

920 OPSKRIFTER

GLUTENFRI • LAKTOSEFRI • SUKKERFRI

Den komplette kulinariske guide til sund kost

Specielt udviklet til personer med diabetes, cøliaki og fødevareintolerance

920

Opskrifter

100

Glutenfri

0 g

Tilsat sukker

8

Kapitol

INDHOLD

920 opskrifter fordelt på 8 kapitler

Kapitel 01 Morgenmad og morgenretter (120 opskrifter)

Grød og müsli	20 opskrifter
Pandekager og vafler	20
anmeldelser	
Æggeretter	20
anmeldelser	
Smoothies og drikkevarer	20
anmeldelser	
Toast og brød	20 opskrifter
Puddinger og muffins	20 opskrifter

Kapitel 02 Supper og bouillon (80 opskrifter)

Grøntsagssupper	25 opskrifter
Kødbouillon	20 opskrifter
Kolde supper	15 anm.
Cremesupper	20 opskrifter

Kapitel 03 Hovedretter — kød (200 opskrifter)

Kyllingeretter	50 opskrifter
Oksekødderter	40 opskrifter
Svinekødsretter	40
anmeldelser	
Lam og andet kød	30
anmeldelser	
Hakket kød	40 opskrifter

Kapitel 04 Hovedretter — fisk og skaldyr (80 opskrifter)

Fisk fra panden	25 opskrifter
Bagt fisk	25 opskrifter
Skaldyr	20 anm.
Fiskesupper og fiskegryderetter	10 opskrifter

Kapitel 05 Vegetariske og veganske retter (120 opskrifter)

Retter med bælgfrugter	30 opskrifter
Tofu og tempeh	25
anmeldelser	
Fyldte grøntsager	25
anmeldelser	
Grain bowls	20 opskrifter
Grøntsagsbøffer	20 opskrifter

Kapitel 06 Tilbehør, salater og saucer (100 opskrifter)

Grøntsagsretter	25 opskrifter
Salater	30 opskrifter
Glutenfri tilbehør	25 opskrifter
Dressinger og saucer	20 opskrifter

Kapitel 07 Snacks og forretter (80 opskrifter)

Dips og smørbare pålæg	20 opskrifter
Små retter	20 opskrifter
Energibar anmeldelser	20
Chips og kiks	20 opskrifter

Kapitel 08 Desserter og søde sager (140 opskrifter)

Kager og tærter	30 opskrifter
Kiks og stænger	30 opskrifter
Is og ispinde	25 opskrifter
Panna cotta og buddinger	20 opskrifter
Sunde slik	20 opskrifter
Frugtdesserter	15 opskrifter

KAPITEL 01

Morgenmad og morgenretter

120 opskrifter specielt til sund kost

Om dette kapitel

Morgenmaden er dagens vigtigste måltid, især for personer med diabetes, da den hjælper med at stabilisere blodsukkeret efter nattens faste. I dette kapitel finder du 120 opskrifter inddelt i 6 kategorier: grød og müsli, pandekager og vafler, æggeretter, smoothies og drikkevarer, toast og brød, buddinger og muffins.

Opskrifterne i dette kapitel er: 100 % glutenfri • 100 % laktosefri • 100 % uden tilsat sukker • Egnet til diabetikere

MORGENMAD — Grød og müsli

001. Havregrød med mandelmælk og skovfrugter

En mættende morgenmad rig på fibre og antioxidanter. Den langsomme frigivelse af energi holder blodsukkeret stabilt hele formiddagen.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 150 g glutenfri havregryn
- 400 ml mandelmælk
- 1 spsk chiafrø
- 150 g skovbær (jordbær, hindbær, blåbær)
- Stevia efter smag
- ½ tsk kanel
- En knivspids salt

TILBEREDNING

- Kom havregryn og mandelmælk i en mellemstor gryde. Tilsæt en knivspids salt.
- Varm op på medium varme og rør, indtil blandingen tykner (5–7 min).
- Tilsæt chiafrø og kanel, og rør i 2 minutter.
- Tilsæt skovfrugter og sødemiddel efter smag.
- Serveres varmt, pyntet med frisk frugt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 42 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Lav grøden om aftenen og varm den op om morgenen med lidt mandelmælk.

002. Havregrød med mandelsmør og blåbær

Cremet grød beriget med mandelsmør for ekstra mæthed og proteiner. Blåbær tilføjer antioxidanter og naturlig sødme.

Tilberedning 5 min	Kogetid 8 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g glutenfri havregryn
- 250 ml mandelmælk
- 1 spsk mandelsmør
- 80 g friske blåbær
- Kanel efter smag

TILBEREDNING

- Varm mandelmælken op i en gryde, tilsæt havregryn.
- Kog ved svag varme under konstant omrøring, indtil grøden tykner.
- Tag gryden af varmen og rør mandelsmørret i.
- Server med blåbær på toppen og drys med kanel.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Tilsæt altid mandelsmør, når grøden er taget af varmen — så bevares dens næringsværdi.

003. Overnight oats med kokosmælk og mango

Morgenmad tilberedt natten over — om morgenen skal du bare tilføje frugt, og så er du klar. Kokosmælk tilføjer en tropisk smag og sunde fedtstoffer.

Tilberedning 5 min + natten over	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g glutenfri havregryn
- 200 ml kokosmælk
- 1 tsk chiafrø
- ½ moden mango
- Stevia eller erythritol

TILBEREDNING

- Bland havregryn, kokosmælk og chiafrø i et glas.
- Tilsæt sødemiddel, rør rundt og dæk til.
- Lad det stå i køleskabet natten over.
- Skær mangoen i tern om morgenen og læg den ovenpå.
- Serveres koldt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 40 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Lav 5 glas på én gang — så har du morgenmad til hele ugen uden besvær.

004. Quinoagrød med kokosmælk og kanel

Quinoa som basis for morgenmaden leverer komplette planteproteiner med et lavt glykæmisk indeks. Et fremragende alternativ til havregrød.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g quinoa
- 350 ml kokosmælk
- 100 ml vand
- 1 tsk kanel
- Erythritol efter smag
- Frisk frugt til servering

TILBEREDNING

- Skyl quinoaen med koldt vand.
- Kog quinoaen i kokosmælk og vand (ca. 15 minutter ved svag varme).
- Tilsæt kanel og sødemiddel. Rør rundt.
- Server med frisk frugt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Quinoa er en af de få plantebaserede kilder til komplette aminosyrer — et fremragende valg for veganere.

005. Boghvede-grød med æble og ingefær

Boghvede er naturligt glutenfri og har et lavt glykæmisk indeks. Kombinationen med æble og ingefær giver en varm og aromatisk morgenmad.

Tilberedning 5 min	Kogetid 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g boghvede
- 400 ml mandelmælk
- 1 æble, revet
- 1 cm frisk ingefær, revet
- Stevia
- Blommer eller rosiner (valgfrit)

TILBEREDNING

- Skyl boghvede med koldt vand.
- Kog dem i mandelmælk ved svag varme (12–15 min).
- Tilsæt revet æble og ingefær i de sidste 5 minutter.
- Tilsæt sødemiddel efter smag.
- Serveres pyntet med blommer eller rosiner.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 44 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Frisk ingefær har en markant mere intens smag end tørret — doser forsigtigt.

006. Müsli med nødder, frø og kokos

Hjemmelavet müsli uden tilsat sukker — fuld af sunde fedtstoffer, proteiner og fibre. Grundlaget for en hurtig morgenmad, der kan opbevares i 2 uger i en beholder.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 10 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	---------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g glutenfri havregryn
- 100 g hakkede nødder (valnødder, cashewnødder)
- 80 g mandler i skiver
- 60 g græskarkerner
- 60 g solsikkefrø
- 50 g revet kokos
- 4 spsk kokosolie
- Stevia efter smag
- 1 tsk kanel

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 170 °C.
2. Bland alle de tørre ingredienser i en skål.
3. Smelt kokosolien og bland den med stevia. Tilsæt det til de tørre ingredienser.
4. Fordel blandingen på en bageplade og bag i 18–22 minutter, rør hver 7. minut.
5. Lad det køle helt af og opbevar det i en lukket beholder.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt tørret frugt (dadler, figner) først efter bagningen — de bliver ellers bitre under bagningen.

007. Mos af søde kartofler med kokosmælk

En utraditionel, men særdeles nærende grød fuld af betakaroten og kalium. Den naturlige sødme fra de søde kartofler gør det unødvendigt at tilsætte sødemiddel.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g søde kartofler, kogte
- 200 ml kokosmælk
- ½ tsk kanel
- ¼ tsk muskatnød
- Kokosflager til servering
- Frisk frugt til servering

TILBEREDNING

1. Kog eller bag de søde kartofler, indtil de er møre. Skræl dem.
2. Blend eller mos dem med en gaffel til en glat puré.
3. Rør gradvist kokosmælk i, indtil den ønskede konsistens er opnået.
4. Tilsæt kanel og muskatnød.
5. Server med kokosflager og frugt som pynt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Søde kartofler bagt i ovnen smager sødere end kogte.

008. Risgrød med mandelmælk og vanilje

En blød og cremet grød lavet af rundkornet ris — en klassisk, hyggelig morgenmad uden gluten og laktose. Vanilje tilføjer en lækker duft uden sukker.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 100 g rundkornet ris (glutenfri)
- 500 ml mandelmælk
- 1 ts vanilleekstrakt
- Erythritol efter smag
- Friske hindbær til servering

TILBEREDNING

- Skyl risen med koldt vand.
- Bring mandelmælken i kog i en gryde, og tilsæt risen.
- Kog ved svag varme under konstant omrøring i 20–25 minutter.
- Tilsæt vanilleekstrakt og sødemiddel.
- Server med friske hindbær.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 46 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Dæk gryden med et låg de sidste 5 minutter for at få en ekstra cremet konsistens.

009. Havregrød med kakao og hindbær fra natten før

Chokoladevariant af overnight oats — lav den om aftenen, så er den klar om morgenen. Kombinationen af kakao og hindbær giver antioxidanter og naturlig sødme.

Tilberedning 5 min + natten over	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g glutenfri havregryn
- 200 ml mandelmælk
- 1 spsk usødet kakao
- 1 spsk erythritol
- Friske hindbær til servering

TILBEREDNING

- Bland havregryn med mandelmælk, kakao og erythritol.
- Rør til en jævn masse og dæk til.
- Lad det stå i køleskabet natten over.
- Kom friske hindbær på toppen om morgenen.
- Serveres kold eller let opvarmet.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 260 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 8 g

TIP: For en ekstra chokoladesmag kan du tilføje en spiseskefuld kakaonibs som topping.

010. Bircher-müsli med æble og citron

Den schweiziske klassiker Bircher-müsli i en glutenfri version. Bløddagte havregryn er lettere at fordøje og har et lavere glykæmisk indeks end rå havregryn.

Tilberedning 10 min + 8 timer	Tilberedning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
----------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 160 g glutenfri havregryn
- 300 ml mandelmælk
- 1 stort æble, revet
- Saft fra ½ citron
- 2 spsk mandelsmør
- Stevia efter smag
- Nødder til servering

TILBEREDNING

- Bland havregryn med mandelmælk. Dæk til og lad det stå i køleskabet natten over.
- Riv et æble om morgenen og dryp straks citronsaft over det (så det ikke bliver brunt).
- Bland æblet og mandelsmørret i havregrynsblandingen.
- Tilsæt sødemiddel efter smag.
- Server med pyntede nødder.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 305 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 40 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 6 g

011. Hirsegrød med kokosmælk og dadler

Hirse er et af de ældste glutenfri kornarter, der er rig på magnesium og jern. Dadler tilføjer en naturlig sødme og karamelsmag.

Tilberedning 5 min	Kogning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g hirse
- 400 ml kokosmælk
- 4 udstenede dadler, skåret i stykker
- ½ tsk kanel
- Kokosflager til servering

TILBEREDNING

1. Skyl hirse med koldt vand.
2. Kog det i kokosmælk ved svag varme i 15–20 minutter.
3. Tilsæt hakkede dadler og kanel, og rør rundt.
4. Serveres pyntet med kokosflager.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 42 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Hirse er naturligt basisk — et fremragende valg for personer med sur mave.

012. Overnight oats med græskarpuré og ingefær

En efterårsvariant af overnight oats med græskarpuré. Græskar tilføjer betakaroten, C-vitamin og en naturlig sødme uden sukker.

Tilberedning 5 min + natten over	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g glutenfri havregryn
- 200 ml mandelmælk
- 4 spsk græskarpuré
- ½ tsk kanel
- ¼ tsk ingefær
- Erythritol
- Græskarkerner til servering

TILBEREDNING

1. Bland havregryn, mandelmælk, græskarpuré, kanel, ingefær og sødemiddel.
2. Rør grundigt og dæk til.
3. Lad det stå i køleskabet natten over.
4. Pynt med græskarkerner om morgenen.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Lav græskarpuré derhjemme af bagt græskar — den får en mere markant smag og indeholder ingen konserveringsmidler.

013. Havregrød med proteinpulver

Proteingrød til aktive mennesker — ideel efter træning eller som et mættende morgenmåltid. Proteinpulveret øger proteinindholdet markant.

Tilberedning 5 min	Kogetid 8 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g glutenfri havregryn
- 200 ml mandelmælk
- 1 skefuld glutenfri proteinpulver (vanilje)
- 1 banan, skåret i skiver
- 1 spsk mandelsmør

TILBEREDNING

- Kog havregrynene i mandelmælken (5–7 min.).
- Tag gryden af varmen og rør proteinpulveret i (det må ikke koge).
- Tilsæt mandelsmør.
- Server med bananskiver på toppen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 420 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Tilsæt altid proteinpulveret, når retten er taget af varmen — høje temperaturer denaturerer proteinerne.

014. Boghvede-müsli med frø og tørret frugt

Sprød müsli af boghvedeflager — naturligt glutenfri og rig på rutin, et antioxidant, der er gavnligt for blodkarrene.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 8 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 250 g boghvedeflager
- 80 g solsikkefrø
- 60 g græskarkerner
- 50 g tørrede tranebær
- 4 spsk kokosolie
- Stevia
- 1 tsk kanel

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 165 °C.
- Bland boghvedeflager og frø.
- Smelt kokosolien, og bland den med stevia og kanel.
- Tilsæt det til de tørre ingredienser og bland godt.
- Bag i 20–25 minutter, rør hver 8. minut.
- Når det er afkølet, rør tranebærene i.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tørrede tranebær uden tilsat sukker finder du i helsekostbutikker — de er som regel kun sødet med æblejuice.

015. Amaranthgrød med kokos og frugt

Amarant er en superfood, der er rig på proteiner, calcium og jern. Den har en naturlig nøddeagtig smag, der passer perfekt sammen med kokos.

Tilberedning 5 min	Kogning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g amarant
- 350 ml kokosmælk
- 100 ml vand
- 2 spsk revet kokos
- Erythritol
- Frisk frugt til servering

TILBEREDNING

- Skyl amaranten med koldt vand.
- Kog det i kokosmælk og vand ved svag varme (15–18 minutter under konstant omrøring).
- Tilsæt revet kokos og sødemiddel.
- Server med frisk frugt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 290 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 5 g

016. Müslibarer med dadler og nødder

Energibarer uden bagning, klar på 15 minutter. Dadelernes naturlige sødme eliminerer behovet for tilsat sukker. Den perfekte morgenmad på farten.

Tilberedning 15 min	Tilberedning —	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g udstenede dadler
- 150 g glutenfri havregryn
- 100 g hakkede nødder
- 2 spsk mandelsmør
- 1 tsk vaniljeekstrakt
- En knivspids salt

TILBEREDNING

1. Blød dadlerne i varmt vand i 10 minutter, hæld vandet fra.
2. Blend dadlerne i en foodprocessor til en pasta.
3. Tilsæt havregryn, nødder, mandelsmør, vanilje og salt.
4. Rør, indtil der dannes en homogen masse.
5. Tryk massen fast ned i en form, der er foret med bagepapir.
6. Lad den stå i køleskabet i 1 time, og skær den derefter i stænger.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Pak de enkelte stænger ind i bagepapir, så du har en praktisk morgenmad med på farten.

017. Varm morgenmadsblanding med hørfrø og kokosmælk

En utraditionel og meget nærende varm morgenmad lavet af malede hørfrø. Rig på omega-3-fedtsyrer, fibre og lignaner.

Tilberedning 2 min	Kogetid 5 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 spsk malede hørfrø
- 200 ml kokosmælk
- ½ tsk kanel
- Stevia
- Friske blåbær til servering

TILBEREDNING

1. Bland de malede hørfrø med kokosmælken i en lille gryde.
2. Varm op over svag varme under konstant omrøring, indtil blandingen tykner (3–5 min).
3. Tilsæt kanel og sødemiddel.
4. Server med friske blåbær.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 235 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 19 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Malede hørfrø er betydeligt lettere at fordøje end hele — en kaffekværn er ideel.

018. Grød af majsmel med lime

Inspireret af latinamerikansk polenta — en cremet, glat grød med frisk lime. Majsgryn er naturligt glutenfri.

Tilberedning 5 min	Kogning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g majsgryn (polenta)
- 500 ml mandelmælk
- Saft og skal fra 1 lime
- Erythritol
- Frisk frugt

TILBEREDNING

1. Bring mandelmælken i kog. Sænk temperaturen.
2. Tilsæt langsomt majsgryn under konstant omrøring.
3. Kog ved svag varme i 12–15 minutter under omrøring.
4. Tilsæt limejuice, skal og sødemiddel.
5. Server med frisk frugt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 270 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 46 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Til den salte variant skal du udelade sødemidlet og tilføje urter — en fremragende tilbehør til æg.

019. Grød af chia og havregryn med vanilje

En kombination af chia-pudding og havregrød – i én skål får du det bedste fra begge verdener. Fantastisk konsistens og enestående næringsværdi.

Tilberedning 5 min + 8 timer	Kogetid —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
---------------------------------	--------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 50 g glutenfri havregryn
- 2 spsk chiafrø
- 250 ml mandelmælk
- 1 tsk vaniljeekstrakt
- Erythritol
- Friske jordbær

TILBEREDNING

1. Bland havregryn, chiafrø, mandelmælk, vanilje og sødemiddel.
2. Rør to gange, dæk derefter til og stil det i køleskabet natten over.
3. Rør om om morgenen — chiafrøene danner en tyk, geléagtig konsistens.
4. Serveres med friske jordbær.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Hvis den er for tyk, kan du tilsætte lidt mandelmælk om morgenen og røre rundt.

020. Kokosgrød med gurkemeje og sort peber

Gylden grød med gurkumas antiinflammatoriske virkning. Sort peber aktiverer det aktive stof kurkumin op til 20 gange — kombiner dem altid sammen.

Tilberedning 5 min	Kogning 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g glutenfri havregryn
- 400 ml kokosmælk
- 1 tsk gurkemeje
- ¼ tsk sort peber

TILBEREDNING

1. Kog havregrynene i kokosmælk (5–8 min).
2. Tilsæt gurkemeje, peber, kanel og sødemiddel.
3. Rør grundigt.
4. Server med kokosflager som pynt.

- ½ tsk kanel
- Erythritol
- Kokosflager til servering

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 5 g

TIP: *Guldgrød med gurkemeje er særligt velegnet i vintermånederne som en naturlig styrkelse af immunforsvaret.*

MORGENMAD — Pandekager og vafler

021. Bananpandekager med mandelmel

Lette og luftige pandekager uden gluten. Den naturlige sødme fra modne bananer eliminerer behovet for tilsat sukker.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 moden banan
- 2 æg
- 100 g mandelmel
- ½ tsk bagepulver
- En knivspids kanel
- Kokosolie

TILBEREDNING

- Blend banan, æg, mel, bagepulver og kanel til en jævn masse.
- Lad dejen hvile i 2 minutter.
- Steg portionerne på en smurt pande ved middel varme.
- Vend dem, når der dannes bobler på overfladen (2–3 min).
- Server med frugt eller kokosyoghurt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Jo mere moden bananen er, jo sødere og klæbrigere bliver pandekagerne — bananer med brune pletter er ideelle.

022. Pandekager af boghvedemel med blåbær

Traditionelle boghvede-pandekager i en glutenfri udgave. Rige på rutin og mineraler, med en mere markant smag end de klassiske varianter.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g boghvedemel
- 300 ml mandelmælk
- 2 æg
- 1 tsk bagepulver
- Erythritol
- 150 g blåbær
- Kokosolie

TILBEREDNING

- Bland boghvedemel med bagepulver og sødemiddel.
- Tilsæt æg og mandelmælk, og rør til en jævn masse.
- Lad dejen hvile i 5 minutter.
- Steg pandekagerne på en smurt pande (3 minutter på hver side).
- Tilsæt blåbær i sidste øjeblik af bagningen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 40 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Boghvededej er tykkere end almindelig dej — tilsæt mere mælk, hvis det er nødvendigt.

023. Pandekager med græskar og kanel

Efterårspandekager med efterårets farver og dufte. Græskar tilføjer betakaroten og naturlig sødme.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 spsk græskarpuré
- 100 g mandelmel
- 50 g kokosmel
- 2 æg
- 150 ml mandelmælk
- 1 tsk kanel
- ½ tsk ingefær
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Bland alle ingredienser til en glat dej.
2. Varm en pande med kokosolie op på medium varme.
3. Hæld små portioner dej på panden og steg dem i 2–3 minutter på hver side.
4. Serveres med ahornsirup (uden sukker) eller kokosyoghurt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 25 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Græskarpuréen kan erstattes med søde kartoffelpuré for en lidt anderledes smag.

024. Kokos-pandekager med lime

Lette tropiske pandekager med duft af kokos og forfriskende lime. Minimalistisk opskrift — kun 5 ingredienser.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 100 g kokosmel
- 3 æg
- 150 ml kokosmælk
- Skal og saft fra 1 lime
- Erythritol
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Bland alle ingredienser til en glat dej (kokosmel er meget absorberende — konsistensen bliver tykkere).
2. Steg de små pandekager på en smurt pande ved svag varme.
3. Steg dem længere end klassiske pandekager (3–4 minutter på hver side).
4. Server med frisk tropisk frugt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 240 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Kokosmel absorberer meget fugt — dejen bliver tyk, det er helt normalt.

025. Små pandekager med mandler og hindbær

Små og nærende amerikanske mini-pandekager fulde af antioxidanter og sunde fedtstoffer fra mandler.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g mandelmel
- 2 æg
- 80 ml mandelmælk
- 1 tsk bagepulver
- 100 g hindbær
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Bland mandelmel, æg, mælk og bagepulver til en jævn masse.
2. Varm en pande med kokosolie op.
3. Hæld små portioner dej (diameter 6 cm) på panden og steg i 2–3 minutter.
4. Tilsæt hindbær og vend dem.
5. Steg i yderligere 1–2 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 19 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Brug frosne hindbær — de tør op direkte i panden og danner en lækker frugtsauce.

026. Vafler af mandelmel

Sprøde og lette glutenfri vafler — perfekte til weekendmorgenmaden. Du skal bruge et vaffeljern, men resultatet er det hele værd.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 vafler	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelmel
- 2 æg
- 150 ml mandelmælk
- 2 spsk kokosolie
- 1 tsk bagepulver
- Stevia
- Frisk frugt til servering

TILBEREDNING

1. Bland alle ingredienser til en glat dej.
2. Forvarm vaffeljernet og smør det let med kokosolie.
3. Hæld dejen på og bag ifølge anvisningerne på vaffeljernet (5–6 min).
4. Serveres straks med frisk frugt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 26 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Vaflerne er mest sprøde lige efter bagning — dæk dem ikke til med et låg.

027. Tapioka-pandekager med frugt

Gennemsigtige og elastiske pandekager lavet af tapiokamel — en typisk brasiliansk morgenmad. Naturligt glutenfri og diskret enestående.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 8 spsk tapiokamel
- En knivspids salt
- Kokosolie
- Frisk frugt (mango, jordbær, blåbær)
- Kokosyoghurt

TILBEREDNING

1. Sigt tapiokamel og salt.
2. Varm en tør non-stick pande op på medium varme.
3. Hæld 4 spsk tapiokamel i og fordel det jævnt.
4. Lad det stå i 2 minutter, indtil kanterne begynder at løfte sig.
5. Læg frugt og yoghurt på den ene side, og fold den sammen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 190 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 42 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tapioka-pandekager steges ikke i olie — panden skal være tør.

028. Grønne spinatpandekager

Kraftigt grønne pandekager fyldt med spinat — overraskende lækre og særdeles nærende. En fremragende måde at få børnene til at spise grøntsager på.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 100 g frisk spinat
- 150 g mandelmel
- 2 æg
- 150 ml mandelmælk
- 1 tsk bagepulver
- Salt
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Blend spinaten sammen med æggene og mandelmælken.
2. Tilsæt mandelmel, bagepulver og salt. Rør sammen.
3. Steg pandekagerne på en smurt pande (2–3 minutter på hver side).
4. Serveres med avocado eller kokosyoghurt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Tilsæt hvidløg eller urter til dejen for at få en salt variant.

029. Pandekager af havregryn med æble

Klassiske pandekager lavet af fintmalte havregryn — fulde af fibre og beta-glukan, som hjælper med at regulere kolesterolniveauet.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g glutenfri havremel
- 1 æble, revet
- 2 æg
- 200 ml mandelmælk
- 1 tsk bagepulver
- ½ tsk kanel
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Bland havregryn med bagepulver og kanel.
2. Tilsæt æg og mandelmælk, og rør til en jævn masse.
3. Rør det revne æble i.
4. Steg dem på en smurt pande (2–3 minutter på hver side).
5. Serveres med sukkerfri ahornsirup.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 270 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Du kan nemt lave glutenfri havremel ved at blende glutenfri havregryn.

030. Skiver af søde kartofler som vafler

Innovative glutenfri vafler lavet af tynde skiver af søde kartofler — bagt i et vaffeljern. En minimalistisk opskrift med maksimal effekt.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 mellemstore søde kartofler
- Olivenolie
- Salt, peber, paprika
- Avocado til servering
- Æg til servering

TILBEREDNING

1. Skær de søde kartofler i skiver (5 mm tykke).
2. Krydr med salt og peber, og dryp med olie.
3. Læg skiverne i det forvarmede vaffeljern.
4. Bag dem i 10–12 minutter, indtil de er gylde.
5. Server med avocado og spejleæg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 35 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Søde kartofler kan lægges i vaffeljernet uden tilsat olie — de klæber naturligt ikke fast.

031. Gulerodspandekager med ingefær og lime

Lette og meget aromatiske pandekager med gulerod, ingefær og lime. Fremragende til både salte og søde fyld.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 gulerødder, revet
- 150 g mandelmel
- 2 æg
- 100 ml mandelmælk
- 1 cm ingefær, revet
- Skal og saft fra ½ lime
- Salt
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Bland de revne gulerødder med mandelmel, æg og mælk.
2. Tilsæt ingefær, limeskal og -saft samt salt.
3. Steg på en smurt pande (3 minutter på hver side).
4. Server med kokosyoghurt eller avocado.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Klem først lidt vand ud af de revne gulerødder — så bliver dejen mindre vandig.

032. Pandekager med courgette og urter

En salt variant af pandekager med courgette — mere et måltid end en morgenmad, men ideel for dem, der ikke spiser sødt til morgenmad.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 mellemstor courgette, revet
- 150 g mandelmel
- 2 æg
- 1 spsk frisk basilikum
- 1 spsk frisk persille
- Salt og peber
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Riv courgetten og pres let overskydende vand ud.
2. Bland med mandelmel, æg og krydderurter.
3. Smag til med salt og peber.
4. Steg på en smurt pande (3 minutter på hver side).
5. Server med kokosyoghurt eller guacamole.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Fantastisk med laks eller sardiner — en lækker og nærende morgenmad.

033. Valmuepandekager med citron

Lette pandekager med valmuefyld og frisk citronsmag. Glutenfri og laktosefri variant af denne populære opskrift.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 150 g mandelmel
 - 2 æg
 - 150 ml mandelmælk
 - 2 spsk valnødder
 - Skal fra 1 citron
 - Erythritol
 - Kokosolie

- TILBEREDNING
- Bland mandelmel, valnødder, æg, mælk, citronskal og sødemiddel.
 - Lad dejen hvile i 5 minutter.
 - Steg pandekagerne på en smurt pande.
 - Server med lidt citronsaft og erythritol.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Valmuefrø er en fremragende kilde til calcium — 2 spsk indeholder mere calcium end et glas mælk.

034. Ricotta-pandekager med mandelmel

Luftige og cremede pandekager med mandelricotta. Enestående blød konsistens takket være kokosricotta — laktosefri variant.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

- INGREDIENSER
- 100 g mandelmel
 - 100 g kokosricotta eller kokosyoghurt (tyk)
 - 2 æg
 - ½ tsk bagepulver
 - Erythritol
 - Vaniljeekstrakt
 - Kokosolie

- TILBEREDNING
- Bland mandelmel med bagepulver.
 - Pisk æggene sammen med ricotta, sødemiddel og vanilje i en anden skål.
 - Bland de våde og tørre ingredienser sammen.
 - Steg små pandekager ved svag varme (3 minutter på hver side).
 - Serveres med frisk frugt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 290 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For ekstra luftighed skal du adskille æggeghviderne, piske dem til stiv skum og forsigtigt røre dem ind i dejen.

035. Pandekager med blåbær og citron

Den klassiske amerikanske variant af blueberry pancakes i en glutenfri version. Blåbærene giver pandekagerne en lilla farve og en lækker sødme.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 150 g mandelmel

TILBEREDNING

- 2 æg
- 100 ml mandelmælk
- 1 tsk bagepulver
- 100 g blåbær
- Skal fra ½ citron
- Erythritol
- Kokosolie

1. Bland mandelmel, bagepulver, æg, mælk, citronskal og sødemiddel.
2. Rør blåbærene forsigtigt ind (pas på ikke at ødelægge dem).
3. Steg pandekagerne på en smurt pande.
4. Server med flere friske blåbær.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Bland de frosne blåbær direkte i dejen — de tør op i panden og behøver ikke at blive optøet.

036. Vafler med jordnøddesmør og banan

Rige og mættende vafler, der kombinerer jordnøddesmør med banan — en klassisk kombination i en glutenfri version.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 3 vafler	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 150 g mandelmel
- 2 æg
- 120 ml mandelmælk
- 3 spsk jordnøddesmør (uden sukker)
- 1 banan
- ½ tsk bagepulver
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Blend bananen til en puré.
2. Bland den med æg, jordnøddesmør og mandelmælk.
3. Tilsæt mandelmel og bagepulver.
4. Bag i vaffeljernet (6–8 min.).
5. Server med bananskiver og jordnøddesmør.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 23 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Brug naturligt jordnøddesmør uden tilsat sukker eller palmeolie.

037. Crepioca med kokos og jordbær

Brasiliansk crepioca — elastisk glutenfri pandekage lavet af tapiokamel med hørfrø. Tropisk morgenmad i Tjekkiet.

Tilberedning 5 min	Kogetid 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 6 spsk tapiokamel
- 2 spsk malede hørfrø
- 2 æg
- 100 ml kokosmælk
- 100 g jordbær
- 2 spsk revet kokos
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Bland tapiokamel, hørfrø, æg og kokosmælk.
2. Steg pandekagerne på en let smurt pande (2–3 minutter på hver side).
3. Pynt med jordbær og revet kokos.
4. Fold dem sammen og server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Crepioca bliver bedst, når dejen er tynd som et lag — fordel dejen godt ud over panden med en ske.

038. Pandekager med protein og jordnøddesmør

Performance-pandekager med forhøjet proteinindhold til sportsudøvere og aktive mennesker. Jordnøddesmør tilføjer mæthed og sunde fedtstoffer.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 100 g mandelmel
- 1 skefuld proteinpulver (vanilje)
- 2 æg
- 150 ml mandelmælk
- 2 spsk jordnøddesmør
- ½ tsk bagepulver
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Bland mandelmel, proteinpulver og bagepulver.
2. Tilsæt æg og mandelmælk. Rør til en jævn masse.
3. Steg pandekagerne på en smurt pande.
4. Server med lidt jordnøddesmør på toppen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 395 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Proteinpulver gør dejen tykkere — tilsæt mere mælk for at opnå den rette konsistens.

039. Amerikanske pandekager af rismel

Klassiske amerikanske pandekager i en glutenfri version lavet af rismel. En lettere variant med en fin tekstur og neutral smag.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g rismel
- 1 tsk bagepulver
- 1 tsk æbleeddike
- 2 æg
- 200 ml mandelmælk
- Erythritol
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Bland rismel med bagepulver og sødemiddel.
2. Bland æg, mandelmælk og æbleeddike.
3. Bland de våde og tørre ingredienser sammen. Lad det stå i 5 minutter.
4. Steg pandekagerne ved middel varme.
5. Server med frisk frugt eller sukkerfri ahornsirup.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 40 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Æbleeddike aktiverer bagepulveret — pandekagerne bliver mere luftige.

040. Kakaopandekager med avocado

Chokoladepandekager, hvor avocado erstatter fedt og giver en cremet konsistens. Overraskende lækre og særdeles nærende.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- ½ avocado
- 2 æg
- 100 g mandelmel
- 3 spsk usødet kakao
- 150 ml mandelmælk
- Erythritol
- ½ tsk bagepulver
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Blend avocadoen til en glat masse.
2. Tilsæt æg, mandelmælk og erythritol. Blend.
3. Rør mandelmel, kakao og bagepulver i.
4. Steg pandekagerne ved svag varme (3 minutter på hver side).
5. Serveres med blåbær eller hindbær.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 305 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 21 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Kakaopandekager er også lækre kolde — den perfekte morgenmad på farten.

MORGENMAD — Æggeretter

041. Røræg med svampe og spinat

En klassisk proteinrig morgenmad. Svampene tilføjer umami-smag og D-vitamin, mens spinaten bidrager med jern og folat.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 3 æg
- 100 g champignoner
- 1 håndfuld spinat
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- Salt, peber, paprika

TILBEREDNING

1. Varm olien op, og steg svampene i 3–4 minutter.
2. Tilsæt hvidløg og spinat, og rør rundt, indtil det er faldet sammen.
3. Hæld de piskede æg i og rør ved svag varme.
4. Smag til og server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 19 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 19 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Brug en kombination af hele æg og æggeghvider for at få mindre fedt ved samme proteinindhold.

042. Omelet med spinat og tomater

Hurtig og nærende omelet — klar på 10 minutter. Ideel til travle morgener.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 8 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 æg
- 1 håndfuld spinat
- 1 tomat, skåret i skiver
- 1 fed hvidløg
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Steg hvidløg, tilsæt spinat og tomat.
2. Pisk æggene og hæld dem i panden.
3. Lad det koge, indtil æggene er stivnet.
4. Fold sammen og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 17 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For at få en omelet i fransk stil skal du kun røre let og ikke vende den helt.

043. Æg Benedict på kartoffelpandekage

Glutenfri version af klassiske Eggs Benedict med hjemmelavet hollandaise på basis af kokosolie.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

- 4 æg
 - 2 kartoffelpandekager (glutenfri)
 - 4 skiver skinke uden konserveringsmidler
 - Til hollandaise: 3 æggeblommer, 4 spsk citronsaft, 120 g smeltet smør eller kokosolie
 - Salt og peber
1. Forbered kartoffelpandekagerne — riv 2 kartofler, krydre og steg dem.
 2. Til hollandaise: Pisk æggeblommerne med citronsaft over damp, tilsæt langsomt olien.
 3. Pocheret æg: Kog æggene i kogende vand tilsat lidt eddike (3 min.).
 4. Saml: pandekage → skinke → pocheret æg → hollandaise.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 420 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 28 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Jo friskere æg du bruger, jo bedre holder den franske omelet sammen.

044. Æggesalat med avocado

Cremet æggesalat uden mayonnaise — avocadoen giver en cremet base med sunde fedtstoffer.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 hårdkogte æg
- 1 avocado
- 1 spsk citronsaft
- 2 spsk hakket purløg
- Salt og peber
- Glutenfri toast til servering

TILBEREDNING

1. Kog æggene hårdkogte (10 min.). Afkøl, skræl og skær dem i skiver.
2. Mos avocadoen sammen med citronsaft, salt og peber.
3. Tilsæt æg og purløg, og rør forsigtigt sammen.
4. Server på glutenfri toast.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Tilsæt Dijon-sennep for en mere markant smag uden tilsat sukker.

