av doften av nybakat, med över 50 socker-och glutenfria favoritrecept som jag själv återkommer till om och om igen. Det bästa av allt? De är varsamt sötade med alternativ till vitt socker - utan att du går miste om den goda smaken. Här får njutning och hälsa gå hand i hand!

Du hittar allt från spröda småkakor till saftiga mjuka kakor, fluffiga muffins och nybakade bullar. Mycket går utmärkt att baka i förväg och lägga i frysen, redo att plockas fram när suget eller gästerna dyker upp. Pajer och tårter gör sig däremot allra bäst nybakade – när de fortfarande doftar ljuvligt och sätter guldkant på stunden.

I mitt kök bygger jag mina bakverk på naturliga och näringsrika ingredienser. Mandelmjöl, kokosmjöl och ris mjöl ger struktur och smak, medan kryddor som kanel och kardemumma skapar den där varma, hemtrevliga känslan. Jag älskar att variera sötningen med till exempel kokossocker, sukrin eller honung och låta nötter, frön, choklad och torkad frukt sätta sin egen prägel på varje bakverk.

När du bakar glutenfritt är noggrannhet din bästa vän – exakta mått gör stor skillnad. Men när det kommer till smaksättning, topping och dekoration finns det utrymme att vara kreativ. Prova nytt och sätt din egen personliga touch.

Lockerfria bakverk

I mitt kök, när jag vill lyckas med söta bakverk, använder jag främst:

- Mandelmjöl
- Kokosmjöl
- Rismjöl
- Fiberhusk
- Bakpulver
- Vaniljpulver
- Kanel och kardemumma
- Havregryn
- Dadelsirap
- Kokossocker
- Sukrin
- Sukrin melis
- Sukrin gold
- Sötströ
- Fiberhonung
- Honung
- Torkad frukt
- Kokosflingor
- Nötter och frön
- Mörk och vit choklad
- Kokosolja
- Jordnötssmör
- Smör
- Ägg

Tips! Har du inte sukrin melis hemma kan du använda sötströ - mortla det till ett fint pulver och minska mängden något.



"I mitt kök bygger jag mina bakverk på naturliga och näringsrika ingredienser."

Ulrika Davidsson





Småkakor och bars

SMÅ MEN OEMOTSTÅNDLIGA

Spröda småkakor är något alldeles extra, och mina favoriter är klassiska syltkakor – självklart i glutenfri och sockerreducerad tappning. Samma deg kan enkelt varieras och toppas med choklad eller nötter för nya smaker. Havre, mandelmjöl och kokosmjöl är återkommande inslag som ger både textur och karaktär.





CITRONKAKOR MED CHIAFRÖN

INGREDIENSER

- 1 msk chiafrön
- 3 msk vatten
- 2 dl mandelmjöl
- Zest från 1 citron
- 1/2 msk agavesirap
- 1/2 tsk bakpulver
- 1 msk vallmofrön

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 180 grader. Blanda chiafrön och vatten i en skål. Låt stå och svälla i 10 minuter. Blanda mandelmjöl, citronzest och bakpulver i en bunke och rör om. Rör ner chiablandningen och agavesirap. Blanda om tills det blir en deg. Forma 6 bollar av degen och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Platta till bollarna och strö på vallmofrön. Ställ in i ugnen i 10-15 minuter till kakorna börjar få en gyllenbrun färg. Låt svalna.



PORTIONER
6 stycken



KALORIER
141 kcal



SNICKERSKAKA

INGREDIENSER

- 150 g smör
- 1 dl agavesirap
- 1/2 dl kakao
- 2 krm vaniljpulver
- 2 dl mandelmjöl
- 1 msk fiberhusk
- 3 ägg
- 1 dl saltade jordnötter

Glasyr

- 150 g mörk choklad 70%
- 2 dl saltade jordnötter
- 1 dl jordnötssmör

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smör i en kastrull och blanda ner agave, kakao, vaniljpulver, mandelmjöl, fiberhusk och ägg. Häll blandningen i en bakplåtsklädd form cirka 20x25 cm. Strö på jordnötter och grädda i 20 minuter i ugnen. Ta ut och låt svalna. Smält choklad över vattenbad och blanda ner jordnötter. Bred på jordnötssmör på kakan och häll över chokladblandningen. Ställ in i kylan i 3-4 timmar. Skär upp i rutor. Förvara i kylan eller i frysen.



PORTIONER
20 bitar



KALORIER
254 kcal



HAVREBARS MED JORDNÖTSSMÖR

INGREDIENSER

- 2 msk olivolja
- 3 dl havregryn
- 1 dl pekannötter
- 1 dl torkade tranbär
- 1/2 dl agavesirap
- 1 dl slät jordnötssmör
- 1 tsk salt
- 1 tsk malen kanel
- 100 g mörk choklad 70%
- 2 tsk kokosolja

GÖR SÅ HÄR

Klä en ugnsplåt 15x10 cm med bakplåtspapper. Hetta upp en stekpanna med olivolja och stek havregrynen några minuter. Hacka pekannötter grovt. Tillsätt tranbär och pekannötter. Ställ åt sidan. Hetta upp en annan liten stekpanna med agavesirap, jordnötssmör, salt och kanel. Vispa runt i 1 minut. Häll över havregrynen och blanda om. Häll ner i den bakplåtssklädda formen och bred ut till ett jämnt lager. Smält chokladen i mikron och blanda ner kokosolja. Häll över chokladen i formen och ställ in i kylan 1 timme. Skär upp i rutor. Förvara i kylan eller frysen.



PORTIONER
12 bitar



KALORIER
106 kcal



HALLONGROTTO

INGREDIENSER

- 4 dl mandelmjöl
- 2 dl majs mjöl
- 3/4 dl sukrin
- 1 ½ tsk vaniljsocker
- 1 tsk fiberhusk
- 150 g smör
- 1/2 dl sockerfri hallonsylt

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt smör och blanda ihop till en deg. Gör 18 små bollar av degen och lägg på en bakplåtsklädd ugnsplåt. Gör en fördjupning i varje boll. Klicka i lite sylt i varje fördjupning. Grädda i ugnen i 15 minuter. Låt svalna



PORTIONER
18 stycken



KALORIER
117 kcal



HAVREKAKOR MED HALLONSYLT

INGREDIENSER

- 1 banan
- 1/2 dl slät jordnötssmör
- 2 dl havregryn
- 1 krm salt
- 3 msk sockerfri hallonsylt

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Mosa banan i en bunke och blanda ner jordnötssmör, havregryn och salt. Forma åtta små bollar och platta till dem något. Gör en liten grop i varje kaka och fyll med sylt. Grädda i cirka 20 minuter. Låt svalna innan servering.



PORTIONER
8 stycken



KALORIER
95 kcal



HAVREKAKA MED PROTEINELLA

INGREDIENSER

- 1 banan
- 1/2 dl jordnötssmör
- 2 dl havregryn
- 1 krm salt
- 3 msk proteinella

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Mosa banan i en bunke och blanda ner jordnötssmör, havregryn och salt. Forma åtta bollar och platta till dem lite. Gör en liten grop i varje kaka och fyll med proteinella. Grädda i cirka 20 minuter. Låt svalna före servering.