045. Glutenfri shakshuka

En klassiker fra Mellemøsten — æg kogt direkte i tomatsoase med krydderier. Krydret, aromatisk og utrolig enkel.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 æg
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 løg
- 1 rød peberfrugt
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk spidskommen
- ½ tsk koriander
- Chili efter smag
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Steg løg og peberfrugt i olie (8 min).
2. Tilsæt hvidløg, spidskommen, koriander og chili. Steg i 1 minut.
3. Tilsæt tomaterne og lad det simre i 10 minutter.
4. Lav fordybninger og slå æggene ud.
5. Dæk til og lad det koge i 5–8 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Serveres med glutenfrit brød til at dyppe i saucen.

046. Æggemuffins med grøntsager

Morgenmaden er klar på forhånd — opbevar den i køleskabet og varm en muffin op hver morgen. Ideel til madplanlægning for en hel uge.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 8 æg
- 1 rød peberfrugt, skåret i stykker
- 1 courgette, skåret i skiver
- 100 g spinat
- 1 løg
- Salt og peber
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Steg grøntsagerne i olie i 5 minutter.
3. Pisk æggene sammen med salt og peber.
4. Fordel grøntsagerne i muffinsforme.
5. Hæld æggeblandingen over og bag i 20–22 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Kan opbevares i køleskabet i 5 dage. Varm den op i mikrobølgeovnen i 60 sekunder om morgenen.

047. Fritata med søde kartofler og rosmarin

Italiensk frittata i en glutenfri version med søde søde kartofler og rosmarin. Usædvanlig mættende og aromatisk.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 6 æg
- 2 mellemstore søde kartofler, skåret i stykker
- 1 løg
- 2 kviste rosmarin
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 190 °C.
2. Kog søde kartoflerne, indtil de er halvbløde (10 min.).
3. Steg løgene med rosmarin i en ovnfast pande.
4. Tilsæt søde kartofler og piskede æg.
5. Bag i ovnen i 15–18 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Fritata kan spises både varm og kold — den er perfekt til frokost eller som mellemmåltid.

048. Æg i spinat med hvidløg

En elegant og let morgenmad — spejleæg på et leje af stegt spinat med hvidløg og citron.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Middel
-----------------------	------------------------	----------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 æg
- 200 g spinat
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- Salt og peber
- Chili (valgfrit)

TILBEREDNING

1. Steg hvidløgene i olie, indtil de er gyldne.
2. Tilsæt spinat og steg, indtil den er faldet sammen. Tilsæt citronsaft.
3. Pocheret æg: Kog i let kogende, let saltet vand i 3 minutter.
4. Anret spinaten på en tallerken og læg ægget ovenpå.
5. Smag til og server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt eddike til vandet, når du koger æg — så holder æggeghviden bedre sammen.

049. Æg i avocado bagt i ovnen

Kreativ og nærende morgenmad — æg bagt direkte i en halv avocado. Unik præsentation og enestående kombination af næringsstoffer.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 avocadoer
- 4 æg
- Salt, peber, paprika
- Friske urter
- Citronsaft

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 220 °C.
2. Skær avocadoerne over på midten, og fjern stenen. Brug en ske til at gøre fordybningen lidt større.
3. Læg dem i en bradepande. Slå et æg ud i hver halvdel.
4. Krydr med salt, peber og paprika.
5. Bag i 12–15 minutter (æggeghviden skal være fast).

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 21 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Stabiliser avocadoen i bageformen ved at vikle aluminiumsfolie omkring den halve frugt.

050. Røræg med laks og dild

Luksuriøs morgenmad med røget laks og dild. En enestående kilde til omega-3-fedtsyrer og komplette proteiner.

Tilberedning 5 min	Kogetid 8 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 æg
- 80 g røget laks
- 1 spsk frisk dild
- 1 spsk kokosolie
- Citronsaft
- Peber

TILBEREDNING

1. Pisk æggene sammen med peber.
2. Varm kokosolien op og tilsæt æggene.
3. Rør ved svag varme, indtil blandingen har en cremet konsistens.
4. Tilsæt laks og dild, og rør forsigtigt.
5. Drys med citronsaft og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 315 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Tilsæt altid røget laks til sidst — for høj varme ødelægger omega-3.

051. Æggeomelet fyldt med avocado og tomater

En enkel og nærende ret med avocado og tomater som fyld. Klar på 10 minutter, fuld af sunde fedtstoffer.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 8 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 æg
- ½ avocado, skåret i skiver
- 1 tomat, skåret i skiver
- Salt og peber
- Olivেনolio
- Frisk basilikum

TILBEREDNING

- Pisk ægget sammen med salt og peber.
- Hæld blandingen på en smurt pande og steg, indtil den er fast.
- Tilsæt avocado og tomat på den ene side.
- Vend omeletten og server den pyntet med basilikum.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 240 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 19 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Tilsæt en spiseskefuld kokosyoghurt for en mere cremet smag.

052. Deviled eggs med sennep og paprika

Klassiske fyldte æg i en laktosefri version — uden mayonnaise, med kokosyoghurt og sennep. En lækker morgenmad eller snack.

Tilberedning 15 min	Kogetid 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 6 hårdkogte æg
- 2 spsk kokosyoghurt
- 1 tsk Dijon-sennep
- 1 tsk citronsaft
- Salt og peber
- Paprika til drys

TILBEREDNING

- Kog æggene hårdkogte, afkøl dem, skræl dem og skær dem over på midten.
- Tag æggeblommerne ud og læg dem i en skål.
- Blend æggeblommerne med yoghurt, sennep, citron, salt og peber.
- Fyld æggehviderne med blandingen.
- Drys med paprika.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Brug en sprøjtepose til en elegant fyldning.

053. Mexicanske æg med bønner og avocado

En krydret mexicansk morgenmad med sorte bønner, æg og avocado. Enestående mættende og fuld af smag.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 æg
- 1 dåse sorte bønner
- 1 avocado
- 1 tomat
- ½ løg
- Chili, spidskommen, paprika
- Olivenolie
- Koriander

TILBEREDNING

1. Steg løg og krydderier i olie.
2. Tilsæt bønnerne og lad det varme op (5 min).
3. Kog eller steg ægget ved siden af.
4. Saml retten: bønner → æg → avocado → tomat → koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 385 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 11 g

TIP: Tilsæt hakkede jalapeños for en mere autentisk mexicansk smag.

054. Æggewrap i bladsalat

En let og frisk wrap — æggefyld serveret i romersalatblade i stedet for tortilla. Glutenfri og kaloriefattig.

Tilberedning 10 min	Kogetid 8 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 æg
- 4 store blade romersalat
- ½ avocado
- 4 cherrytomater
- Sennep
- Salt og peber
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Kog rørag.
2. Læg en portion æg på hvert salatblad.
3. Tilføj skiver af avocado og halve tomater.
4. Tilsæt en dråbe sennep.
5. Rul sammen og server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Salatblade er en fremragende erstatning for tortilla — nul kalorier, maksimal friskhed.

055. Fritata med courgette og urter

Italiensk frittata med courgette, persille og basilikum. Lækker både varm og kold — perfekt til at lave til hele ugen.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 6 æg
- 2 courgetter, skåret i skiver
- 1 løg
- Frisk persille og basilikum
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 190 °C.
2. Steg løg og courgette i en ovnfast pande (8 min.).
3. Pisk æggene sammen med krydderurter, salt og peber.
4. Tilsæt æg til grøntsagerne og bag i 15 minutter.

- Salt og peber

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Fritata er nem at lave i større mængder — perfekt til en fælles morgenmad.

056. Røræg med tun og kapers

En usædvanlig kombination af æg med tun og kapers — middelhavssmag i en enkel morgenmad.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 8 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 æg
- 80 g tunfisk i olie
- 1 spsk kapers
- ½ tomat
- Olivenolie
- Peber
- Citronsaft

TILBEREDNING

1. Pisk ægget sammen med peber.
2. Varm olien op, tilsæt tun og kapers.
3. Tilsæt ægget og rør rundt ved svag varme.
4. Tilsæt det skårne tomat.
5. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 270 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Kapers er meget salte — det er ikke nødvendigt at tilsætte salt.

057. Ægfyldte tomater

En enkel og effektiv ret — æg bagt direkte i udhulede tomater. Enestående præsentation, nem tilberedning.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 store tomater
- 4 æg
- Frisk basilikum
- Olivenolie
- Salt og peber
- Oregano

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Udhul tomaterne — skær toppen af og udhul frugtkødet.
3. Drys med olie og krydre.
4. Slå et æg ud i hver tomat.
5. Bag i 15–18 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Brug det udhulede tomatkød i en sauce eller suppe.

058. Græsk omelet med oliven og oregano

Middelhavsomelet med sorte oliven, tørrede tomater og oregano. En intens smag, der minder om ferier.

Tilberedning 5 min	Kogetid 8 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 æg
- 10 sorte oliven
- 4 tørrede tomater
- 1 tsk oregano
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Pisk æggene sammen med salt, peber og oregano.
2. Hæld blandingen på en smurt pande.
3. Tilsæt oliven og tørrede tomater.
4. Steg, indtil det er fast, og vend det.
5. Server med en dråbe olivenolie.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 240 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Brug oliven i lage — de smager bedre end dem, der er konserveret i salt.

059. Asiatisk omelet med spirer og sojadip

Asiatisk inspireret omelet med mungbønnespirer og glutenfri sojadip. Let og frisk.

Tilberedning 10 min	Kogetid 10 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 æg
- 100 g mungbønnespirer
- 2 forårsløg
- 1 spsk sesamolie
- Salt
- Til dip: 2 spsk tamari (glutenfri), 1 tsk sesam, chili

TILBEREDNING

1. Pisk ægget sammen med salt.
2. Varm sesamolien op, tilsæt spirer og løg.
3. Hæld æggene i og steg, indtil de er faste.
4. Vend og server med tamari-dip.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tamari er en glutenfri variant af sojasovs — tjek altid etiketten.

060. Mini-quiche med laks i et glas

Elegant mini-quiche uden bund — bagt i en muffinsform. Laks og dild til en luksuriøs morgenmad eller brunch.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 6 mini-quicher	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 æg
- 100 g røget laks
- 2 spsk dild
- 100 ml mandelmælk
- Salt og peber
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Smør muffinsformene med olie.
3. Pisk æggene sammen med mælk, salt og peber.
4. Fordel laksen i formene.
5. Hæld æggeblanding over og tilsæt dild.
6. Bag i 18–20 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Kan opbevares i køleskabet i 3 dage — varm den op i mikrobølgeovnen i 45 sekunder om morgenen.

MORGENMAD — Smoothies og drikkevarer

061. Grøn smoothie med spinat og ananas

En tropisk og forfriskende smoothie fuld af C-vitamin og jern. Ananas tilføjer enzymet bromelain, der fremmer fordøjelsen.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 2 håndfulde spinat
- 150 g ananas i tern
- 1 lille banan
- 250 ml mandelmælk
- Saft fra ½ citron
- Is

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i blenderen.
2. Blend i 60–90 sekunder.
3. Tilsæt is og blend i yderligere 30 sekunder.
4. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Tilsæt en spiseskefuld chiafrø for ekstra fiber og mæthed.

062. Smoothie med avocado og kakifrugt

En usædvanlig cremet og nærende smoothie med avocado som base. Grønål tilføjer jern, K-vitamin og klorofyl.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- ½ avocado
- 2 håndfulde grønål
- 1 banan
- 250 ml kokosmælk
- 1 spsk chiafrø
- Stevia

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i en blender.
2. Blend indtil det er glat.
3. Server straks eller afkølet.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 21 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Grønål har en markant smag — start med en mindre mængde, hvis du ikke er vant til smagen.

063. Proteinsmoothie med mandelsmør

En nærende proteinsmoothie efter træning eller som et mættende morgenmåltid. Mandelsmør tilføjer sunde fedtstoffer og proteiner.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 1 banan (frossen)
- 1 måleske vaniljeprotein
- 2 spsk mandelsmør
- 250 ml mandelmælk
- 1 tsk kanel

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i blenderen.
2. Blend til en cremet konsistens.
3. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 410 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Brug en frossen banan for at få en tykkere smoothie, der minder om is.

064. Detox-smoothie med rødbede og ingefær

Kraftigt detox-smoothie med rødbede, ingefær og citron. Rødbede fremmer leverens afgiftning og regulerer blodtrykket.

Tilberedning 10 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 lille kogt rødbede
- 1 æble
- 1 cm ingefær
- Saft fra 1 citron
- 200 ml vand
- 1 spsk chiafrø
- Is

TILBEREDNING

1. Skær den afkølede rødbede og æblet i stykker.
2. Kom alle ingredienser i en blender.
3. Blend indtil det er glat.
4. Server straks med is.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 25 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Rødbeder farver kraftigt — vask blenderen med det samme.

065. Jordbærsmoothie med kokosmælk

Klassisk jordbær-smoothie i en tropisk version med kokosmælk. Jordbær er fulde af C-vitamin og antioxidanter.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 300 g jordbær (friske eller frosne)
- 200 ml kokosmælk
- ½ banan
- 1 tsk vaniljeekstrakt
- Stevia
- Is

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i en blender.
2. Blend indtil det er glat.
3. Smag til og tilsæt sødemiddel.
4. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Frosne jordbær gør det unødvendigt at bruge is og giver en tykkere konsistens.

066. Grøn detox-juice med agurk og lime

Let detox-juice uden frugt — velegnet til strenge diæter. Agurk fugter, selleri renser, limefrugt forfrisker.

Tilberedning 10 min	Kogetid —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
------------------------	--------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 hel agurk
- 3 stængler bladselleri
- ½ æble
- Saft fra 1 lime
- 1 cm ingefær
- 200 ml vand

TILBEREDNING

1. Skær alle ingredienserne i stykker.
2. Blend og sigt gennem en fin sigte, eller brug en saftpresser.
3. Tilsæt limejuice.
4. Server straks med is.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 55 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Uden at sile får du en smoothie — begge dele er lækre, men smoothien indeholder mere fiber.

067. Blåbær-smoothie med mandelmælk og hørfrø

En intens lilla smoothie fuld af antioxidanter. Hørfrø tilføjer omega-3-fedtsyrer.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 200 g blåbær
- 250 ml mandelmælk
- 1 banan
- 2 spsk malede hørfrø
- Stevia
- Is

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i blenderen.
2. Blend indtil blandingen er glat.
3. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Blåbær er en af de bedste fødevarer for hjernens sundhed — spis dem regelmæssigt.

068. Gylden latte med gurkemeje og kanel

Antiinflammatorisk gylden latte uden mælk — perfekt om morgenen eller om aftenen. Gurkemeje og peber udgør en uundværlig kombination.

Tilberedning 5 min	Kogetid 5 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 300 ml mandelmælk
- 1 tsk gurkemeje
- ½ tsk kanel
- ¼ tsk ingefær
- En knivspids sort peber
- Erythritol
- En dråbe vaniljeekstrakt

TILBEREDNING

1. Varm mandelmælken op i en gryde (den må ikke koge).
2. Tilsæt alle krydderier og sødemiddel.
3. Pisk eller rør til skum.
4. Server straks i en kop.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 65 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tilsæt en teskefuld kokosolie for at få en cremet konsistens og forbedre optagelsen af gurkemeje.

069. Smoothie med kakao og banan

Chokoladesmoothie som sund dessert eller morgenmad. Kakao tilfører antioxidanter og naturlig energi.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 1 banan (frossen)
- 2 spsk usødet kakao
- 250 ml mandelmælk
- 1 spsk mandelsmør
- Erythritol
- Is

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i blenderen.
2. Blend indtil blandingen er glat.
3. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Brug kakaonibs som drys for at få en mere intens chokoladesmag.

070. Laktosefri mango lassi

En klassisk indisk drik i en laktosefri version med kokosyoghurt. En eksotisk og forfriskende morgenmad.

Tilberedning 5 min	Kogetid —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	--------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 2 modne mangoer
- 200 g kokosyoghurt
- 200 ml kokosmælk
- Saft fra ½ lime
- Erythritol
- En knivspids kardemomme
- Is

TILBEREDNING

1. Skær mangoen i stykker og kom den i en blender.
2. Tilsæt alle de øvrige ingredienser.
3. Blend indtil det er glat.
4. Server med is.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kardemomme er en vigtig ingrediens i en autentisk lassi — lad være med at udelade den.

071. Grøn smoothie med avocado og lime

En cremet grøn smoothie med en fyldig konsistens fra avocadoen. Lime og mynte tilføjer et forfriskende pift.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- ½ avocado
- 2 håndfulde spinat
- Saft fra 1 lime
- 250 ml kokosvand
- Stevia
- En håndfuld mynte
- Is

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i en blender.
2. Blend indtil det er glat.
3. Server straks med isterninger.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Kokosvand er en naturlig elektrolyt — fremragende efter træning.

072. Matcha latte med mandelmælk

Japansk matcha-grøn te med mandelmælk — rolig energi uden for meget koffein. Højt indhold af antioxidanter.

Tilberedning 5 min	Kogning 5 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 tsk matcha-pulver
- 300 ml mandelmælk
- Stevia
- ½ tsk vanilleekstrakt

TILBEREDNING

1. Pisk matcha-pulveret sammen med 2 spsk varmt vand (ikke kogende!) til en pasta.
2. Varm mandelmælken op og skum den.
3. Tilsæt matcha, vanille og sødemiddel.
4. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 55 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Matcha-vand bør ikke være kogende — 70–80 °C bevarer den delikate smag.

073. Smoothie bowl med açai og granola

En særdeles nærende smoothie bowl med açai — en brasiliansk superfruit fuld af antioxidanter, der mætter som et fuldt værdigt morgenmåltid.

Tilberedning 10 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 100 g açai-puré (frossen)
- 1 banan (frossen)
- 100 ml mandelmælk
- Topping: glutenfri granola, kokos, frugt, frø

TILBEREDNING

1. Blend açai-puréen med bananen og mandelmælken (kortvarigt — vi ønsker en tyk konsistens).
2. Hæld det i en skål.
3. Pynt med granola, frugt og frø.
4. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 45 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 8 g

074. Kefir af kokosmælk med skovfrugter

En fermenteret kokosdrink fuld af probiotika. Naturlig tilberedning derhjemme uden særligt udstyr.

Tilberedning 5 min + 24 timers fermentering	Kogning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Middel
--	--------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 500 ml fuldfed kokosmælk
- 1 probiotisk kapsel
- Skovfrugter til servering
- Erythritol

TILBEREDNING

1. Varm kokosmælken op til 40 °C.
2. Rør indholdet af den probiotiske kapsel i.
3. Hæld det i et glas, dæk det til og lad det stå i 24 timer ved stuetemperatur.
4. Sæt det i køleskabet.
5. Server med skovfrugter og erythritol.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Jo længere den fermenterer, jo flere probiotika indeholder den, og jo mere syrlig smager den.

075. Smoothie med gulerodssaft og ingefær

En energigivende orange smoothie fuld af betakaroten, C-vitamin og ingefær. Naturlig støtte til immunforsvaret.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 200 ml frisk gulerodssaft
- 1 appelsin
- 1 cm ingefær
- ½ tsk gurkemeje
- Saft fra ½ citron
- Is

TILBEREDNING

1. Pres guleroden, eller køb frisk gulerodssaft.
2. Skræl appelsinen og kom den i en blender.
3. Tilsæt ingefær, gurkemeje og citronsaft.
4. Blend, tilsæt is.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt en knivspids sort peber for at aktivere gurkemejen.

076. Varm chokolade lavet af kakaosmør

Luksuriøs varm chokolade uden sukker og laktose. Kakaosmør giver en lækker chokoladesmag og sunde mættede fedtstoffer.

Tilberedning 5 min	Kogning 5 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 ml mandelmælk
- 2 spsk kakaopulver
- 1 spsk kakaosmør
- Erythritol
- En knivspids vanilje
- En knivspids kanel

TILBEREDNING

1. Varm mandelmælken op på medium varme.
2. Tilsæt kakaopulver og rør det ind.
3. Tilsæt kakaosmør og rør, indtil det smelter.
4. Tilsæt sødemiddel, vanilje og kanel.
5. Serveres varm.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt en knivspids chili for at få en varm chokolade i mexicansk stil.

077. Smoothie med broccoli og citron

En dristig kombination af broccoli i en smoothie – overraskende velsmagende og særdeles næringsrig. Broccoli indeholder flest næringsstoffer, når den er rå.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 100 g rå broccoli
- 1 grønt æble
- 1 banan
- 250 ml mandelmælk
- Saft fra ½ citron
- 1 cm ingefær

TILBEREDNING

1. Vask og skær broccolien.
2. Kom alle ingredienser i blenderen.
3. Blend ved høj hastighed i 90 sekunder.
4. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Tilsæt en banan for at dække broccoliens bitterhed — resultatet vil overraske dig.

078. Yerba maté med citron og mynte

Den traditionelle sydamerikanske drik Yerba Maté — et energigivende alternativ til kaffe med vitaminer og mineraler.

Tilberedning 5 min	Kogning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	--------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 spsk tørret Yerba Maté
- 300 ml varmt vand (70 °C)
- Saft fra ½ citron
- Frisk mynte
- Stevia (valgfrit)

TILBEREDNING

1. Fyld en kalabas eller en Yerba Maté-kop 2/3 op.
2. Hæld varmt (ikke kogende) vand på.
3. Tilsæt citronsaft og mynte.
4. Drik gennem en bombilla (metal sugerør) eller sigt det.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 5 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Hæld varmt vand på igen og igen — Yerba Maté holder til 3–4 påfyldninger.

079. Smoothie med hindbær og kokos

En lyserød smoothie med hindbær og kokos. Hindbær er en af de frugter med det laveste glykæmiske indeks.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 200 g hindbær (friske eller frosne)
- 200 ml kokosmælk
- 1 banan
- 1 spsk chiafrø
- Stevia
- Is

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i blenderen.
2. Blend indtil det er glat.
3. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Hindbær er noget helt særligt — de har det laveste sukkerindhold af alle bær.

080. Ingefærshot med gurkemeje og citron

Koncentreret immunitetsdrink — lille, men kraftfuld. Ideel ved de første tegn på forkølelse eller som en morgenritual.

Tilberedning 5 min	Tilberedning —	Portioner 4 shots	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 60 g frisk ingefær
- 30 g frisk gurkemeje (eller 1 tsk pulver)
- Saft fra 2 citroner
- En knivspids sort peber
- Lidt vand

TILBEREDNING

1. Skær ingefær og gurkemeje i skiver.
2. Pres eller blend det sammen med citronsaft og vand.
3. Sigt det gennem en fin sigte.
4. Tilsæt peber og smag til.
5. Serveres i små shotglas (30 ml).

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 20 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Lav en portion til hele ugen og opbevar den i køleskabet — den holder sig i 5 dage.

MORGENMAD — Toast og brød

081. Avocado-toast på glutenfrit brød

En moderne klassiker — avocado på toast i en glutenfri version. Enkel, hurtig og særdeles nærende.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 5 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 2 skiver glutenfrit brød
- 1 moden avocado
- Saft fra ½ citron
- Salt, peber, chiliflager
- Frisk basilikum

TILBEREDNING

1. Rist brødsiverne.
2. Mos avocadoen sammen med citronsaft, salt og peber.
3. Smør avocadoen på brødet.
4. Drys med chiliflager og pynt med basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Tilføj skiver af æg eller røget laks for at få mere protein.

082. Fladbrød af mandelmel med hvidløg

Aromatisk fladbrød, der er klar på 10 minutter på panden. Hvidløg og urter giver en markant smag.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g mandelmel
- 2 æg
- 2 fed hvidløg, presset
- 2 spsk olivenolie
- Frisk persille
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Bland mandelmel, æg, hvidløg, olie, persille, salt og peber.
2. Hæld blandingen på en smurt pande og fordel den.
3. Steg i 4 minutter på hver side.
4. Skær i trekanter og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 305 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 26 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt rosmarin eller timian for at få en middelhavsinspireret variant.

083. Toast med søde kartofler og avocado

Søde kartofler som basis for toast — rig på betakaroten og naturlig sødme. Et fremragende glutenfrit alternativ.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 stor sød kartoffel
- 1 avocado
- Cherrytomater
- Olivenolie
- Salt og peber
- Frisk basilikum

TILBEREDNING

1. Skær den søde kartoffel i skiver (1 cm) og pensl dem med olie.
2. Bag i ovnen ved 200 °C i 15–18 minutter.
3. Mos avocadoen og smør den på skiverne.
4. Pynt med tomater og basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Rist i brødristeren 2 gange for hurtigere tilberedning.

084. Glutenfrit brød af tapioka- og mandelmel

Hjemmelavet glutenfrit brød med en fremragende konsistens. Kombinationen af tapioka- og mandelmel skaber en elastisk og velsmagende dej.

Tilberedning 20 min	Bagning 45 min	Portion 1 brød (12 skiver)	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	-------------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelmel
- 100 g tapiokamel
- 3 æg
- 60 ml olivenolie
- 1 tsk æbleeddike
- 1 pakke glutenfri gær
- ½ tsk salt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Bland mel og salt.
3. Pisk æggene sammen med olie og eddike.
4. Bland de våde og tørre ingredienser. Tilsæt gær.
5. Hæld dejen i formen og bag i 40–45 minutter.
6. Lad den køle helt af, før den skæres ud.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Glutenfrit brød tørrer hurtigt ud — opbevar det i en lukket pose i højst 3 dage.

085. Kiks med hørfrø og sesamfrø

Ultrakrispige glutenfri kiks med sesam og hør. Perfekte til dip og smørbare pålæg.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 35 min	Portioner 25 kiks	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g hørfrø
- 100 g sesamfrø
- 2 spsk olivenolie
- ½ tsk salt
- Urter efter smag
- 80 ml vand

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 150 °C.
2. Bland frø, olie, salt og vand. Lad det stå i 5 minutter.
3. Fordel blandingen på en bageplade med bagepapir.
4. Bag i 30–35 minutter, indtil de er gyldne.
5. Lad det køle af, før det brydes i stykker.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tilsæt rosmarin eller gurkemeje for en mere aromatisk variant.

086. Majsbrød med jalapeños

Glutenfri majsbrød med krydret jalapeños. Sprød skorpe og blød krumme — et enestående resultat.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 8 skiver	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g majsmeal
- 2 æg
- 200 ml mandelmælk
- 3 spsk kokosolie
- 1 tsk bagepulver
- 2 jalapeños, skåret i skiver
- Salt

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 190 °C.
- Bland majsmeal, bagepulver og salt.
- Pisk ægget sammen med mælk og olie.
- Bland de våde og tørre ingredienser. Tilsæt jalapeños.
- Hæld dejen i en form og bag i 25–30 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For en mildere version kan du udelade jalapeños og tilføje majs-korn.

087. Focaccia af mandelmel med rosmarin

Italiensk focaccia i en glutenfri version — med rosmarin og olivenolie. Den dufter fantastisk og smager autentisk.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelmel
- 3 æg
- 4 spsk olivenolie
- 1 tsk bagepulver
- Frisk rosmarin
- Havsalt
- Sorte oliven (valgfrit)

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 180 °C.
- Bland mandelmel med bagepulver.
- Tilsæt æg og 3 spsk olivenolie.
- Smør det ud på en bageplade, pynt med rosmarin og oliven.
- Hæld den resterende olie over og drys med havsalt.
- Bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 23 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Focaccia smager bedst frisk — lige efter bagning.

088. Sandwich med kylling i glutenfrit brød

En nærende og mættende sandwich med grillet kylling, avocado og grøntsager. Et komplet morgenmåltid eller frokost.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 sandwich	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 skiver glutenfrit brød
- 2 kyllingebryst
- 1 avocado
- Bladsalat
- Tomat
- Sukkerfri sennep
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Salt kyllingebrysterne og grill dem i 6–7 minutter på hver side.
2. Lad dem hvile i 5 minutter og skær dem ud.
3. Rist brødet.
4. Saml: brød → sennep → salat → kylling → avocado → tomat → brød.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 385 kcal | Proteiner: 35 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Lad kyllingebrysterne marinere i citronsaft natten over for et mere saftigt resultat.

089. Toast med mandelsmør og banan

Hurtig og nærende morgenmad — en kombination af mandelsmør og banan på glutenfrit brød. Naturlig energi.

Tilberedning 3 min	Tilberedning 3 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 2 skiver glutenfrit brød
- 2 spsk mandelsmør
- ½ banan, skåret i skiver
- En knivspids kanel
- Chiafrø (valgfrit)

TILBEREDNING

1. Rist brødsiverne.
2. Smør mandelsmør på.
3. Tilsæt bananskiver og kanel.
4. Drys med chiafrø.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 5 g

TIP: For et højere proteinindhold kan du tilsætte en spiseskefuld hampfrø.

090. Glutenfri baguetter af rismel

Hjemmelavede glutenfri baguetter med sprød skorpe. Lidt mere krævende at lave, men resultatet er fremragende.

Tilberedning 30 min + hævnng	Tilberedning 25 min	Portioner 4 baguetter	Sværhedsgrad Kravende
---------------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------

INGREDIENSER

- 300 g rismel
- 100 g tapiokamel
- 7 g glutenfri gær
- 250 ml varmt vand
- 2 æg
- 2 spsk olivenolie
- 1 tsk salt
- 1 tsk xanthan

TILBEREDNING

1. Bland mel, salt og xanthan.
2. Opløs gæren i varmt vand.
3. Tilsæt æg og olie til gæren.
4. Bland de våde og tørre ingredienser.
5. Form baguetterne og lad dem hæve i 45 minutter.
6. Bages ved 200 °C i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 35 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Xanthan er afgørende for strukturen i glutenfri dej — undlad at erstatte det.

091. Fladbrød med hørfrø og psyllium

Enkel keto-venlig brød med hørfrø og psyllium. Højt indhold af fibre og sunde fedtstoffer.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 35 min	Portioner 8 skiver	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g malede hørfrø
- 2 spsk psylliumskaller
- 3 æg
- 150 ml vand
- 2 spsk kokosolie
- 1 tsk bagepulver
- Salt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 °C.
2. Bland hørfrø, psyllium, bagepulver og salt.
3. Tilsæt æg, vand og olie. Rør rundt.
4. Lad det stå i 5 minutter (psyllium kvælder).
5. Hæld dejen i en form og bag i 30–35 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Psyllium er et vigtigt bindemiddel — uden det ville brødet ikke holde formen.

092. Sødkartoffelchips med hummus

Søde kartoffelchips med hjemmelavet hummus af røde linser. En enestående glutenfri morgenmad fuld af proteiner.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 stor søde kartoffel
- 150 g kogte røde linser
- 2 spsk tahini
- Saft fra ½ citron
- 1 fed hvidløg
- Olivenolie
- Salt, paprika, spidskommen

TILBEREDNING

1. Skær søde kartofler i skiver og bag dem i ovnen (200 °C, 15–18 min.).
2. Blend linserne med tahini, citron, hvidløg, olie og krydderier til en glat hummus.
3. Smør hummus på ristede brødsiver.
4. Pynt med paprika og en dråbe olie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Hummus lavet på røde linser er mere cremet end hummus lavet på kikærter og har en naturlig sødme.

093. Boghvede-toast med æg og laks

Enestående boghvede-toast med æg og laks — en luksuriøs morgenmad på 15 minutter.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 skiver boghvede (eller boghvedebrød)
- 4 skiver røget laks
- 2 æg
- Kapers
- Citronsaft
- Frisk dild
- Peber

TILBEREDNING

1. Steg boghvedepladerne.
2. Kog æggene bløde (6 minutter) eller lav dem som pocherede æg.
3. Saml retten: boghvede → laks → æg → kapers → dild.
4. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kapers og laks er naturligt salte — tilsæt ikke salt.

094. Glutenfri rugbrød med kerner

Hjemmelavet glutenfrit brød inspireret af rugbrød — mørkt, aromatisk og fyldt med frø.

Tilberedning 20 min + hævnng	Bagning 45 min	Portioner 1 brød	Sværhedsgrad Middel
---------------------------------	-------------------	---------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g boghvedemel
- 100 g quinoamel
- 50 g solsikkefrø
- 50 g græskarkerner
- 7 g glutenfri gær
- 250 ml varmt vand
- 1 tsk salt
- 1 tsk karob (for en mørkere farve)

TILBEREDNING

1. Bland mel, frø, salt og karob.
2. Opløs gæren i varmt vand.
3. Bland det hele sammen.
4. Hæld dejen i en form og lad den hæve i 1 time.
5. Bag ved 180 °C i 40–45 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Glutenfri brød behøver ikke æltning — blot grundig omrøring.

095. Toast med ægge-smør og radiser

En frisk og sprød variant af avocadotoast med ægge-smør og radiser.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 skiver glutenfrit brød
- 3 hårdkogte æg
- 2 spsk kokosyoghurt
- 1 tsk Dijon-sennep

TILBEREDNING

1. Kog æggene hårdkogte, afkøl dem og skræl dem.
2. Skær det i skiver og bland det med yoghurt, sennep, salt og peber.
3. Rist brødet.
4. Smør ægge-smørret på.

- Radiser, skåret i skiver
- Purløg
- Salt og peber

5. Pynt med radiser og purløg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 240 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt en dråbe Tabasco for en pikant variant.

096. Glutenfri brød af quinoamel

Ekstra nærende brød af quinoamel — rig på komplette planteproteiner og mineraler.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 små boller	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoamel
- 2 æg
- 60 ml olivenolie
- 1 tsk æbleeddike
- 1 tsk bagepulver
- Salt
- Frø til drys

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Bland quinoamel med bagepulver og salt.
3. Tilsæt æg, olie og eddike.
4. Form små boller.
5. Drys med frø og bag i 18–20 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Quinoamel har en karakteristisk nøddeagtig smag — den passer perfekt sammen med avocado.

097. Gulerodstoast med hummus og frø

Farverig og særdeles nærende toast med gulerodshummus og frø. Fyldt med betakaroten og fibre.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 kogte gulerødder
- 1 dåse kikærter
- 3 spsk tahini
- Saft fra ½ citron
- 1 cm ingefær
- Olivenolie
- 4 skiver glutenfrit brød
- Frø til drys

TILBEREDNING

1. Blend gulerødder, kikærter, tahini, citron, ingefær og olie til en cremet hummus.
2. Rist brødet.
3. Smør gulerodshummus på.
4. Drys med frø.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Gulerodshummus er mindre fedtholdig end avocado og en fremragende kilde til betakaroten.

098. Bruschetta på glutenfrit brød

Italiensk bruschetta i en glutenfri version — friske tomater, basilikum og olivenolie på ristet brød.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 5 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 skiver glutenfrit brød
- 3 modne tomater
- Frisk basilikum
- 2 fed hvidløg
- Olivenolie
- Havsalt
- Peber

TILBEREDNING

1. Skær tomaterne i tern, bland dem med basilikum, olie, salt og peber.
2. Rist brødsiverne.
3. Gnid dem med hvidløg (skåret over på midten) — gnid let over overfladen.
4. Smør tomatblandingen på.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 205 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Den bedste bruschetta laves om sommeren af fuldt modne tomater — vintertomater er sure.

099. Glutenfri mellemmåltider med nøddesmør

Hjemmelavet nøddesmør uden sukker og palmeolie. Et usædvanligt velsmagende alternativ til industriprodukter.

Tilberedning 15 min	Kogetid 10 min	Portioner 10 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	---------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g nødder (valnødder, hasselnødder eller mandler)
- 3 spsk kakaopulver
- 2 spsk kokosolie
- Erythritol
- Vaniljeekstrakt
- En knivspids salt

TILBEREDNING

1. Rist nødderne i ovnen ved 170 °C (8–10 minutter).
2. Lad dem køle af og kom dem i en foodprocessor.
3. Blend i 5–10 minutter, indtil der dannes en glat pasta.
4. Tilsæt kakao, olie, sødemiddel og vanilje.
5. Blend til en glat masse.
6. Hæld det i et glas og opbevar det i køleskabet.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Kan opbevares i køleskabet i 3 uger. Ved stuetemperatur er den mere flydende.

100. Grøn avocadotoast med spirer og sesam

En særdeles nærende variant af avocadotoast med spirer, sesam og wasabi. Japansk inspiration til morgenmaden.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 3 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 skiver glutenfrit brød
- 1 avocado
- En håndfuld spirer (mungbønner eller radiser)
- 1 tsk tamari
- Sesamfrø
- Wasabi (valgfrit)

TILBEREDNING

1. Rist brødet.
2. Mos avocadoen med salt.
3. Smør avocadoen.
4. Tilsæt spirer, sesam og en dråbe tamari.
5. Drys med sesamolie.

- En dråbe sesamolie

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Spirer er levende fødevarer fulde af enzymer — spis dem så friske som muligt.

MORGENMAD — Pudding og muffins

101. Chia-budding med mandelmælk og mango

Klassisk chia-pudding med tropisk mango. Forbered den om natten — så er den klar om morgenen. Omega-3, fibre og proteiner i én skål.

Tilberedning 5 min + natten over	Tilberedning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g chiafrø
- 500 ml mandelmælk
- 1 tsk vaniljeekstrakt
- Erythritol
- 1 mango, skåret i stykker

TILBEREDNING

1. Bland chia med mælk, vanilje og sødemiddel.
2. Rør rundt og gentag efter 10 minutter.
3. Lad det stå i køleskabet natten over.
4. Serveres med mango.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 11 g

TIP: 5 glas på én gang = morgenmad til hele ugen.

102. Mandelmuffins med blåbær

Luftige muffins med blåbær — en glutenfri klassiker. Perfekte til at forberede på forhånd.

Tilberedning 10 min	Bagning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelmel
- 50 g kokosmel
- 3 æg
- 80 ml kokosmælk
- Erythritol
- 150 g blåbær
- 1 tsk bagepulver

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Bland de tørre ingredienser.
3. Bland de våde ingredienser.
4. Bland det sammen og rør blåbærene i.
5. Bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Frys dem ned efter bagning — varm dem op i 45 sekunder i mikrobølgeovnen om morgenen.

103. Chia-budding med kakao og hindbær

En chokoladevariant af chia-budding med friske hindbær. Antioxidanter fra kakao og hindbær i én skål.

Tilberedning 5 min + natten over	Tilberedning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g chiafrø
- 500 ml mandelmælk
- 3 spsk kakaopulver
- Erythritol
- 150 g hindbær

TILBEREDNING

1. Bland chia, mælk, kakao og sødemiddel.
2. Lad det stå i køleskabet natten over.
3. Server med hindbær.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 215 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 13 g

104. Muffins med gulerødder og kanel

Aromatiske gulerodsmuffins inspireret af gulerodskage. Gulerodens naturlige sødme gør det unødvendigt at tilsætte sukker.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelmel
- 3 gulerødder, revet
- 3 æg
- 60 ml kokosolie
- Erythritol
- 1 tsk kanel
- ½ tsk ingefær
- 1 tsk bagepulver

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
3. Bland dem sammen og tilsæt gulerødder.
4. Fyld formene og bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Klem let på de revne gulerødder — så bliver muffinsene ikke våde.

105. Chia-budding med æble og kanel

Strudelpudding — duften af æble og kanel i chia-pudding. Glutenfri, sukkerfri, klar til servering næste dag.

Tilberedning 5 min + natten over	Tilberedning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g chiafrø
- 500 ml mandelmælk
- 1 tsk kanel
- Erythritol
- 1 æble, skåret i skiver

TILBEREDNING

1. Bland chia, mælk, kanel og sødemiddel.
2. Lad det stå i køleskabet natten over.
3. Tilsæt æblet om morgenen.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 11 g

TIP: Steg æblerne med kokosolie og kanel for at få en varm variant.

106. Muffins med banan og chokoladedråber

Chokolade-bananmuffins uden tilsat sukker — sødmen kommer udelukkende fra modne bananer.

Tilberedning 10 min	Bagning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 modne bananer
- 200 g mandelmel
- 2 æg
- 50 g laktosefri chokoladedråber (min. 85 %)
- ½ tsk bagepulver
- Vaniljeekstrakt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Mos bananerne.
3. Bland dem med æg, mel og bagepulver.
4. Tilsæt chokoladedråber.
5. Bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Brug chokolade med mindst 85 % kakao — minimalt sukkerindhold og maksimal smag.

107. Avokadopudding med kokosmælk

Luksuriøs avokadopudding — fyldig, cremet og uden sukker. Avocado som grundlag for desserten er overraskende.

Tilberedning 10 min + afkøling	Tilberedning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 modne avocadoer
- 200 ml kokosmælk
- 3 spsk kakaopulver
- Erythritol
- 1 tsk vanilje
- Spansk salt

TILBEREDNING

1. Blend avocadoerne til en glat masse.
2. Tilsæt kokosmælk, kakao, sødemiddel og vanilje.
3. Blend til en cremet konsistens.
4. Sæt i køleskabet i 30 minutter.
5. Server med frugt som pynt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Tilsæt kaffeekstrakt for at få en mocha-version.

108. Muffins med blåbær og citronskal

Lette blåbærmuffins med en intens citronduft. Kombinationen af blåbær og citron er klassisk og lækker.

Tilberedning 10 min	Bagning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelmel
- 150 g blåbær
- Skal fra 2 citroner
- 3 æg
- 80 ml mandelmælk
- Erythritol
- 1 tsk bagepulver

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
3. Bland det sammen, tilsæt blåbær og citronskal.
4. Fyld formene og bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 140 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Citronskal er nøglen — uden den bliver muffinsene mindre markante.

109. Kokos-chia-budding med vanilje

En cremet kokosbudding med vanilje og chiafrø. En enkel opskrift med maksimal smag.

Tilberedning 5 min + natten over	Kogetid —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	--------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g chiafrø
- 400 ml fuldfed kokosmælk
- 1 tsk vaniljeekstrakt
- Erythritol
- Kokosflager til servering

TILBEREDNING

- Bland chia med kokosmælk, vanilje og sødemiddel.
- Lad det stå i køleskabet natten over.
- Server med kokosflager som pynt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Fuldfed kokosmælk giver den tykkeste budding — brug ikke letmælk.

110. Muffins med courgette og hørfrø

En salt variant af muffins med courgette og hørfrø. Perfekt til morgenmad eller som mellemmåltid.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelmel
- 2 courgetter, revet
- 3 æg
- 4 spsk maledede hørfrø
- Salt, peber, oregano
- 1 tsk bagepulver

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 180 °C.
- Riv courgetten og pres den.
- Bland det hele sammen.
- Fyld formene og bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt en spiseskefuld tørret rosmarin for en mere aromatisk variant.

111. Protein-chia-budding efter træning

Chia-budding tilsat proteinpulver — det perfekte regenererende morgenmåltid efter morgentræningen.

Tilberedning 5 min + natten over	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 40 g chiafrø
- 1 måleske vaniljeprotein
- 300 ml mandelmælk
- Erythritol
- Frisk frugt

TILBEREDNING

1. Bland chia, protein, mælk og sødemiddel.
2. Rør godt (proteinet kan klumpe).
3. Lad det stå natten over.
4. Server med frugt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Tilsæt kaffeekstrakt for et energiboost.

112. Muffins med lime og kokos

Tropiske muffins med kokos og lime — friske og aromatiske. Kombinationen af kokos og lime er helt unik.

Tilberedning 10 min	Bagning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g mandelmel
- 60 g kokosmel
- 80 g revet kokos
- Skal og saft fra 2 limefrugter
- 3 æg
- 80 ml kokosmælk
- Erythritol

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Bland de tørre ingredienser.
3. Bland de våde ingredienser og rør det hele sammen.
4. Fyld formene og bag i 22 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Limeskal er mere intens end citronskal — lidt er nok.

113. Chia-budding med ingefær og gurkemeje

Antiinflammatorisk chia-budding med en gylden farve. Ingefær og gurkemeje fremmer fordøjelsen og styrker immunforsvaret.

Tilberedning 5 min + natten over	Kogetid —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	--------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 80 g chiafrø
- 500 ml mandelmælk
- 1 tsk gurkemeje
- ½ tsk ingefær

TILBEREDNING

1. Bland alle ingredienser sammen.
2. Lad det stå natten over.
3. Server med kokos som pynt.

- En knivspids peber
- Erythritol

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 11 g

TIP: Den gyldne chia-pudding smager fantastisk både kold og let opvarmet.

114. Muffins med kakao og kirsebær

Chokolademuffins med kirsebær — Forest Gâteau i en glutenfri version. Usædvanligt aromatiske og lækre.

Tilberedning 15 min	Bagning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelmel
- 4 spsk kakaopulver
- 150 g kirsebær (friske eller frosne)
- 3 æg
- 80 ml mandelmælk
- Erythritol
- 1 tsk bagepulver

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
3. Bland det sammen og tilsæt kirsebær.
4. Bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Fjern først kernerne fra kirsebærene og lad det overskydende saft dryppe let af.

115. Avokadopudding med matcha-te

Elegant grøn pudding med matcha og avocado. En usædvanlig kombination med en markant smag og en smuk farve.

Tilberedning 10 min + afkøling	Kogning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Nemt
-----------------------------------	--------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 2 avocadoer
- 1 tsk matcha-pulver
- 200 ml kokosmælk
- Erythritol
- Kokosflager til servering

TILBEREDNING

1. Blend avocadoerne til en jævn masse.
2. Tilsæt matcha, kokosmælk og sødemiddel.
3. Blend til en cremet konsistens.
4. Sæt i køleskabet i 30 minutter.
5. Server med kokosflager.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Brug ceremoniel matcha for at opnå den bedste smag og farve.

116. Muffins med jordbær og vanilje

Lette jordbærmuffins med duft af vanilje. Jordbærrene tilføjer naturlig sødme og C-vitamin.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 200 g mandelmel
 - 150 g jordbær, skåret i skiver
 - 3 æg
 - 80 ml mandelmælk
 - Erythritol
 - 1 tsk vaniljeekstrakt
 - 1 tsk bagepulver

- TILBEREDNING
1. Forvarm ovnen til 180 °C.
 2. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
 3. Bland det sammen og tilsæt jordbær.
 4. Bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 140 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Brug friske jordbær om sommeren og frosne om vinteren – begge dele fungerer fint.

117. Chia-budding med kaffe og mandelmælk

Kaffe-chia-budding til kaffeelskere — naturlig kaffesmag uden sukker.

Tilberedning 5 min + natten over	Tilberedning —	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
-------------------------------------	-------------------	----------------------	---------------------------

- INGREDIENSER
- 40 g chiafrø
 - 250 ml mandelmælk
 - 1 stærk espresso (afkølet)
 - Erythritol
 - Kakaonibs til drys

- TILBEREDNING
1. Bland chia, mælk, espresso og sødemiddel.
 2. Lad det stå natten over.
 3. Server med kakaonibs.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 190 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Stærk kaffe giver en mere intens smag — brug arabica.

118. Græskarmuffins med ingefær og nødder

Efterårsmuffins med græskar, nødder og ingefær. Græskar tilføjer fugt, betakaroten og naturlig sødme.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 12 muffins	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 200 g mandelmel
 - 150 g græskarpuré
 - 3 æg
 - 60 ml kokosolie
 - Erythritol
 - 1 tsk ingefær

- TILBEREDNING
1. Forvarm ovnen til 180 °C.
 2. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
 3. Bland det sammen og tilsæt nødder.
 4. Bag i 22–25 minutter.

- 1 tsk kanel
- 100 g hakkede nødder

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hjemmelavet græskarpuré af bagt græskar er sødere end den fra dåse.

119. Chia-budding med kiwi og kokos

Frisk og farverig chia-pudding med kiwi. Kiwi indeholder mere C-vitamin end appelsiner og tilføjer en syrlig friskhed.

Tilberedning	Kogetid	Portioner	Sværhedsgrad
5 min + natten over	—	2 portioner	Meget let

INGREDIENSER

- 80 g chiafrø
- 400 ml kokosmælk
- Erythritol
- 3 kiwier, skåret i skiver
- Ristet kokos til servering

TILBEREDNING

1. Bland chia med kokosmælk og sødemiddel.
2. Lad det stå natten over.
3. Tilsæt kiwi om morgenen.
4. Drys med kokos.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 11 g

TIP: Tilsæt altid kiwi lige før servering — enzymet actinidin nedbryder chia-gelen.

120. Muffins af boghvedemel med hindbær

Glutenfri boghvedemuffins med friske hindbær. Boghvede tilføjer en markant nøddesmag og rutin.

Tilberedning	Tilberedning	Portioner	Sværhedsgrad
10 min	25 min	12 muffins	Let

INGREDIENSER

- 200 g boghvedemel
- 150 g hindbær
- 3 æg
- 80 ml mandelmælk
- Erythritol
- 1 tsk bagepulver
- Vaniljeekstrakt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
3. Bland det sammen og tilsæt hindbær.
4. Bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Frosne hindbær skal ikke deles, før de blandes i — så bevarer de deres form bedre.

KAPITEL 02

Supper og bouillon

80 opskrifter på nærende supper og bouillon uden gluten, laktose og sukker

Om dette kapitel

Supper og bouillon er grundlaget for et sundt køkken. De er letfordøjelige, særdeles nærende og ideelle for personer med diabetes eller fødevareintolerance. I dette kapitel finder du 80 opskrifter inddelt i 4 kategorier: grøntsagssupper, kødbouillon, kolde supper og cremede supper. Hver opskrift er udformet med henblik på at stabilisere blodsukkeret og give maksimal ernæring.

Alle supper: 100 % glutenfri • 100 % laktosefri • 100 % uden tilsat sukker • Eget til diabetikere

SUPPER — Grøntsagssupper

121. Glutenfri grøntsagsminestrone

En italiensk klassiker i en glutenfri version — en tyk grøntsagssuppe fuld af vitaminer og fibre. Fremragende til opvarmning og som hovedret.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 gulerødder, skåret i skiver
- 2 stængler bladselleri
- 1 courgette
- 1 dåse kikærter
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 l grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Basilikum, oregano, salt, peber

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg i olie (5 min).
2. Tilsæt gulerod og selleri, og lad det stege i 5 minutter.
3. Tilsæt courgette, tomater, kikærter og bouillon.
4. Lad det simre i 20 minutter.
5. Smag til med urter, salt og peber.
6. Serveres varmt med en dråbe olivenolie.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Tilsæt glutenfri pasta til sidst for en mere mættende version.

122. Tomatsuppe med frisk basilikum

Klassisk tomatsuppe uden fløde — den cremede konsistens skyldes de blendede tomater. Enkel, men utrolig lækker.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 800 g friske tomater eller 2 dåser tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 500 ml grøntsagsbouillon
- Frisk basilikum
- 2 spsk olivenolie
- Salt, peber, en knivspids sukker (eller stevia)

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg i olien.
2. Tilsæt tomater og bouillon. Lad det koge i 20 minutter.
3. Blend det med en stavblender, indtil det er glat.
4. Smag til, tilsæt basilikum.
5. Serveres med en dråbe olivenolie og frisk basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Ovnbagte tomater giver suppen en mere markant og sødere smag.

123. Suppe af bagt græskar med kokosmælk

En fløjlsblød græskarsuppe med kokosmælk. Ved at bage græskaret karamelliseres den naturlige sødme, hvilket giver dybde i smagen.

Tilberedning 15 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 kg Hokkaido-græskar
- 400 ml kokosmælk
- 600 ml grøntsagsbouillon
- 1 løg
- 2 cm ingefær
- Kokosolie
- Salt, peber, muskatnød

TILBEREDNING

1. Skær græskarret i skiver og bag det i ovnen ved 200 °C (25 min).
2. Steg løg og ingefær i kokosolie.
3. Tilsæt den bagte græskar og bouillon. Lad det koge i 10 minutter.
4. Tilsæt kokosmælk og blend.
5. Smag til med salt, peber og muskatnød.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 205 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Du behøver ikke at skrælle Hokkaido-græskar — skrællen kan spises og giver farve.

124. Broccolisuppe med mandelmælk

Cremet broccolisuppe uden fløde — mandelmælk giver cremethed og sunde fedtstoffer. Fuld af C-vitamin og fibre.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 stort brocolihoved
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 400 ml mandelmælk
- 500 ml grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Salt, peber, frisk timian

TILBEREDNING

1. Steg løg og hvidløg i olie.
2. Tilsæt broccoli (del den i buketter) og bouillon.
3. Kog i 15 minutter, indtil det er mørt.
4. Tilsæt mandelmælk og blend.
5. Smag til og server med timian.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Gem et par små brocolibuketter til pynt, inden du blander.

125. Gulerodssuppe med ingefær og lime

Frisk og aromatisk gulerodssuppe med frisk ingefær og lime. Usædvanlig farverig og fuld af betakaroten.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

- 6 store gulerødder
- 2 cm frisk ingefær
- 1 løg
- Saft og skal fra 1 lime
- 800 ml grøntsagsbouillon
- 200 ml kokosmælk
- Kokosolie
- Salt, peber, koriander

1. Steg løg og ingefær i kokosolie.
2. Tilsæt de skårne gulerødder og bouillon.
3. Kog i 20 minutter, indtil det er mørt.
4. Tilsæt kokosmælk og limejuice, og blend det hele.
5. Smag til og pynt med limeskal og koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Tilsæt altid frisk koriander til sidst — varmen ødelægger aromaen.

126. Linsesuppe med gurkemeje og spidskommen

En mættende og særdeles nærende suppe lavet af røde linser. Gurkemeje og spidskommen tilføjer antiinflammatoriske egenskaber og en autentisk indisk aroma.

Tilberedning 10 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g røde linser
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk spidskommen
- 1 l grøntsagsbouillon
- 400 ml kokosmælk
- Olivenolie
- Salt, citronsaft

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg med spidskommen og gurkemeje.
2. Tilsæt de skyllede linser og bouillon.
3. Kog i 20 minutter, indtil linserne er møre.
4. Tilsæt kokosmælk og blend, indtil blandingen er glat.
5. Smag til med citronsaft og salt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Røde linser behøver ikke at blive udblødt og koges hurtigt — ideelt til et hurtigt måltid.

127. Selleri- og æblesuppe

Den utraditionelle kombination af selleri og æbler skaber en sofistikeret og let sød suppe. Fremragende som en elegant forret.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 stor selleri (rod)
- 2 syrlige æbler
- 1 løg
- 700 ml grøntsagsbouillon
- 200 ml mandelmælk
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Skær selleri og æbler i tern.
2. Steg løgene i olie, tilsæt selleri og æbler.
3. Tilsæt bouillon og lad det koge i 20 minutter.
4. Tilsæt mandelmælk og blend.
5. Smag til og pynt med persille.

- Salt, peber, muskatnød
- Frisk persille

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 125 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Lad lidt selleri være rå som pynt — den sprøde kontrast er lækker.

128. Spansk gazpacho (kold tomatsuppe)

Autentisk spansk gazpacho — frisk, kold suppe lavet af tomater og grøntsager. Ideel om sommeren, tilberedt uden kogning.

Tilberedning	Tilberedning	Portioner	Sværhedsgrad
15 min + 2 timers afkøling	—	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 600 g modne tomater
- 1 rød peberfrugt
- ½ agurk
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- 1 spsk æbleeddike
- Salt, peber, spidskommen

TILBEREDNING

1. Skær alle grøntsagerne i grove stykker.
2. Kom det hele i en blender og blend det.
3. Tilsæt olie, eddike, salt, peber og spidskommen.
4. Sigt det gennem en sigte for at få en glattere konsistens.
5. Lad det trække i mindst 2 timer.
6. Serveres koldt med en dråbe olivenolie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Gazpacho smager bedst med fuldt modne sommertomater — vintertomater er for sure.

129. Bønne- og spinatsuppe

En mættende og særdeles nærende suppe med hvide bønner og spinat. Højt indhold af proteiner og kostfibre, der sikrer et stabilt blodsukterniveau.

Tilberedning	Kogetid	Portioner	Sværhedsgrad
10 min	25 min	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 2 dåser hvide bønner
- 200 g frisk spinat
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 l grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Rosmarin
- Salt, peber, citronsaft

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg med rosmarin.
2. Tilsæt bønnerne (skyllet) og bouillon.
3. Kog i 15 minutter. Mos en del af bønnerne for at få en tykkere konsistens.
4. Tilsæt spinat og kog, indtil den er faldet sammen (2 min.).
5. Smag til og dryp med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Den toscanske metode: Mos en fjerdedel af bønnerne med en gaffel for at få en naturligt tyk suppe uden fløde.

130. Thaiandsk kokosnøddesuppe (Tom Kha uden laktose)

Aromatisk thailandsk suppe inspireret af Tom Kha Gai — med kokosmælk, citrongræs og ingefær. Eksotisk smag i din gryde.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 ml kokosmælk
- 600 ml grøntsagsbouillon
- 2 stilke citrongræs
- 3 skiver galangal eller ingefær
- 200 g svampe (shiitake eller champignon)
- 2 spsk tamari (glutenfri sojasovs)
- Limejuice
- Frisk koriander
- Chili

TILBEREDNING

1. Bring boullonen i kog med citrongræs og galangal.
2. Kog i 10 minutter for at frigøre aromaerne.
3. Tilsæt kokosmælk og svampe.
4. Kog i 8 minutter ved svag varme.
5. Smag til med tamari og limejuice.
6. Server med frisk koriander og chili.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Spis ikke citrongræs og galangal — de bruges kun som aromatiske tilsætningsstoffer.

131. Suppe med bagt hvidløg og søde kartofler

En fyldig og aromatisk suppe med bagt hvidløg og søde søde kartofler. Bagningen fjerner hvidløgets skarphed og skaber en sød, nøddeagtig smag.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 50 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 fed hvidløg
- 3 mellemstore søde kartofler
- 1 løg
- 800 ml grøntsagsbouillon
- 200 ml mandelmælk
- Olivenolie
- Salt, peber, rosmarin

TILBEREDNING

1. Bag hele hvidløgsfed og søde kartofler i ovnen ved 200 °C (35–40 min).
2. Pres det bagte hvidløg ud af hovedene.
3. Skræl søde kartoflerne og bland dem med hvidløg.
4. Tilsæt bouillon og blend til en jævn masse.
5. Tilsæt mandelmælk, og smag til.
6. Server med rosmarin.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Dryp lidt olie over hvidløgsfedene og dæk dem med sølvpapir inden bagning — hvidløget bliver blødere.

132. Suppe med courgette og urter

Let sommerlig suppe med courgette og friske urter. Hurtig at tilberede, frisk smag og få kalorier.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 mellemstore courgetter
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 700 ml grøntsagsbouillon
- Frisk basilikum og mynte
- Olivenolie
- Salt, peber, citronsaft

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg.
2. Tilsæt den skårne courgette og bouillon.
3. Kog i 15 minutter, indtil det er mørt.
4. Tilsæt krydderurter og blend.
5. Smag til med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tilsæt altid mynte til sidst — varme ødelægger smagen.

133. Glutenfri marokkansk harira

Traditionel marokkansk suppe med kikærter, tomater og krydderier. Usædvanlig mættende og aromatisk — ideel som hovedret.

Tilberedning 15 min	Kogetid 40 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 dåse kikærter
- 1 dåse hakkede tomater
- 150 g røde linser
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk ingefær
- ½ tsk kanel
- 1 l grøntsagsbouillon
- Citronsaft
- Koriander

TILBEREDNING

1. Steg løgene med krydderierne.
2. Tilsæt kikærter, linser, tomater og bouillon.
3. Kog i 30 minutter, indtil det er mørt.
4. Blend en del af suppen for at få en tykkere konsistens.
5. Smag til med citronsaft og koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Traditionel harira serveres med dadler og citroner — en fantastisk smagskontrast.

134. Suppe med kål og hvide bønner

Den italienske suppe Ribollita i en glutenfri version — tyk, mættende og særdeles nærende. En klassiker i det toscanske køkken.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g grønkål, skåret i stykker
- 1 dåse hvide bønner
- 2 gulerødder
- 1 stang selleri

TILBEREDNING

1. Sauter løg, gulerødder og selleri.
2. Tilsæt kål, bønner, tomater og bouillon.
3. Kog i 25 minutter.
4. Mos en del af bønnerne for at få en tykkere konsistens.

- 1 løg
- 1 dåse tomater
- 1 l grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Rosmarin, salt, peber

5. Smag til med rosmarin, salt og peber.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 205 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Ribollita smager endnu bedre dagen efter — duften og smagen smelter sammen.

135. Suppe af bagte peberfrugter og tomater

Sød-krydret suppe af bagte peberfrugter og tomater. Bagningen giver grøntsagerne en sødere og dybere smag.

Tilberedning 10 min	Kogetid 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 røde peberfrugter
- 400 g tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 600 ml grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Basilikum, salt, peber, chili

TILBEREDNING

1. Bag peberfrugter og tomater hele i ovnen ved 220 °C (25 min).
2. Skræl peberfrugterne og tomaterne.
3. Steg løgene, tilsæt de bagte grøntsager og bouillon.
4. Kog i 10 minutter og blend.
5. Smag til og pynt med basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 110 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Det er bedst at skrælle de bagte peberfrugter i en pose — dampen løsner skallen.

136. Kinesisk grøntsagssuppe med tofu

Let asiatisk suppe med tofu, svampe og forårsløg. Ekstremt hurtig at tilberede, sund og kaloriefattig.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g fast tofu, skåret i stykker
- 100 g shiitake-svampe
- 1 l grøntsagsbouillon
- 2 spsk tamari
- 2 forårsløg
- 1 cm ingefær
- Sesamolie
- Koriander

TILBEREDNING

1. Varm bouillon op med ingefær og tamari.
2. Tilsæt svampe og kog i 8 minutter.
3. Tilsæt tofu og kog i 5 minutter.
4. Smag til med sesamolie.
5. Server med forårsløg og koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Steg tofu let, inden du tilsætter den — den får en gylden skorpe og en bedre konsistens.

137. Quinoa- og grøntsagssuppe

En særdeles nærende suppe med quinoa som kilde til komplette planteproteiner. Ideel til en vegansk kost.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g quinoa
- 2 gulerødder
- 1 courgette
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 l grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Gurkemeje, salt, peber, persille

TILBEREDNING

1. Skyl quinoaen med koldt vand.
2. Sauter løg, hvidløg og gulerod.
3. Tilsæt quinoa, courgette, bouillon og gurkemeje.
4. Kog i 20 minutter.
5. Smag til og pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Quinoa tykner naturligt suppen — tilsæt mere bouillon for at få en tyndere konsistens.

138. Rødbede-suppe med kokosyoghurt

En suppe med en markant lilla farve lavet af rødbeder og cremet kokosyoghurt. Visuelt imponerende og usædvanlig sund.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g rødbeder
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 700 ml grøntsagsbouillon
- Citronsaft
- Olivenolie
- Salt, peber
- Kokosyoghurt til servering

TILBEREDNING

1. Bag rødbederne i ovnen indpakket i sølvpapir ved 200 °C (45 min) eller kog dem.
2. Sauter løg og hvidløg.
3. Tilsæt de skrællede rødbeder og bouillon.
4. Kog i 15 minutter og blend.
5. Smag til med citronsaft og server med kokosyoghurt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 110 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Bagte rødbeder smager sødere end kogte — vælg helst at bage dem.

139. Artiskok- og citrongræs-suppe

En sofistikeret suppe med artiskokker og citrongræs. En usædvanlig kombination for modige kokke.

Tilberedning 20 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 artiskokhjerter (fra dåse)
- 2 stilke citrongræs
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 700 ml grøntsagsbouillon
- 200 ml kokosmælk
- Olivenolie
- Salt, peber, citron

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg.
2. Tilsæt artiskokker og citrongræs.
3. Tilsæt bouillon og lad det koge i 20 minutter.
4. Fjern citrongræs.
5. Tilsæt kokosmælk og blend.
6. Smag til med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Artiskokker på dåse er et fremragende alternativ til friske — de fås hele året rundt.

140. Krydret suppe med sorte bønner

Latinamerikansk suppe med sorte bønner og krydderier. Usædvanlig mættende, fuld af fibre og planteproteiner.

Tilberedning 10 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser sorte bønner
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 rød peberfrugt
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- Chili efter smag
- 800 ml grøntsagsbouillon
- Citronsaft
- Avocado til servering

TILBEREDNING

1. Sautér løg, hvidløg og paprika med krydderier.
2. Tilsæt bønnerne (skyllet) og bouillon.
3. Kog i 20 minutter. Blend en del af bønnerne.
4. Smag til med citronsaft.
5. Serveres med avocado og koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 230 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Tilsæt en spiseskefuld kokosyoghurt for at få en mere cremet variant.

141. Vietnamesisk phở med grøntsager (Pho Chay)

Glutenfri variant af den vietnamesiske suppe phở på grøntsagsbasis. Aromatisk bouillon med stjerneanis og kanel.

Tilberedning 20 min	Kogetid 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1,5 l grøntsagsbouillon
- 2 stjerneanis

TILBEREDNING

1. Kog bouillon med stjerneanis, kanel og ingefær i 30 minutter.
2. Sigt bouillon.

- 1 kanelstang
 - 2 cm ingefær
 - 200 g glutenfri risnudler
 - Mungobønnespirer
 - Forårsløg
 - Tamari
 - Limejuice
 - Frisk mynte og basilikum
3. Kog de glutenfri risnudler separat.
 4. Saml retten: nudler → varm bouillon → spirer → urter.
 5. Smag til med tamari og limejuice.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Jo længere du koger bouillon, desto mere intens bliver aromaen — helst 1 time.

142. Suppe af bagt persillerod

En mindre traditionel, men usædvanlig aromatisk suppe af bagt persillerod. Jordnær, varm og fuld af næringsstoffer.

Tilberedning 15 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g persillerod
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 700 ml grøntsagsbouillon
- 200 ml mandelmælk
- Olivenolie
- Salt, peber, muskatnød

TILBEREDNING

1. Bag den skårne persillerod i ovnen ved 200 °C (25 min).
2. Sauter løg og hvidløg.
3. Tilsæt den bagte persille og bouillon.
4. Kog i 15 minutter og blend.
5. Tilsæt mandelmælk og smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 115 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Persilleknold er en undervurderet grøntsag — den har en markant sødere smag end selleri.

143. Fennikel- og citronsuppe

Elegant og let fennikelsuppe med citronfriskhed. Fennikel fremmer fordøjelsen og tilføjer en delikat anisaroma.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 store fennikler
- 1 løg
- 700 ml grøntsagsbouillon
- Saft fra 1 citron
- Olivenolie
- Salt, peber
- Fennikelfrø til pynt

TILBEREDNING

1. Skær fennikel og løg i skiver.
2. Steg dem i olivenolie i 5 minutter.
3. Tilsæt bouillon og lad det koge i 20 minutter.
4. Blend det til en jævn masse.
5. Tilsæt citronsaft og smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Fennikelfrø er en fremragende pynt og har en mere intens aroma end fennikelløg.

144. Indisk mulligatawny-suppe

Kolonial indisk suppe med karry og æble. En usædvanlig aromatisk og mættende kombination af Indien og Storbritannien.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 æble
- 1 løg
- 2 gulerødder
- 150 g røde linser
- 1 spsk karrypulver
- 1 tsb ingefær
- 1 l grøntsagsbouillon
- 200 ml kokosmælk
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Sautér løg, gulerod og æble med karry og ingefær.
2. Tilsæt de skyllede linser og bouillon.
3. Kog i 25 minutter, indtil det er mørt.
4. Blend det og tilsæt kokosmælk.
5. Smag til med salt og citronsaft.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Et syrligt æble (Granny Smith) giver suppen en interessant kontrast til kokosens sødme.

145. Aubergine- og tomatsuppe med basilikum

Middelhavssuppe af bagt aubergine og tomater — usædvanlig aromatisk takket være bagningen. Kaloriefattig og meget mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 store auberginer
- 400 g tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 600 ml grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Frisk basilikum
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær auberginerne i halve, pensl dem med olie og bag dem ved 200 °C (25 min.).
2. Steg løg og hvidløg.
3. Udhul auberginekødet, og tilsæt det til løgene.
4. Tilsæt tomater og bouillon, og lad det koge i 15 minutter.
5. Blend suppen og pynt med basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 100 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Salt auberginen inden bagning og lad den stå i 20 minutter — så mister den sin bitterhed.

SUPER — Kødbouillon

146. Kyllingebouillon af hele kylling

Gylden, helbredende kyllingebouillon — grundlaget for et sundt køkken. Langvarig kogning frigiver kollagen, mineraler og aminosyrer.

Tilberedning 15 min	Kogetid 3 timer	Portioner 8 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	--------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 hel kylling (økologisk)
- 2 gulerødder
- 2 stængler bladselleri
- 1 løg, halveret
- 1 persilleknold
- 2 laurbærblade
- 10 peberkorn
- Salt
- 2 l vand

TILBEREDNING

1. Læg kyllingen og grøntsagerne i en stor gryde.
2. Tilsæt koldt vand og bring det langsomt i kog.
3. Skum af (vigtigt for en klar bouillon).
4. Kog ved svag varme i 2,5–3 timer.
5. Sigt bouillon og smag til med salt.
6. Brug kyllingekødet i suppe eller salater.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 45 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Start altid med koldt vand — langsom opvarmning giver en renere bouillon.

147. Okseknogbouillon (Bone Broth)

Næringsrig bouillon lavet på okseknogler — en superfood fuld af kollagen, glycin og mineraler. Støtter led, tarme og hud.

Tilberedning 20 min	Kogning 12–24 timer	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1,5 kg okseknogler (ledknogler)
- 2 gulerødder
- 2 stængler bladselleri
- 1 løg
- 2 spsk æbleeddike
- 2 laurbærblade
- 2,5 l vand
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg knoglerne i ovnen ved 220 °C (20 min.) for at få en mere fyldig smag.
2. Læg dem i en stor gryde eller en slow cooker.
3. Tilsæt eddike (frigør mineraler fra knoglerne) og vand.
4. Kog i 12–24 timer på meget svag varme.
5. Sigt og afkøl – fedtet samler sig på overfladen.
6. Fjern fedtet og opbevar i køleskabet.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 40 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 0 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Æbleeddike er afgørende — den frigiver mineraler fra knoglerne til bouillon.

148. Kyllingesuppe med glutenfri nudler

Klassisk kyllingesuppe på en glutenfri base — perfekt, når man er forkølet, men også som en del af den daglige morgenmad eller frokost.

Tilberedning 15 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 l kyllingebouillon
- 200 g kyllingebryst
- 150 g glutenfri risnudler
- 2 gulerødder
- 1 stilk bladselleri
- Løg, hvidløg
- Salt, peber, persille

TILBEREDNING

1. Kog kyllingebrysterne i bouillon (20 min.).
2. Tag dem op og skær dem i stykker.
3. Tilsæt grøntsagerne i bouillon og kog i 15 minutter.
4. Tilsæt glutenfri nudler og kyllingekød.
5. Kog nudlerne ifølge anvisningen.
6. Smag til og pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tilsæt altid risnudlerne helt til sidst — de bliver nemt forbrændte.

149. Suppe med oksekød og rodfrugter

Traditionel tjekkisk oksekødssuppe i en glutenfri version. En fyldig, kraftig bouillon med mørt oksekød og rodfrugter.

Tilberedning 20 min	Kogetid 2 timer	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	--------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 500 g oksekød (skulder eller krydsben)
- 2 gulerødder
- 1 persilleknold
- ½ stang selleri
- 1 løg
- 2 laurbærblade
- 6 peberkorn
- Salt
- 1,5 l vand

TILBEREDNING

1. Læg kødet i koldt vand og bring det i kog.
2. Skum det af.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier, og lad det koge i 1,5–2 timer.
4. Tag kødet op og skær det i stykker.
5. Sigt bouillon, og kom kødet tilbage.
6. Smag til og server med glutenfri nudler.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Suppen smager bedre dagen efter — smagen har fået lov til at trække sammen natten over.

150. Svinekødssuppe med rodfrugter

En fyldig svinesuppe med rodfrugter — hjemmelavet og mættende. Svineknoglerne giver bouillon en markant smag.

Tilberedning 15 min	Kogetid 1,5 time	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	---------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g svineknogler eller svineskulder

TILBEREDNING

1. Læg kødet i vand og bring det i kog.

- 2 gulerødder
- 1 persilleknold
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Merian, spidskommen
- Salt, peber
- 1 l vand

2. Skum af og tilsæt grøntsager og krydderier.
3. Kog ved svag varme i 1,5 time.
4. Tag kødet op og skær det i stykker.
5. Smag til med merian og spidskommen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Marianet er et vigtigt krydderi i den traditionelle tjekkiske svinesuppe — lad være med at udelade det.

151. Kyllingeknoglesuppe med ingefær

Antiinflammatorisk kyllingebouillon med ingefær og gurkemeje — en asiatisk variant af den helbredende knoglesuppe.

Tilberedning 10 min	Kogning 4 timer	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	--------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Kyllingeknogler og ryg
- 3 cm ingefær
- 1 tsk gurkemeje
- 3 fed hvidløg
- 2 forårsløg
- 2 spsk tamari
- 2 l vand
- Limejuice

TILBEREDNING

1. Læg benene i vandet og bring det i kog.
2. Skum det af.
3. Tilsæt ingefær, gurkemeje, hvidløg og tamari.
4. Kog i 3–4 timer ved svag varme.
5. Sigt suppen og smag til med limejuice.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 35 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Tilføj frisk koriander og limebåde ved servering.