PORTIONER
8 stycken



KALORIER
165 kcal



NO BAKE SNICKERS

INGREDIENSER

- 15 färska dadlar
- 2 msk cashewnötter
- 2 msk riven kokos
- 1 msk jordnötssmör
- 100 g mörk choklad 70%

GÖR SÅ HÄR

Kärna ur dadlar. Mixa dadlar med en stavmixer till en smet. Finhacka cashewnötter. Blanda cashewnötterna, kokos och jordnötssmör och rör om ordentligt. Ta fram en mindre form och lägg ett bakplåtspapper i botten. Bred ut smeten i formen. Finhacka chokladen och smält över ett vattenbad. Bred ut den smälta chokladen över smeten. Ställ in i frysen i 2 timmar. Servera i lagom stora bitar.



PORTIONER
12 stycken



KALORIER
101 kcal



CHOKLADCRISP MED QUINOA

INGREDIENSER

- 2 msk kokosolja
- 1 ½ msk agavesirap
- 1 krm vaniljpulver
- 1 dl vit quinoa
- 1 dl hackade pumpafrön
- 1/2 dl hackade pecannötter
- 1/2 dl solrosfrön
- 2 msk chiafrön
- 2 msk hampafrön
- 200 g mörk choklad 70%
- 2 msk hampafrön

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Smält kokosoljan i en kastrull och häll i en bunke och blanda ner lönnsirap och vaniljpulver. Tillsätt alla nötter och frön och rör runt. Lägg blandningen på en bakplåtsklädd plåt och dra ut smeten med hjälp av att lägga ett bakplåtspapper över och tryck ut smeten platt. Ställ in i ugnen i 20 min. Smält mörk choklad över ett vattenbad och bred över kakan. Strö över hampafrö och låt stela i kylan i 30 min. Bryt i bitar, ca 20 st. Förvara i kylan.



PORTIONER
1 plåt



KALORIER
165 kcal



Mjuka kakor

SAFTIGA OCH LÄTTBAKADE

Mjuka kakor är ofta det enklaste sättet att lyckas med glutenfri bakning. Resultatet blir saftigt, smakrikt och alltid uppskattat. Här låter jag gärna frukt och bär spela huvudrollen, men även grönsaker som morot och zucchini smälter in och ger extra saftighet. Och choklad, kokos och nötter? Självklara favoriter som alltid gör det lilla extra.





KÄRLEKSMUMS

INGREDIENSER

- 20 färska dadlar
- 5 dl mandelmjöl
- 1 ½ dl kakao
- 3 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 1 dl kokosolja
- 6 ägg

Topping

- 150 g mörk choklad 70%
- 1 msk kokosolja
- 1/2 dl kokosflingor

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält kokosoljan. Kärna ur dadlarna och mixa ihop med resten av ingredienserna i matberedare. Häll smeten i en form med bakplåtspapper och grädda i ugnen i 30 minuter. Låt kakan svalna. Smält mörk choklad i ett vattenbad och rör i kokosolja. Låt chokladen svalna ordentligt innan du ringlar den över kakan. Toppa med kokosflingor.



PORTIONER
16 bitar



KALORIER
300 kcal



ZUCCHINIKAKA MED FROSTING

INGREDIENSER

- 50 g smör
- 1 zucchini
- 2 ägg
- 2 dl kokossocker
- 1 dl mandelmjöl
- 1 dl kokosmjöl
- 1 dl majsmjöl
- 1 ½ msk malen kardemumma
- 1 ½ tsk bakpulver

Apelsinglasyr

- 200 g philadelphiaost
- 50 g rumsvarmt smör
- 1/2 dl agavesirap
- Zest från en apelsin

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Riv zucchini grovt och pressa ur vätskan. Vispa ägg och kokossocker fluffigt. Blanda mjöl, kardemumma och bakpulver i en skål. Vänd ner mjölblandningen i smeten. Smält smör och vänd ner i smeten tillsammans med zucchini. Häll smeten i en form (15x10 cm) med bakplåtspapper och ställ i ugnen i cirka 35-40 minuter, eller tills kakan känns fast. Låt kakan svalna helt. Vispa ihop philadelphiaost, smör, agavesirap till en glasyr. Blanda ner apelsinzest och bred ut glasyren på kakan.



PORTIONER

12



KALORIER

264 kcal

*"Jag älskar att
variera sötningen
med till exempel
kokossocker,
sukrin eller
honung"*





MANDELKAKA MED CHOKLAD OCH HALLON

INGREDIENSER

- 200 g smör
- 4 dl mandelmjöl
- 1/2 dl agavesirap
- 1/2 tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 2 msk kakao
- 4 ägg
- 1/2 krm salt

Topping

- 75 g chokladknappar
- 150 g hallon

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret i en kastrull. Blanda alla ingredienser till smeten. Häll ner smeten i en pajform (15 cm i diameter) med bakplåtspapper. Strö på chokladknappar. Grädda i ugnen i 20 minuter. Låt svalna. Frys in i portionsbitar.



PORTIONER

10



KALORIER

383 kcal



MOROTSKAKA MED HAVREGRYN OCH CHIAFRÖN

INGREDIENSER

- 2 msk chiafrön
- 2 dl mandelmjök
- 1 mogen banan
- 1 dl kokosolja
- 2 msk agavesirap
- 2 ägg
- 1 tsk vaniljpulver
- 2 dl morötter
- 3 dl havregryn
- 1 tsk kanel
- 1/4 tsk salt
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl valnötter

Frosting

- 150 g philadelphiaost
- 1/2 msk agavesirap
- Zest från 1 apelsin

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda chiafrön och mandelmjök i en skål. Låt stå och svälla i 10 minuter. Mosa banan i en bunke. Riv morot. Hacka valnötter. Smält kokosolja i en kastrull. Blanda ner kokosolja, agavesirap, ägg och vaniljpulver i bunken med banan. Tillsätt riven morot och chiablandningen och blanda om. Rör ihop havregryn, bakpulver, kanel och salt i en separat bunke. Häll ner de torra ingredienserna i bunken med de blöta ingredienserna. Rör om ordentligt och avsluta med att röra ner de hackade valnötterna. Häll smeten i en bakplåtsklädd ugnform (cirka 30x10 cm) och ställ in i ugnen i cirka 30 minuter. Låt svalna helt. Blanda ihop philadelphiaost och agavesirap i en skål. Riv ner apelsinzest. Dela kakan i två delar. Bred frosting på den undre delen av kakan och lägg sedan på den övre delen.



PORTIONER
10 bitar



KALORIER
273 kcal



PROTEINMOROTS- KAKA MED MANDEL

INGREDIENSER

- 2 morötter
- 2 dl mandelmjöl
- 2 ägg
- 1 msk agavesirap
- 1 dl grekisk yoghurt 10%
- 2 tsk bakpulver
- 1 krm kanel
- 3/4 dl kokosolja
- 1 dl proteinpulver vanilj

Frosting

- 100 g philadelphiaost
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 1 msk agavesirap
- 1/2 citron

Topping

- 1/2 morot
- 1 msk skalade mandlar

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader varmluft. Skala och riv morötter grovt. Blanda ihop alla ingredienser i en bunke till en smet. Klä en mindre springform (15–18 cm) med bakplåtspapper. Häll smeten i formen och baka i ugnen i cirka 25–30 minuter. Rör ihop philadelphiaost, vaniljpulver och agavesirap i en liten skål. Riv ner citronzest. Blanda om och smaka av. När kakan svalnat helt, bred på frosting i ett jämnt lager. Skala morot och gör spiraler med en spiralizer. Grovhacka mandlar. Toppa kakan med morotsspiraler och mandlar.