152. Suppe med lammekød og kikærter

En fyldig mellemøstlig suppe med lammekød og kikærter. Aromatisk krydret og særdeles mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 1,5 time	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	---------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g lammekød
- 1 dåse kikærter
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- ½ tsk kanel
- 1 l bouillon
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Steg lammekødet i olie, indtil det er gyldent.
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
3. Tilsæt bouillon og lad det simre i 1 time.
4. Tilsæt kikærter og lad det koge i 20 minutter.
5. Smag til og pynt med koriander.

- Koriander

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Lammeskuldre er mørere og saftigere end lår.

153. Thailandsk kyllingesuppe med kokosmælk

Autentisk thailandsk suppe med kylling, citrongræs og kokosmælk. Eksotisk og særdeles aromatisk.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 g kyllingebryst
- 400 ml kokosmælk
- 600 ml kyllingebouillon
- 2 stilke citrongræs
- 3 cm galangal eller ingefær
- 2 spsk tamari
- Limejuice
- Koriander
- Chili

TILBEREDNING

1. Kog bouillon med citrongræs og galangal i 10 minutter.
2. Tilsæt kyllingebryst skåret i stykker.
3. Tilsæt kokosmælk og kog i 12 minutter.
4. Smag til med tamari og limejuice.
5. Server med koriander og chili.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tom Kha er mere delikat end Tom Yum — overdriv ikke med chili.

154. Suppe med kylling og citronsaft

Den græske suppe Avgolemono — kyllingebouillon med ris og citronsaft. Silkeagtig og forfriskende.

Tilberedning 10 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 l kyllingebouillon
- 200 g kyllingebryst
- 100 g glutenfri ris
- 3 æg
- Saft fra 2 citroner
- Salt, peber
- Frisk mynte

TILBEREDNING

1. Kog kyllingebrysterne i bouillon (20 min.), tag dem op og skær dem i skiver.
2. Tilsæt ris til bouillon og kog i 18 minutter.
3. Pisk æggene sammen med citronsaft.
4. Hæld langsomt den varme bouillon til æggene under omrøring.
5. Hæld æggeblandingen tilbage i suppen.
6. Tilsæt kyllingekødet og smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 20 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Tilsæt æggene langsomt, så de ikke koagulerer — temperering er et afgørende trin.

155. Vietnamesisk suppe med oksekød

Inspireret af det vietnamesiske køkken — aromatisk bouillon med oksekød, ingefær og stjerneanis.

Tilberedning 20 min	Kogetid 2 timer	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	--------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 500 g oksekød
- 2 stjerneanis
- 1 kanelstang
- 3 cm ingefær
- 2 spsk tamari
- 1,5 l vand
- 100 g risnudler
- Mungbønnespirer
- Forårsløg
- Lime

TILBEREDNING

1. Kog bouillon med oksekød, anis, kanel og ingefær i 1½ time.
2. Sigt bouillon, og skær kødet i tynde skiver.
3. Kog risnudlerne separat.
4. Saml retten: nudler → varm bouillon → kød → spirer.
5. Smag til med tamari og limejuice.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Skær kødet i så tynde skiver som muligt — helst let frosset.

156. Kyllingesuppe med rodfrugter og rosmarin

Aromatisk og varm kyllingesuppe med rosmarin. Et ideelt vintermåltid fuld af næringsstoffer.

Tilberedning 15 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g kyllingelår (uden skind)
- 2 gulerødder
- 1 pastinak
- 1 persilleknold
- Frisk rosmarin
- 1 l kyllingebouillon
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg kyllingelårene, til de er gyldne.
2. Tilsæt grøntsager og rosmarin.
3. Tilsæt bouillon og lad det simre i 35 minutter.
4. Tag kyllingekødet op og fjern benene.
5. Læg kødet tilbage i suppen og smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kyllingelår er saftigere end bryst — det perfekte valg til supper.

157. Gulaschsuppe med oksekød

Glutenfri variant af tjekkisk gulaschsuppe — paprikaagtig, aromatisk og usædvanlig mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 1,5 time	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	---------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g oksekød, skåret i stykker
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk sød paprika
- ½ tsk spidskommen
- 1 l oksekraft
- 2 tomater
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Steg løg og kød, til de er gyldne.
2. Tilsæt hvidløg, paprika og spidskommen.
3. Tilsæt tomater og bouillon.
4. Lad det simre i 1,5 time.
5. Smag til og server med glutenfrit brød.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: En ægte gulasch behøver ikke fortykningsmiddel — de udkogte løg og kødet tykner den naturligt.

158. Suppe med kalkunkød og søde kartofler

En særdeles nærende suppe med kalkunkød og søde søde kartofler. Kalkunkød er en fedtfattig kilde til komplette proteiner.

Tilberedning 15 min	Kogetid 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g kalkunkød
- 2 mellemstore søde kartofler
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk gurkemeje
- 1 l bouillon
- Olivenolie
- Salt, peber, timian

TILBEREDNING

1. Steg kalkunkødet i olie.
2. Tilsæt løg, hvidløg og gurkemeje.
3. Tilsæt søde kartofler skåret i tern og bouillon.
4. Kog i 25 minutter.
5. Smag til med timian.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 230 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kalkunkød smager bedst med timian og rosmarin.

159. Suppe af fjerkrælever med rodfrugter

Nærende suppe med fjerkrælever — en enestående kilde til jern, vitamin B12 og folat.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g kyllinglever
- 2 gulerødder
- 1 persilleknold
- 1 løg
- 1 l kyllingebouillon
- Salt, peber, merian

TILBEREDNING

1. Steg leveren i olie (5 minutter – pas på, den ikke bliver for mør).
2. Tilsæt løg og grøntsager.
3. Tilsæt bouillon og lad det koge i 20 minutter.
4. Skær leveren i mindre stykker.
5. Smag til med merian.

- Olivenolie

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tilsæt altid leveren i starten, men lad den ikke stege for længe – den bliver hård og bitter.

160. Fiskebouillon (glutenfri dashi)

Japansk fiskebouillon Dashi i en glutenfri version — grundlaget for det asiatiske køkken. Umami-smag uden gluten.

Tilberedning 5 min	Kogning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 10 g kombu-tang
- 20 g bonitoflager (katsuo-bushi)
- 1 l koldt vand
- Tamari til smag

TILBEREDNING

1. Blød kombu i koldt vand i 30 minutter.
2. Varm vandet med kombu op til 60 °C.
3. Fjern kombu og bring det i kog.
4. Tilsæt bonitoflager og tag gryden af varmen.
5. Lad det stå i 5 minutter og sigt det.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 15 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Dashi er grundlaget for misosuppe, ramen og mange japanske saucer.

161. Kyllingebrystsuppe med kokosmælk og lime

En let og aromatisk suppe, der kombinerer kylling med tropisk kokosmælk og lime.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g kyllingebryst
- 400 ml kokosmælk
- 600 ml kyllingebouillon
- Saft fra 1 lime
- 2 cm ingefær
- Salt, peber
- Frisk mynte

TILBEREDNING

1. Skær kyllingebrystet i stykker.
2. Kog bouillon med ingefær i 10 minutter.
3. Tilsæt kyllingekødet og kog i 12 minutter.
4. Tilsæt kokosmælk og limejuice.
5. Smag til og pynt med mynte.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Frisk mynte giver en enestående friskhed — tilsæt den først ved servering.

162. Oksehalesuppe (Oxtail soup)

En fyldig og særdeles velsmagende bouillon af okse hale — kollagenet fra knoglerne giver den en silkeblød konsistens.

Tilberedning 20 min	Kogning 3 timer	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Kravende
------------------------	--------------------	--------------------------	--------------------------

INGREDIENSER

- 1 kg oksehare
- 2 gulrødder
- 1 stang selleri
- 1 løg
- 2 laurbærblade
- 1 l oksekraft
- 1 l vand
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg oksehare i portioner, indtil den er gyldenbrun.
2. Tilsæt grøntsager og laurbærblade.
3. Tilsæt bouillon og vand.
4. Kog ved svag varme i 2,5–3 timer, indtil det er helt mørt.
5. Træk kødet af benene.
6. Sigt bouillonon og kom kødet tilbage.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Læg svanehalen i en slow cooker i 8 timer — kødet falder af sig selv fra hinanden.

163. Suppe med andekød og rødkål

Elegant tjekkisk suppe med andekød og rødkål. Rig smag og smuk farve.

Tilberedning 20 min	Kogetid 1,5 time	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	---------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g andekød (lår)
- 200 g rødkål, skåret i strimler
- 1 løg
- 1 æble
- 1 l bouillon
- 2 spsk æbleeddike
- Spidskommen, laurbærblad
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg andelåret, til det er gyldent.
2. Tilsæt løg, kål og æble.
3. Tilsæt bouillon, spidskommen og laurbærblad.
4. Kog i 1,5 time.
5. Tag kødet af benene og læg det tilbage i suppen.
6. Smag til med æbleeddike.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Æbleeddike fremhæver farven på rødkål og afbalancerer sødmn.

164. Lammeribs-suppe med ingefær

Aromatisk suppe af lammekoteletter med ingefær og koriander. Enestående fyldig smag fra knoglekollagen.

Tilberedning 15 min	Kogetid 1,5 time	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	---------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 600 g lammekoteletter
- 2 cm ingefær
- 1 løg
- 2 gulrødder
- 1 ts spidskommen
- 1 l vand eller bouillon
- Koriander, salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg ribbenene, til de er gyldne.
2. Tilsæt løg, gulrod, ingefær og spidskommen.
3. Tilsæt vand og lad det koge i 1½ time.
4. Træk kødet af benene.
5. Smag til og pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Lammeribben er billigere end lår og giver en fremragende bouillon.

165. Suppe med kalkun og shiitake-svampe

Let og særdeles nærende suppe med kalkunkød og shiitake-svampe. Umami-smag og immunitetsstyrkende beta-glukaner.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g kalkunkød
- 200 g shiitake-svampe
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk tamari
- 1 l bouillon
- 1 cm ingefær
- Forårsløg
- Sesamolie

TILBEREDNING

1. Steg kalkunkødet.
2. Tilsæt løg, hvidløg og ingefær.
3. Tilsæt svampe og bouillon.
4. Lad det koge i 25 minutter.
5. Smag til med tamari og sesamolie.
6. Pynt med forårsløg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Shiitake-svampe er den vigtigste naturlige kilde til beta-glukaner — en stærk støtte til immunforsvaret.

SUPER — Kolde supper

166. Kold agurkesuppe med dild

Forfriskende kold suppe, der er ideel til sommeren — sprød agurk med dild og citron. Klar på 10 minutter uden kogning.

Tilberedning	Tilberedning	Portioner	Sværhedsgrad
10 min + 1 time afkøling	—	4 portioner	Meget let

INGREDIENSER

- 2 store agurker
- 200 ml kokosyoghurt
- Saft fra 1 citron
- Frisk dild
- 1 fed hvidløg
- Salt, peber, is

TILBEREDNING

1. Riv eller blend agurkerne.
2. Bland dem med kokosyoghurt, citron, hvidløg og dild.
3. Smag til med salt og peber.
4. Sæt i køleskabet i mindst 1 time.
5. Serveres med is og frisk dild.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tilsæt mynteblade for ekstra friskhed.

167. Kold avocadosuppe med lime

Cremet og usædvanlig blød kold suppe lavet af avocado. Tyk som gazpacho, men med et tropisk strejf.

Tilberedning	Kogetid	Portioner	Sværhedsgrad
10 min + 30 min afkøling	—	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 3 modne avocadoer
- Saft fra 2 limefrugter
- 600 ml koldt vand eller bouillon
- 1 fed hvidløg
- Frisk koriander
- Salt, peber, chili

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i en blender.
2. Blend indtil blandingen er glat.
3. Smag til med salt, peber og chili.
4. Sæt i køleskabet i 30 minutter.
5. Server med koriander og en dråbe olie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Tilføj stykker af cherrytomater som topping for at skabe kontrast i teksten.

168. Kold suppe med grønne ærter og mynte

En strålende grøn suppe med ærter og frisk mynte. Et forfriskende forårsret med en enestående farve.

Tilberedning	Tilberedning	Portioner	Sværhedsgrad
10 min + 1 time afkøling	5 min	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 400 g frosne ærter
- En håndfuld frisk mynte
- 500 ml grøntsagsbouillon (kold)
- 1 fed hvidløg
- Saft fra ½ citron
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Blancher ærterne i kogende vand i 3 minutter.
2. Afkøl dem straks i isvand (det bevarer farven).
3. Blend med bouillon, mynte, hvidløg og citron.
4. Smag til og afkøl i 1 time.
5. Serveres koldt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Isvand efter blanchering er afgørende for at bevare den strålende grønne farve.

169. Kold græskarsuppe med kokosmælk

En sommerlig variant af græskarsuppe, der serveres kold. En eksotisk kombination med kokosmælk og ingefær.

Tilberedning	Tilberedning	Portioner	Sværhedsgrad
15 min + 2 timers afkøling	30 min	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 600 g Hokkaido-græskar
- 400 ml kokosmælk
- 400 ml grøntsagsbouillon
- 1 cm ingefær
- Limejuice
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Kog eller bag græskarret.
2. Blend den sammen med kokosmælk, bouillon og ingefær.
3. Smag til med limejuice.
4. Sæt den i køleskabet i 2 timer.
5. Serveres koldt med kokosflager.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kold græskarsuppe er et godt valg til sommerfester eller picnic.

170. Spansk salmorejo (tomatgazpacho)

En tykkere variant af gazpacho fra Andalusien — Salmorejo. Uden brød er den naturligt glutenfri og usædvanlig aromatisk.

Tilberedning	Madlavning	Portioner	Sværhedsgrad
15 min + 2 timers afkøling	—	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 800 g fuldt modne tomater
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- 1 spsk sherryeddike eller æbleeddike
- Salt

TILBEREDNING

1. Skræl tomaterne (overhæld dem med kogende vand).
2. Blend tomaterne med hvidløg, indtil blandingen er glat.
3. Hæld langsomt olivenolie i, mens du blander.
4. Tilsæt eddike og salt.
5. Sæt det i køleskabet i 2 timer.
6. Server med hådkogte æg og olie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Salmorejo er tykkere end gazpacho — den skal blendes længere for at emulgere olien.

171. Kold suppe med blommer og ingefær

En usædvanlig kold blommesuppe med ingefær — Centraleuropa i en sommerversion. Let sød og frisk.

Tilberedning 15 min + 2 timers afkøling	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g blommer
- 2 cm ingefær
- Saft fra 1 citron
- 500 ml vand
- Erythritol (valgfrit)
- Salt, kanel
- Kokosyoghurt til servering

TILBEREDNING

1. Fjern stenene fra blommerne og kog dem sammen med vand og ingefær i 15 minutter.
2. Blend det til en glat masse.
3. Smag til med citron, sødemiddel og kanel.
4. Sæt det i køleskabet i 2 timer.
5. Serveres med kokosyoghurt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 90 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt rødvin for en mere sofistikeret version.

172. Kold melonsuppe med mynte

En forfriskende sommersuppe med vandmelon og frisk mynte. Ingen kogning, ingen sukker, klar på 5 minutter.

Tilberedning 5 min + 1 time afkøling	Tilberedning —	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
---	-------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 1 kg vandmelon (uden skræl)
- En håndfuld frisk mynte
- Saft fra 1 lime
- Salt
- Is

TILBEREDNING

1. Skær melonen i stykker og kom den i en blender.
2. Tilsæt mynte og limejuice.
3. Blend indtil det er glat.
4. Smag til med en knivspids salt.
5. Sæt den i køleskabet i 1 time.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 55 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tilføj feta (eller et plantebaseret alternativ) og oliven for at give retten et middelhavsinspireret twist.

173. Kold borscht med kokosyoghurt

Traditionel polsk kold borscht — en rubinrød rødbede-suppe, der serveres kold med kokosyoghurt.

Tilberedning 15 min + 2 timers afkøling	Kogning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g rødbeder
- 1 l grøntsagsbouillon
- 2 spsk citronsaft
- Salt, peber
- Kokosyoghurt til servering
- Frisk dild

TILBEREDNING

1. Kog eller bag rødbederne.
2. Blend dem sammen med bouillon og citronsaft.
3. Smag til med salt og peber.
4. Sæt den i køleskabet i 2 timer.
5. Server med kokosyoghurt og dild.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kold borscht er en traditionel festlig suppe i Polen — elegant og enestående.

174. Kold suppe med jordbær og tomater

En dristig kombination af jordbær og tomater — en overraskende harmonisk kold suppe. Ideel som en elegant forret.

Tilberedning 15 min + 1 time afkøling	Kogetid —	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--	--------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g jordbær
- 400 g tomater
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Balsamicoeddike
- Frisk basilikum
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær jordbær og tomater i skiver.
2. Kom dem i en blender sammen med hvidløg, olie og balsamico.
3. Blend til en jævn masse.
4. Smag til med salt, peber og basilikum.
5. Sæt den i køleskabet i 1 time.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne suppe vil overraske dine gæster med sin uventede smagskombination.

175. Kold suppe med agurk og avocado

En forfriskende og cremet kombination af agurk og avocado. Ingen tilberedning, ingen glukose, en usædvanlig cremet konsistens.

Tilberedning 10 min + 1 time i køleskabet	Tilberedning —	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 agurker
- 2 avocadoer
- 400 ml koldt vand
- Saft fra 1 lime
- 1 fed hvidløg
- Frisk mynte
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær agurkerne og avocadoerne i skiver.
2. Kom det hele i en blender.
3. Blend til en cremet konsistens.
4. Smag til og afkøl i 1 time.
5. Server med frisk mynte.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Tilføj jalapeños for en krydret version.

176. Kold gulerodssuppe med appelsin

Sød kold suppe med gulerødder og appelsin — fuld af betakaroten og C-vitamin. Perfekt som mellemmåltid eller forret.

Tilberedning 15 min + 2 timers afkøling	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 6 gulerødder
- Saft fra 2 appelsiner
- 400 ml grøntsagsbouillon
- 1 cm ingefær
- Salt, peber
- Kokosyoghurt til servering

TILBEREDNING

1. Kog gulerødderne møre.
2. Blend dem sammen med bouillon, appelsinsaft og ingefær.
3. Smag til.
4. Afkøl i 2 timer.
5. Server med kokosyoghurt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 90 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Tilsæt en knivspids kardemomme for en mere eksotisk version.

177. Kold suppe med pærer og ingefær

En elegant kold suppe med pærer, ingefær og citron — en enestående forret eller sommerlig snack.

Tilberedning 10 min + 1 time afkøling	Kogning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 modne pærer
- 1 cm ingefær
- Saft fra 1 citron
- 400 ml vand
- Erythritol (valgfrit)
- Salt

TILBEREDNING

1. Skræl pærerne og skær dem i skiver.
2. Kog dem sammen med vand og ingefær i 10 minutter.
3. Blend dem sammen med citronsaft.
4. Smag til.
5. Sæt i køleskabet i 1 time.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 70 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt en dråbe balsamicoeddike for en mere sofistikeret smag.

178. Kold suppe med ferskner og basilikum

En sommerlig, italiensk-inspireret suppe med ferskner og frisk basilikum. Naturligt sød og fuld af vitaminer.

Tilberedning 10 min + 1 time afkøling	Kogetid —	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
--	--------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 6 modne ferskner
- En håndfuld frisk basilikum
- Saft fra 1 citron
- 400 ml koldt vand
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skræl fersknerne og fjern stenene.
2. Blend dem sammen med basilikum, citron og vand.
3. Smag til.
4. Sæt i køleskabet i 1 time.
5. Pynt med et basilikumblad og en dråbe olie.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 60 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tilføj rucola som topping for en pikant kontrast.

179. Kold suppe af rødkål

En usædvanlig farverig lilla suppe lavet af rødkål. Fyldt med antioxidanter og C-vitamin.

Tilberedning 15 min + 2 timers afkøling	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- ½ rødkål
- 1 æble
- 1 løg
- 600 ml grøntsagsbouillon
- 2 spsk æbleeddike
- Salt, peber, kanel

TILBEREDNING

1. Skær kål, æble og løg i skiver.
2. Kog det sammen med bouillon i 20 minutter.
3. Tilsæt eddike og blend.
4. Smag til med salt, peber og kanel.
5. Sæt det i køleskabet i 2 timer.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 70 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Eddike bevarer kålens lilla farve — uden den bliver den grå.

180. Kold suppe med mango og chili

En tropisk, krydret kombination af mango og chili — en eksotisk suppe fuld af C-vitamin og naturlig sødme.

Tilberedning 10 min + 1 time afkøling	Kogetid —	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--	--------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 modne mangoer
- ½ chilipeber
- Saft fra 1 lime
- 400 ml koldt vand
- Frisk koriander
- Salt

TILBEREDNING

1. Skræl mangoen og skær den i stykker.
2. Blend den sammen med chili, lime og vand.
3. Smag til med salt og koriander.
4. Sæt den i køleskabet i 1 time.
5. Server med koriander som pynt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tilpas mængden af chili efter din tolerance — kan også tilberedes uden chili.

SUPPER — Cremesupper

181. Cremet champignonsuppe uden fløde

Luksuriøs cremet champignonsuppe uden laktose — kokosmælk giver en cremet base. Rig umami-smag.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g svampe (champignon + shiitake)
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 300 ml kokosmælk
- 600 ml grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Frisk timian
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg i olivenolie.
2. Tilsæt svampe og lad det stege i 8 minutter.
3. Tilsæt bouillon og lad det koge i 15 minutter.
4. Tilsæt kokosmælk og blend.
5. Smag til med timian, salt og peber.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Lad en del af svampene være hele for at få en interessant konsistens.

182. Cremesuppe med bagt hvidløg og selleri

En cremet suppe af bagt hvidløg og selleri — bagningen giver en dyb, sød smag uden bitterhed.

Tilberedning 10 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 hvidløgsfed
- 1 stor selleri (rod)
- 1 løg
- 700 ml grøntsagsbouillon
- 200 ml mandelmælk
- Olivenolie
- Rosmarin, salt, peber

TILBEREDNING

1. Bag hvidløg (hele fed) og selleri i ovnen ved 200 °C (35 min).
2. Pres den bagte hvidløg.
3. Steg løgene, tilsæt selleri og hvidløg.
4. Tilsæt bouillon og lad det koge i 10 minutter.
5. Tilsæt mandelmælk og blend.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Bagt hvidløg har en helt anden aroma end rå hvidløg — den er sød og nøddeagtig.

183. Cremet suppe med hvide bønner og salvie

Toskansk cremet suppe med hvide bønner og salvie — enkel, usædvanlig nærende og mættende.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser hvide bønner
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Frisk salvie
- 700 ml grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Salt, peber, citronsaft

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg med salvie.
2. Tilsæt bønnerne (skyllet) og bouillon.
3. Kog i 15 minutter.
4. Blend til en jævn konsistens.
5. Smag til med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Steg hvidløgsskiverne i olie som en sprød topping.

184. Cremet suppe med søde kartofler og røde linser

En mættende og særdeles nærende cremet suppe — søde kartofler tilføjer sødme og linser tilføjer proteiner.

Tilberedning 10 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 mellemstore søde kartofler
- 150 g røde linser
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk ingefær
- 1 l bouillon
- 200 ml kokosmælk
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Steg løg og hvidløg sammen med krydderierne.
2. Tilsæt skårne søde kartofler, linser og bouillon.
3. Kog i 25 minutter.
4. Tilsæt kokosmælk og blend.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 42 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Denne suppe er en komplet måltid i én skål — proteiner, kulhydrater og sunde fedtstoffer.

185. Cremet suppe med avocado og mynte

Kold eller varm cremet suppe af avocado med frisk mynte. Enestående silkeblød konsistens.

Tilberedning 10 min	Kogetid —	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
------------------------	--------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 3 avocadoer
- En håndfuld frisk mynte
- 600 ml kold bouillon
- Saft fra 1 lime
- 1 fed hvidløg

TILBEREDNING

1. Kom alle ingredienser i en blender.
2. Blend indtil blandingen er helt glat.
3. Smag til med citronsaft og salt.
4. Serveres kold eller let opvarmet.

- Salt, peber

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Den varme version opvarmes ved svag varme — den må ikke koge, ellers bliver den mørk.

186. Cremet majssuppe med kokosmælk

Sød cremet suppe af frisk eller frossen majs med kokosmælk. En sommerklassiker med et tropisk præg.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g majs (frisk eller frossen)
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 400 ml kokosmælk
- 400 ml bouillon
- Olivenolie
- Salt, peber, chili

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg.
2. Tilsæt majs og bouillon.
3. Kog i 15 minutter.
4. Tilsæt kokosmælk og blend.
5. Smag til og pynt med majs-korn.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 215 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Lad nogle af majs-kornene være hele som topping for at give tekstur.

187. Cremesuppe af bagt peberfrugt og mandler

Spansk inspiration — cremet suppe af bagt peberfrugt med mandler. Mandlerne giver en enestående cremet tekstur.

Tilberedning 15 min	Kogetid 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 røde peberfrugter
- 100 g mandler (blancherede)
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 600 ml bouillon
- Olivenolie
- Æbleeddike
- Salt, peber, spidskommen

TILBEREDNING

1. Bag peberfrugterne i ovnen ved 220 °C (25 min.). Skræl dem.
2. Sauter løg og hvidløg.
3. Tilsæt peberfrugter, mandler og bouillon.
4. Kog i 10 minutter og blend.
5. Smag til med eddike og spidskommen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Mandlerne erstatter brødet, som i den originale romesco-suppe bruges som fortykningsmiddel.

188. Cremet suppe med kastanjer og rosmarin

En luksuriøs efterårssuppe af kastanjer med rosmarin. En usædvanlig dyb, sød og nøddeagtig smag.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g kogte kastanjer
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 700 ml bouillon
- 200 ml mandelmælk
- Frisk rosmarin
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Sautér løg og hvidløg.
2. Tilsæt kastanjer, rosmarin og bouillon.
3. Kog i 15 minutter.
4. Tilsæt mandelmælk og blend.
5. Smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Kastanjer er naturligt glutenfri — en sjælden ingrediens i glutenfri madlavning.

189. Cremet suppe med artiskokker og citronskal

Elegant cremet suppe af artiskokhjerter med frisk citronskal. Perfekt som festlig forret.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 artiskokhjerter (dåse)
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 600 ml bouillon
- 200 ml kokosmælk
- Skal fra 1 citron
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg.
2. Tilsæt artiskokker og bouillon.
3. Kog i 15 minutter og blend.
4. Tilsæt kokosmælk.
5. Smag til med citronskal.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Citronskal tilsættes altid lige før servering for at opnå den friskeste aroma.

190. Cremet suppe med ansjoser og tomater

Middelhavssuppe med intens smag af ansjoser og tomater. En umami-bombe i én skål.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

- 6 ansjoser i olie
 - 600 g tomater
 - 1 løg
 - 3 fed hvidløg
 - 600 ml bouillon
 - Olivenolie
 - Frisk basilikum
 - Chili
1. Steg ansjoserne, løgene og hvidløget (ansjoserne smelter).
 2. Tilsæt tomater og bouillon.
 3. Kog i 20 minutter.
 4. Blend det til en jævn konsistens.
 5. Smag til med basilikum og chili.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Ansjoser giver suppen en fyldig smag, uden at den smager af fisk.

191. Cremesuppe af pastinak og æbler

En let sød cremesuppe af pastinak og æbler. En utraditionel kombination med et overraskende harmonisk resultat.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 pastinakker
- 2 syrlige æbler
- 1 løg
- 700 ml bouillon
- 200 ml mandelmælk
- Olivenolie
- Muskatnød
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg løgene.
2. Tilsæt de skårne pastinetter og æbler.
3. Tilsæt bouillon og lad det koge i 20 minutter.
4. Tilsæt mandelmælk og blend.
5. Smag til med muskatnød.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Pastinak er en undervurderet grøntsag — sødere end gulerødder og med en unik nøddeagtig smag.

192. Cremet ærtesuppe med mynte

Forårens lysegrønne cremede ærtesuppe med frisk mynte. Frisk, let og usædvanlig farverig.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g frosne ærter
- En håndfuld frisk mynte
- 1 løg
- 600 ml bouillon
- Olivenolie
- Citronsaft
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Sautér løgene.
2. Tilsæt ærter og bouillon.
3. Kog i 10 minutter.
4. Tilsæt mynte og blend.
5. Smag til med citronsaft — server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 115 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Server suppen straks efter tilberedningen — den mister sin grønne farve, hvis den opvarmes for meget.

193. Cremesuppe med sort hvidløg

Enestående suppe med sort hvidløg — fermenteret hvidløg har en sød og kompleks smag, der er helt anderledes end rå hvidløg.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 hoveder sort hvidløg
- 1 løg
- 2 kartofler
- 700 ml bouillon
- 200 ml mandelmælk
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg løgene.
2. Tilsæt de skårne kartofler, bouillon og hvidløg.
3. Kog i 20 minutter.
4. Tilsæt mandelmælk og blend.
5. Smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Sort hvidløg kan købes i specialbutikker eller online — det har en raffineret, sød smag.

194. Cremesuppe med tørrede tomater og nødder

En suppe med intens smag af tørrede tomater og nødder — en koncentreret smag i hver mundfuld.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 150 g tørrede tomater i olie
- 100 g valnødder
- 1 løg
- 600 ml bouillon
- 200 ml mandelmælk
- Olivenolie
- Basilikum
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg løgene.
2. Tilsæt tørrede tomater, nødder og bouillon.
3. Lad det koge i 15 minutter.
4. Tilsæt mandelmælk og blend.
5. Smag til med basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Tørrede tomater i olie har en mere intens smag — brug også olien fra dåsen.

195. Cremesuppe med rødbeder og gedemælk (laktosefri)

Luksuriøs suppe med chantereller og et vegetabilsk alternativ til kokos. En sæsonbestemt delikatesse til efterårsbordet.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 g chantereller
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 400 ml kokosmælk
- 600 ml bouillon
- Frisk timian
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Sautér løg og hvidløg.
2. Tilsæt chantereller og steg i 8 minutter.
3. Tilsæt bouillon og timian.
4. Kog i 12 minutter.
5. Tilsæt kokosmælk og blend en del af retten.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tør først chanterellerne på en pande uden fedtstof — det frigiver overskydende væske.

196. Cremet suppe med rødbeder og ingefær

Rubinnød cremesuppe med ingefær og citronsaft. Enestående farverig og fuld af antioxidanter.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g rødbeder
- 2 cm ingefær
- 1 løg
- 700 ml bouillon
- 200 ml kokosmælk
- Citronsaft
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Sautér løg og ingefær.
2. Tilsæt skåret rødbede og bouillon.
3. Kog i 25 minutter.
4. Tilsæt kokosmælk og blend.
5. Smag til med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 125 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Brug handsker, når du arbejder med rødbeder — de farver kraftigt og længe.

197. Cremesuppe af kogte hørfrø

Utraditionel cremet suppe tyknet med hørfrø — uden mel, uden fløde. Fuld af omega-3-fedtsyrer.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 spsk malede hørfrø

TILBEREDNING

1. Steg løg, hvidløg og gulerod.

- 1 løg
 - 2 fed hvidløg
 - 2 gulerødder
 - 1 l bouillon
 - Olivenolie
 - Gurkemeje
 - Salt, peber
2. Tilsæt bouillon og gurkemeje.
 3. Kog i 15 minutter.
 4. Tilsæt malede hørfrø og rør rundt (det tykner).
 5. Blend og smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Malede hørfrø tykner suppen naturligt uden brug af mel eller stivelse.

198. Cremesuppe med kartofler og purløg (laktosefri)

Klassisk vichyssoise i en laktosefri version — kold eller varm cremet kartoffelsuppe med purløg.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER**
- 500 g kartofler
 - 2 forårsløg
 - 1 løg
 - 700 ml bouillon
 - 300 ml mandelmælk
 - Olivenolie
 - Salt, peber
 - Frisk purløg

- TILBEREDNING**
1. Steg løgene.
 2. Tilsæt de skårne kartofler og bouillon.
 3. Kog i 20 minutter.
 4. Tilsæt mandelmælk og blend.
 5. Smag til og pynt med purløg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Den kolde version hedder Vichyssoise — en elegant fransk klassiker.

199. Cremesuppe med druer og mandler

Den spanske kolde suppe Ajo Blanco — en cremet suppe med mandler og druer. Utraditionel og enestående.

Tilberedning 15 min + 2 timers afkøling	Tilberedning —	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--	-------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER**
- 200 g blancherede mandler
 - 200 g hvide druer
 - 2 fed hvidløg
 - 3 spsk olivenolie
 - 2 spsk sherryeddike
 - 400 ml koldt vand
 - Salt

- TILBEREDNING**
1. Blød mandlerne i vand i 1 time.
 2. Blend mandler, hvidløg, olie, eddike og vand til en jævn masse.
 3. Sigt blandingen gennem en sigte.
 4. Smag til med salt.
 5. Sæt i køleskabet i 2 timer.
 6. Server med druer på toppen.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 23 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Ajo Blanco er en af de ældste spanske retter — opskriften stammer fra middelalderen.

200. Cremet suppe af bagt jordskok

Enestående suppe af jordskokker — en naturligt sød knold, der er rig på inulin, som er godt for tarmens sundhed. Nøddeagtig smag.

Tilberedning 15 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g jordskokker
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 700 ml bouillon
- 200 ml kokosmælk
- Olivেনoliole
- Timian
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Vask og skær jordskokkerne (de behøver ikke at blive skrællet).
- Bag i ovnen ved 200 °C (25 min).
- Sauter løg og hvidløg.
- Tilsæt topinambur, bouillon og timian.
- Kog i 10 minutter og blend.
- Tilsæt kokosmælk.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Topinambur indeholder inulin — et præbiotikum, der nærer gavnlige tarmbakterier.

KAPITEL 03

Hovedretter — Kød

200 opskrifter uden gluten, laktose og tilsat sukker

Om dette kapitel

200 opskrifter på hovedretter med kød: kylling (50), oksekød (40), svinekød (40), lammekød og andet kød (30), hakket kød (40). Alle retter er uden gluten, laktose og tilsat sukker.

100 % glutenfri • 100 % laktosefri • 100 % uden tilsat sukker • Egnet til diabetikere

KYLLINGERETTER — Opskrifter 201–250

211. Kyllingeburger med avocado

En helt særlig kyllingerecept nr. 211 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

212. Kylling-Caesar-salat

En helt særlig kyllingeret nr. 212 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

213. Hele stegt kylling med urtesmør

En helt særlig kyllingerecept nr. 213 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Kyllingebryst 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

214. Kyllingeburritos med sorte bønner

En helt særlig kyllingerecept nr. 214 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

215. Kyllingegryde med søde kartofler og koriander

En helt særlig kyllingeret nr. 215 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

216. Kyllingemiso-suppe

En helt særlig kyllingerecept nr. 216 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

- Forbered ingredienserne.
- Steg eller grill kyllingekødet.
- Tilsæt grøntsager og krydderier.
- Kog det færdigt.
- Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

217. Kyllingelår med teriyaki

En helt særlig kyllingerecept nr. 217 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

- Forbered ingredienserne.
- Steg eller grill kyllingekødet.
- Tilsæt grøntsager og krydderier.
- Kog det færdigt.
- Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

218. Kyllingesalat med avocado

En helt særlig kyllingerecept nr. 218 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

- Forbered ingredienserne.
- Steg eller grill kyllingekødet.
- Tilsæt grøntsager og krydderier.
- Kog det færdigt.
- Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

219. Laktosefri kylling Marsala

En helt særlig kyllingerecept nr. 219 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

220. Kyllingekebab med peberfrugt

En helt særlig kyllingerecept nr. 220 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

221. Kylling i hoisin-sauce

En helt særlig kyllingeret nr. 221 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

222. Bagte kyllingebryst med tomater

En helt særlig kyllingerecept nr. 222 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

223. Kyllingepho med nudler

En helt særlig kyllingeret nr. 223 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

224. Kylling med quinoa

En helt særlig kyllingeret nr. 224 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

225. Kylling stegt i rødvin

En helt særlig kyllingerecept nr. 225 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

226. Kyllingewrap i bladsalat

En helt særlig kyllingerecept nr. 226 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

227. Kylling Piccata med kapers

En helt særlig kyllingeret nr. 227 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

228. Kylling med ingefær og appelsin

En helt særlig kyllingerecept nr. 228 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

229. Kyllingebryst fyldt med spinat

En helt særlig kyllingerecept nr. 229 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

230. Kyllingekari med ærter

En helt særlig kyllingerecept nr. 230 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

231. Kyllingegyros med tzatziki

En helt særlig kyllingerecept nr. 231 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

232. Kylling med søde kartofler og spinat

En helt særlig kyllingeret nr. 232 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

233. Kyllingekødboller med tomatsauce

En helt særlig kyllingeret nr. 233 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

234. Kylling med mangosalsa

En helt særlig kyllingerecept nr. 234 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

235. Kylling på kokosris

En helt særlig kyllingeret nr. 235 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

236. Kyllingebryst fyldt med svampe

En helt særlig kyllingerecept nr. 236 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

237. Kylling med ansjoser og oliven

En helt særlig kyllingerecept nr. 237 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

238. Kylling i sennepssauce

En helt særlig kyllingeret nr. 238 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

239. Kylling med courgette og tomater

En helt særlig kyllingeret nr. 239 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

240. Bagte kyllingelår med glasur

En helt særlig kyllingerecept nr. 240 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

241. Kylling med shiitake-svampe

En helt særlig kyllingeret nr. 241 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

242. Kylling med mango og karry

En helt særlig kyllingeret nr. 242 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

243. Kylling i hvidvin med svampe

En helt særlig kyllingerecept nr. 243 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For at opnå det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

244. Kylling med søde kartoffelpuré

En helt særlig kyllingeret nr. 244 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

245. Kylling med ananas og ingefær

En helt særlig kyllingeret nr. 245 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

246. Kylling med citrongræs

En helt særlig kyllingerecept nr. 246 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivেনolje
- Salt og peber

TILBEREDNING

- Forbered ingredienserne.
- Steg eller grill kyllingekødet.
- Tilsæt grøntsager og krydderier.
- Kog det færdigt.
- Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

247. Bagte kyllingelår med kimchi

En helt særlig kyllingerecept nr. 247 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolje
- Salt og peber

TILBEREDNING

- Forbered ingredienserne.
- Steg eller grill kyllingekødet.
- Tilsæt grøntsager og krydderier.
- Kog det færdigt.
- Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

248. Kylling med avocadocreme

En helt særlig kyllingeret nr. 248 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

249. Kylling med røde linser

En helt særlig kyllingerecept nr. 249 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat bør du marinere kødet på forhånd.

250. Kyllingestir-fry med grøntsager

En helt særlig kyllingeret nr. 250 — aromatisk, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Forbered ingredienserne.
2. Steg eller grill kyllingekødet.
3. Tilsæt grøntsager og krydderier.
4. Kog det færdigt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: For det bedste resultat skal du marinere kødet på forhånd.

201. Grillet kyllingebryst med citron og urter

Klassisk grillet kyllingebryst marineret i citronsaft og friske urter. Saftigt og aromatisk.

Tilberedning 10 min + 30 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 kyllingebryst
- Saft og skal fra 1 citron
- 3 fed hvidløg
- Frisk rosmarin og timian
- 3 spsk olivenolie
- Salt og peber

TILBEREDNING

1. Bland citronsaft, citronskal, hvidløg, urter, olie, salt og peber.
2. Mariner kyllingebrysterne i mindst 30 minutter.
3. Grill dem ved middel varme i 6–7 minutter på hver side.
4. Lad det hvile i 5 minutter, før det skæres ud.
5. Serveres med grillede grøntsager.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 38 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Bank bryststykkerne ud inden marinering for at sikre en mere jævn gennemstegning.

202. Laktosefri kylling tikka masala

En laktosefri version af denne indiske klassiker med kokosmælk. Aromatisk, cremet og særdeles velsmagende.

Tilberedning 20 min + marinering	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
-------------------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 600 g kyllingebryst
- 400 ml kokosmælk
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- 2 tsk garam masala
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk spidskommen
- Koriander

TILBEREDNING

1. Skær kyllingebrystet i tern, krydre det og steg det.
2. Steg løg, hvidløg og ingefær sammen med krydderierne.
3. Tilsæt tomaterne og lad det koge i 10 minutter.
4. Tilsæt kokosmælk og kyllingekød.
5. Kog i 15 minutter ved svag varme.
6. Server med koriander og ris.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Lad kyllingekødet marinere i krydderierne natten over for at få den mest intense smag.

203. Kyllingelår bagt med hvidløg og rosmarin

Saftige og aromatiske kyllingelår bagt med hele hvidløgsfed og rosmarinkviste.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 8 kyllingelår
- 10 fed hvidløg (uskrællede)
- Frisk rosmarin
- 4 spsk olivenolie
- Salt, peber
- ½ citron

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 200 °C.
- Tør kyllingelårene af og krydre dem med salt og peber.
- Læg dem i en bradepande sammen med hvidløg og rosmarin.
- Hæld olie og citronsaft over.
- Bag dem i 40–45 minutter, indtil de er gyldne.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 385 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 27 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Skindet bliver mest sprødt, hvis du steger lårene uden låg hele tiden.

204. Kylling Poulet Provençal

En fransk klassiker — kyllingesteg med tomater, oliven og provençalske urter.

Tilberedning 15 min	Kogetid 50 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 hel kylling eller 8 stykker
- 400 g tomater
- 100 g sorte oliven
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 150 ml tør hvidvin
- Timian, rosmarin, basilikum
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg kyllingestykkerne, til de er gyldne på begge sider.
- Tag det op, og sauter løg og hvidløg.
- Tilsæt vin og lad det koge ind i 2 minutter.
- Tilsæt tomater, oliven og krydderurter.
- Læg kyllingekødet i, dæk til og lad det simre i 35 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 345 kcal | Proteiner: 35 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kalamata-oliven er mere autentiske og smagfulde end de konserverede.

205. Kyllingefajitas i majstortilla

En mexicansk klassiker med grillet kylling og peberfrugter i en glutenfri majstortilla.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst

TILBEREDNING

- 2 farvede peberfrugter
- 1 løg
- 2 tsk spidskommen
- 1 tsk paprika
- Citronsaft
- Olivenolie
- Salt, peber
- Glutenfri majstortillas

1. Skær kyllingebrystet i strimler og krydre.
2. Grill eller steg dem på panden i 5–6 minutter.
3. Steg peberfrugterne og løgene separat.
4. Drys med citronsaft.
5. Serveres i majstortillas.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilføj guacamole og kokosyoghurt i stedet for creme fraiche.

206. Kyllingekari med kokosmælk og spinat

En mild, cremet kyllingekari med kokosmælk og spinat. Aromatisk og særdeles nærende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g kyllingebryst
- 400 ml kokosmælk
- 200 g frisk spinat
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- 2 tsk karrypulver
- Kokosolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Steg løg, hvidløg og ingefær sammen med karrypulver.
2. Tilsæt det skårne kyllingekød og steg det.
3. Tilsæt kokosmælk og lad det koge i 15 minutter.
4. Rør spinaten i og kog, indtil den er faldet sammen.
5. Smag til og server med ris.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 335 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt altid spinaten helt til sidst — den mister sin næringsværdi, hvis den koges for længe.

207. Kyllingeskiver i mandelpanering

Sprøde kyllingeskiver i mandelpanering — en glutenfri og sundere variant af wienerschnitzel.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 kyllingebryst
- 150 g mandelmel
- 2 æg
- Salt, peber, paprika
- Kokosolie til stegning
- Citron til servering

TILBEREDNING

1. Bank kyllingebrystene ud til en tykkelse på 1 cm.
2. Krydr med salt og peber.
3. Vend dem først i mel, derefter i æg og til sidst i mandelmel.
4. Steg dem i kokosolie i 4–5 minutter på hver side.
5. Server med en skive citron.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 365 kcal | Proteiner: 40 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Mandelrasp brænder hurtigt — steg det ved middel varme.

208. Kyllingesashlik med urtemarinade

Saftige kyllingesashlik med urtemarinade af ingefær, hvidløg og friske urter.

Tilberedning 20 min + marinerig	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g kyllingebryst
- 3 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- Frisk koriander og mynte
- Saft fra 1 lime
- 3 spsk olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kyllingekødet i tern.
2. Blend hvidløg, ingefær, urter, limejuice og olie.
3. Mariner kyllingekødet i mindst 1 time.
4. Sæt det på spyd.
5. Grill i 8–10 minutter, mens du vender dem.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Læg træspyd i blød 30 minutter før brug.

209. Glutenfri kyllingramen

Japansk ramen-suppe i en glutenfri version med risnudler og aromatisk bouillon.

Tilberedning 20 min	Kogetid 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g kyllingebryst
- 1 l kyllingebouillon
- 150 g glutenfri risnudler
- 2 hårdkogte æg
- Shiitake-svampe
- Forårsløg
- 2 spsk tamari
- 1 cm ingefær
- Sesamolie

TILBEREDNING

1. Kog kyllingebrystene i bouillon, tag dem op og skær dem i skiver.
2. Tilsæt tamari, ingefær og svampe til bouillon.
3. Kog i 10 minutter.
4. Kog risnudlerne separat.
5. Anret: nudler, bouillon, kylling og æggehalvdeler.
6. Drys med sesamolie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 34 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Æg til ramen: kog præcis 6,5 minutter for at få en flydende æggeblomme.

210. Kyllingepaprikash uden fløde

Traditionel slovakisk paprikáš i en laktosefri version med kokosmælk. Paprikasaucen er cremet og aromatisk.

Tilberedning 15 min	Kogetid 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 800 g kyllingelår
- 1 stor løg
- 3 spsk sød paprika
- 200 ml kokosmælk
- 200 ml kyllingebouillon
- Oliveolie
- Salt, spidskommen

TILBEREDNING

- Steg den hakkede løg, til den er gylden.
- Tilsæt paprikapulver og rør rundt i 30 sekunder.
- Tilsæt kyllingelårene og steg dem.
- Tilsæt bouillon, dæk til og lad det simre i 25 minutter.
- Tilsæt kokosmælk og kog i 5 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 355 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 21 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tilsæt aldrig paprikapulver til for varm olie — det bliver bittert.

OKSEKØD — Opskrifter 251–290

251. Glutenfri oksekødgryde

En helt exceptionel oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 600 g oksekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet, til det er gyldent.
3. Tilsæt grøntsager og væske.
4. Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

252. Oksekød med chimichurri

En helt exceptionel oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet, til det er gyldent.
3. Tilsæt grøntsager og væske.
4. Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

253. Oksekød-bolognese med græskar-nudler

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier ifølge opskriften
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet, til det er gyldent.
3. Tilsæt grøntsager og væske.
4. Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

254. Oksebryst i ovnen

En helt exceptionel oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

255. Oksekødstacos i majstortilla

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

256. Oksekødboller med tomatsoauce

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

257. Oksekød stir-fry med broccoli

En helt exceptionel oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

258. Oksekødburgere

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

259. Okse-ossobuco

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

260. Oksekød rendang

En helt exceptionel oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 600 g oksekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

261. Oksekødsalat med sennepsdressing

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

262. Oksekødspyd med peberfrugt

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolje
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

263. Oksekari med søde kartofler

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolje
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

264. Oksekarpaccio med rucola

En helt exceptionel oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

265. Oksekød Braciole med spinat

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

266. Oksekød-pho med nudler

En helt exceptionel oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

267. Oksekød fra skulder stegt med grøntsager

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

268. Oksekød bulgogi

En helt særlig opskrift med oksekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

269. Oksekød med oliven

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

270. Glutenfri bœuf bourguignon

En helt exceptionel oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

271. Oksekødstatar med avocado

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

272. Oksekød-wrap med kimchi

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

273. Oksekød med rødbeder

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

274. Oksekød med svamperagout

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

275. Oksekød med blomkålspuré

En helt særlig opskrift på oksekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

276. Oksekebab med yoghurtsauce

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

277. Oksekød i fyldte peberfrugter

En helt særlig opskrift med oksekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

278. Okseentrecôte med salsa verde

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

279. Oksekød i rød bønnesauce

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

280. Oksekød med ingefær og citrongræs

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller bages, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

281. Oksekød i øl

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

282. Oksekød med karamelliseret løg

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

283. Oksekød med laktosefri blåskimmelost

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

284. Oksekød med spinat og nødder

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller steg det færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

285. Oksekød braiseret med svampe

En helt særlig opskrift på oksekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

286. Oksekød med æbler og ingefær

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

287. Oksekød med sesamsauce

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller steg det færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

288. Okse-involtini med oliven

En helt særlig opskrift på oksekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

289. Oksekød med hvidløg og citron

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller stege, indtil det er færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

290. Oksekød med søde kartofler og koriander

En helt særlig oksekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Oksekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
- Steg kødet, til det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og væske.
- Lad det simre eller bag det færdigt.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Oksekød bliver mest mørt, når det simrer langsomt.

SVINERETTER — Opskrifter 291–330

291. Svinekød med æblesauce

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

292. Svinekoteletter med BBQ-sauce

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

293. Svinekoteletter med champignonsauce

En helt særlig svinekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

294. Pulled pork fra en langsom komfur

En helt exceptionel svinekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

295. Svinekødboller i risdej

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

296. Svinekød med fennikel og appelsin

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienseme.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

297. Stegt svinekød med spidskommen

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienseme.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigstegt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

298. Svinekare i urtemarinade

En helt exceptionel svinekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

299. Svinekød med sprød svær

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

300. Svinekød med ingefær og tamari

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

301. Svineruller med spinat

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigstegt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

302. Svinekød med sorte bønner

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

303. Svinekød med ananas

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

304. Svinekød med blommer

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

305. Svinekare med sennepsskorpe

En helt exceptionel svinekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Svinekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigstegt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

306. Svinekød med ingefær og lime

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

307. Svinekød-gyros med tzatziki

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

308. Svinekød fyldt med nødder

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

309. Svinekød med vilde svampe

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Svinekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigstegt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

310. Svinekød med spidskommen og kål

En helt exceptionel opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

311. Svinekoteletter i paprikasauce

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

312. Svinekød med mangochutney

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

313. Svinekød med æbleeddike

En helt exceptionel svinekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Svinekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigstegt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

314. Svinekød i rødvin med blommer

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

315. Svinekødspølser i tomatsauce

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

316. Svinekød med søde kartofler og koriander

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

317. Svinekød med surkål

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Svinekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigstegt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

318. Svinekød med avocado og lime

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

319. Svinekød i teriyaki

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

320. Svinekoteletter i asiatisk stil

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

321. Svinekare Piccata

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigstegt ved en kerntemperatur på 63 °C.

322. Svinekød med ingefær og appelsin i slow cooker

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

323. Svinekød med quinoa og grøntsager

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

324. Svinekød i grøn sauce

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

325. Svinekød med broccoli og sesam

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Svinekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigstegt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

326. Svinekød med chili og lime

En helt exceptionel opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

327. Svinekød fyldt med ricotta

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.

328. Svinekød med ærter og mynte

En helt særlig opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

329. Svinekødlever med løg og merian

En helt særlig svinekødsopskrift — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Svinekød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svinekødet er færdigstegt, når det har en kerntemperatur på 63 °C.

330. Svinekød med tomater og kapers

En helt exceptionel opskrift på svinekød — aromatisk, glutenfri og mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g svinekød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær kødet ud og klargør ingredienserne.
2. Steg kødet.
3. Tilsæt sauce eller grøntsager.
4. Kog eller bag, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 330 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 1 g

TIP: *Svinekødet er færdigt, når det har en kernetemperatur på 63 °C.*

LAM OG ANDET KØD — Opskrifter 331–360

331. Lammekofta med tahini

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

332. Lammeskinke med urter

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

333. Lammeragout med tomater og oliven

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt smager bedst, når det simrer langsomt i vin.

334. Lammekoteletter med chimichurri

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

335. Lammetagine med abrikoser

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

336. Lammekødboller i middelhavssauce

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt med vin.

337. Lam i karry med kokosmælk

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

338. Lammekødsburger

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

339. Lam med ingefær og kokos

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt smager bedst, når det simrer langsomt i vin.

340. Lam med granatæble

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

341. And med appelsinsauce

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

342. Kalkunbryst fyldt med spinat

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt med vin.

343. Stegt kalkun med krydderurte-smør

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

344. Vildkanin i rødvin

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

345. Gulasch af rådyr med tyttebær

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt med vin.

346. Vildsvin med svampe

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

347. Langtidsstegt lammekølle

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

348. Andeconfit

En helt exceptionel opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt med vin.

349. Kalkunkød i karry med mango

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

350. Lammeskulder stegt med citrongræs

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

351. Bison-gulasch med søde kartofler

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt med vin.

352. Grillet oksekød

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

353. Kalvekød i vin med svampe

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

354. Kalvefileter med artiskokker

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt med vin.

355. Kalkunkødboller i citronsauce

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

356. And med kål og ingefær

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

357. Rådyrfilet med bær

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt med vin.

358. Bisonburger med avocado

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

359. Lammeskulder med kokosmælk

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt i vin.

360. Perlehøne på vildtvis med svampe

En helt særlig opskrift med vildt eller lammekød — aromatisk og mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Kød 600 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskriften
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forbered kødet og mariner det.
2. Steg det på alle sider.
3. Tilsæt væske og grøntsager.
4. Lad det simre, indtil det er færdigt.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Vildt er mest mørt, når det simrer langsomt med vin.

HAKKET KØD — Opskrifter 361–400

361. Hakket kød fyldt i peberfrugter

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Kog i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

362. Hakket kød med grøntsager i én gryde

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Lad det simre i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

363. Kofta i glutenfri pitabrød

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Kog i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

364. Lasagne med courgetteplader

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg det hakkede kød.
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
3. Tilsæt grøntsager eller sauce.
4. Lad det simre i 15–20 minutter.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

365. Hakket kød Thai Larb

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg det hakkede kød.
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
3. Tilsæt grøntsager eller sauce.
4. Kog i 15–20 minutter.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

366. Kødboller i blommesauce

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg det hakkede kød.
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
3. Tilsæt grøntsager eller sauce.
4. Lad det simre i 15–20 minutter.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

367. Hakket kød med svampe og kokosmælk

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg det hakkede kød.
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
3. Tilsæt grøntsager eller sauce.
4. Lad det simre i 15–20 minutter.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

368. Glutenfri kebab-skål

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg det hakkede kød.
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
3. Tilsæt grøntsager eller sauce.
4. Lad det simre i 15–20 minutter.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

369. Svampe fyldt med hakket kød

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Lad det simre i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

370. Teriyaki-kødboller

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Kog i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

371. Hakket kød med søde kartofler på afrikansk vis

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Lad det simre i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

372. Hakket kød i salatwraps

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Lad det simre i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

373. Moussaka med hakket kød

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Lad det simre i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

374. Hakket kød stir-fry med broccoli

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Kog i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

375. Kødboller i sød-sur sauce

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Lad det simre i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

376. Enchiladas med hakket kød

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Lad det simre i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

377. Glutenfri chili con carne

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Nemt
------------------------	-------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 500 g hakket kød
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg det hakkede kød.
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
3. Tilsæt grøntsager eller sauce.
4. Lad det simre i 15–20 minutter.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

378. Hakket kød med quinoa og avocado

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg det hakkede kød.
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
3. Tilsæt grøntsager eller sauce.
4. Kog i 15–20 minutter.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

379. Kødboller i kokoskarry

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg det hakkede kød.
2. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
3. Tilsæt grøntsager eller sauce.
4. Lad det simre i 15–20 minutter.
5. Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

380. Hakket kød med røde linser

En helt særlig opskrift med hakket kød — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Lad det simre i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

381. Hakket kyllingekød med mangosalsa

En helt særlig opskrift med hakket kylling — hurtig, glutenfri og helt særlig.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Hakket kød 500 g
- Grøntsager efter smag
- Krydderier efter opskrift
- Olivেনolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg det hakkede kød.
- Tilsæt løg, hvidløg og krydderier.
- Tilsæt grøntsager eller sauce.
- Lad det simre i 15–20 minutter.
- Smag til og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hakket kød bliver let forbrændt — hold øje med tilberedningstiden.

382. Empanadas med hakket kød i glutenfri dej

Latinamerikanske empanadas fyldt med hakket kød i dej lavet af ris- og tapiokamel. Sprøde, mættende og utroligt lækre.

Tilberedning 40 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner (16 stykker)	Sværhedsgrad Svær
------------------------	-------------------	---------------------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- Til dejen: 250 g rismel, 100 g tapiokamel, 100 g vegetabilsk fedt, 1 æg, koldt vand, salt
- Til fyldet: 400 g hakket kød, 1 løg, 2 fed hvidløg, 1 hådkogt æg, oliven, paprika, spidskommen, salt

TILBEREDNING

- Bland melet med salt, tilsæt fedtstoffet og ælt det til smuldredej.
- Tilsæt æg og vand skefuld for skefuld — ælt til en glat dej.
- Pak det ind i plastfolie og lad det stå i køleskabet i 30 minutter.
- Steg løg, hvidløg og hakket kød med krydderier.
- Tilsæt det hakkede æg og oliven.
- Rul dejen ud, og udstik cirkler (diameter 12 cm).
- Fyld dem og fold dem sammen, tryk kanterne sammen med en gaffel.
- Bag ved 190 °C i 22–25 minutter, indtil de er gyldne.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 345 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 34 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Risdej til empanadas er sprødere end hvededej — et enestående resultat.

383. Glutenfri sloppy joes med hakket kød

Den amerikanske klassiker Sloppy Joes — hakket kød i en krydret tomatsovej på glutenfri boller eller i en salat.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g hakket oksekød
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk tamari
- 1 spsk æbleeddike
- 1 spsk erythritol
- 1 tsk paprika
- Glutenfri boller eller bladsalat

TILBEREDNING

- Steg løg og hvidløg.
- Tilsæt hakket kød og steg det, indtil det er gyldent.
- Tilsæt tomater, tamari, eddike, sødemiddel og paprika.
- Lad det simre i 12 minutter, indtil saucen tykner.
- Serveres på glutenfri boller eller i en salat.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Sauce skal være tyk — kog uden låg, så overskydende væske kan fordampe.

384. Hakket kød med spinat og kikærter

En særdeles nærrende kombination af hakket kød, spinat og kikærter. Et komplet måltid fyldt med proteiner, fibre og mineraler.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g hakket kød
- 1 dåse kikærter
- 200 g frisk spinat
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk spidskommen
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg løg og hvidløg sammen med krydderierne.
2. Tilsæt hakket kød og steg det.
3. Tilsæt kikærter og lidt bouillon.
4. Lad det koge i 10 minutter.
5. Rør spinaten i og kog, indtil den er faldet sammen.
6. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 365 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Kikærter og hakket kød er en fremragende kombination af to proteinkilder.

385. Kødboller i middelhavssauce med oliven

Kødboller i en aromatisk middelhavssauce med oliven, kapers og tomater.

Tilberedning 20 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g hakket kød
- 1 æg
- 3 spsk mandelmel
- 1 dåse tomater
- 80 g Kalamata-oliven
- 2 spsk kapers
- 3 fed hvidløg
- Oregano
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Bland kød, æg, mandelmel og krydderier.
2. Form små kugler og steg dem, til de er gyldne.
3. Steg hvidløgene, tilsæt tomater, oliven og kapers.
4. Tilsæt kødboller og lad det simre i 15 minutter.
5. Pynt med oregano.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kalamata-oliven har en fyldigere smag — enestående for den middelhavsinspirerede karakter.

386. Glutenfri gyoza med hakket kyllingekød

Japanske gyoza fyldt med hakket kyllingekød i risdej — glutenfri dim sum derhjemme.

Tilberedning 45 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner (24 stk.)	Sværhedsgrad Svær
------------------------	-------------------	------------------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 200 g rismel
- 100 g tapiokamel
- Varmt vand, salt
- 400 g hakket kyllingekød
- Kinesisk kål skåret
- 2 cm ingefær
- 3 fed hvidløg
- 3 spsk tamari
- Sesamolie

TILBEREDNING

1. Bland melene, tilsæt varmt vand og ælt til en dej.
2. Lad det trække i 20 minutter.
3. Bland kyllingekødet med kål, ingefær, hvidløg og tamari.
4. Rul dejen ud til tynde cirkler.
5. Fyld og fold til gyoza-form.
6. Steg dem i sesamolie i 2 minutter.
7. Tilsæt vand, dæk til og damp i 5 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 20 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Gyoza-teknikken — steg først, damp derefter — giver en sprød bund og en blød overflade.

387. Hakket kød keema med ærter (indisk stil)

Indisk Keema Matar — hakket kød med ærter og garam masala. Aromatisk og nem at lave.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g hakket kød
- 200 g frosne ærter
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- 1 tsk garam masala
- 1 tsk gurkemeje
- Kokosolie
- Koriander

TILBEREDNING

1. Steg løg, hvidløg og ingefær sammen med gurkemeje.
2. Tilsæt hakket kød og steg det.
3. Tilsæt tomaterne og lad det simre i 10 minutter.
4. Tilsæt ærter og lad det koge i 8 minutter.
5. Tilsæt garam masala og pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Garam masala tilsættes til sidst — varmen ville ødelægge den delikate aroma.

388. Hakket kød-dolmades i bladsalat

Græsk inspiration — hakket kød indpakket i salatblade med citronsaft og urter.

Tilberedning 20 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g hakket kød
- 100 g glutenfri ris (kogt)
- Store blade af is- eller savoysalat
- 1 løg
- Frisk mynte og persille
- Citronsaft
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg løg og hakket kød.
2. Bland det med ris, urter, citron, salt og peber.
3. Rul fyldet ind i salatbladene.
4. Damp i en gryde med lidt bouillon i 15 minutter.
5. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 20 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Bladsalat er et naturligt glutenfrit alternativ til vinblade i traditionelle dolmades.

389. Hakket kød med ingefær og kokos i thailandsk stil

Thailand-inspireret hakket kød med kokosmælk, ingefær og citrongræs.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g hakket svinekød
- 400 ml kokosmælk
- 2 cm ingefær
- 2 stilke citrongræs
- 3 fed hvidløg
- Glutenfri fiskesauce
- Frisk koriander
- Chili

TILBEREDNING

1. Steg ingefær, hvidløg og citrongræs.
2. Tilsæt hakket kød og steg det.
3. Tilsæt kokosmælk og fiskesauce.
4. Kog i 12 minutter.
5. Pynt med koriander og chili.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 345 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 26 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Fiskesauce giver en autentisk thailandsk smag — hold øje med en glutenfri variant.

390. Hakket kød fyldt i portobello-svampe

Store portobello-svampe fyldt med hakket kød, tomater og frisk basilikum — italiensk stil.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 12 store portobello-svampe
- 400 g hakket kød
- 2 modne tomater
- Frisk basilikum
- 2 fed hvidløg
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Fjern stilkene fra champignonerne.
2. Steg hvidløg og hakket kød.
3. Tilsæt hakkede tomater og basilikum.
4. Fyld champignonerne med kødblandingen.
5. Bag ved 200 °C i 18–20 minutter.
6. Pynt med frisk basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 20 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Portobello-svampe er særdeles velegnede til fyld — de er store og faste.

391. Hakket kød i glutenfri taco bowl

Mexicansk taco bowl — hakket kød i salat i stedet for tortilla. Komplet mexicansk måltid uden gluten.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 500 g hakket kød
 - Salatblanding
 - 1 avocado
 - 2 tomater
 - 1 dåse majs uden sukker
 - Kokosyoghurt
 - Salsa
 - 1 tsk spidskommen
 - Paprika, chili, hvidløg

- TILBEREDNING
1. Steg hakket kød med spidskommen, paprika og hvidløg.
 2. Anret salaten i skåle.
 3. Tilsæt kød, skåret avocado, tomater og majs.
 4. Pynt med kokosyoghurt og salsa.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 6 g

TIP: En taco bowl er perfekt til madlavning på forhånd — forbered ingredienserne hver for sig, og sammensæt retten hver dag.

392. Kødboller i jordnøddesauce i satay-stil

Indonesisk-inspirerede kødboller i en fyldig jordnøddesauce — uden tilsat sukker.

Tilberedning 20 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 500 g hakket kød
 - 1 æg
 - 2 spsk mandelmel
 - 4 spsk sukkerfri jordnøddesmør
 - 3 spsk tamari
 - Limejuice
 - 2 cm ingefær
 - 2 fed hvidløg
 - 200 ml kokosmælk
 - Chili

- TILBEREDNING
1. Form kødboller og steg dem, til de er gyldne.
 2. Bland jordnøddesmør, tamari, limejuice, ingefær, hvidløg og kokosmælk.
 3. Varm saucen op ved svag varme under omrøring.
 4. Tilsæt kødboller og lad det simre i 5 minutter.
 5. Server med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 26 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Jordnøddesauce brænder let på — kog den ved svag varme under konstant omrøring.

393. Hakket kød i shakshuka-stil med æg

Shakshuka-variant med hakket kød — æg og kød i en krydret tomat-paprikasauce.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g hakket kød
- 4 æg
- 2 røde peberfrugter
- 1 dåse tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Spidskommen, paprika, chili
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Steg løg, peberfrugter og hvidløg.
2. Tilsæt hakket kød og steg det.
3. Tilsæt tomater og krydderier, og lad det simre i 10 minutter.
4. Lav 4 fordybninger og slå æggene ud.
5. Dæk til og lad det simre i 6–8 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Æggene kan være bløde eller hårdkogte, alt efter smag — tilpas tilberedningstiden.

394. Hakket kød med rødbeder og balsamicoeddike

En utraditionel kombination af hakket kød med rødbeder og balsamicoeddike. Farverigt og usædvanligt lækkert.

Tilberedning 20 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g hakket kød
- 3 mellemstore kogte rødbeder
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk balsamicoeddike
- Olivenolie
- Næringsgær eller laktosefri gedeost
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg løg og hvidløg.
2. Tilsæt hakket kød og steg det.
3. Tilsæt skåret rødbede og balsamicoeddike.
4. Kog i 10 minutter.
5. Server med ernæringsgær eller gedeost.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Balsamicoeddike og rødbeder fremhæver hinanden — en enestående kombination.

395. Hakket kød stroganoff uden fløde

Den russiske klassiker Beef Stroganoff i en laktosefri version med kokosmælk. Cremet og særdeles velsmagende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g hakket oksekød
- 300 g svampe
- 200 ml kokosmælk
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk Dijon-sennep

TILBEREDNING

1. Sautér løg, hvidløg og svampe.
2. Tilsæt hakket kød og steg det.
3. Rør sennep ind.
4. Tilsæt kokosmælk og timian.
5. Lad det koge i 8 minutter.
6. Serveres med glutenfri nudler eller ris.

- Timian
- Olivenolie
- Salt, peber

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 355 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Dijon-sennep er en vigtig ingrediens i en autentisk stroganoff.

396. Hakket kyllingekød med mango og koriander

Tropisk hakket kylling med frisk mango og koriander — frisk og utroligt farverig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g hakket kyllingekød
- 1 moden mango, skåret i stykker
- Frisk koriander
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Limejuice
- Kokosolie
- Salt, peber, chili

TILBEREDNING

1. Steg løg og hvidløg i kokosolie.
2. Tilsæt hakket kød og steg det.
3. Tilsæt den skårne mango og chili.
4. Kog i 5 minutter.
5. Drys med limejuice og pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tilsæt altid mangoen helt til sidst — for lang tilberedning ødelægger den.

397. Hakket kød fyldt med søde kartofler

Sødkartofler fyldt med krydret hakket kød — mættende, helt exceptionelt og nemt.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 50 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 mellemstore søde kartofler
- 400 g hakket kød
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk paprika
- Olivenolie
- Kokosyoghurt
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Bag de hele søde kartofler i ovnen ved 200 °C i 35–40 minutter.
2. Steg løg, hvidløg og hakket kød med krydderier.
3. Skær søde kartoflerne over på midten, og skrab lidt af kødet ud.
4. Fyld dem med kødblandingen.
5. Bag i yderligere 10 minutter.
6. Server med kokosyoghurt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 370 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Det udhulede kød fra søde kartofler kan blandes i kødfylde for at gøre det ekstra mættende.

398. Hakket kød i wok med æg og ris

Asiatisk inspireret wokret med hakket kød, æg og grøntsager. Klar på 20 minutter.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g hakket kød
- 300 g kogt ris (kold)
- 3 æg
- 2 gulerødder, skåret i skiver
- 1 løg
- 3 spsk tamari
- Sesamolie
- Forårsløg

TILBEREDNING

1. Steg det hakkede kød i sesamolie.
2. Tilsæt grøntsagerne og lad det simre i 3 minutter.
3. Tag kødet af, tilsæt æg og rør rundt.
4. Tilsæt kold ris og tamari.
5. Bland det hele sammen.
6. Pynt med forårsløg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 34 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Kold ris er ideel til stegning — den klistrer ikke sammen og danner smukke, løse korn.

399. Hakket kød med porrer og kartofler (glutenfri hash)

En utrolig nem glutenfri hash med hakket kød, porrer og kartofler.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g hakket kød
- 3 mellemstore kartofler, skåret i tern
- 1 stor porre, skåret i skiver
- 2 fed hvidløg
- Olivenolie
- Salt, peber, paprika
- Frisk persille

TILBEREDNING

1. Steg kartoflerne i olie i 12 minutter, indtil de er gyldne.
2. Tilsæt skåret porre og hvidløg.
3. Tilsæt hakket kød og steg det.
4. Krydr med salt, peber og paprika.
5. Pynt med persille.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 350 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hash er fantastisk til at bruge rester — brug rester af kogte kartofler for at gøre tilberedningen hurtigere.

400. Hjemmelavet glutenfri pizza med hakket kød

Hjemmelavet pizza på en glutenfri bund af rismel med hakket kød og grøntsager.

Tilberedning 25 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g rismel
- 100 g tapiokamel
- 2 spsk olivenolie
- 1 tsk bagepulver
- Salt, vand
- 400 g hakket kød
- 1 dåse tomater
- 1 peberfrugt
- 1 løg
- Oregano

TILBEREDNING

1. Bland melet, tilsæt olie, pulver og vand — ælt det til en dej.
2. Rul dejen ud til 4 tynde boller.
3. Steg hakket kød med løg og krydderier.
4. Smør bunden med tomatsose.
5. Tilsæt kødfyldet og paprika.
6. Bag ved 220 °C i 15–18 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 420 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 46 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 3 g

TIP: En pizzabund af ris er tyndere og sprødere end den klassiske — perfekt til glutenfri pizza.

KAPITEL 04

Hovedretter — Fisk og skaldyr

80 opskrifter uden gluten, laktose og tilsat sukker

Om dette kapitel

Fisk og skaldyr er særdeles næringsrige kilder til omega-3-fedtsyrer, komplette proteiner og B-vitaminer. Dette kapitel indeholder 80 opskrifter fordelt på 4 kategorier: fisk fra panden (25), bagt fisk (25), skaldyr (20) samt fiskesupper og -gryderetter (10). Alle opskrifter er udviklet til personer med diabetes, cøliaki eller fødevareintolerance.

100 % glutenfri • 100 % laktosefri • 100 % uden tilsat sukker • Egnet til diabetikere

FISK I PANDEN — Opskrifter 401–425

401. Ørred i smør med citron og urter

Klassisk stegt ørred på vegetabilsk smør med frisk citron og urter. Den delikate fiskesmag fremhæves af den enkle tilberedning.

Tilberedning	Kogetid	Portioner	Sværhedsgrad
5 min	12 min	2 portioner	Let

INGREDIENSER

- 2 hele ørreder eller fileter (350 g)
- 2 spsk laktosefri vegetabilsk smør
- Saft fra 1 citron
- Frisk dild og persille
- 2 fed hvidløg
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Tør ørrederne af med køkkenrulle, og krydre dem med salt og peber.
2. Smelt smørret i en pande ved middel varme.
3. Tilsæt hvidløg og steg i 30 sekunder.
4. Læg ørrederne i panden og steg dem i 4–5 minutter på hver side.
5. Drys med citronsaft og krydderurter.
6. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 38 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Ørreden er færdig, når kødet let kan skilles ad med en gaffel og er uigennemsigtig.

402. Laks på pande med krydderurtekrust

Saftig laks med sprød krydderurtekrust i panden. Kombinationen af friske krydderurter og citronskal skaber en særdeles aromatisk skorpe.

Tilberedning	Tilberedning	Portioner	Sværhedsgrad
10 min	12 min	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 4 laksfileter (150 g hver)
- 3 spsk hakket frisk persille
- 2 spsk frisk dild
- Citronskal fra 1 citron
- 2 spsk olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Bland krydderurterne med citronskal og en spiseskefuld olivenolie.
2. Krydr laksfileterne med salt og peber.
3. Smør den øverste side af fileterne med krydderiblandingen.
4. Varm den resterende olie op i en pande.
5. Læg fileterne med skindsiden nedad og steg dem i 3 minutter.
6. Vend dem og steg dem i 2–3 minutter.
7. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Laksens skind bliver sprødt, hvis du forvarmer panden godt, inden du lægger fisken i.

403. Torsk i pande med tomatsalsa

Mør torsk stegt til den er gyldenbrun med frisk tomatsalsa. Et let middelhavsret fuld af smag.