PORTIONER
8 bitar



KALORIER
293 kcal



MANDELKAKA MED VIT CHOKLAD OCH BLÅBÄR

INGREDIENSER

- 200 g smör
- 4 dl mandelmjöl
- 1/2 dl agavesirap
- 1 ½ tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 4 ägg
- 1/2 krm salt

Topping

- 2 dl amerikanska blåbär
- 75 g vit choklad

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Grovhacka vit choklad. Smält smöret i en kastrull. Blanda alla ingredienser till smeten. Häll ner smeten i en pajform (15 cm i diameter) med bakplåtspapper. Strö på blåbär och vit choklad. Grädda i ugnen i 20 minuter. Låt svalna. Frys in i portionsbitar.



PORTIONER
10 bitar



KALORIER
335 kcal



KETO CHEESECAKE BROWNIE

INGREDIENSER

- 50 g smör
- 1/2 dl kakao
- 1 dl sukrin melis
- 1 1/2 tsk salt
- 2 ägg
- 1 dl mandelmjöl
- 1/2 tsk vaniljpulver

Cheesecake-smeten

- 200 g philadelphiaost
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 1/4 dl sukrin melis
- 1 ägg

Topping

- 15 g hackad mörk choklad 70%
- 10 g hackad vit choklad

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader och smöra en fyrkantig form, ca 20 x 30 cm. Smält smöret i en kastrull och ta av kastrullen från värmen. Sila kakaon ner i det smälta smöret och tillsätt sukrin melis och salt. Blanda ihop allt tills smeten blir jämn. Knäck i ett ägg i taget och blanda. Blanda till sist i mandelmjöl och vaniljpulver. Vispa philadelphiaosten med elvisp tills den blir mjuk och krämig. Tillsätt vaniljpulver, sukrin melis och ägg och vispa ihop till en jämn smet. Klicka ut chokladsmeten med en sked lite överallt i formen och ta sedan cheesekakesmeten och klicka ut i de tomma hålen. Gör ett fint mönster genom att dra en kniv runt i formen. Strö över den hackade chokladen och grädda i ugnen i ca 20 minuter. Ställ kallt och skär upp till brownies.

Sukrin melis är ett kalorigritt alternativ till florsocker. Har du svårt att hitta det här finmalda sötningsmedlet kan du använda dig av ICA:s sötströ som du mortlar till ett finare pulver. Sötströ är något sötare i smaken så minska gärna något på måttet.



PORTIONER
8 bitar



KALORIER
202 kcal



BANANKAKA

INGREDIENSER

- 150 g smör
- 2 dl kokossocker
- 3 ägg
- 4 dl mandelmjöl
- 2 dl kokosmjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1/2 tsk malen kardemumma
- 1 tsk vaniljpulver
- 4 bananer
- 100 g valnötter
- 50 g mörk choklad 70%

Till formen

- 1 tsk naturell olja
- 2 msk glutenfritt ströbröd
- 10 valnötter

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Vispa smör och sukrin med en elvisp, tillsätt ett ägg i taget och vispa fluffigt. Blanda ner mjöl, bakpulver, kardemumma och vaniljpulver. Mosa bananerna lätt och vänd ner i smeten tillsammans med valnötter. Hacka chokladen grovt och blanda ner. Häll olja i en brödform och strö på ströbröd. Häll ner smeten och dekorera med valnötter. Grädda i ugnen i 60 minuter. Låt kakan svalna och sätt in i kylan. Skär i bitar. Håller en vecka i kylan eller frys in i bitar och ta upp vid behov.



PORTIONER
15 skivor



KALORIER
313 kcal



BANANKAKA MED CHOKLADTÄCKE OCH PEKANNÖTTER

INGREDIENSER

- 2 bananer
- 2 ägg
- 2 dl mjölk
- 4 dl havregryn
- 1 dl kokosflingor
- 2 tsk bakpulver
- 1 krm salt

Glasyr

- 100 g mörk choklad 70%
- 2 msk smör

Dekoration

- 1 dl pekannötter

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 180 grader. Mosa bananer i en skål. Tillsätt övriga ingredienser. Blanda väl. Klä en mindre ugnform med bakplåtspapper. Häll i smeten och grädda i 35 min. Ta ut kakan. Låt svalna. Värm choklad med smör i mikrovågsugn 1 min tills chokladen smält. Bred glasyren över kakan. Dekorera med pekannötter.



PORTIONER
12 bitar



KALORIER
204 kcal



MANDELKAKA MED FRUKT

INGREDIENSER

- 200 g smör
- 4 dl mandelmjöl
- 1 dl sötströ
- 1 ½ tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 4 ägg
- 1/2 krm salt

Topping

- 5 färska aprikoser
- 12 körsbär
- 15 hallon
- 25 g mandelspån

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret i en kastrull. Blanda i alla ingredienser till smeten. Häll ner smeten i en pajform med bakplåtspapper. Skiva frukten och lägg över pajen tillsammans med mandelspån. Grädda i ugnen i 20 minuter. Låt svalna. Frys in i portionsbitar.



PORTIONER

8



KALORIER

437 kcal



MANDELKAKA MED VIT CHOKLADKRÄM OCH PERSIKOR

INGREDIENSER

- 100 g smör
- 2 dl mandelmjöl
- 1/2 dl kokosmjöl
- 1/2 dl sötströ
- 1 tsk bakpulver
- 1 krm vaniljpulver
- 2 ägg

Vit chokladkräm

- 50 g vit choklad
- 100 g philadelphiaost

Topping

- 4 persikor och myntablåd

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret i en kastrull. Blanda i alla ingredienser till smeten. Häll ner smeten i en ugnform med bakplåtspapper. Grädda i ugnen i 15-20 minuter. Låt svalna. Hacka chokladen och lägg i en skål. Smält i mikron och blanda ner philadelphiaost. Bred på chokladkrämen över kakan. Skiva persikor och lägg över. Dekorera med färsk mynta.



PORTIONER

8



KALORIER

300 kcal



KLADDKAKA MED GRÄDDE OCH HALLON

INGREDIENSER

- 150 g smör
- 200 g mörk choklad 70%
- 4 ägg
- 1 dl sötströ
- En nypa vaniljpulver
- 1 ½ dl mandelmjöl
- 1 tsk bakpulver

Topping

- 2 dl vispad grädde
- 150g hallon
- Mynta

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smör och choklad i en kastrull. Vispa ägg och sötströ fluffigt. Rör ner choklad- och smörblandningen. Tillsätt vaniljpulver, mandelmjöl och bakpulver. Vispa ihop och häll smeten i en bakplåtsklädd pajform med avtagbar kant. Grädda 8 minuter i ugnen. Låt svalna. Vispa grädde och dekorera med grädde, hallon och mynta.



PORTIONER
10 bitar



KALORIER
345 kcal



OSTKAKA MED KESO

INGREDIENSER

- 125 g keso, 4 %
- 1 ½ dl vispgrädde
- 2 ägg
- 1/2 dl hackade hasselnötter
- 3 msk sukrin melis
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 2 msk pinjenötter

Tillbehör

- 10 hallon
- 2 msk vaniljkesella

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Låt keson rinna av i ett kaffefilter en stund. Vispa grädden. Blanda alla ingredienser i en skål och häll blandningen i en aluminiumform (ca 20x15 cm). Toppa med pinjenötter. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 45 minuter. Servera med hallon och kesella



PORTIONER

2



KALORIER

590 kcal



BLÅBÄRS- CHEESCAKE MED APELSIN

INGREDIENSER

Botten

- 125 g mandelmjöl
- 125 g hasselnötsmjöl
- 100 g smält smör
- 1 ägg
- 1 msk kanel
- 1/2 dl sukrin melis

Fyllning 1

- 300 g philadelphiaost
- 200 g frysta blåbär
- 1 dl sukrin
- 3 ägg

Fyllning 2

- 1 dl crème fraiche
- 1 dl kesella 10%
- Rivet skal av 1 apelsin
- 1/2 dl sukrin

Dekoration

1 dl blåbär

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda alla ingredienser till botten i en skål. Bred ut smeten i en pajform med avtagbar kant med bakplåtspapper i botten. Grädda i ugnen i 10 minuter. Låt botten svalna. Lägg alla ingredienser till fyllning 1 i en matberedare och mixa till en jämn smet. Häll på smeten i formen och grädda i 30 minuter.

Blanda crème fraiche, kesella, apelsinskal och sukrin i en skål och bred smeten över pajen. Ställ in i ugnen i ytterligare 10 minuter. Låt svalna och dekorera med blåbär.



PORTIONER

8



KALORIER

484 kcal



Muffins och bullar

ÄT VARMA ELLER FRYS IN

Det finns något speciellt med att ha hembakat redo i frysen. Muffins och bullar är perfekta att baka i omgångar och plocka fram när du vill unna dig något gott. Med hjälp av fiberhusk blir degen smidig och lätt att arbeta med. Variationerna är oändliga, från klassiska kanelbullar till luftiga semlor.





KANELBULLAR

INGREDIENSER

Bulldag

- 4 ägg
- 1 ½ dl Nikks sötningsmedel
- 1 ½ dl mandelmjöl
- 1/2 dl kokosmjöl
- 2 ½ msk fiberhusk
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk malen kardemumma
- 1 krm vaniljsocker
- 1/2 dl vispgrädde
- 1/2 dl mjölk

Fyllning:

- 100 g rumsvarmt smör
- 1 ½ msk Nikks sötningsmedel
- 2 msk kanel
- 1 krm vaniljpulver

Topping

3 msk hackad mandel eller hasselnötter

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Knäck äggen i en bunke och blanda ner sötningsmedel. Vispa med elvisp någon minut. Blanda alla torra ingredienser i en annan bunke. Blanda ner äggvispet, grädde och mjölk. Låt stå och svälla 15 minuter.

Pensla på olja på ett bakplåtspapper och bred ut bulldagen. Pensla ett annat bakplåtspapper och lägg sidan med olja över degen. Tryck ut degen (inte för tunt, ca: 0,8 mm). Dra bort det översta bakplåtspappret och låt degen vila 5 minuter.

Blanda ihop fyllningen och bred över degen. Rulla ihop till en rulle. Skär ut skivor och lägg i muffinsformar på en plåt. Toppa med hackad mandel eller hasselnötter. Grädda mitt i ugnen i 15-20 min.



PORTIONER

12



KALORIER

182 kcal/bulle



SEMMELKAKA

INGREDIENSER

- 225 g smör
- 2 dl Nicks sötningsmedel
- 3 dl mandelmjöl
- 1 msk stött kardemumma
- Lite salt
- 1 tsk vaniljpulver
- 3 ägg + 1 äggula (spara äggvitan till mandelmassan)
- Mandelmassakräm
- 200 g grovt riven mandelmassa
- 1 äggvita
- ½ dl hackad mandel
- Lite salt

Topping

2 dl vispad grädde + 1 rostade mandelbitar.

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret i en kastrull och blanda ner alla torra ingredienser. Vispa ner äggen och häll smeten i en bakplåtsklädd form med en avtagbar kant. Grädda 20 minuter i ugnen. Låt svalna. Gör mandelmassakrämen genom att blanda ihop alla ingredienser och bred över kakan. Bred på vispad grädde och toppa med egenrostade mandelbitar.



PORTIONER

10



KALORIER

524 kcal



SEMME CUPCAKE

INGREDIENSER

- 75 g smör
- 4 dl mandelmjöl
- 1 ½ dl mjölk
- 2 dl sötströ eller sukrin
- 2 tsk bakpulver
- 2 tsk nymortlad kardemumma
- 1 msk fiberhusk
- 3 ägg
- Mandelmassa
- 2 dl skållade mandlar
- 1 dl mandelmjöl
- 1 dl sukrin melis
- 1 äggvita

Fyllning: 2 dl grädde

Topping: 1 tsk sukrin melis

GÖR SÅHÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Smält smör i en kastrull och blanda ner alla ingredienser. Rör om och fördela i muffinsformar. Grädda i 12-15 min. Låt svalna. Skär av toppen på muffinsarna. Gröp ur ett litet hål i varje muffins. Rosta mandlar i en stekpanna och hacka grovt. Blanda mandlar med mandelmjöl och skuren melis i en skål och rör ner äggvitan. Vispa grädden. Fördela mandelmassan i alla muffinsar och bred på vispad grädde. Lägg på locket och strö över sukrin melis.



PORTIONER
12 stycken



KALORIER
344 kcal



CHOKLADMUFFINS

INGREDIENSER

- 2 bananer
- 3 ägg
- 2 ½ dl mandelmjöl
- 2 msk kokosolja
- 1 tsk vaniljpulver
- 4 msk kakao
- 1/2 tsk bakpulver
- 1/2 tsk salt

Tillbehör

- 50 g färska hallon

Dekoration

- 1/2 tsk sukrin melis

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Skala bananer och mosa i en bunke. Blanda ner ägg med de mosade bananerna. Tillsätt resterande ingredienser till muffins och blanda till en jämn smet. Fördela smeten i muffinsformar och grädda i ugnen i ca 20 min. Låt svalna innan servering. Pudra sukrin melis över muffins och servera tillsammans med färska hallon.



PORTIONER
8 stycken



KALORIER
212 kcal



BÄRMUFFINS

INGREDIENSER

- 2 ½ dl mandelmjöl
- 1/2 dl sukrin melis
- 1 ½ tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 45 g smör
- 3 ägg
- 1/2 dl mjölk
- 1 dl frysta bär

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret i en kastrull. Blanda mjöl, sukrin melis, bakpulver och vaniljpulver i en skål och häll på det smälta smöret. Knäck ner ägg och tillsätt mjölk. Vispa ihop och fördela i 10 muffinsformar. Fördela bären i muffinsen och grädda i ugnen i 20 minuter.



PORTIONER
10 muffins



KALORIER
145 kcal



BLÅBÄRSMUFFINS MED VIT CHOKLAD

INGREDIENSER

- 2 ½ dl mandelmjöl
- 1/2 dl sukrin melis
- 1 ½ tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 1/2 dl smält smör
- 3 ägg
- 3 msk mjölk

Topping

- 1 ½ dl frysta blåbär
- 25 g hackad vit choklad

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda mjöl, sukrin melis, bakpulver och vaniljpulver i en skål och häll på smält smör. Knäck ner ägg och tillsätt mjölk. Vispa ihop och fördela i 6 muffinsformar. Fördela bären i muffinsen och strö på hackad vit choklad. Grädda i ugnen i 20 minuter.