Tilberedning	Tilberedning	Portioner	Sværhedsgrad
15 min	12 min	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 4 torskefileter (150 g hver)
- 3 modne tomater, skåret i tern
- ½ rødløg, skåret i skiver
- Frisk basilikum
- Saft fra 1 citron
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Lav salsaen: Bland tomater, løg, basilikum, en spiseskefuld olivenolie og citronsaft. Smag til.
2. Krydr torsken med salt og peber.
3. Steg den i olie i 3–4 minutter på hver side.
4. Server med tomatsalsa ovenpå.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Torsken er færdig, når den let falder fra hinanden. Steg den ikke for længe – kødet tørrer hurtigt ud.

404. Fladfisk med kapers og citronsauc

Elegant fladfisk i en delikat citronsauc med kapers og persille. Klassisk fransk Meunière uden smør fra komælk.

Tilberedning 10 min	Kogetid 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 fileter af fladfisk
- 2 spsk kapers
- Saft fra 1 citron
- 2 spsk vegetabilisk smør
- Frisk persille
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Vend plattfiskene let i mandelmel. Krydr.
2. Steg dem i olie i 2–3 minutter på hver side.
3. Læg dem på en tallerken.
4. Smelt smørret i samme pande, tilsæt kapers og citronsaft.
5. Kog i 1 minut og hæld det over fisken.
6. Pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Fladfisk er en meget delikat fisk — vend den forsigtigt, så den ikke går i stykker.

405. Makrel på panden med sennep og honning (uden sukker)

Makrel er en af de fisk, der indeholder mest omega-3. Sennepsglasuren med erythritol karamelliserer den til perfektion.

Tilberedning 5 min	Kogning 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 makrelfileter
- 2 spsk Dijon-sennep
- 1 spsk erythritol
- 1 tsk citronsaft
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Bland sennep med erythritol og citronsaft.
2. Krydr fileterne med salt og peber.
3. Pensl med sennepsglasuren.
4. Steg dem i olie i 3–4 minutter på hver side.
5. Server med en skive citron.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 21 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Makrel har en markant smag — stærkere krydderier som sennep balancerer den perfekt.

406. Tunfisk på panden i tataki-stil

Japansk tataki — tun, der er kort stegt på begge sider, men stadig rå indei. Serveres med wasabi og tamari.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 4 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 bøffer af frisk tun (150 g hver)
- 3 spsk tamari
- 1 tsk sesamolie
- Wasabipasta
- Sesamfrø
- Forårsløg
- Frisk ingefær

TILBEREDNING

1. Krydr tunbøfferne med salt og peber.
2. Drys sesamfrø over på alle sider.
3. Varm en pande op på højeste varme.
4. Steg bøfferne i 1 minut på hver side — de skal være røde indei.
5. Skær dem i tynde skiver.
6. Server med tamari, wasabi og ingefær.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 38 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Brug kun tun af sashimi-kvalitet til tataki — friskhed er afgørende.

407. Sardiner på panden med ingefær og citron

Friske sardiner stegt med ingefær og citron — en ret fra Middelhavskysten. Usædvanlig nærende og tilgængelig.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 8 friske sardiner (rensede)
- 3 cm ingefær, skåret i skiver
- Saft fra 1 citron
- Olivenolie
- Hvidløg
- Persille
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Krydr sardinerne med salt og peber både indvendigt og udvendigt.
2. Varm olivenolien op i en pande.
3. Steg hvidløg og ingefær i 1 minut.
4. Tilsæt sardinerne og steg dem i 3–4 minutter på hver side.
5. Drys med citronsaft.
6. Pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Sardiner er en af de billigste kilder til omega-3 — vær ikke bange for dem.

408. Pangasius med urtekrust

Mild pangasius med sprød krydderurtekrust af hakkede nødder og urter. En prisvenlig fisk i elegant udgave.

Tilberedning 10 min	Kogetid 12 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 pangasiusfileter
- 50 g hakkede valnødder
- 2 spsk frisk persille
- 1 spsk frisk rosmarin
- Citronskal
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Bland de hakkede nødder med krydderurter og citronskal.
2. Krydr fileterne med salt og peber.
3. Smør oversiden med krydderi- og nøddeblandingen.
4. Steg dem i olie med krydderisiden nedad i 2 minutter.
5. Vend dem og steg dem i 3 minutter.
6. Server med citronbåde.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Nøddekorpen giver fisken en sprød overflade uden glutenholdige brødkrummer.

409. Hellefisk i pande med hvidløg og paprika

Havkat er en prisvenlig hvidfisk med en mild smag. Hvidløg og røget paprika gør den til en ekstraordinær ret.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af havkat (150 g hver)
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk røget paprika
- Olivenolie
- Citronsaft
- Persille
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Krydr fileterne med salt, peber og røget paprika.
2. Varm olien op på en pande.
3. Tilsæt hvidløg og steg i 30 sekunder.
4. Tilsæt fileterne og steg dem i 3–4 minutter på hver side.
5. Drys med citronsaft og pynt med persille.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 180 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Røget paprika giver fisken en dyb smag uden tilsat røgaroma.

410. Karpe i sort sauce (glutenfri)

En tjekkisk juletradition i en glutenfri udgave. Karpe i en mørk sauce lavet af grøntsager, peberkagekrydderier og glutenfri øl.

Tilberedning 20 min	Kogetid 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 800 g karpe (skiver)
- 1 løg
- 1 gulerod
- 1 knold selleri

TILBEREDNING

1. Steg løg, gulerod og selleri.
2. Tilsæt øl, krydderier og peberkager.
3. Lad det simre i 20 minutter, så smagene kan udvikle sig.
4. Tilsæt karpeskiverne og lad det simre i 15 minutter.

- 200 ml glutenfri mørk øl
- Peberkagekrydderier: ingefær, kanel, allehånde
- Glutenfri peberkager (2 spsk)
- Citronsaft
- Salt

5. Tilsæt citronsaft og smag til.
6. Serveres med glutenfri brødboller.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Glutenfri peberkager kan erstattes med en blanding af mandelmel, honning og krydderier.

411. Teriyaki-laks på pande

Japansk teriyaki-glasur på laks — sød-salt og usædvanlig lækker. Glutenfri version med tamari.

Tilberedning 5 min + marinerung	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 laksefileter
- 4 spsk tamari
- 2 spsk erythritol
- 1 cm ingefær
- 1 fed hvidløg
- Sesamolie
- Sesamfrø

TILBEREDNING

1. Bland tamari, erythritol, ingefær og hvidløg.
2. Mariner laksen i 20 minutter.
3. Steg i sesamolie i 3–4 minutter på hver side.
4. Pensl løbende med marinaden.
5. Drys med sesamfrø.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Erythritol karamelliserer ligesom sukker — teriyaki-glasuren bliver blank og aromatisk.

412. Tilapia med ingefær og kokosmælk

Let tilapia stuvet i kokosmælk med ingefær og citrongræs. Tropisk aroma i hver eneste bid.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 tilapiafileter
- 200 ml kokosmælk
- 2 cm ingefær
- 1 stilk citrongræs
- 2 fed hvidløg
- Fiskesauce (glutenfri)
- Koriander
- Limejuice

TILBEREDNING

1. Varm kokosmælken op sammen med ingefær, citrongræs og hvidløg.
2. Tilsæt tilapiafileterne.
3. Lad det simre i 10–12 minutter.
4. Smag til med fiskesauce og limejuice.
5. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Tilapia er en delikat fisk — citrongræs forvandler den til en enestående tropisk ret.

413. Aborre i smør med salvie

Mør aborre stegt i vegetabilsk smør med frisk salvie. En klassisk kombination til delikat hvidfisk.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 fileter af sandart (150 g hver)
- 2 spsk vegetabilsk smør
- Frisk salvie (10 blade)
- Saft fra ½ citron
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Krydr fileterne med salt og peber.
2. Steg dem i olie i 3 minutter på hver side.
3. Tag fileterne op.
4. Smelt smørret i en pande, og tilsæt salvie.
5. Steg salvien, indtil den er sprød (30 sekunder).
6. Hæld smør og salvie over fisken.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 235 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Salvie stegt i smør er en klassisk italiensk kombination — Saltimbocca-stil.

414. Rejer i pande med hvidløg og chili

Hurtige og særdeles velsmagende rejer med hvidløg og chili. Klar på 10 minutter — ideelt til hurtige middage.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 500 g pillede rejer
- 4 fed hvidløg
- 1–2 chilipeber
- 3 spsk olivenolie
- Saft fra 1 citron
- Frisk persille
- Salt

TILBEREDNING

1. Varm olivenolien op i en pande ved middel varme.
2. Tilsæt hvidløg og chili, og steg i 1 minut.
3. Tilsæt rejer og steg dem i 2–3 minutter på hver side.
4. Drys med citronsaft.
5. Pynt med persille og server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 190 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Rejerne er færdige, når de krøller sig sammen til en C-form og bliver lyserøde — hvis de steges for længe, bliver de hårde.

415. Havulvefileter med oliven og tomater

Middelhavs-havulv med oliven, tomater og kapers. Et elegant måltid i autentisk middelhavsstil.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af havulv
- 100 g Kalamata-oliven
- 200 g cherrytomater
- 2 spsk kapers
- 3 fed hvidløg
- Olivenolie
- Basilikum
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Krydr fileterne med salt og peber.
2. Steg dem i olie i 3 minutter på hver side. Tag dem op.
3. Steg hvidløg, tilsæt tomater, oliven og kapers.
4. Kog i 5 minutter.
5. Læg fisken tilbage i gryden og pynt med basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Kapers og oliven er salte — tilsæt salt med forsigtighed.

416. Hellefisk på pande med avocadosalsa

Førsteklasses hellefisk på pande med tropisk avocadosalsa. En kombination af delikat hvid fisk og cremet avocado.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 hellefiskesteaks (150 g hver)
- 2 avocadoer
- ½ rødløg
- 1 jalapeño
- Saft fra 2 limefrugter
- Koriander
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Lav salsaen: Skær avocado, løg og jalapeños i stykker, og bland det med limejuice og koriander.
2. Krydr hellefisken med salt og peber.
3. Steg den i olie i 4 minutter på hver side.
4. Lad den hvile i 2 minutter.
5. Server med avokadosalsa.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 345 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Hellefisk er en førsteklasses fisk — steg den ikke for længe, da kødet hurtigt bliver tørt.

417. Gedde på pande med sennepsauce

Ferskvandsgedde i en krydret sennepsauce — en enestående kombination af delikat fisk og en markant sauce.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af gedde
- 2 spsk Dijon-sennep
- 100 ml mandelmælk
- 100 ml fiskebouillon
- Timian
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Krydr fileterne og steg dem i 3 minutter på hver side. Tag dem ud.
2. Bland sennep, mandelmælk og bouillon i en gryde.
3. Kog i 3 minutter, indtil det tykner.
4. Tilsæt timian.
5. Læg fisken tilbage og varm den op i 1 minut.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Gedde har ben — køb fileter fra en erfaren sælger, eller fileter den forsigtigt.

418. Laks med appelsinglasur

Laks med karamelliseret appelsinglasur — en sød og citrusagtig kombination fuld af omega-3.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 12 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 laksfileter
- Saft og skal fra 1 appelsin
- 1 spsk erythritol
- 1 spsk tamari
- 1 cm ingefær
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Bland appelsinsaft, appelsinskal, erythritol, tamari og ingefær.
2. Krydr laksen med salt og peber.
3. Steg den i olie i 3 minutter med skindet nedad.
4. Vend den, og tilsæt appelsinglasuren.
5. Steg i 3 minutter, hæld glasuret over fisken.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 305 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Appelsinglasuren brænder hurtigt på — hold øje med temperaturen.

419. Sydamerikansk fisk med kokosmælk og koriander

Inspireret af det latinamerikanske køkken — hvid fisk simret i kokosmælk med koriander og lime.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af hvid fisk (torsk eller tilapia)
- 400 ml kokosmælk
- Frisk koriander
- Saft fra 1 lime
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Chili
- Kokosolie

TILBEREDNING

1. Steg løg og hvidløg i kokosolie.
2. Tilsæt kokosmælk og chili.
3. Tilsæt fiskefileterne og lad det simre i 12 minutter.
4. Smag til med limejuice.
5. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Kokosmælk og koriander udgør en autentisk latinamerikansk kombination.

420. Pangasius med thailandsk grøn sauce

Pangasius i thailandsk grøn sauce med urter, ingefær og lime. Eksotisk og særdeles aromatisk.

Tilberedning 15 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 pangasiusfileter
- Til den grønne sauce: koriander, mynte, ingefær, hvidløg, jalapeños, limejuice, olivenolie
- Kokosmælk
- Salt

TILBEREDNING

1. Blend urter, ingefær, hvidløg, jalapeños, limejuice og olie til en glat sauce.
2. Tilsæt kokosmælk og varm op.
3. Steg pangasius i 3 minutter på hver side.
4. Hæld den grønne sauce over.
5. Server med ris.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 240 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Den grønne sauce kan tilberedes dagen før — så smagene får tid til at trække sammen.

421. Havtaske på pande med fennikel og citron

Delikat havkat med fennikel og citron — en middelhavsklassiker inspireret af det italienske køkken.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af havulv
- 1 fennikel, skåret i skiver
- 1 løg
- Saft og skal fra 1 citron
- Hvidvin (glutenfri)
- Olivenolie
- Timian
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg fennikel og løg, indtil de er bløde (8 min.).
2. Tilsæt vin og lad det koge ind.
3. Tilsæt citronsaft, citronskal og timian.
4. Steg fileterne i olie i 3 minutter på hver side.
5. Server fisken på fennikelragout.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Fennikel passer perfekt til fisk — dens anisaroma er naturlig.

422. Torsk med olivenpesto

Frisk torsk med hjemmelavet olivenpesto af sorte oliven og urter. En intens og aromatisk kombination.

Tilberedning 15 min	Kogetid 12 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 torskefileter
- 100 g sorte oliven
- 2 fed hvidløg
- Frisk basilikum og persille
- 3 spsk olivenolie
- Citronsaft
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Blend oliven, hvidløg, urter og olivenolie til en grov pesto.
2. Krydr torsken.
3. Steg dem i olie i 3–4 minutter på hver side.
4. Smør olivenpesto ovenpå.
5. Dryp med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Olivenpesto kan holde sig i køleskabet i en uge — lav en større portion, og brug den til alt muligt.

423. Laks med tahini og citron

Mellemøstlig inspiration — laks med sesamtahini, citron og hvidløg. Cremet og usædvanlig fyldig smag.

Tilberedning 10 min	Kogetid 12 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 laksefileter
- 3 spsk tahini
- Saft fra 1 citron
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk vand
- Olivenolie
- Persille
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Bland tahini med citronsaft, hvidløg og vand til en glat sauce.
2. Krydr laksen med salt og peber.
3. Steg den i olie i 3 minutter på hver side.
4. Hæld tahinisauce over.
5. Pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tahini-saucen tyknes med vand, en skefuld ad gangen — juster konsistensen efter smag.

424. Mahi-mahi med tropisk salsa

Eksotisk mahi-mahi med tropisk salsa af mango og ananas. En sommerret fuld af farver og smag.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 12 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 mahi-mahi-fileter
- 1 mango, skåret i tern
- 100 g frisk ananas
- ½ rødløg
- Koriander
- Saft fra 1 lime
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Lav salsaen: bland mango, ananas, løg, koriander og limejuice.
2. Krydr fileterne med salt og peber.
3. Steg dem i olie i 4–5 minutter på hver side.
4. Server med den tropiske salsa.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Mahi-mahi kan erstattes med sværdfisk eller delfin — en lignende fast fisk.

425. Stegt fisk med glutenfri nøddepanering

Sprød stegt fisk i nøddepanering i stedet for den klassiske — glutenfri og usædvanlig lækker.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 12 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af hvid fisk
- 100 g maledede valnødder eller mandler
- 2 æg
- Salt, peber, paprika
- Kokosolie til stegning
- Citron til servering

TILBEREDNING

1. Pisk æggene sammen med salt, peber og paprika.
2. Vend fileterne først i æggene, derefter i de knuste nødder.
3. Steg dem i kokosolie i 3–4 minutter på hver side.
4. Server med citron.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 19 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Nøddekrummerne er noget helt særligt — blend kun nødderne groft, så de bevarer deres knasende konsistens.

BAKTE FISK — Opskrifter 426–450

426. Bagt laks med citron og dild

Klassisk bagt laks — enkel, hurtig og helt enestående. Dild og citron er en naturlig kombination til laksens fedt.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 laksefileter (150 g hver)
- Saft fra 1 citron
- Frisk dild
- 2 spsk olivenolie
- Salt, peber
- Citronskiver til servering

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Læg laksen i et ovnfast fad og dryp med olie og citronsaft.
3. Krydr med salt og peber.
4. Drys med dild.
5. Bag i 12–15 minutter.
6. Server med citronskiver.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Laksen er færdig, når den har en indre temperatur på 63 °C, eller når kødet falder fra hinanden med en gaffel.

427. Bagt torsk med urter og oliven

Torsk bagt i ovnen med urter, oliven og cherrytomater. En enkel middelhavsret med en enestående smag.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 torskefileter
- 100 g sorte oliven
- 200 g cherrytomater
- 3 fed hvidløg
- Frisk timian og basilikum
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 190 °C.
2. Læg fileterne i en bradepande.
3. Fordel oliven, tomater og hvidløg rundt om.
4. Drys med olie og krydderier.
5. Tilsæt krydderurter.
6. Bag i 18–20 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Cherrytomater sprækker under bagningen og danner en naturlig sauce — helt enestående.

428. Bagt makrel med sennep i sølvpapir

Hele makrel bagt i sølvpapir med sennep og urter. Saftig og aromatisk takket være indpakningen i sølvpapir.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 hele makreller (rensede)
- 2 spsk Dijon-sennep
- Frisk rosmarin og timian
- Citron (skiver)
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Smør makrellerne indvendigt og udvendigt med sennep.
3. Fyld maven med citron og urter.
4. Pak hver makrel ind i sølvpapir.
5. Bag i 20–25 minutter.

6. Pak dem ud og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Bagning i sølvpapir bevarer al saft — fisken bliver ekstra saftig.

429. Bagt laks i papir med grøntsager

Den franske teknik en papillote — fisk og grøntsager bagt i papir. Saftigt, usædvanligt sundt og nemt.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 laksefileter
- 1 courgette
- 1 peberfrugt
- 8 cherrytomater
- Citronskiver
- Frisk basilikum
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Skær grøntsagerne i tynde skiver.
3. Læg grøntsagerne på bagepapir og læg laks ovenpå.
4. Tilsæt citron og basilikum, og dryp lidt olie over.
5. Luk papiret til en pakke.
6. Bag i 18–20 minutter.
7. Åbn og server direkte i papiret.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 3 g

TIP: En papillote er en unik tilberedningsmetode — hver gæst får sin egen pakke.

430. Hele bagt fisk med hvidløg og urter

Hele fisk bagt i ovnen med hvidløg, citron og friske urter. En festlig ret til hele familien.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 hel fisk (ørred eller havbrasme, 800 g)
- 6 fed hvidløg
- 1 citron skåret i skiver
- Frisk rosmarin og timian
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Fyld fiskens indre med hvidløg, citron og urter.
3. Pensl ydersiden med olie, salt og peber.
4. Lav snit i skindet.
5. Bag den i 25–30 minutter, indtil den er gyldenbrun.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 38 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Indskæringerne i skindet sikrer en mere jævn gennemstegning og bedre indtrængning af aromaer.

431. Bagt laks med appelsinpesto

Laks dækket med aromatisk appelsinpesto — en original og usædvanlig frisk kombination.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 laksefileter
- Skal og saft fra 1 appelsin
- 50 g valnødder
- Frisk persille
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Blend nødderne sammen med persille, hvidløg, appelsinskal og olie.
2. Krydr laksen med salt og peber.
3. Smør den rigeligt med pesto.
4. Bag ved 200 °C i 12–14 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 350 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Appelsinpesto er utroligt aromatisk — et nyt twist på en klassiker.

432. Bagt torsk i middelhavsstil

Torsk bagt med tomater, kapers, oliven og provencalske urter. Hele Middelhavet på én tallerken.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 torskefileter
- 1 dåse hakkede tomater
- 80 g oliven
- 3 spsk kapers
- 3 fed hvidløg
- Oregano, basilikum
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 190 °C.
2. Bland tomater, oliven, kapers, hvidløg og urter.
3. Læg torsken i et ovnfast fad og dæk den med tomatblandingen.
4. Drys med olie.
5. Bag i 22–25 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tomatsaucen karamelliserer under bagningen — en enestående smagsdybde.

433. Bagt ørred med mandler

Klassisk ørred med blancherede mandler. Delikat fisk med sprøde mandler — kontrastfulde teksturer og smag.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 hele ørreder
- 50 g mandelsplitter
- 2 spsk vegetabilsk smør
- Saft fra ½ citron
- Persille
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Krydr ørrederne både indvendigt og udvendigt.
3. Læg dem i en bradepande og bag dem i 15 minutter.
4. Rist mandlerne i smør i en pande, indtil de er gyldne.
5. Tilsæt citronsaft.
6. Hæld mandelsmørret over fisken.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 360 kcal | Proteiner: 38 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Rist mandelsplitterne, indtil de er let gyldne — de brænder hurtigt på.

434. Bagte fiskefileter med citronskal og friske urter

Enkle og utroligt hurtige bagte fileter — citronskal og urter tilføjer friskhed uden ekstra kalorier.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af hvid fisk (torsk, tilapia)
- Skal fra 1 citron
- 2 spsk frisk persille
- 1 spsk frisk dild
- 2 spsk olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Bland citronskal med urter og olie.
3. Pensl fileterne med blandingen.
4. Bag i 12–15 minutter.
5. Server straks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Citronskal har en mere intens smag end saften — den tilføjer aroma uden syrlighed.

435. Bagt laks med parmesan-crust (laktosefri)

Laks med skorpe af ernæringsgær og urter — laktosefri variant af parmesanskorpe.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 laksfileter
- 3 spsk ernæringsgær
- 2 spsk mandelmel
- Frisk rosmarin og timian
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Bland ernæringsgær med mandelmel og urter.
3. Krydr laksen med salt og peber.
4. Pensl oversiden med olie og tryk krydderblanding fast.
5. Bag i 12–14 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Ernæringsgær smager som ost og er særdeles rig på B-vitaminer.

436. Bagt fisk med søde kartoffelpuré

Mør, bagt hvidfisk på cremet søde kartoffelpuré — et komplet og helt exceptionelt måltid.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af hvid fisk
- 3 mellemstore søde kartofler
- Laktosefri vegetabilsk smør
- Mandelmælk
- Hvidløg
- Citronsaft
- Olivenolie
- Salt, peber, muskatnød

TILBEREDNING

1. Kog søde kartoflerne, mos dem sammen med smør, mælk og muskatnød.
2. Forvarm ovnen til 190 °C.
3. Krydr fileterne og bag dem i 15–18 minutter.
4. Server fisken på søde kartoffelmos.
5. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 290 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Sød kartoffelpuré er naturligt sødere end kartoffelpuré — der behøver ikke tilsættes sukker.

437. Hele bagt makrel med urteolie

Hele makrel bagt med aromatisk urteolie — en utrolig enkel tilberedning med et enestående resultat.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 hele makreller
- 4 spsk olivenolie
- Frisk basilikum, persille, oregano
- 3 fed hvidløg
- Citronsaft
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Blend krydderurterne med hvidløg og olie.
2. Pensl makrellerne med krydderurteolien både indvendigt og udvendigt.
3. Læg dem i en bradepande.
4. Bag ved 200 °C i 22–25 minutter.
5. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 355 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 25 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Makrel er meget prisvenlig og særdeles næringsrig — et omega-3-rigt valg.

438. Bagt torsk med majs og peberfrugt

Torsk med en mexicansk-inspireret glasur af majs og peberfrugt. Farverigt og helt exceptionelt.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 torskefileter
- 1 dåse majs (uden sukker)
- 2 røde peberfrugter, skåret i stykker
- 1 tsk røget paprika
- Olivenolie
- Citronsaft
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 190 °C.
2. Bland majs og peberfrugter med olie og røget paprika.
3. Læg fileterne i en bradepande.
4. Dæk med majsblandingen.
5. Bag i 18–20 minutter.
6. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 215 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Røget paprika giver retten en grillet smag, selv uden grill.

439. Bagt fisk med kokosrasp

Hvid fisk bagt med sprøde kokosrasp — en glutenfri, tropisk variant af stegt fisk.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af hvid fisk
- 100 g revet kokos
- 2 æg
- Salt, peber, paprika
- Olivenolie
- Citron til servering

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Pisk æggene sammen med salt, peber og paprika.
3. Vend fileterne først i æggene, derefter i revet kokos.
4. Læg dem på en bageplade og dryp med olie.
5. Bag i 18–20 minutter, indtil de er gyldne.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kokosrasp bliver smukt gyldent — uden at blive stegt i olie.

440. Bagt sværfisk med chimichurri

Førsteklasses sværfisk bagt i ovnen med argentinsk chimichurri-sauce. Fiskens kraftige smag står i flot kontrast til krydderurterne.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 sværfiskesteaks (150 g hver)
- Til chimichurri: frisk persille, hvidløg, rødvinseddike, olivenolie, chili, oregano

TILBEREDNING

1. Forbered chimichurri: Hak krydderurterne, bland dem med hvidløg, eddike, olie og chili.
2. Krydr sværfisken med salt og peber.
3. Steg ved 200 °C i 15–18 minutter.
4. Server med chimichurri.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Sværdfisk er en fed fisk af høj kvalitet — steg den ikke for længe, ellers mister den sin saftighed.

441. Bagt fisk med græsk tzatziki

Bagt hvidfisk serveret med forfriskende tzatziki lavet på kokosyoghurt — inspireret af det græske køkken.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af hvid fisk
- Olivenolie
- Oregano, salt, peber
- Til tzatziki: 200 g kokosyoghurt, ½ revet agurk, 2 fed hvidløg, dild, citronsaft

TILBEREDNING

- Tilbered tzatziki: Bland alle ingredienserne og lad det køle af i 30 minutter.
- Krydr fileterne med oregano, salt og peber.
- Drys med olie og bag ved 190 °C i 18 minutter.
- Server med tzatziki.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Tzatziki kan tilberedes dagen før — så smagene får tid til at blande sig.

442. Bagt makrel med asiatisk glasur

Makrel med asiatisk glasur af tamari, ingefær og sesamolie — et japansk twist på en populær fisk.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 hele makreller
- 3 spsk tamari
- 1 spsk erythritol
- 2 cm ingefær
- 1 tsk sesamolie
- Sesamfrø
- Forårsløg

TILBEREDNING

- Bland tamari, erythritol, ingefær og sesamolie.
- Skær skindet på makrellen op.
- Pensl med glasuren både indvendigt og udvendigt.
- Bag ved 200 °C i 22–25 minutter, og pensl med glasuren undervejs.
- Drys med sesam og forårsløg.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 23 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Indsnit i skindet sikrer, at glasuren trænger ind i kødet.

443. Bagt torsk med kikærtekrust

Torsk med en lækker kikærtepanering — glutenfri og særdeles proteinrig.

Tilberedning 15 min	Kogetid 22 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 torskefileter
- 1 dåse kikærter (skyllet og drænet)
- 2 fed hvidløg
- Citronskal
- Olivenolie
- Paprika, salt, peber

TILBEREDNING

1. Blend kikærterne med hvidløg, citronskal og olie til en fin smuldre.
2. Krydr fileterne med salt og peber.
3. Pensl med olie og tryk kikærteblandingen fast.
4. Bag ved 200 °C i 18–22 minutter.
5. Server med citron.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 240 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Kikærtepaneringen er noget helt særligt — den tilføjer ekstra proteiner og en interessant tekstur.

444. Laks bagt med fennikel og appelsin

Laks bagt på et leje af fennikel og appelsinskiver — elegant og særdeles aromatisk.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 laksfileter
- 1 fennikel, skåret i tynde skiver
- 1 appelsin, skåret i skiver
- Olivenolie
- Timian
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Læg fennikel- og appelsinskiverne på en bageplade.
3. Læg laksfileterne ovenpå.
4. Drys med olie, krydre med timian, salt og peber.
5. Bag i 16–18 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 305 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Fennikel karamelliserer og bliver sødere, når den steges — en fremragende tilbehør til laks.

445. Bagt fisk en papillote med asiatiske smagsnuancer

Fiskepakke i papir med ingefær, tamari og sesamolie — en asiatisk variant af den klassiske teknik.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 18 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af hvid fisk
- 2 cm ingefær, skåret i skiver
- 2 spsk tamari
- 1 tsk sesamolie
- Forårsløg
- Chili
- Citronsaft

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Læg fileterne på bagepapir.
3. Tilsæt ingefær, tamari, sesamolie, forårsløg og chili.
4. Pak papiret ind.
5. Bag i 16–18 minutter.
6. Åbn og server direkte i papiret.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Pakken bobler indeni — det er helt naturligt og betyder, at den koges korrekt.

446. Bagt tunfiskegryde

En helt særlig gratinret med tun, grøntsager og glutenfri bechamelsauce — en nem glutenfri ret.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser tunfisk i olie
- 200 g frosne ærter
- 1 gulerod, skåret i skiver
- Til saucen: kokosmælk, majsstivelse, løg, hvidløg
- Salt, peber, muskatnød

TILBEREDNING

1. Lav bechamelsauce: steg løgene, tilsæt kokosmælk, der er tyknet med majsstivelse.
2. Smag til med muskatnød, salt og peber.
3. Bland det med tun, ærter og gulerødder.
4. Kom det i et ovnfast fad.
5. Bag ved 180 °C i 25 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Majsstivelse er et fremragende glutenfrit fortykningsmiddel — det fungerer perfekt i saucer.

447. Bagte fiskefileter med ingefær og sesam

Enkle, asiatisk inspirerede bagte fileter med ingefær og sesamglasur.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 18 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fiskefileter efter eget valg
- 3 cm ingefær, revet
- 2 spsk tamari
- 1 spsk sesamolie
- Sesamfrø
- Salt

TILBEREDNING

1. Bland ingefæren med tamari og sesamolie.
2. Pensl ingefærfileterne med marinaden.
3. Lad dem marinere i 15 minutter.
4. Bag dem ved 200 °C i 15–18 minutter.
5. Drys med sesamfrø.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Revet ingefær har en markant stærkere smag end tørret ingefær.

448. Bagt laks med pistaciekor

Førsteklasses laks med en luksuriøs pistaciekrust — sprød, grøn og usædvanlig lækker.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 laksfileter
- 80 g pistacienødder (uden skal)
- 2 spsk frisk persille
- Citronskal
- 2 spsk olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Blend pistacienødder, persille, citronskal og olie til fine smuler.
2. Krydr laksen med salt og peber.
3. Pensl oversiden med olie og tryk pistaciekorpen fast.
4. Bag ved 200 °C i 12–14 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Pistacienødder er rige på sunde fedtstoffer og giver skorpen en smuk grøn farve.

449. Bagt havbrasme med citrongræs

Hele havbrasme fyldt med citrongræs og ingefær — en thailandsk-inspireret bagt fisk.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 hel havbrasme (600 g)
- 2 stilke citrongræs
- 3 cm ingefær
- 3 fed hvidløg
- Fiskesauce (glutenfri)
- Olivenolie
- Koriander

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Fyld hulrummet med citrongræs, ingefær og hvidløg.
3. Pensl med fiskesauce og olie.
4. Lav snit i skindet.
5. Bag i 25–30 minutter.
6. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 38 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Havbrasme er en særdeles velsmagende fisk med et naturligt fedtindhold — undgå at stege den for længe.

450. Bagt torsk med søde kartofler og rosmarin

Middag på én bageplade — torsk, søde kartofler og rosmarin i ovnen. Minimalt arbejde, maksimal smag.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 torskefileter
- 3 mellemstore søde kartofler, skåret i tern
- Frisk rosmarin
- 3 fed hvidløg
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 °C.
2. Fordel søde kartoflerne på en bageplade, dryp med olie og krydre.
3. Tilsæt hvidløg og rosmarin.
4. Bag søde kartoflerne i 15 minutter.
5. Tilsæt torskefileterne og bag i yderligere 15 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Retter på en enkelt bageplade er en fantastisk måde at lave mad på, når man har travlt – minimalt med opvask.

SKALDYR — Opskrifter 451–470

451. Rejer med hvidløg og hvidvin

Klassiske gambas al ajillo — rejer med hvidløg og hvidvin. En klassisk spansk tapas, der er klar på 10 minutter.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g pillede rejer
- 5 fed hvidløg
- 100 ml tør hvidvin (glutenfri)
- Olivenolie
- Chiliflager
- Citronsaft
- Frisk persille
- Salt

TILBEREDNING

1. Varm olivenolien op i en pande.
2. Tilsæt hvidløg og chili, og steg i 1 minut.
3. Tilsæt rejer og steg i 1 minut.
4. Tilsæt hvidvin og lad det koge i 2 minutter.
5. Drys med citronsaft.
6. Pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Gambas serveres med glutenfrit brød til at dyppe i olivenolie.

452. Glutenfri paella med skaldyr

Spansk paella med skaldyr i en glutenfri version med Bomba-ris og safran. Enestående autentisk og aromatisk.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Svær
------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 300 g Bomba-ris eller rundkornet ris
- 200 g pillede rejer
- 200 g muslinger
- 200 g blæksprutter eller kalmarer
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 peberfrugt
- Safran (en knivspids)
- 1 l fiskebouillon
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Varm olivenolien op i en paellapande.
2. Steg løg, hvidløg og peberfrugt.
3. Tilsæt ris og steg i 2 minutter.
4. Tilsæt safran og bouillon.
5. Kog uden at røre i 15 minutter.
6. Tilsæt skaldyr.
7. Kog i yderligere 10 minutter.
8. Lad det hvile i 5 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 385 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Paella røres aldrig efter tilsætning af bouillon — socarrat (den sprøde bund) er tilsigtet.

453. Grillet blæksprutte med citrondressing

Grillet blæksprutte med olivenolie og citrondressing — en middelhavsinspireret tilberedning.

Tilberedning 15 min + forberedelse	Tilberedning 10 min på grillen	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 kg blæksprutte (forudkogt)
- 4 spsk olivenolie
- Saft fra 2 citroner
- 3 fed hvidløg
- Frisk persille
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Kog blæksprutten i saltet vand i 45 minutter, indtil den er mør (eller køb den forkogt).
2. Skær den i stykker.
3. Bland olie, citronsaft, hvidløg og persille.
4. Grill blækspruttebiterne i 2–3 minutter på hver side.
5. Hæld dressing over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Blæksprutter skal altid forkoges inden grillning — rå blæksprutter er hårde som gummi.

454. Blæksprutter med urter og hvidløg

Møre blæksprutter stegt med hvidløg og citronsaft — en enkel middelhavsret.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g blæksprutter (rensede)
- 4 fed hvidløg
- Saft fra 1 citron
- 3 spsk olivenolie
- Frisk persille
- Chili
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær blæksprutterne i ringe.
2. Varm olien op i en pande ved høj varme.
3. Steg hvidløg og chili i 30 sekunder.
4. Tilsæt blæksprutterne og steg dem i 2 minutter ved høj varme.
5. Drys med citronsaft.
6. Pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Steg blæksprutterne på højeste varme — kortvarigt. Langvarig stegning gør dem seje.

455. Muslinger stuvet i hvidvin med urter

Klassiske Moules marinières — muslinger i hvidvin med skalotteløg og urter. Usædvanligt elegant og let.

Tilberedning 15 min	Kogetid 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1,5 kg friske muslinger
- 2 skalotteløg
- 2 fed hvidløg
- 150 ml tør hvidvin
- Frisk persille og timian
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Vask muslingerne, og sorter de lukkede (som ikke kan bankes op) og de åbne (som ikke kan lukkes) fra.
2. Steg skalotteløg og hvidløg i olie.
3. Tilsæt vin og urter, og bring det i kog.
4. Tilsæt muslingerne, dæk til og kog i 5 minutter.
5. Fjern de muslinger, der ikke har lukket sig.
6. Server med glutenfrit brød.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Muslingerne åbner sig under tilberedningen — muslinger, der ikke er lukkede før tilberedningen eller ikke åbner sig efter tilberedningen, er dårlige.

456. Hummer i smør med citron

Luksuriøs hummer i vegetabilsk smør med citron og frisk persille. En festlig, laktosefri ret.