PORTIONER
6 muffins



KALORIER
158 kcal



CITRONMUFFINS MED FÄRSKOST OCH FIKON

INGREDIENSER

- 2 ägg
- 3/4 dl agavesirap
- 1 krm vaniljpulver
- 1 krm salt
- 1 ½ dl rismjöl
- 100 g smält smör
- 1 tsk bakpulver
- saften och skalet av 1/2 citron

Topping

- 100 g Philadelphiaost
- 2 färska fikonn
- 1/2 dl grovhackad mandel och malen kanel

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Vispa ihop ägg och agavesirap. Blanda ner de andra ingredienserna och vispa till en jämn smet. Fördela i muffinsformar och klicka i Philadelphiaost i varje muffins. Skär fikonn i klyftor och stoppa ner i varje muffins. Toppa med mandel och kanel. Sätt in i ugnen i ca: 15 minuter.



PORTIONER
6 stycken



KALORIER
312 kcal



CHOKLADMUFFINS MED MANDEL

INGREDIENSER

- 2 ½ dl mandelmjöl
- 1/2 dl sukrin melis
- 1 ½ tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 45 g smör
- 3 ägg
- 1/2 dl mjölk
- 1/2 dl kakao
- 50 g mörk choklad 70%
- 1/2 dl mandel

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret i en kastrull. Blanda mjöl, sukrin melis, bakpulver och vaniljpulver i en skål och häll på det smälta smöret. Knäck ner ägg och tillsätt mjölk. Blanda ner kakao. Vispa ihop och fördela i 10 muffinsformar. Hacka choklad och mandel att toppa muffinsen med. Grädda i ugnen i 20 minuter.



PORTIONER
10 stycken



KALORIER
200 kcal



Pajer och tårter

SOMMARENS FESTFAVORITER





MANDELTÅRTA MED VIT CHOKLADKRÄM OCH FRUKT

INGREDIENSER

- 200 g smör
- 4 dl mandelmjöl
- 1/2 dl agavesirap
- 1 ½ tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 4 ägg
- 1/2 krm salt

Vit chokladkräm

- 75 g vit choklad
- 200 g philadelphiaost

Topping

- 2 dl granatäpplekärnor
- 2 filéade apelsiner
- 2 passionsfrukt
- Färska myntablad

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Grovhacka vit choklad. Smält smöret i en kastrull. Blanda alla ingredienser till smeten. Häll ner smeten i en pajform (15 cm i diameter) med bakplåtspapper. Grädda i ugnen i 20 minuter. Låt svalna.

Bryt chokladen och lägg i en skål. Smält i mikron någon minut tills chokladen har smält. Blanda ner philadelphiaost och rör om till en kräm. Bred krämen över tårtan och lägg på granatäpplekärnor, apelsinfiléer och passionsfrukt. Dekorera med färsk mynta.



PORTIONER

10



KALORIER

462 kcal



SOMMARKAKA MED VIT CHOKLADKRÄM OCH FÄRSKA BÄR

INGREDIENSER

- 140 g smör
- 2 ¼ dl mandelmjöl
- 2 ¼ dl havregryn
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 tsk kardemumma
- 1/2 dl agavesirap

Fyllning

- 200 g philadelphiaost
- 75 g vit choklad

Dekoration

- 10 jordgubbar
- 2 dl färska blåbär
- 20 g vit choklad
- 1 tsk citronzest
- Myntblad

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Klä botten av en springform (ca 25 cm i diameter) med bakplåtspapper. Smält smöret. Tillsätt alla torra ingredienser och agavesirap. Rör ihop till en smulig deg. Tryck ut degen i springformen och tryck upp kanterna. Grädda i mitten av ugnen i 15 min. Låt svalna och ställ in i kylskåpet i 30 min. Smält vit choklad i ett vattenbad. Blanda ihop färskost och choklad i en bunke. Bred på fyllningen på kakan. Skiva jordgubbarna och lägg över kakan. Lägg på blåbär. Hacka vit choklad och strö över tillsammans med citronzest. Dekorera med myntblad.



PORTIONER

12



KALORIER

300 kcal



SOMRIG BÄRTÅRTA

INGREDIENSER

- 200 g smör
- 4 dl mandelmjöl
- 1/2 dl agavesirap
- 1 ½ tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 4 ägg
- 1/2 krm salt

Fyllning

- 1 dl proteinella (sockerfri kräm)

Topping

- 2 dl vispad grädde
- 1 ½ dl färska blåbär
- 1 ½ dl färska hallon
- 30 g vit choklad
- 30 g mörk choklad
- Färska myntablåd

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Grovhacka vit choklad. Smält smöret i en kastrull. Blanda alla ingredienser till smeten. Häll ner smeten i en pajform (15 cm i diameter) med bakplåtspapper. Grädda i ugnen i 20 minuter. Låt svalna.

Dela kakan i två plattor och bred på protienella över den ena delen. Lägg på den andra plattan. Bred på vispad grädde och lägg över blåbär och hallon. Riv eller hacka chokladen och strösslå på. Dekorera med färsk mynta.



PORTIONER
10 bitar



KALORIER
377 kcal

CHOKLADKAKA MED SMÖRKRÄM OCH GLASYR

INGREDIENSER

- 225 g mörk choklad
- 125 g smör
- 1 ½ dl sukrin gold eller sötströ
- 1 tsk vaniljpulver
- 2 dl mandelmjöl
- 6 ägg

Chokladsmörkräm

- 150 g rumsvarmt smör
- 2 dl sukrin melis
- 1/2 dl kakao
- 1/2 tsk vaniljpulver

Glasyr

- 100 g mörk choklad 70%
- 30 g smör
- 50 g sukrin melis
- 3/4 dl mjölk

Topping: 150 g färska hallon, 25 g riven vit choklad, 1/2 dl hackade pistagenötter, myntablåd.



PORTIONER

10 bitar



KALORIER

575 kcal

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 180 grader. Täck botten av en springform (20 cm i diameter) med bakplåtspapper. Bryt chokladen i bitar och skär smöret i tärningar. Smält i en kastrull över ett vattenbad. Ta av från värmen och blanda ner sukrin, vaniljpulver och mandelmjöl. Separera ägggulorna från äggvitorna. Blanda ner ägggulorna i smeten och lägg äggvitorna i en annan skål. Vispa äggvitorna till ett fast skum och vänd ner i smeten. Blanda om och håll smeten i formen. Grädda i mitten av ugnen i 35 min. Låt svalna. Dela kakan så att det blir 2 botten. Lägg upp ena botten på ett serveringsfat. Gör smörkrämen genom att vispa ihop alla ingredienser i en bunke i ca: 5 minuter. Bred på smörkrämen på ena botten av chokladkakan. Lägg över den andra botten. Gör glasyren genom att bryta chokladen i bitar och skär smöret i tärningar. Smält i en kastrull över ett vattenbad. Ta av från värmen och blanda ner sukrin melis. Rör ned mjölken i omgångar tills det blir en fin konsistens. Bred över glasyren på toppen och dekorera med färska hallon, riven vit choklad, pistagenötter och myntablåd.



SOMMARTÅRTA MED BÄR

INGREDIENSER

- 150 g smör
- 4 dl mandelmjöl
- 1 dl kokosmjöl
- 1 ½ dl sötströ
- 2 tsk bakpulver
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 4 ägg

Topping

- 2 dl vispad grädde och 4 dl bär, citronmeliss

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret. Blanda mjöl, sötströ, bakpulver och vaniljpulver i en skål och häll på smält smör. Knäck ner äggen och vispa ihop. Häll smeten i en bakplåtsklädd form och grädda i ugnen i 15 minuter. Låt svalna. Bred på vispad grädde och toppa med sommarbär och citronmeliss.



PORTIONER
10 bitar



KALORIER
377 kcal



MANDEL OCH CITRONPAJ

INGREDIENSER

- 4 dl mandelmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 2 ägg
- 2 dl sukrin
- Zest och saft från 1 citron
- 1 dl olivolja
- 1 dl flagad mandel

Tillbehör per portion

2 msk vispad grädde och 2 färska jordgubbar

GÖR SÅ HÄR

Sätt på ugnen på 200 grader. Blanda mandelmjöl och bakpulver i en skål. Vispa ihop ägg och sukrin i en annan skål och blanda ner mandelmjölet. Tillsätt citronzest och juice. Häll på olja och bred ut smeten i en liten avlång pajform med avtagbar kant. Strö på flagad mandel och sätt in i mitten på ugnen i cirka 20 min. Servera med en klick grädde och färska jordgubbar.



PORTIONER
8 bitar



KALORIER
247 kcal



JORDGUBBSPAJ MED MANDEL

INGREDIENSER

- 300 g färska jordgubbar
- 1 msk potatismjöl
- 75 g smör
- 1 ½ dl mandelmjöl
- 1/2 dl agavesirap
- 1/2 tsk vaniljsocker
- 1/2 tsk bakpulver
- 1/2 dl mandelsplitter

Vaniljyoghurt

- 1 dl grekisk yoghurt 10%
- 1 ½ krm vaniljpulver
- 1/2 msk agavesirap

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Skölj, rensa och dela jordgubbar i fjärdedelar. Blanda jordgubbar med potatismjöl och lägg dem sedan i en liten pajform (cirka 12 cm i diameter). Lägg smör, mandelmjöl, agave, vaniljsocker och bakpulver i en bunke och blanda till en deg. Smula degen över jordgubbarna i formen. Strö över mandelkross och grädda i nedre delen av ugnen i 12–15 minuter. Blanda yoghurt, vaniljpulver och agave i en liten skål. Servera jordgubbspaj med vaniljyoghurt.



PORTIONER

6



KALORIER

295 kcal



KNÄCKIG ÄPPELPAJ

INGREDIENSER

- 15 g smör
- 2 röda äpplen
- 1/2 dl kokosgrädde
- 1/4 dl sukrin gold
- 1/2 tsk kanel
- 1/2 tsk vaniljpulver

Smuldeg

- 50 g smör
- 1/4 dl agavesirap
- 1/2 dl sukrin gold
- 1/2 dl mandelmjöl
- 1/2 dl havregryn
- 1 krm flingsalt

Topping

- 1 äppelskiva
- 1 msk riven kokos

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Dela äpple på mitten och skär bort kärnhuset. Skär äppelhalvorna i skivor och lägg i botten av en liten pajform. Koka ihop smör, kokosgrädde, sukrin gold, kanel och vaniljsocker i en kastrull och häll över äpplena. Blanda ihop ingredienserna till smuldegen och strö över kakan. Toppa pajen med en äppelskiva och strö över riven kokos. Grädda i ugnen i cirka 20 minuter till pajen fått en fin gyllenbrun yta.



PORTIONER

4



KALORIER

345 kcal



PÄRONKAKA PÅ HAVREBOTTEN

INGREDIENSER

- 140 g smör
- 2 ¼ dl mandelmjöl
- 2 ¼ dl havregryn
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 tsk kardemumma
- 1/2 dl agavesirap

Fyllning

- 200 g philadelphiaost
- 75 g vit choklad

Dekoration

- 4 päron
- 100 g After Eight choklad
- 1/2 dl rostade mandelspån

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Klä botten av en springform med bakplåtspapper (ca 25 cm). Smält smör i en kastrull. Häll över smöret i en bunke och tillsätt alla torra ingredienser. Rör ihop till en smulig deg. Tryck ut degen i springformen och tryck upp kanterna. Grädda i mitten av ugnen i 15 min. Låt svalna i kylskåpet i 10 min. Smält vit choklad i ett vattenbad. Blanda ihop den smälta chokladen med färskost i en liten bunke. Ta ut kakkbotten ur kylen och bred på fyllningen. Skiva päron i tunna skivor och lägg på kakan. Smält After Eight choklad på låg värme i en kastrull och ringla sedan över päronen. Toppa kakan med mandelspån.



PORTIONER

10



KALORIER

415 kcal

KNÄCKIG PLOMMONPAJ

INGREDIENSER

- 1 kg plommon
- Saft från 1 citron
- 1 msk ingefära
- 1 tsk kardemumma

Deg

- 150 g smör
- 1/2 dl vispgrädde
- 2 dl sukrin gold
- 1 tsk vaniljpulver
- 2 dl havregryn
- 2 dl mandelmjöl
- 1 tsk bakpulver

Topping

- 1/2 dl mandelspån

Tillbehör

- 1/2 dl vaniljkesella per portion

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Skär plommon (ta bort kärnan) i klyftor och lägg i en skål. Blanda ner citron, riven ingefära och kardemumma i en skål. Lägg över i en pajform. Smält smör och blanda ner alla ingredienser till degen. Bred degen över plommonblandningen. Strö över mandelspån och grädda i ugnen i 30 minuter. Låt svalna och servera med vaniljkesella.



PORTIONER
8 portioner



KALORIER
376 kcal



HALLON FUDGEPAJ

INGREDIENSER

- 2 dl vispgrädde
- 1 dl sukrin gold
- 25 g smör
- 1 msk dadelsirap
- 100 g färska hallon
- 75 g vit choklad

Topping

- färska hallon och ätbara guldstjärnor eller liknande strössel

GÖR SÅ HÄR

Koka upp grädde, sukrin, smör och dadelsirap i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt hallon. Låt koka ihop under omrörning i ca: 10 minuter. Blanda ner vit choklad. Häll smeten i en bakplåtsklädd form med avtagbar kant ca: 20 cm i diameter. Ställ kallt i 1 timme. Dekorera med hallon och guldstjärnor.



PORTIONER
8 bitar



KALORIER
176 kcal



RABARBERPAJ MED VIT CHOKLAD

INGREDIENSER

- 500 g skuren rabarber
- 2 msk potatismjöl
- 1 dl Nikks fiberhonung
- 2 tsk malen kardemumma

Smuldeg

- 1 ½ dl kokosmjöl
- 1 dl mandelmjöl
- 100 g smör
- 1 dl sukrin eller sötströ
- 2 msk Nikks fiberhonung
- 1 tsk bakpulver
- 2 tsk vaniljpulver
- 100 g grovt hackad vit choklad

Vaniljyoghurt

- 1 dl grekisk yoghurt 10%
- 1 ½ krm vaniljpulver
- 1/2 msk agavesirap

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Lägg den skurna rabarbern i en skål och blanda ner potatismjöl, fiberhonung och kardemumma. Lägg blandningen i en pajform. Gör smuldegen genom att blanda i hop alla ingredienser i en skål. Klicka över smuldegen över rabarberna. Grädda i 20 min. Låt svalna. Blanda ihop ingredienserna till vaniljyoghurten och servera med pajen.