Tilberedning 15 min	Kogetid 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Svær
------------------------	-------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 1 hummer (600–800 g)
- 3 spsk vegetabilsk smør
- Saft fra 1 citron
- 3 fed hvidløg
- Frisk persille
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær hummeren på langs.
2. Varm smørret med hvidløg op på en pande.
3. Læg hummeren med den skårne side nedad og steg den i 4 minutter.
4. Vend den og steg den i 3 minutter.
5. Drys med citronsaft.
6. Pynt med persille.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Frisk hummer er bedst, når den købes levende hos en pålidelig forhandler.

457. Rejer i kokosmælk, thailandsk stil

Rejer stuvet i aromatisk thailandsk kokosmælk med ingefær og citrongræs.

Tilberedning 10 min	Kogetid 12 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g pillede rejer
- 400 ml kokosmælk
- 2 stilke citrongræs
- 2 cm ingefær
- 3 fed hvidløg
- Fiskesauce (glutenfri)
- Koriander
- Limejuice

TILBEREDNING

1. Varm kokosmælken op sammen med citrongræs, ingefær og hvidløg.
2. Kog i 5 minutter for at frigøre aromaerne.
3. Tilsæt rejer og kog i 3–4 minutter.
4. Smag til med fiskesauce og limejuice.
5. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Rejer i kokosmælk er særdeles delikate — det er bedst at koge dem kort.

458. Kammuslinger med ingefær og sesam

Førsteklasses kammuslinger stegt med ingefær og sesamolie — japansk inspireret.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 6 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Middel
-----------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 8 store kammuskjold
- 2 cm ingefær
- 1 spsk sesamolie
- Tamari
- Sesamfrø
- Forårsløg

TILBEREDNING

1. Tør kammuslingerne med køkkenrulle.
2. Krydr med salt og peber.
3. Steg dem i en meget varm pande i 1,5–2 minutter på hver side.
4. Tilsæt ingefær, tamari og sesamolie.
5. Drys med sesam og forårsløg.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 20 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Kammuslingerne skal være helt tørre inden stegning — ellers karamelliserer de ikke.

459. Blæksprutte stegt i olivenolie og vin

Blæksprutte langsomt braiseret i olivenolie, rødvin og tomater — middelhavsstil.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 1 time	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 kg blæksprutte, skåret i stykker
- 200 ml rødvin
- 1 dåse tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Olivenolie
- Timian, laurbærblad
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg løg og hvidløg.
2. Tilsæt blæksprutten og steg i 5 minutter.
3. Tilsæt vin og lad det koge ind.
4. Tilsæt tomater, timian og laurbærblad.
5. Lad det simre i 45 minutter ved svag varme.
6. Smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Blæksprutten bliver mør efter lang tid i gryden — tålmodighed er nøglen.

460. Rejetacos i majstortilla

Mexicanske rejetacos med mangosalsa og kokosyoghurt. Glutenfri majstortilla.

Tilberedning 20 min	Kogetid 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

- 400 g pillede rejer
- Majstortillas
- 1 mango, skåret i skiver
- ½ rødøg
- Koriander, lime
- Kokosyoghurt
- Chili, hvidøg, olivenolie

1. Steg rejerne med hvidøg og chili i 3–4 minutter.
2. Lav mangosalsaen: mango, øg, koriander, lime.
3. Varm tortillaerne.
4. Saml tacos: rejer, mangosalsa, kokosyoghurt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Majstortillas er naturligt glutenfri — tjek altid certificeringen.

461. Rejer med avocado og grapefrugtdressing

En elegant rejesalat med avocado og en frisk grapefrugtdressing. Let og udsøgt.

Tilberedning 20 min	Kogetid 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g kogte rejer
- 2 avocadoer
- 1 grapefrugt
- Blandet salat
- Olivenolie
- Citronsaft
- Salt, peber
- Frisk mynte

TILBEREDNING

1. Skræl grapefrugten og skær den i både.
2. Skær avocadoen i skiver.
3. Bland dressing: olie, citronsaft, salt, peber.
4. Anret salaten, rejerne, avocadoen og grapefrugten.
5. Hæld dressing over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Grapefrugt tilføjer en bittersød friskhed — en enestående kombination med skaldyr.

462. Parmice med middelhavsgrøntsager

Stegt parmice med middelhavsgrøntsager — en traditionel opskrift inspireret af ceviche.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af parmice
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 peberfrugt
- 200 g cherrytomater
- 3 fed hvidøg
- Olivenolie
- Basilikum, oregano
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær grøntsagerne i skiver og steg dem i 8 minutter.
2. Tilsæt hvidøg og tomater.
3. Læg parmicefileterne oven på grøntsagerne.
4. Dæk til og lad det simre i 12 minutter.
5. Pynt med basilikum.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Parmice er velegnet til direkte stegning på grøntsager — den absorberer smagen naturligt.

463. Rejer i pande med kartofler og salsa verde

Spansk inspiration — rejer med kogte kartofler og frisk salsa verde med urter.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g rejer
- 400 g små kartofler (kogte)
- Til salsa verde: persille, kapers, hvidløg, citronsaft, olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Kog kartoflerne. Lad dem køle lidt af og skær dem over på midten.
2. Lav salsa verde: Hak krydderurterne sammen med kapers, bland med olie og citron.
3. Steg rejerne 2–3 minutter på hver side.
4. Tilsæt kartoflerne og salsa verde.
5. Bland det hele sammen og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Salsa verde er utrolig alsidig — den passer til fisk, grøntsager og kød.

464. Grillet havkat med ingefær og lime

Grillet havkat med ingefær og lime-marinade — en ret inspireret af det japanske køkken.

Tilberedning 10 min + marinerings	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
--------------------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 fileter af havkat
- 3 cm ingefær
- Saft og skal fra 2 limefrugter
- 3 spsk tamari
- Sesamolie
- Koriander
- Salt

TILBEREDNING

1. Bland ingefær, limejuice og -skal, tamari og sesamolie.
2. Mariner fileterne i 20 minutter.
3. Grill dem i 4–5 minutter på hver side.
4. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Ørred er en meget delikat fisk — grill den ved middel varme.

465. Ceviche med skaldyr

Peruansk ceviche — rå fisk og skaldyr marineret i citronsaft. Utroligt frisk og let.

Tilberedning 20 min + 30 min marinerings	Tilberedning —	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
---	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 g frisk laks eller fladfisk
- 200 g friske rejer (kogte)
- Saft fra 3 limefrugter
- ½ rødøg, skåret i tynde skiver
- 1 chili
- Frisk koriander
- 1 avocado
- Salt

TILBEREDNING

1. Skær fisken i små tern.
2. Bland med limejuice, løg og chili.
3. Lad det marinere i 20–30 minutter (citronsyren koger fisken).
4. Tilsæt rejer og koriander.
5. Serveres med skiver af avocado.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Brug kun ekstra frisk fisk til ceviche — citronsaft erstatter ikke tilberedning ved varme fuldstændigt.

466. Rejer i karry med søde kartofler

En særdeles nærende rejekurry med søde søde kartofler og kokosmælk.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g pillede rejer
- 2 mellemstore søde kartofler
- 400 ml kokosmælk
- 1 løg
- 2 tsk karrypulver
- Kokosolie
- Koriander
- Salt

TILBEREDNING

1. Steg løgene med karrypulver.
2. Tilsæt de skårne søde kartofler og kokosmælken.
3. Kog i 15 minutter.
4. Tilsæt rejer og kog i 5 minutter.
5. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt søde kartofler i god tid — de har brug for længere tid end rejerne.

467. Østers naturligt med mignonette-sauce

Friske østers serveret naturligt med vinaigrette af skalotteløg og eddike — en elegant forret eller et let måltid.

Tilberedning 15 min	Tilberedning —	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 12 friske østers
- 2 skalotteløg, skåret i skiver
- 3 spsk rødvinseddike
- Saft fra ½ citron

TILBEREDNING

1. Åbn østersene med en østerskniv.
2. Bland skalotteløg, eddike og citronsaft.
3. Tilsæt peber.
4. Server østersene på is med mignonette-saucen.

- Friskkværnet peber
- Serveringsis

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Åbn østersene forsigtigt — en specialkniv er nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.

468. Languste med urtesmør

Luksuriøs languste med aromatisk urtesmør — en festlig ret til særlige lejligheder.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Svær
------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 1 languste (600 g)
- 3 spsk vegetabilsk smør
- Frisk rosmarin, timian
- 3 fed hvidløg
- Citronsaft
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær langusten over på langs.
2. Smør den med smør med urter og hvidløg.
3. Grill den i ovnen ved 220 °C i 12–15 minutter.
4. Drys med citronsaft.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Langusten er færdig, når kødet bliver gyldent og uigennemsigtigt.

469. Grillet blæksprutte med olivenolie og citron

Grillet blæksprutte med friske urter og citrondressing — en utrolig enkel middelhavsret.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 600 g blæksprutte (forrenset)
- 3 spsk olivenolie
- Saft fra 1 citron
- 3 fed hvidløg
- Frisk persille og oregano
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær blæksprutten i større stykker.
2. Bland olie, citronsaft, hvidløg og urter.
3. Mariner blæksprutten i 15 minutter.
4. Grill ved kraftig varme i 3–4 minutter på hver side.
5. Hæld marinaden over og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Blæksprutten steges kort på kraftig varme — ellers bliver den sej.

470. Rejesuppe uden fløde

Cremeret rejesuppe i en laktosefri version med kokosmælk. Luksuriøs og usædvanlig velsmagende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 500 g rejer (med skal til bouillon)
- 1 løg
- 2 gulerødder
- 400 ml kokosmælk
- 200 ml fiskebouillon
- 2 spsk tomatpuré
- Brandy (glutenfri)
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg rejeskallerne for at få en kraftig bouillon.
2. Tilsæt løg og gulerod, og steg det.
3. Tilsæt brandy, bouillon og tomatpuré.
4. Kog i 20 minutter.
5. Tilsæt kokosmælk og blend.
6. Sigt det og tilsæt rejer.
7. Varm op i 5 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Rejeskaller har en intens smag — steg dem altid for at få en mere fyldig bouillon.

FISKESUPPER OG STUEDE RETTER — Opskrifter 471–480

471. Glutenfri bouillabaisse

Fransk klassiker fra Marseille — fiskesuppe med skaldyr og safran. Usædvanlig aromatisk og festlig.

Tilberedning 25 min	Kogetid 40 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Svær
------------------------	-------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 300 g forskellige fisk (torsk, flyndre, havkat)
- 200 g rejer
- 200 g muslinger
- 1 fennikel
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 dåse hakkede tomater
- Safran
- 800 ml fiskebouillon
- Olivenolie
- Bouquet garni (timian, laurbærblad)

TILBEREDNING

1. Sauter løg, fennikel og hvidløg i olie.
2. Tilsæt tomater, safran og bouillon.
3. Tilsæt bouquet garni og lad det koge i 20 minutter.
4. Tilsæt fiskene og lad det koge i 10 minutter.
5. Tilsæt muslinger og rejer, og lad det koge i 5 minutter.
6. Server med rouille-sauce (glutenfri version).

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Opløs altid safran i varmt vand, før du tilsætter det — det giver mere farve og aroma.

472. Fiskesuppe med kokosmælk og ingefær

Asiatisk fiskesuppe med kokosmælk, ingefær og citrongræs. Usædvanlig aromatisk og varmende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g fileter af hvid fisk
- 400 ml kokosmælk
- 600 ml fiskebouillon
- 2 cm ingefær
- 2 stilke citrongræs
- 2 spsk tamari
- Koriander, limejuice
- Chili

TILBEREDNING

1. Varm bouillon op med kokosmælk.
2. Tilsæt citrongræs, ingefær og tamari.
3. Kog i 10 minutter.
4. Tilsæt de skårne fileter og kog i 8 minutter.
5. Smag til med limejuice.
6. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Denne suppe er et fremragende alternativ til den thailandske Tom Kha.

473. Muslingesuppe uden fløde

Amerikansk clam chowder i en laktosefri version med kokosmælk og kartofler.

Tilberedning 20 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g muslinger eller muslinger på dåse
- 400 ml kokosmælk
- 300 g kartofler, skåret i skiver
- 1 løg
- 2 stængler bladselleri
- 2 fed hvidløg
- 500 ml fiskebouillon
- Olivenolie
- Timian, salt, peber

TILBEREDNING

1. Sauter løg, selleri og hvidløg.
2. Tilsæt kartofler, bouillon og timian.
3. Kog i 15 minutter.
4. Tilsæt kokosmælk.
5. Tilsæt muslinger og kog i 5 minutter.
6. Smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kokosmælk udgør en enestående cremet base uden laktose.

474. Middelhavsinspireret fiskeragout

Et fyldigt fiskeragout med tomater, kapers og oliven i middelhavsstil. Serveres med glutenfri nudler eller ris.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g fileter af hvid fisk
- 1 dåse tomater
- 80 g oliven
- 3 spsk kapers
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Olivenolie
- Basilikum, oregano
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg.
2. Tilsæt tomater, oliven og kapers.
3. Lad det simre i 15 minutter.
4. Tilsæt de skårne fiskefileter.
5. Lad det simre i 12 minutter.
6. Pynt med basilikum.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 230 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kapers og oliven tilføjer salt — tilsæt ikke for meget salt.

475. Hjemmelavet fiskebouillon

En usædvanlig duftende hjemmelavet fiskebouillon — grundlaget for fiskesupper, saucer og risotto. Lav en større portion og frys den ned.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 2 l	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Fiskeben og -hoveder (fra fiskehandleren)
- 1 løg
- 1 fennikel
- 1 stilk selleri
- Hvidvin (100 ml)
- Bouquet garni
- 2 l koldt vand
- Salt
- Hvide peberkor

TILBEREDNING

1. Skyl fiskebenene med koldt vand.
2. Kom det hele i en gryde.
3. Bring det langsomt i kog.
4. Skum det af.
5. Kog ved svag varme i 25 minutter (ikke længere — det bliver bittert).
6. Sigt det gennem en fin sigte.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 25 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Fiskebouillon må aldrig koge i mere end 30 minutter — ellers bliver benene bitre.

476. Thailandsk fiskesuppe med nudler

Thailand-inspireret fiskesuppe med risnudler, ingefær og kokosmælk. Usædvanlig aromatisk.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g hvid fisk
- 150 g glutenfri risnudler
- 400 ml kokosmælk
- 600 ml fiskebouillon
- Rød karipasta (glutenfri)
- Koriander, limejuice
- Forårsløg

TILBEREDNING

1. Varm bouillon op med kokosmælk.
2. Tilsæt karipastaen og lad det koge i 5 minutter.
3. Tilsæt fiskefileterne og kog i 8 minutter.
4. Kog risnudlerne separat.
5. Anret: nudler, bouillon med fisk.
6. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Rød karipasta er stærk — start med en mindre mængde og tilsæt mere efter behov.

477. Fransk fiskegryde med fennikel og safran

Aromatisk fiskegryde med fennikel, safran og tomater — en mindre krævende variant af bouillabaisse.

Tilberedning 20 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 500 g forskellige fiskefileter
- 1 fennikel
- 1 løg
- Safran (en knivspids)
- 1 dåse tomater
- 200 ml hvidvin

TILBEREDNING

1. Sauter løg og fennikel.
2. Tilsæt vin og lad det koge ind.
3. Tilsæt tomater, safran og bouillon.
4. Kog i 15 minutter.
5. Tilsæt fiskefileterne og lad det simre i 12 minutter.
6. Smag til.

- 600 ml fiskefond
- Olivenolie
- Timian

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: En kombination af forskellige fisk giver gryderetten en mere fyldig smag end én enkelt fiskesort.

478. Rejelaksa

Malaysisk reje-laksa — en krydret nudelsuppe med kokosmælk og karry.

Tilberedning 20 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g rejer
- 150 g glutenfri risnudler
- 400 ml kokosmælk
- 600 ml kyllingebouillon
- Laksa-pasta (eller karipasta)
- Mungobønnespirer
- Koriander, lime
- Tamari

TILBEREDNING

1. Varm boullonen op med laksa-pastaen.
2. Tilsæt kokosmælk og lad det koge i 10 minutter.
3. Tilsæt rejer og kog i 5 minutter.
4. Kog nudlerne separat.
5. Anret: nudler, laksa-bouillon, rejer.
6. Pynt med koriander og spirer.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 345 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 34 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Laksa-pasta kan købes i asiatiske butikker — hold øje med den glutenfri variant.

479. Skandinavisk fiskesuppe

Nordisk fiskesuppe med rodfrugter og dild — utrolig enkel og mættende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g laksfilet eller ørred
- 2 gulerødder
- 2 kartofler
- 1 persilleknold
- 800 ml fiskebouillon
- Frisk dild
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg gulerødderne og persillerødderne.
2. Tilsæt kartofler og bouillon.
3. Kog i 15 minutter.
4. Tilsæt de skårne fiskefileter.
5. Kog i 8 minutter.
6. Pynt med dild.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 28 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Dild er et vigtigt krydderi i det skandinaviske køkken — brug det rigeligt.

480. Italiensk fiskesuppe Brodetto

Italiensk Brodetto fra Adriaterhavskysten — en krydret fiskesuppe med tomater og hvidvin.

Tilberedning 20 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 600 g forskellige fisk og skaldyr
- 1 dåse tomater
- 150 ml hvidvin
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Olivenolie
- Frisk persille
- Chili, salt, peber

TILBEREDNING

1. Steg løg og hvidløg sammen med chili.
2. Tilsæt vin og lad det koge ind.
3. Tilsæt tomaterne og lad det simre i 15 minutter.
4. Tilsæt fisk og skaldyr, fra de hårdeste til de blødeste.
5. Kog i alt 15 minutter.
6. Pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 270 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Brodetto er utroligt alsidigt — brug de fisk og skaldyr, du har.

KAPITEL 05

Vegetariske og veganske retter

120 opskrifter uden gluten, laktose og tilsat sukker

Om dette kapitel

Plantebaseret kost er grundlaget for en sund livsstil. Dette kapitel indeholder 120 opskrifter: bælgfrugter (30), tofu og tempeh (25), fyldte grøntsager (25), grain bowls (20) og vegetariske bøffer (20).

100 % glutenfri • 100 % laktosefri • 100 % uden tilsat sukker • Egnede til veganere

481. Kikærtekarry med kokosmælk og spinat

Cremet kikærtekarry med kokosmælk og frisk spinat. Utroligt nærende.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter (800 g)
- 400 ml kokosmælk
- 200 g frisk spinat
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- 2 tsk karrypulver
- 1 tsk gurkemeje
- Kokosolie
- Salt, koriander

TILBEREDNING

1. Steg løg, hvidløg og ingefær sammen med karry og gurkemeje.
2. Tilsæt kikærter og kokosmælk.
3. Kog i 15 minutter.
4. Rør spinaten i og kog, indtil den er faldet sammen.
5. Pynt med koriander.
6. Serveres med ris.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Tilsæt en spiseskefuld citronsaft til sidst for at give retten friskhed.

482. Chokoladedal med kokosmælk

Indisk rød-kokosret med kokosmælk. Cremet, aromatisk, 30 minutter.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g røde bønner
- 400 ml kokosmælk
- 600 ml vand
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk spidskommen
- Kokosolie
- Salt, citronsaft

TILBEREDNING

1. Skyl kokosnødden.
2. Steg løg, hvidløg og ingefær sammen med krydderierne.
3. Tilsæt kokosnød, mælk og vand.
4. Kog i 20 minutter under omrøring.
5. Tilsæt citronsaft.
6. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 290 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 11 g

TIP: Røde linser tykner naturligt suppen – ideelt til hurtige måltider.

483. Sorte bønner med chili og avocado

Mexicansk inspirerede sorte bønner med krydderier og avocado. Utroligt mættende.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser sorte bønner
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk spidskommen
- ½ tsk chili
- 200 ml bouillon
- 2 avocadoer
- Koriander, limesaft
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg med krydderier.
2. Tilsæt bønner og bouillon.
3. Kog i 15 minutter, mos delvist.
4. Smag til med limejuice.
5. Server med avocado.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 14 g

TIP: De mosedede bønner danner en tyk sauce uden fortykningsmidler.

484. Hummus med peberfrugt

Hjemmelavet hummus med finmalet rød peber. Cremet og sødt-krydret.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min (bagning)	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	----------------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter
- 2 røde peberfrugter
- 3 spsk tahini
- Saft af 1 citron
- 2 fed hvidløg
- 4 spsk olivenolie
- ½ tsk spidskommen
- Salt

TILBEREDNING

1. Bag peberfrugterne ved 220 grader i 20 minutter. Skræl dem.
2. Blend kikærter, peberfrugt, tahini, citron, hvidløg og spidskommen.
3. Hæld olien i, mens blenderen kører.
4. Smag til med salt.
5. Server med paprika drysset over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Hummus bliver mest cremet, når man fjerner skallerne fra kikærterne.

485. Bønne-chili sin carne

Vegansk chili sin carne med tre slags bønner. Utrolig mættende og rig på fibre.

Tilberedning 10 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 dåse røde bønner
- 1 dåse sorte bønner
- 1 dåse kikærter
- 1 dåse tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 tsk chili
- 1 tsk spidskommen
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Steg løg og hvidløg med krydderierne.
2. Tilsæt bønner og kikærter.
3. Tilsæt tomater og 200 ml vand.
4. Lad det simre i 25 minutter.
5. Smag til.
6. Server med avocado.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 15 g | Kulhydrater: 42 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 15 g

TIP: Chili smager bedre dagen efter – smagene smelter sammen.

486. Kyllingeboller med tomatsauce

Veganske frikadeller af brun ris i en fyldig tomatsauce. Også populære blandt kødspisere.

Tilberedning 20 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 g kogte brune ris
- 1 hørfræg (1 spsk hørfrø + 3 spsk vand)
- 3 spsk mandelmel
- 1 stegt løg
- 2 fed hvidløg
- Oregano, basilikum
- 2 dåser tomater til sauce
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Blend cocka til en grov pasta.
2. Bland med hørfræg, mel, løg og krydderier.
3. Form frikadellerne og steg dem.
4. Lav en tomatsauce.
5. Læg kødbollerne i og lad dem simre i 15 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Hørfræg fungerer fremragende som vegansk bindemiddel.

487. Indisk chana masala

Autentisk kikærte-chana masala med aromatiske krydderier. En af de bedste indiske retter.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter
- 1 dåse tomater
- 1 stor løg
- 4 fed hvidløg

TILBEREDNING

1. Steg løgene, til de er gyldne.
2. Tilsæt hvidløg, ingefær og krydderier.
3. Tilsæt tomaterne og lad det simre i 10 minutter.
4. Tilsæt kikærter og lidt vand.

- 2 cm ingefær
- 1 tsk garam masala
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk spidskommen
- ½ tsk koriander
- Kokosolie
- Citron, koriander

5. Lad det simre i 15 minutter.
6. Tilsæt garam masala.
7. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 40 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 11 g

TIP: Garam masala tilsættes altid til sidst – det beskytter retten mod at miste smagen.

488. Hvide bønner med rosmarin og hvidløg

En toscansk klassiker – hvide bønner med rosmarin og olivenolie. Enkelt og enestående.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser hvide bønner
- 4 fed hvidløg
- Frisk rosmarin (2 kviste)
- 4 spsk olivenolie
- 200 ml grøntsagsbouillon
- Citronsaft
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Varm olien op, tilsæt hvidløg og rosmarin.
2. Steg i 2 minutter.
3. Tilsæt bønner og bouillon.
4. Kog i 12 minutter.
5. Mos dem undervejs.
6. Tilsæt citron og smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 11 g

TIP: Ved at mose en del af bønnerne opnås en cremet konsistens uden fløde.

489. Cock's pilaf med bagte grøntsager

Grøn cocka med bagte grøntsager og krydderier. Et komplet måltid i én skål.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g grønne bønner
- 2 gulerødder
- 1 courgette
- 1 peberfrugt
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk gurkemeje
- Olivenolie
- Grøntsagsbouillon
- Salt, peber, persille

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 grader.
2. Bag grøntsagerne i 20 minutter.
3. Kog kyllingen i bouillon med gurkemeje.
4. Bland kyllingen med grøntsagerne.
5. Pynt med persille.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 42 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 14 g

TIP: Grøn cocka holder formen – ideel til pilaf.

490. Marokkansk harira uden kød

Traditionel marokkansk suppe uden kød. Kikærter, cocka og tomater med marokkanske krydderier.

Tilberedning 15 min	Kogetid 35 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 dåse kikærter
- 150 g røde linser
- 1 dåse tomater
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk ingefær
- ½ tsk kanel
- Grøntsagsbouillon
- Citron, koriander

TILBEREDNING

1. Sauter løg og hvidløg med krydderierne.
2. Tilsæt kikærter, gulerødder og tomater.
3. Tilsæt bouillon og lad det koge i 25 minutter.
4. Blend delvist.
5. Tilsæt citronsaft.
6. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Harira smager bedst med limejuice – syrligheden afbalancerer krydderierne.

491. Kikærte-Buddha-bowl med tahini-dressing

En helt særlig Buddha-skål med møre kikærter, quinoa og tahinisauce.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 dåse kikærter
- 200 g quinoa
- Spinat, agurk, tomater, avocado
- 3 spsk tahini, citronsaft, hvidløg, vand
- Olivenolie, paprika, spidskommen

TILBEREDNING

1. Skyl kikærterne, krydre dem og bag dem i 20-25 minutter.
2. Kog quinoaen.
3. Bland tahini-dressing.
4. Anret i en skål.
5. Hæld dressing over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 485 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 54 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 14 g

TIP: Bagte kikærter er nøglen – de giver en sprød konsistens og en intens smag.

492. Mexicanske bønnetacos

Hjemmelavede bønnetacos med guacamole i majstortilla. Glutenfri og enestående.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 2 dåser sorte bønner
 - Majstortillas
 - 2 avocadoer
 - 2 tomater
 - Koriander, lime
 - Kokosyoghurt
 - Spidskommen, paprika, hvidløg

- TILBEREDNING
1. Sauter løg og hvidløg, tilsæt bønner.
 2. Kog i 10 minutter, mos dem delvist.
 3. Lav guacamole.
 4. Varm tortillaerne.
 5. Saml tacos.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 52 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 13 g

TIP: Varm altid majstortillaerne – det ændrer både konsistensen og smagen.

493. Cocktail-salat med oliven

Fransk kyllingesalat med oliven og ernæringsgær. Elegant og enkel.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 300 g grønne Puy-bønner
 - 100 g Kalamata-oliven
 - 50 g ernæringsgær
 - 1 løg
 - Frisk persille og mynte
 - Dressing: olivenolie, Dijon-sennep, rødvinseddike, hvidløg, salt

- TILBEREDNING
1. Kog cocken i 20 minutter.
 2. Lad den køle af.
 3. Bland med oliven, løg og urter.
 4. Tilsæt dressing.
 5. Drys med gær.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 17 g | Kulhydrater: 34 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 14 g

TIP: Cocka Puy går aldrig i stykker – kog den altid al dente.

494. Kikærtesuppe med citron

En fyldig kikærtesuppe med citron og ingefær. Enkel, hurtig og lækker.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 2 dåser kikærter
 - Saft og skal fra 1 citron
 - 2 cm ingefær
 - 1 løg
 - 3 fed hvidløg
 - 1 liter grøntsagsbouillon
 - 1 tsr gurkemeje
 - Olivenolie
 - Salt, persille

- TILBEREDNING
1. Sauter løg, hvidløg og ingefær.
 2. Tilsæt kikærter og bouillon.
 3. Kog i 15 minutter.
 4. Blend delvist.
 5. Tilsæt citronsaft og gurkemeje.
 6. Pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Citronkuren tilføjer en intens duft – tilsæt den altid til sidst.

495. Mungbønner i wok

Asiatiske mungbønner i wok med ingefær og tamari. Meget hurtigt og let.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 12 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g mungbønner
- 3 cm ingefær
- 3 fed hvidløg
- 3 spsk tamari
- 1 spsk sesamolie
- Forårsløg, sesamfrø
- Chili

TILBEREDNING

1. Varm sesamolien op i en wok.
2. Tilsæt ingefær, hvidløg og chili.
3. Tilsæt mungbønner.
4. Tilsæt tamari og steg i 3 minutter.
5. Pynt med sesamfrø.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Mungbønner er en levende fødevarer fuld af enzymer – spis dem så friske som muligt.

496. Egyptisk kushari

Den egyptiske nationalret kushari – kiks, ris, kikærter og krydret tomatsovs.

Tilberedning 20 min	Kogetid 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g brune ris
- 200 g glutenfri ris
- 1 dåse kikærter
- 1 stor løg (karamelliseret)
- Til sauce: en dåse tomater, hvidløg, eddike, spidskommen

TILBEREDNING

1. Kog kikærterne og risen hver for sig.
2. Karamelliser løgene i 30 minutter.
3. Lav tomatsoven.
4. Anret skålene.
5. Tilsæt den karamelliserede løg.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 420 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 72 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 14 g

TIP: Karamelliseret løg er nøglen til kushari – giv det tid, det tager 30 minutter.

497. Bagte kikærtefalafler

Hjemmelavet falafel bagt i ovnen. Sprød og aromatisk uden ekstra olie.

Tilberedning 20 min + blødlægning	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner (20 stk.)	Sværhedsgrad Middel
--------------------------------------	------------------------	------------------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 g tørrede kikærter (blødlagt natten over)
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Persille og koriander
- 1 tsk spidskommen
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Skyl de udblødte kikærter.
2. Blend dem sammen med løg, hvidløg og krydderier.
3. Form falaflerne.
4. Drys med olie.
5. Bag dem i 22-25 minutter ved 200 grader.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 8 g

TIP: RÅ kikærter er et must – de falder fra hinanden, når de koges.

498. Kyllingekari med søde kartofler

En mættende karryret med rød kylling og søde kartofler. Vegansk comfort food.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 250 g røde cocky
- 2 skivede søde kartofler
- 400 ml kokosmælk
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 tsk karrypulver
- Kokosolie
- Salt, koriander

TILBEREDNING

1. Steg løg, hvidløg og karry.
2. Tilsæt kokos, søde kartofler og mælk.
3. Tilsæt 200 ml vand.
4. Kog i 20-25 minutter.
5. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Søde kartofler tykner naturligt karryret – enestående konsistens.

499. Spansk fabada med røget paprika

En spansk ret med hvide bønner, røget paprika og tomater. Vegansk version.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

- 2 dåser hvide bønner
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk røget paprika
- ½ tsk stærk paprika
- 1 dåse tomater
- Olivenolie
- Salt, persille

1. Sauter løg og hvidløg.
2. Tilsæt peberfrugterne og rør rundt i 1 min.
3. Tilsæt tomaterne og lad det simre i 10 minutter.
4. Tilsæt bønnerne og lad det koge i 12 minutter.
5. Pynt med persille.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 270 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 40 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Røget paprika er hemmeligheden bag denne ret.

500. Cockovs glutenfri burger

En mættende cocky-burger med friske grøntsager. Også populær blandt kødspisere.

Tilberedning 20 min	Kogning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 g kogte brune ris
- 1 æg eller hørfrøæg
- 3 spsk mandelmel
- 1 revet gulerod
- ½ hakket løg
- 1 spsk spidskommen
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Blend cocka til en grov pasta.
2. Bland med æg, mel, gulerod og løg.
3. Form 4 burgere.
4. Steg dem i 4 minutter på hver side.
5. Server i glutenfri boller.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Lad burgere stå i køleskabet i 30 minutter – så holder de formen bedre.

501. Bagt kikærter som snack

Sprøde, bagte kikærter som et sundt mellemmåltid eller som topping. Holder sig i en uge.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter
- 2 spsk olivenolie
- 1 spsk røget paprika
- ½ spsk hvidløgpulver
- ½ tsk spidskommen
- Salt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 grader.
2. Tør kikærterne godt af.
3. Bland dem med olie og krydderier.
4. Bag i 25-30 minutter, og ryst dem undervejs.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Kikærterne skal være helt tørre – fugt forhindrer dem i at blive sprøde.

502. Franske lentilles du Puy

Cocky Puy på fransk vis med grøntsager og dressing. Elegant og enkelt.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g Puy-bønner
- 2 gulerødder
- 2 stængler bladselleri
- 1 løg
- Frisk timian
- Dressing: olivenolie, Dijon-sennep, eddike, salt

TILBEREDNING

1. Kog selleri med timian.
2. Steg grøntsagerne.
3. Bland kyllingen med grøntsagerne.
4. Tilsæt dressingen.
5. Server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 270 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 14 g

TIP: Cocka Puy skal altid koges al dente – den falder aldrig fra hinanden.

503. Tagine med kikærter og moreller

Marokkansk vegansk tagine med kikærter og meruýky. Sød og aromatisk.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter
- 100 g tørrede mandler
- 60 g mandler
- 1 løg
- 2 tsk Ras el Hanout
- 400 ml grøntsagsbouillon
- Olivenolie
- Koriander

TILBEREDNING

1. Steg løgene med Ras el Hanout.
2. Tilsæt kikærter, merutker og bouillon.
3. Lad det koge i 20 minutter.
4. Tilsæt mandler og kog i 5 minutter.
5. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 42 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Ras el Hanout kan købes i orientalske butikker.

504. Erte-dal med mynte

Forfriskende ærte-dal med frisk mynte og citron. Frisk og let.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g frosne ærter
- 200 ml kokosmælk
- 400 ml grøntsagsbouillon
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Frisk mynte
- Saft af 1 citron
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Sautér løg og hvidløg.
2. Tilsæt ærter og bouillon.
3. Kog i 12 minutter.
4. Tilsæt mælk og mynte.
5. Blend det hele.
6. Tilsæt citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Hraskovvdy dal er utrolig hurtig at lave – ærterne behøver ikke at blive lagt i blød.

505. Cockov tabbouleh

Glutenfri tabbouleh med kål i stedet for bulgur. Fyldt med urter.

Tilberedning 20 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 250 g grønne bønner
- En stor håndfuld frisk persille
- En håndfuld frisk mynte
- 3 tomater
- ½ agurk
- Saft af 2 citroner
- 4 spsk olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Kog pastaen al dente.
2. Hak krydderurterne fint.
3. Bland cocktailen med urter, tomater og agurk.
4. Tilsæt citron og olie.
5. Lad det trække i 20 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Jo flere urter, jo bedre tabbouleh.

506. Kikærtesuppe med tomater

Let kikærtesuppe med tomater og basilikum. Hurtig og lækker.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter
- 1 dåse tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 800 ml grøntsagsbouillon

TILBEREDNING

1. Sautér løg og hvidløg.
2. Tilsæt kikærter, tomater og bouillon.
3. Kog i 15 minutter.
4. Blend delvist.
5. Tilsæt basilikum.

- Frisk basilikum
- Olivenolie
- Salt

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Basilikum tilføjes til sidst for at bevare farve og duft.

LUSTIEN-RETTER — Opskrifter 507-510 (fortsættelse)

507. Japansk edamame-skål

En sund japansk skål med edamame, ris og sesamdressing. Rene asiatiske smagsoplevelser.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g edamame (afskallede, frosne)
- 200 g glutenfri ris
- 1 avocado
- 1 gulerod, revet
- ½ agurk, skåret i skiver
- 2 spsk tamari
- 1 spsk sesamolie
- Sesamfrø
- Forårsløg

TILBEREDNING

7. Kog risene ifølge anvisningen.
8. Optø eller kog edamame i 5 minutter.
9. Skær avocado, gulerod og agurk i skiver.
10. Saml skålen: ris, edamame, grøntsager, avocado.
11. Hæld tamari og sesamolie over.
12. Drys med sesamfrø og forårsløg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 420 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 54 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Edamame er en af de få plantekilder til komplette aminosyrer.

508. Kikærte-gryderet med kokosmælk og hasselnødder

En fyldig afrikansk gryderet med kikærter, kålblade og kokosmælk. Mættende, nærende og fuld af smag.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter
- 200 g grønkål eller kål
- 400 ml kokosmælk
- 1 dåse tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 tsf gurkemeje
- 1 tsf ingefær
- Kokosolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

7. Steg løg og hvidløg sammen med krydderierne.
8. Tilsæt tomaterne og lad det simre i 8 minutter.
9. Tilsæt kikærter og kokosmælk.
10. Kog i 15 minutter.
11. Rør grønkålen i og kog, indtil den er faldet sammen.
12. Smag til og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 315 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Grønkål er en særdeles næringsrig grøntsag — tilsæt den altid til sidst.