PORTIONER
10 bitar



KALORIER
377 kcal



BÄRPAJ MED KNÄCKIG SMULDEG

INGREDIENSER

- 500 g frysta blåbär och hallon
- 1 msk potatismjöl
- 1/2 dl sötströ eller Nicks fiberhonung
- 3 dl havregryn
- 1 dl kokosmjöl
- 1/2 dl havremjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 krm salt
- 1 dl Nicks fiberhonung
- 175 g smör

Vaniljyoghurt

- 1 dl grekisk yoghurt 10%
- 1 ½ krm vaniljpulver
- 1/2 msk agavesirap

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda bär, potatismjöl och sötning i en skål. Lägg i en pajform. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Blanda ner fiberhonungen. Smält smöret och blanda ner i mjölsorterna. Lägg smuldegen över bären och baka i ugnen i 20 minuter. Blanda ihop ingredienserna till vaniljyoghurten och servera med pajen.



PORTIONER

10



KALORIER

260 kcal



Dessenter

DET LILLA EXTRA





MANDELBOLLAR MED CHOKLAD OCH STRÖSSEL

INGREDIENSER

- 150 g smör
- 3 dl mandelmjöl
- 2 msk agavesirap
- 1 tsk bakpulver
- 1 krm vaniljpulver
- 3 ägg
- 1/2 krm salt

Topping

- 100 g mörk choklad 70%
- Valfritt olika strössel

GÖR SÅHÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Grovhacka vit choklad. Smält smöret i en kastrull. Blanda alla ingredienser till smeten. Häll ner smeten i en pajform (10 cm i diameter) med bakplåtspapper. Grädda i ugnen i 20 minuter. Låt svalna något. Mosa kakan i en skål och forma kaksmeten till runda bollar. Smält choklad i ett vattenbad och rulla bollarna en och en i chokladen. Doppa i valfritt strössel. Ställ kallt i 1 timme innan servering.



PORTIONER
10 stycken



KALORIER
300 kcal



FRUKTSALLAD MED CHOKLADKRÄM

INGREDIENSER

- 5 jordgubbar
- 1/2 mango
- 1 kiwi
- 40 g mörk choklad 70%
- 1/2 dl kokosgrädde
- 1 ruta vit choklad

GÖR SÅ HÄR

Skär jordgubbar i tärningar. Skala och skär mango och kiwi i tärningar. Lägg i en skål och blanda runt. Smält mörk choklad i mikro eller i ett vattenbad. Låt chokladen svalna något och bland med kokosgrädde. Lägg fruktsalladen i glas. Toppa med chokladkräm. Hyvla eller hacka den vita chokladen och lägg över chokladkrämen.



PORTIONER

2



KALORIER

272 kcal



YOGHURTGLASS- BAKELSER MED PISTAGE

INGREDIENSER

- 1 dl pistagenötter
- 2 ½ dl grekisk yoghurt 10%
- 1 msk honung

Dekoration

- 1/2 dl hackade pistagenötter

GÖR SÅ HÄR

Finhacka en matsked pistagenötter till topping. Lägg resten av pistagenötterna, yoghurt och honung i en bunke. Mixa slät med en stavmixer. Häll upp smeten i silikonmuffinsformar och ställ in i frysen i 2 timmar. Dekorera med pistagenötter.



PORTIONER
6 stycken



KALORIER
122 kcal

HALLON MED MASCARPONEKRÄM

INGREDIENSER

- 2 msk mascarponeost
- 1/2 msk sukrin melis
- 50 g hallon
- 1 msk pistagekräm
- 2 msk pistagenötter



GÖR SÅ HÄR

Blanda mascarpone och sukrin melis. Lägg hallon i ett portionsglas och lägg mascarponekrämen över. Klicka på lite pistagekräm. Hacka nöterna grovt och strö över.



PORTIONER

1



KALORIER

210 kcal



ANANAS OCH KOKOSGLASS

INGREDIENSER

- 1 banan
- 300 g ananas
- 1 dl kokosgrädde

Topping

- 2 msk kokosskivor
- 2 msk pistagenötter
- Myntakvistar

GÖR SÅ HÄR

Skär banan och ananas i mindre bitar. Lägg i frysen över natten. Lägg fryst banan och ananas i en bunke tillsammans med kokosgrädde och mixa med en stavmixer till det blir en krämig glass. Servera direkt och toppa glassen med kokosskivor och pistagenötter. Dekorera med myntakvistar.



PORTIONER

2



KALORIER

339 kcal



CITRON- PANNACOTTA

INGREDIENSER

- 1/2 gelatinblad
- 1 ½ dl vispgrädde
- 1 msk agave sirap
- 1/2 citron (zest och saften)

Dekoration

- Citronzest

GÖR SÅ HÄR

Lägg gelatinblad i en skål med kallt vatten 5 min. Koka upp vispgrädde och agavesirap i en kastrull. Ta av kastrullen från plattan. Ta upp gelatinbladet och krama ur vattnet. Lägg ner gelatinet i den varma grädden och rör om så att det smälter. Tillsätt citronsaft och zest (spara lite till dekoration). Häll upp i glas och låt stå i kylskåp 4 tim. Dekorera med citronsst.



PORTIONER

2



KALORIER

323 kcal



PANNACOTTA MED JORDGUBBAR OCH VIT CHOKLAD

INGREDIENSER

- 1 gelatinblad
- 1/2 vaniljstång
- 1 ½ dl vispgrädde
- 50 g vit choklad
- 1 dl passerade frysta jordgubbar

Dekoration

- 2 msk hackade färska jordgubbar
- 1 msk färsk hackad mynta

GÖR SÅ HÄR

Lägg gelatinbladet i en skål med kallt vatten och låt det stå och mjukna i cirka 5 minuter. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Lägg vaniljfröna i en kastrull tillsammans med grädde. Värm vispgrädde på medelhög värme och låt sjuda i några minuter (den ska inte koka). Ta av kastrullen från värmen. Lägg i gelatinbladen och rör om. Finhacka den vita chokladen och lägg i kastrullen. Rör om tills chokladen smälter och blandningen blir jämn. Tillsätt de passerade jordgubbarna och rör om. Häll upp pannacotta i portionsglas. Låt pannacotta svalna och ställ in i kylskåp i minst 4 timmar. Dekorera med jordgubbarna och mynta innan servering.



PORTIONER

2



KALORIER

443 kcal



PANNACOTTA MED ANANAS OCH VIT CHOKLAD

INGREDIENSER

- 3 gelatinblad
- 1 vaniljstång
- 40 g vit choklad
- 200 ml kokosmjölk
- 1/2 dl honung

Topping

- 90 g hackad ananas
- 10 g vit choklad
- Färsk mynta

GÖR SÅ HÄR

Lägg gelatinbladet i en skål med kallt vatten och låt det stå och mjukna i cirka 5 minuter. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Smält 40 gram vit choklad i en kastrull. Lägg vaniljfröna i kastrullen tillsammans med kokosmjölk och honung. Värm kokosmjölken och låt den sjuda i 2-3 minuter. Ta kastrullen från värmen, lägg i gelatinbladen och rör om. Häll upp pannacotta i glas. Låt svalna och ställ in i kylskåp i minst 4 timmar. Hacka resten av den vita chokladen. Tärna ananas och toppa pannacottan tillsammans med choklad innan servering. Dekorera med mynta.



PORTIONER

4



KALORIER

300 kcal



CHOKLAD- PANNACOTTA

INGREDIENSER

- 1/2 gelatinblad
- 2 dl vispgrädde
- 1 msk agavesirap
- 50 g mörk choklad 70%

Topping

- 15 g hackad mörk choklad 70%
- Salviablاد

GÖR SÅ HÄR

Lägg gelatinblad i en skål med kallt vatten 5 min. Koka upp grädde och agavesirap i en kastrull. Ta av kastrullen från plattan. Ta upp gelatinbladet och krama ur vattnet. Lägg ner gelatinet i den varma grädden och rör om så att det smälter. Hacka chokladen och lägg i en skål. Häll över den varma gräddblandningen och rör om väl. Häll upp i 4 glas och låt stå i kylskåp 4 tim. Dekorera med hackad choklad och salviablاد.



PORTIONER

4



KALORIER

273kcal



PISTAGEKRÄM MED FIKON

INGREDIENSER

- 1 msk philadelphiaost
- 1 msk grekisk yoghurt, 10%
- 1/2 msk pistagekräm
- 1/2 tsk agavesirap
- 2 färska fikon
- 2 tsk pistagenötter

GÖR SÅ HÄR

Mixa färskost, yoghurt, pistagekräm och agavesirap slät med en stavmixer. Bred ut krämen på botten av ett mindre fat. Sätt ett fikon i mitten. Dela det andra fikonet i 6 klyftor. Lägg klyftorna runt mitten som en sol. Grovhacka pistagenötter och strö över.



PORTIONER

4



KALORIER

204 kcal



VIT CHOKLAD- KRÄM MED BÄR

INGREDIENSER

- 3 msk philadelphiaost
- 20 g vit choklad
- 1 dl hallon
- 1/2 dl blåbär

Topping

1 myntakvist

GÖR SÅ HÄR

Skär chokladen i bitar och lägg i en skål. Smält chokladen försiktigt i en mikro. Blanda philadelphiaost med den vita chokladen i en skål. Servera med bär och dekorera med mynta.



PORTIONER

1



KALORIER

277 kcal



HAVREVÅFFLA MED APELSIN, CHOKLAD OCH VANILJKESO

INGREDIENSER

- 1 ¼ dl mjölk
- 2 ½ dl havremjöl
- 1 ägg
- 75g konserverade vita bönor
- 1 krm salt
- 1/3 tsk kardemumma
- 1/2 tsk bakpulver
- 2 tsk smör

Vaniljkeso

- 100 g keso 4%
- 1/2 tsk honung
- 1/2 krm vaniljpulver

Topping

- 1 apelsin
- 15 g mörk choklad 70%
- Myntakvistar

GÖR SÅ HÄR

Vispa ihop hälften av mjölken med havremjöl och ägg i en bunke. Tillsätt sen resten av mjölken samt salt, kardemumma och bakpulver. Låt smeten stå och svälla minst 30 minuter. Skölj bönorna och mixa dem till en slät puré med en stavmixer. Rör eller mixa ner dem i våffelsmeten. Skär av skalet på apelsinen och skär ut apelsinfiléer. Finhacka choklad. Mixa ihop keso, honung och vaniljpulver med en stavmixer och lägg sedan i en liten skål. Smörj ett våffeljärn med smör och grädda våfflor tills de fått en gyllenbrun yta. Öppna inte våffeljärnet för tidigt utan låt dem gräddas en stund innan du kontrollerar gräddningen. Lägg upp våfflor på tallrikar. Lägg en klick vaniljkeso på våfflan och toppa med apelsinfiléer, hackad choklad och en myntakvist.



PORTIONER

2



KALORIER

337 kcal



MANGO OCH BÄR MED VIT CHOKLADKRÄM

INGREDIENSER

- 1 mango
- 150 g jordgubbar
- 75 g blåbär
- 75 g vit choklad
- 150 g Philadelphiaost

Topping

- 4 msk mandelflarn
- 10 g vit choklad
- Mynta

GÖR SÅ HÄR

Skala mango skär mango i små kuber. Skär jordgubbar i mindre bitar. Blanda mango, jordgubbar och blåbär i en skål. Hacka vitchoklad och lägg i en skål. Smält i mikron i någon minut. Blanda ner färskost och rör ihop till en slät kräm. Rosta mandelflarn i en torr stekpanna i ca 2–3 minuter. Rör om ofta så det inte bränns. Låt svalna. Lägg frukt och bär i botten på dessertglas eller små skålar. Klicka på vit chokladkräm. Toppa med mandelflarn och riv över vit choklad. Dekorera med färska myntakvistar.



PORTIONER

4



KALORIER

324 kcal



KOKTA PÄRON MED VIT CHOKLADKRÄM

INGREDIENSER

- 1 stort päron
- 1 ruta choklad, ca 15 g
- 2 msk mandelspån

Vit chokladkräm

- 30 g vit choklad
- 50 g philadelphiaost

Dekoration

- Röda vinbär
- Mandelspån

GÖR SÅ HÄR

Skala päronet och koka i vatten i ca 10 minuter. Smält vit choklad i en skål mikron. Blanda ner Philadelphiaosten. Hacka chokladen. Rosta mandelspån i en torr stekpanna. Dela päronet och lägg på en tallrik. Ringla på chokladkräm och toppa med hackad choklad och mandelspån. Dekorera med vinbär.



PORTIONER

2





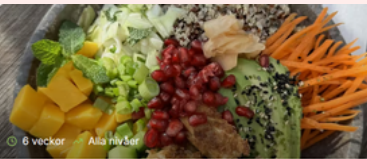

KALORIER

275 kcal

Lugen på mer?

Hos Functional Foods hittar du kurser som stärker ditt välmående – inifrån och ut.

Gå in på vår hemsida och boka din kurs!

 <p>6 veckor Nybörjare</p>	 <p>6 veckor Fortsättning</p>	 <p>6 veckor Alla nivåer</p>	 <p>6 veckor Alla nivåer</p>
Functional Basics Lär dig grunderna i Functional Foods och bygg hållbara vanor som ger energi och balans. <ul style="list-style-type: none">Grunderna i functional foodsVeckomenyer och receptPraktiska verktyg och mål Läs mer →	Functional Gut Health/Flow Fördjupning med fokus på maghälsa, antiinflammation och naturligt flöde i vardagen. <ul style="list-style-type: none">Maghälsa & mikrobiomAntiinflammatorisk kostVanor som håller över tid Läs mer →	Functional Insulin balance/Energy För dig som vill stabilisera blodsockret och få jämn energi. Perfekt vid prediabetes eller energidippar. <ul style="list-style-type: none">Stabilt blodsockerJämn energi hela dagenMinska sötsug och trötthet Läs mer →	Hormonell Balans För dig som vill få koll på dina hormoner. Kombinera rätt kost och coaching för hormonell balans. <ul style="list-style-type: none">Hormonell balansAntiinflammatorisk kostStyrketräning & coaching Läs mer →

[Klicka här och välj din kurs idag!](#)

Glöm inte att följa oss på våra sociala medier

 [@functionalfoods.se](https://www.instagram.com/functionalfoods.se)

 www.functionalfoods.se/

The background of the page features three elegant glass dessert cups filled with a creamy dessert, fresh strawberries, raspberries, and almond flakes. The cups are tied with a vibrant red ribbon around their stems. They are arranged on a light blue and white striped tablecloth. In the background, there are soft-focus pink cherry blossoms and a green plant in a brown pot.

KONTAKT

ulrikadavidsson.se
info@ulrikadavidsson.se

functionalfoods.se
info@functionalfoods.se

INKÖPSLISTA