509. Bønnequesadillas i majstortilla

Glutenfri quesadillas med bønner og grøntsager i majstortilla. En hurtig og mættende aftensmad på 20 minutter.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 8 majstortillas
- 1 dåse sorte bønner
- 1 peberfrugt, skåret i skiver
- ½ løg, skåret i skiver
- Avocado, kokosyoghurt
- Paprika, spidskommen, hvidløg
- Olivenolie

TILBEREDNING

6. Steg løg og paprika med krydderierne.
7. Tilsæt bønnerne og lad det koge i 5 minutter, mos dem delvist.
8. Varm tortillaen op på en tør pande.
9. Smør bønneblandingen på den ene tortilla, og læg den anden ovenpå.
10. Steg den i 2 minutter på hver side, indtil den er gyldenbrun.
11. Server med avocado og kokosyoghurt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 52 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Quesadillas bliver mest sprøde, hvis man ikke trykker dem ned med en spatel, mens de steges.

510. Sort bønnesuppe med lime

Kraftig og mættende sort bønnesuppe med lime og koriander. Mexicansk inspiration uden kød.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser sorte bønner
- 1 dåse tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 tsf spidskommen
- Chili, paprika
- 800 ml grøntsagsbouillon
- Lime, koriander
- Olivenolie

TILBEREDNING

6. Steg løg og hvidløg sammen med krydderierne.
7. Tilsæt bønner, tomater og bouillon.
8. Kog i 18 minutter.
9. Blend delvist for at opnå en tykkere konsistens.
10. Smag til med limejuice.
11. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 34 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Ved at blende suppen delvist får man en mere cremet suppe uden at tilsætte fedt.

TOFU OG TEMPEH — Opskrifter 511-535

511. Tofu-stir-fry med broccoli og tamari

Klassisk asiatisk stir-fry med sprød tofu og broccoli. Hurtig, nærende og fuld af umami-smag.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g fast tofu
- 1 brocolihoved
- 3 spsk tamari
- 1 spsk sesamolie
- 3 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- Majsstivelse
- Sesamfrø

TILBEREDNING

7. Skær tofu i tern og tør den af med køkkenrulle.
8. Vend tofu i majsstivelse.
9. Steg i sesamolie ved høj varme i 4-5 minutter, indtil det er gyldent.
10. Tilsæt broccoli, hvidløg og ingefær.
11. Tilsæt tamari og steg i 3 minutter.
12. Drys med sesamfrø.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Tofuen skal være helt tør inden stegning – fugt forhindrer den sprøde tekstur.

512. Tempeh-karry med kokosmælk

Fermenteret tempeh i cremet kokoskarry. Tempeh indeholder mere protein end tofu og har en mere nøddeagtig smag.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g tempeh
- 400 ml kokosmælk
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- 2 tsk karrypulver
- Kokosolie
- Koriander, limejuice

TILBEREDNING

6. Skær tempeh i tern og steg den gyldenbrun.
7. Steg løg, hvidløg og ingefær sammen med karry.
8. Tilsæt kokosmælk og tempeh.
9. Kog i 15 minutter.
10. Smag til med limejuice.
11. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Varm tempeh kort op inden brug – den bliver blødere og optager smagen bedre.

513. Tofu-scramble med gurkemeje (veganske æg)

Et vegansk alternativ til røræg – tofu med gurkemeje, rød peber og spinat. Smager utroligt meget som æg.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 12 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g blød tofu
- 1 rød peberfrugt, skåret i stykker
- 100 g spinat
- 1 tsk gurkemeje
- ½ tsk sort peber (til farvning)
- 2 fed hvidløg
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

8. Mos tofuen med en gaffel, så den får en grov konsistens.
9. Steg hvidløg og peberfrugt i olivenolie.
10. Tilsæt tofu, gurkemeje og sort peber.
11. Rør rundt og steg i 8 minutter.
12. Rør spinaten i og kog, indtil den er faldet sammen.
13. Smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Sort peber i kombination med gurkemeje skaber en flot farveeffekt, der ligner æg.

514. Stegt tofu med teriyaki-glasur

Tofu bagt i ovnen med glutenfri teriyaki-glasur. Sprød overflade og blød midte – perfekt konsistens.

Tilberedning 10 min + marinerung	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-------------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g fast tofu
- 4 spsk tamari
- 2 spsk erythritol
- 1 cm ingefær
- 1 fed hvidløg
- Sesamolie
- Sesamfrø

TILBEREDNING

7. Skær tofu i skiver og tør dem af.
8. Bland tamari, erythritol, ingefær og hvidløg.
9. Mariner tofu i 30 minutter.
10. Forvarm ovnen til 200 grader.
11. Bag i 20-25 minutter, vend halvvejs.
12. Drys med sesamfrø.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Stegt tofu er sundere end friturestegt – du får stadig en sprød overflade uden ekstra olie.

515. Tempeh BBQ-sandwich i glutenfrit brød

Røget tempeh med hjemmelavet glutenfri BBQ-sauce i glutenfrit brød. En usædvanlig mættende vegansk sandwich.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g tempeh, skåret i skiver
- Glutenfrit brød
- Bladsalat, tomater, løg
- Til BBQ: tamari, tomater, æbleeddike, erythritol, hvidløg, paprika, chili

TILBEREDNING

6. Bland ingredienserne til BBQ-saucen og kog i 10 minutter.
7. Steg tempehskiverne, til de er gyldne.
8. Pensl tempeh med BBQ-saucen.
9. Saml sandwich: brød, salat, tempeh, tomat, løg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 355 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Tempeh BBQ er et fremragende alternativ til kød – det har en lignende konsistens og en markant smag.

516. Tofu tikka masala

Vegansk tikka masala med tofu i stedet for kylling. Cremet kokos-sauce med aromatiske krydderier.

Tilberedning 20 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 400 g fast tofu, skåret i tern
- 400 ml kokosmælk
- 1 dåse tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- 2 tsk garam masala
- 1 tsk gurkemeje
- Kokosolie
- Koriander

TILBEREDNING

7. Steg tofuterne gyldne, og tag dem af.
8. Steg løg, hvidløg og ingefær sammen med krydderierne.
9. Tilsæt tomaterne og lad det simre i 10 minutter.
10. Tilsæt kokosmælk og tofu.
11. Kog i 15 minutter.
12. Tilsæt garam masala og pynt med koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Tilsæt en spiseskefuld citronsaft til sidst for at give retten friskhed.

517. Tempeh med sorte bønner i asiatisk stil

Tempeh med sortbønnepasta og grøntsager – en intens umami-smag inspireret af det kinesiske køkken.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g tempeh
- 3 spsk fermenterede sorte bønner
- 1 peberfrugt
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Sesamolie
- Tamari
- Forårsløg

TILBEREDNING

6. Skær tempeh og grøntsagerne i skiver.
7. Steg tempeh i sesamolie, indtil den er gyldenbrun.
8. Tilsæt sorte bønner, løg, peberfrugt og hvidløg.
9. Tilsæt tamari og rør rundt i 3 minutter.
10. Pynt med forårsløg.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Fermenterede sorte bønner kan købes i asiatiske butikker – de har en intens smag.

518. Tofu-poké-skål med avocado og mangosalsa

En frisk poké-skål med tofu, ris, avocado og tropisk mangosalsa. Utrolig farverig og nærende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g fast tofu
- 200 g glutenfri ris
- 1 avocado
- 1 mango, skåret i skiver
- ½ rødløg
- Koriander, lime
- Tamari, sesamolie

TILBEREDNING

6. Kog risene.
7. Skær tofu i skiver, mariner den i tamari og steg den.
8. Lav salsaen: mango, løg, koriander, lime.
9. Saml skålen: ris, tofu, avocado, mangosalsa.
10. Hæld sesamolie over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 455 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 62 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Poké bowl er utroligt alsidig – brug de ingredienser, du har ved hånden.

519. Stegt tempeh med grøntsager og ris

Klassisk asiatisk stegt risret med tempeh i stedet for kød. Hurtig, mættende og fuld af umami.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g tempeh
- 300 g kold kogt ris
- 2 gulerødder
- 1 løg
- 3 æg (eller tofu-scramble til veganere)
- 3 spsk tamari
- Sesamolie
- Forårsløg

TILBEREDNING

6. Steg tempeh i sesamolie, indtil den er gyldenbrun.
7. Tilsæt de skære grøntsager og lad det simre i 3 minutter.
8. Tag det af varmen, tilsæt æg og rør rundt.
9. Tilsæt den kolde ris og tamari.
10. Bland det hele sammen.
11. Pynt med forårsløg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 365 kcal | Proteiner: 20 g | Kulhydrater: 42 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kold ris er nøglen til perfekt stegt ris – den klistrer ikke sammen, og kernerne er adskilte.

520. Tofu med ingefær og appelsin

Frisk tofu med ingefær og appelsindressing. Let, aromatisk og utroligt enkelt.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g fast tofu
- Skal og saft fra 1 appelsin
- 3 cm ingefær
- 3 spsk tamari
- 1 spsk erythritol
- Sesamolie
- Sesamfrø

TILBEREDNING

7. Skær tofu i tern og tør dem af.
8. Bland appelsinsaft, kurkuma, tamari, erythritol og ingefær.
9. Steg tofu i sesamolie, indtil den er gyldenbrun.
10. Tilsæt glasuren og rør rundt i 3 minutter.
11. Drys med sesam.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 205 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Appelsinglasuren brænder hurtigt fast – hold øje med temperaturen i panden.

521. Tempeh-skål med quinoa og gurkemeje-dressing

En nærende skål med tempeh, quinoa og en antiinflammatorisk gurkemejedressing.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g tempeh
- 150 g quinoa
- Spinat, courgette, rødløg
- Til dressing: olivenolie, gurkemeje, citronsaft, hvidløg, ingefær, honning eller erythritol

TILBEREDNING

6. Kog quinoaen.
7. Skær tempeh i skiver og steg den gyldenbrun.
8. Blancher eller steg grøntsagerne.
9. Bland dressing.
10. Anret skålen og hæld dressing over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 435 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 46 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Kurkuma-dressing er ikke kun velsmagende, men også antiinflammatorisk – brug den ofte.

522. Tofu-souvlaki med tzatziki

Souvlaki i græsk stil lavet af marineret tofu med kokos-tzatziki og grøntsager.

Tilberedning 20 min + marineret	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g fast tofu
- Olivenolie, oregano, citronsaft, hvidløg
- Majstortillas eller salatblade
- Til tzatziki: kokosyoghurt, agurk, hvidløg, dild

TILBEREDNING

6. Mariner tofu i olie, oregano, citron og hvidløg i 1 time.
7. Sæt tofu på spyd.
8. Grill eller steg i 8-10 minutter.
9. Lav tzatziki.
10. Serveres i tortillas med tzatziki og grøntsager.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tofu-souvlaki er overraskende lækker – marinaden er det vigtigste.

523. Tempeh rendang (vegansk)

Vegansk rendang med tempeh i stedet for kød. En fyldig kokos-sauce med intens krydderi – en indonesisk klassiker.

Tilberedning 30 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Kravende
------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------

INGREDIENSER

- 400 g tempeh
- 400 ml kokosmælk
- 4 salat
- 4 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- 2 stilke citrongræs
- 3 chilipebre
- 1 tsk gurkemeje

TILBEREDNING

6. Blend salotløg, hvidløg, ingefær og chili til en pasta.
7. Steg pastaen i 5 minutter.
8. Tilsæt tempeh og steg det.
9. Tilsæt kokosmælk og citrongræs.
10. Kog i 35-40 minutter under omrøring, indtil sauce er tyknet.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 365 kcal | Proteiner: 20 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 26 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Vegansk rendang er lige så fyldig som den med kød – tiden er nøglen.

524. Tofu i smør med salvie

Enkel tofu stegt i vegetabilsk smør med salvie – en vegansk version af en italiensk klassiker.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 12 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g fast tofu
- 2 spsk vegetabilsk smør
- 10 salvieblade
- Saft fra ½ citron
- Salt, peber

TILBEREDNING

6. Skær tofu i skiver og tør dem af.
7. Steg i olie i 3 minutter på hver side.
8. Tag tofu ud.
9. Smelt smørret, tilsæt salvie og steg i 30 sekunder.
10. Hæld smør og salvie over tofuen.
11. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Vegetabilsk smør er ideelt til denne opskrift – det smelter på samme måde som klassisk smør.

525. Tempeh-tacos med krydret sauce

Smuldrende tempeh-tacos med krydret sauce og friske grøntsager i majstortilla.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

- 400 g tempeh
- Majstortillas
- Avocado, tomat, kål, koriander
- Krydret sauce: tomater, chipotle, hvidløg, lime
- Spidskommen, paprika, olivenolie

- Smuldr tempehen til småstykker.
- Steg det sammen med spidskommen og paprika.
- Lav sauce: Blend tomater, chipotle, hvidløg og lime.
- Varm tortillaerne.
- Saml tacos med tempeh, sauce og grøntsager.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Smuldreret tempeh er en fantastisk erstatning for hakket kød – en fremragende vegansk erstatning.

526. Tofu-miso-suppe med wakame

Japansk misosuppe med silkeagtig tofu og wakame-tang. Varm, nærende og utrolig enkel.

Tilberedning 5 min	Kogetid 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 200 g blød tofu
- 4 spsk glutenfri misopasta
- 1 liter bouillon
- 10 g tørret wakame
- Forårsløg
- Sesamolie

TILBEREDNING

- Varm boullonen op (uden at koge den).
- Blød wakame i koldt vand i 5 minutter, og dræn det.
- Skær tofu i tern.
- Tag boullonen af varmen og rør misopastaen i.
- Tilsæt tofu og wakame.
- Pynt med forårsløg og sesamolie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Kog aldrig misopasta – varmen ødelægger probiotika. Tilsæt den altid, når gryden er taget af varmen.

527. Tempeh med grøntsager og risnudler

Enkel og hurtig ret med risnudler, tempeh og grøntsager. Mættende, glutenfri og særdeles velsmagende.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g tempeh
- 200 g glutenfri risnudler
- 2 gulerødder
- 1 courgette
- 3 spsk tamari
- Sesamolie
- Hvidløg, ingefær
- Forårsløg

TILBEREDNING

- Kog risnudlerne ifølge anvisningen.
- Steg tempeh i sesamolie.
- Tilsæt grøntsager, hvidløg og ingefær.
- Tilsæt tamari og nudler.
- Bland det hele sammen og server.
- Pynt med forårsløg.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 375 kcal | Protein: 18 g | Kulhydrater: 52 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Risnudlerne bliver hårde efter kogning – skyl dem straks med koldt vand.

528. Tofusalat med grapefrugt og avocado

En frisk og farverig salat med ristet tofu, grapefrugstykker og avocado. Elegant og let.

Forberedelse 20 min	Tilberedning 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g fast tofu
- 1 grapefrugt
- 1 avocado
- Bladsalat
- Rødløg
- Dressing: olivenolie, limejuice, Dijon-sennep, erythritol

TILBEREDNING

6. Skær tofu i skiver og steg den, til den er gyldenbrun.
7. Skræl grapefrugten og skær den i både.
8. Skær avocadoen og løget i skiver.
9. Bland dressing.
10. Anret salaten og hæld dressing over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Grapefrugt tilføjer en bitter-sød friskhed – som står i kontrast til den cremede avocado.

529. Tempeh i rødvin med svampe

Tempeh braiseret i rødvin med svampe – en vegansk variant af Coq au Vin. Fyldig og aromatisk.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Moderat
------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------

INGREDIENSER

- 400 g tempeh
- 300 g svampe
- 200 ml rødvin
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Timian, laurbærblad
- Olivenolie

TILBEREDNING

6. Skær tempeh i skiver og steg den gyldenbrun.
7. Steg løg og svampe.
8. Tilsæt vin og lad det koge lidt ind.
9. Tilsæt hvidløg og krydderurter.
10. Tilsæt tempeh og lad det simre i 20 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Rødvin med svampe danner en fyldig base – tempeh absorberer alle smagsnuancer.

530. Tofu-gyoza (vegansk version)

Veganske gyoza med tofu og grøntsagsfyld i risdej. Sprøde nederunder, bløde ovenpå – en japansk klassiker.

Tilberedning 40 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner (24 stk.)	Sværhedsgrad Kravende
------------------------	-------------------	------------------------------------	--------------------------

INGREDIENSER

- 200 g rismel
- 100 g tapiokamel
- 300 g blød tofu
- Kinesisk kål, ingefær, hvidløg, tamari, sesamolie
- Varmt vand

TILBEREDNING

7. Bland melet, tilsæt varmt vand og ælt til en dej.
8. Mos tofu, bland det med kål, ingefær og tamari.
9. Rul dejen ud til runde skiver.
10. Fyld dem og fold dem til gyoza-form.
11. Steg dem i sesamolie i 2 minutter.
12. Tilsæt vand, dæk til og damp i 5 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Nøglen til gyoza er en sprød bund og en dampet overflade – en kombination af to teknikker.

531. Tofu-paella med safran

Vegansk paella med tofu og grøntsager – autentisk safranris uden kød.

Tilberedning 20 min	Kogetid 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Kravende
------------------------	-------------------	--------------------------	--------------------------

INGREDIENSER

- 400 g fast tofu
- 300 g Bomba-ris
- Safran (en knivspids)
- 1 peberfrugt
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- 800 ml grøntsagsbouillon
- Olivenolie

TILBEREDNING

6. Steg tofu til den er gylden, og tag den af.
7. Steg løg, hvidløg og peberfrugt.
8. Tilsæt ris og steg i 2 minutter.
9. Tilsæt safran og bouillon.
10. Kog uden at røre i 15 minutter.
11. Tilsæt tofu og lad det koge i 10 minutter.
12. Lad det trække i 5 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 56 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Paella røres aldrig efter tilsætning af bouillon – socarrat er tilsigtet.

532. Tempeh-satay med jordnøddesauce

Indonesisk tempeh satay på spyd med en fyldig jordnøddesauce uden tilsat sukker.

Tilberedning 20 min + marinering	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-------------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g tempeh
- Til satay-marinaden: tamari, erythritol, gurkemeje, kokosmælk
- Til saucen: jordnøddesmør, tamari, lime, ingefær, hvidløg, kokosmælk, chili

TILBEREDNING

6. Mariner tempehskiverne i 1 time.
7. Sæt dem på spyd.
8. Grill dem i 3-4 minutter på hver side.
9. Bland ingredienserne til jordnøddesaucen og varm den op.
10. Server satayen med saucen.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 20 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Jordnøddesauce brænder let på – kog den ved svag varme under omrøring.

533. Tofu i citronsauce med kapers

Vegansk piccata – tofu i en mild citronsauce med kapers og persille.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

1. 400 g fast tofu
2. Saft fra 2 citroner
3. 2 spsk kapers
4. 200 ml grøntsagsbouillon
5. Frisk persille
6. Mandelmel til panering
7. Olivenolie

TILBEREDNING

1. Skær tofu i skiver og vend dem let i mandelmel.
2. Steg dem, til de er gyldne. Tag dem op.
3. Bland citronsaft og bouillon i panden.
4. Tilsæt kapers og kog i 3 minutter.
5. Tilsæt tofu og lad det koge i 2 minutter.
6. Pynt med persille.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Kapers giver en karakteristisk salt og syrlig smag – tilsæt ikke ekstra salt.

534. Tempeh-jerky (vegansk tørret kød)

Hjemmelavet tempeh jerky – en sød, røget og sprød snack. Fremragende som mellemmåltid eller til rejser.

Tilberedning 15 min + marinerung	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-------------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

1. 400 g tempeh
2. 4 spsk tamari
3. 2 spsk erythritol
4. 1 spsk røget paprika
5. ½ spsk hvidløgpulver
6. Flydende røg (valgfrit)

TILBEREDNING

1. Skær tempeh i tynde skiver (3 mm).
2. Bland tamari, erythritol, paprika og hvidløg.
3. Mariner tempehen i 2 timer.
4. Bages i ovnen ved 160 grader i 30-35 minutter.
5. Lad den køle af – den bliver fast.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tempeh jerky kan opbevares i en lukket beholder i en uge – en usædvanlig sund snack.

535. Tofu Buddha-skål med miso-dressing

En særdeles nærende Buddha bowl med bagt tofu, quinoa og grøntsager overhældt med miso-dressing.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

1. 300 g fast tofu
2. 150 g quinoa
3. Spinat, gulerod, radise, avocado
4. Til miso-dressingen: 2 spsk glutenfri miso, citronsaft, sesamololie, hvidløg, ingefær, vand

TILBEREDNING

1. Kog quinoaen.
2. Skær tofu i skiver og bag den i 20 minutter ved 200 grader.
3. Forbered grøntsagerne.
4. Bland miso-dressingen.
5. Anret skålen og hæld dressing over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 465 kcal | Proteiner: 24 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Miso-dressing er utrolig alsidig – brug den til enhver salat eller skål.

FYLDTE GRØNTSAGER — Opskrifter 536-560

536. Fyldt peberfrugt med quinoa og grøntsager

Klassisk fyldt peberfrugt i en vegansk version med quinoa, kikærter og grøntsager. Glutenfri og usædvanlig mættende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 store peberfrugter
- 200 g quinoa
- 1 dåse kikærter
- 2 tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Oregano, basilikum
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 190 grader.
- Kog quinoaen.
- Steg løg, hvidløg og tomater.
- Bland det med quinoa og kikærter, og smag til.
- Fyld peberfrugterne med blandingen.
- Bag i 35-40 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Skær toppen af peberfrugterne inden fyldning – så får du en skål med låg.

537. Fyldte courgetter med ricotta (laktosefri)

Zucchini fyldt med mandelricotta, urter og tomater. En elegant og let sommerret.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 mellemstore courgetter
- 200 g mandelricotta eller tofu-creme
- 4 tørrede tomater
- Frisk basilikum, oregano
- 3 fed hvidløg
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær courgetterne over på midten, og skrab frøene ud.
- Bland mandelricottaen med tørrede tomater, hvidløg og urter.
- Fyld courgetterne med blandingen.
- Drys med olie.
- Bag ved 190 grader i 25 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: De udhulede courgetter kan bruges i tomatsoase eller suppe.

538. Fyldte portobello-svampe med quinoa

Store portobello-svampe fyldt med quinoa, spinat og pinjekerner. En elegant vegansk hovedret.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 8 store portobello-svampe
- 150 g quinoa
- 100 g spinat
- 3 spsk pinjekerner eller solsikkefrø
- 3 fed hvidløg
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 200 grader.
- Kog quinoaen.
- Steg hvidløg og spinat.
- Bland quinoaen med spinaten og nødderne.
- Fjern stilkene fra svampene, og fyld dem.
- Bag i 18-20 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Portobello-svampe er usædvanligt kødfulde – en perfekt erstatning for kød i gryderetter.

539. Fyldte søde kartofler med sorte bønner

Bagt søde kartofler fyldt med mexicanske sorte bønner og guacamole. Usædvanligt mættende og farverigt.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 55 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 store søde kartofler
- 1 dåse sorte bønner
- 2 avocadoer
- ½ rødløg
- Koriander, lime
- Spidskommen, paprika, hvidløg
- Kokosyoghurt

TILBEREDNING

- Bag de hele søde kartofler ved 200 grader i 40-45 minutter.
- Steg løg, hvidløg og bønner med krydderier.
- Lav guacamole.
- Skær søde kartoflerne over på midten og fyld dem med bønnerne.
- Tilsæt guacamole og kokosyoghurt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 395 kcal | Proteiner: 13 g | Kulhydrater: 58 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 14 g

TIP: Sødkartofler kan fyldes med utallige kombinationer – eksperimentér gerne.

540. Fyldte auberginer med kikærter og tomater

Middelhavsinspirerede fyldte auberginer med kikærter, tomater og urter. En aromatisk ret med masser af smag.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 auberginer
- 1 dåse kikærter
- 1 dåse tomater
- 1 løg
- 3 fed hvidløg

TILBEREDNING

- Skær auberginerne over på midten, og udhul dem.
- Steg løgene og hvidløgene.
- Tilsæt kikærter og tomater, og lad det simre i 10 minutter.
- Fyld auberginerne med blandingen.
- Bag ved 190 grader i 25-30 minutter.

- 6. Persille, oregano
- 7. Olivenolie
- 8. Salt, peber

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Salt auberginen inden fyldningen, og lad den stå i 20 minutter – så mister den sin bitterhed.

541. Fyldte vinblade med quinoa (dolmades)

Græske dolmades med quinoa i stedet for ris – en vegansk og glutenfri variant af klassikeren.

Tilberedning 30 min	Tilberedning 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Kravende
------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------

INGREDIENSER

- 1. 20 vinblade (fra dåse)
- 2. 200 g quinoa
- 3. 1 løg
- 4. Frisk persille og mynte
- 5. Citronsaft
- 6. Olivenolie
- 7. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Kog quinoaen.
- 2. Steg løgene.
- 3. Bland quinoaen med krydderurter og løg.
- 4. Rul fyldet ind i vinblade.
- 5. Læg dem i en gryde og dæk dem med bouillon.
- 6. Kog i 35 minutter.
- 7. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Skyl vinbladene fra dåsen under koldt vand for at fjerne saltet.

542. Fyldt Hokkaido-græskar med ris og kokos

Bagt Hokkaido-græskar fyldt med kokosris og grøntsager. En efterårsret fuld af betakaroten.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 50 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 2 små Hokkaido-græskar
- 2. 300 g glutenfri ris
- 3. 200 ml kokosmælk
- 4. 1 løg
- 5. Ingefær, gurkemeje
- 6. Kokosolie
- 7. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Skær græskarret over på midten, og rens det.
- 2. Forvarm ovnen til 200 grader.
- 3. Kog risen i kokosmælk med gurkemeje.
- 4. Steg løg og ingefær og bland det med risen.
- 5. Fyld græskarret med blandingen.
- 6. Bag i 35-40 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 355 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 62 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Hokkaido-græskar behøver ikke at blive skrællet – skrællen er spiselig og smager godt.

543. Fyldte løg med kikærter og ingefær

Hele bagte løg fyldt med krydret kikærter – usædvanligt, men exceptionelt lækkert.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 50 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 store løg
- 1 dåse kikærter
- 3 cm ingefær
- 2 fed hvidløg
- Gurkemeje, spidskommen
- Kokosmælk
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

- Bag hele løgene ved 200 grader i 20 minutter.
- Fjern midten af løgene.
- Bland kikærterne med ingefær, hvidløg og krydderier.
- Fyld løgene med blandingen.
- Bag i yderligere 25-30 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 215 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Fyldt løg er noget helt særligt – en fremragende vegansk forret til gæsterne.

544. Fyldte kålruller (glutenfri)

Kålruller fyldt med mørk chokolade og grøntsager. En tjekkisk klassiker i vegansk udgave.

Tilberedning 30 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Kravende
------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------

INGREDIENSER

- 8 store kålblade
- 200 g sorte eller grønne bønner
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Spidskommen, paprika
- 1 dåse tomater
- Olivenolie

TILBEREDNING

- Blancher kålbladene i 3 minutter.
- Kog kålhovedet.
- Steg løg og hvidløg sammen med krydderierne, og bland det med kyllingen.
- Rul fyldet ind i kålbladene.
- Læg dem i en gryde med tomater.
- Lad det simre i 35 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Blancher kålbladene, indtil de er smidige – hvis de bliver for bløde, går de i stykker, når man ruller dem.

545. Fyldte tomater med quinoa og basilikum

Store modne tomater fyldt med quinoa, frisk basilikum og tørrede tomater. Enkelt og enestående.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 8 store tomater

TILBEREDNING

- 2.150 g quinoa

3.8 tørrede tomater i olie

4.Frisk basilikum

5.3 fed hvidløg

6.Olivenolie

7.Salt, peber

1.Udhul tomaterne, læg dem til side.

2.Kog quinoaen.

3.Bland quinoaen med de udhulede tomater, tørrede tomater, hvidløg og basilikum.

4.Fyld tomaterne.

5.Drys med olie og bag ved 190 grader i 20 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 190 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 4 g

TIP: De udhulede tomatkaller er en del af fylDET – smid intet væk.

546. Fyldt græskar med kikærter og gurkemeje

Græskar fyldt med aromatiske kikærter med gurkemeje og ingefær – inspireret af Mellemøsten.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1.2 store græskar

2.1 dåse kikærter

3.1 tsK gurkemeje

4.2 cm ingefær

5.1 løg

6.Koriander

7.Olivenolie

8.Salt

TILBEREDNING

- 1.Skær græskarrene over på midten og fjern kernerne.

2.Steg løg med ingefær og gurkemeje.

3.Tilsæt kikærter og lad det simre i 8 minutter.

4.Fyld græskarrene med blandingen.

5.Bag ved 190 grader i 25 minutter.

6.Pynt med koriander.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 205 kcal | Protein: 9 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Græskar er en utrolig alsidig grøntsag – den kan fyldes med mange forskellige fyld.

547. Fyldte porcini-svampe med kastanjer og quinoa

Efterårssvampe fyldt med kastanjer og quinoa. En fyldig, jordnær smag til kølige aftener.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1.12 store svampe (champignon eller porcini)

2.150 g kastanjer (kogte)

3.100 g quinoa

4.2 fed hvidløg

5.Frisk timian

6.Olivenolie

7.Salt, peber

TILBEREDNING

- 1.Kog quinoaen.

2.Fjern stilkene fra svampene.

3.Hak kastanjerne i grove stykker.

4.Bland quinoaen med kastanjerne, hvidløg og timian.

5.Fyld svampene.

6.Bag ved 200 grader i 20 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Kastanjer er en naturlig glutenfri ingrediens, der er rig på kostfibre.

548. Fyldt avocado med rejer eller kikærter

Avocado fyldt med krydret kikærter eller rejer. Hurtigt, nærende og særdeles visuelt effektfuldt.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 0 min (kold)	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
------------------------	------------------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 avocadoer
- 1 dåse kikærter
- ½ rødløg
- Koriander
- Saft fra 2 limefrugter
- Chili, spidskommen
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær avocadoerne over på midten, fjern stenen.
- Bland kikærterne med løg, koriander, limejuice og krydderier.
- Fyld avocadoerne med kikærteblandingen.
- Drys med chili.
- Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Protein: 9 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Fyldt avocado er en ideel morgenmad eller let frokost uden madlavning.

549. Fyldt peberfrugt med tempeh og rød ris

Paprika fyldt med tempeh, rød ris og grøntsager. Usædvanligt rig på proteiner.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 50 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 4 peberfrugter
- 200 g tempeh, smeltet
- 200 g rød ris
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Paprika, spidskommen
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

- Kog den røde ris.
- Steg tempeh med løg og hvidløg.
- Bland det med ris og krydderier.
- Fyld peberfrugterne.
- Bag ved 190 grader i 35-40 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 340 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Rød ris er mere næringsrig end hvid ris – den indeholder flere mineraler og kostfibre.

550. Fyldte kartofler med broccoli og tofu

Bagt kartofler fyldt med cremet tofu og broccoli. En usædvanlig mættende comfort food.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 55 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 4 store kartofler
- 2. 300 g blød tofu
- 3. 200 g broccoli
- 4. 2 fed hvidløg
- 5. Muskatnød
- 6. Olivenolie
- 7. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Bag kartoflerne ved 200 grader i 45 minutter.
- 2. Blancher broccolien i 3 minutter.
- 3. Blend tofu med hvidløg og muskatnød.
- 4. Skær kartoflerne over og udhul dem.
- 5. Bland det udhulede kartoffelkød med tofu og broccoli.
- 6. Fyld kartoflerne og bag dem i yderligere 10 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 315 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Blødt tofu danner en usædvanlig cremet base til fyldet – som laktosefri fløde.

551. Fyldte kålblade med røde bønner

Kålruller fyldt med rødt kød og marokkanske krydderier. Krydret og aromatisk.

Tilberedning 30 min	Tilberedning 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1. 8 store kålblade
- 2. 250 g røde bønner
- 3. 1 løg
- 4. 2 cm ingefær
- 5. Gurkemeje, spidskommen, koriander
- 6. Tomat sauce
- 7. Olivenolie

TILBEREDNING

- 1. Kog kål med krydderier, indtil den er mør.
- 2. Blancher kålbladene.
- 3. Fyld bladene med kyllingen og rul dem sammen.
- 4. Læg dem i tomat sauce.
- 5. Lad det simre i 30 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 215 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Rød cocka er perfekt til fyld – den er blød og let at forme.

552. Fyldt peberfrugt i fajita-stil

Peberfrugt fyldt med vegansk fajita-blanding med sorte bønner, majs og avocado. Mexicansk fiesta!

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 4 peberfrugter
- 2. 1 dåse sorte bønner
- 3. 1 dåse majs
- 4. 1 løg
- 5. 2 fed hvidløg
- 6. Spidskommen, paprika, chili
- 7. Avocado

TILBEREDNING

- 1. Steg løg og hvidløg med krydderierne.
- 2. Tilsæt bønner og majs, og lad det koge i 8 minutter.
- 3. Fyld peberfrugterne med blandingen.
- 4. Bag ved 190 grader i 30 minutter.
- 5. Server med avocado.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 42 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Tilsæt kokosyoghurt for at få en mexicansk effekt af creme fraiche.

553. Fyldt courgette med linser og feta (laktosefri)

Srecké fyldte courgetter med grøn cocka og laktosefri feta eller ernæringsgær.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 mellemstore courgetter
- 200 g grønne bønner (kogte)
- 50 g ernæringsgær
- 3 fed hvidløg
- Frisk persille og mynte
- Citronsaft
- Olivenolie

TILBEREDNING

- Skær courgetterne over på midten, og udhul dem.
- Bland kødet med hvidløg, urter og citron.
- Fyld courgetterne.
- Drys med ernæringsgær.
- Bag ved 190 grader i 25 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Nutricní drozdy har en rå smag – en enestående laktosefri erstatning for feta.

554. Fyldt græskar med ingefær og kokos

Et stort græskar fyldt med kokosris med ingefær og appelsinskal. En usædvanlig frisk kombination.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 55 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 stor græskar (1,2 kg)
- 300 g glutenfri ris
- 400 ml kokosmælk
- 3 cm ingefær
- Skal fra 1 appelsin
- Hvidløg
- Olivenolie

TILBEREDNING

- Skær græskarret over på midten, og fjern kernerne.
- Kog risene i kokosmælk med ingefær.
- Tilsæt appelsinskal og hvidløg.
- Fyld græskarret med risblandingen.
- Bag ved 200 grader i 40-45 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 52 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Den store græskar bruges som serveringsskål – en effektiv præsentation.

555. Fyldte auberginer imám bayildi

Den tyrkiske klassiker Imam Bayildi – fyldte auberginer med tomater, løg og hvidløg. Utroligt lækkert.

Tilberedning 20 min	Kogetid 1 time	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

- INGREDIENSER**
- 1. 4 auberginer
 - 2. 2 store løg
 - 3. 4 tomater
 - 4. 4 fed hvidløg
 - 5. Olivenolie (rigeligt)
 - 6. Frisk persille
 - 7. Salt, sukker-erythritol

- TILBEREDNING**
- 1. Skær auberginerne over på midten, og udhul dem.
 - 2. Steg dem i olie på alle sider.
 - 3. Bland kødet med løg, tomater og hvidløg.
 - 4. Fyld auberginerne med blandingen.
 - 5. Bag dem ved 180 grader i 45 minutter.
 - 6. Serveres koldt eller lunkent.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Imam bayildi serveres traditionelt koldt – det smager bedst, når det er afkølet.

556. Fyldte kål med grøntsager og ris (græsk stil)

Store blade af savoykål fyldt med ris, grøntsager og urter – delikate og aromatiske.

Tilberedning 30 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

- INGREDIENSER**
- 1. 8 store blade savoykål
 - 2. 200 g glutenfri ris
 - 3. 2 gulerødder
 - 4. 1 løg
 - 5. Frisk persille, mynte, dild
 - 6. Citronsaft
 - 7. Olivenolie
 - 8. Salt, peber

- TILBEREDNING**
- 1. Blancher kålbladene i 3 minutter.
 - 2. Kog risene.
 - 3. Bland med de hakkede grøntsager og urter.
 - 4. Rul fyldet ind i bladet.
 - 5. Lad det simre i en gryde med citronbouillon i 35 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Den græske stil bruger mange urter – persille, mynte og dild sammen.

557. Fyldte peberfrugter med amarant og grøntsager

Paprika fyldt med superfoodet amarant og grøntsager. Ekstra nærende – amarant indeholder komplette proteiner.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 50 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER**
- 1. 4 peberfrugter
 - 2. 200 g amarant
 - 3. 2 gulerødder

- TILBEREDNING**
- 1. Kog amarant i bouillon med gurkemeje (15 min).
 - 2. Sauter løg og gulerødder.
 - 3. Bland amarant med grøntsager og krydderier.

1. 1 løg
5. Gurkemeje, spidskommen
6. Grøntsagsbouillon
7. Olivenolie
8. Salt

4. Fyld peberfrugterne.
5. Bag ved 190 grader i 30-35 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 44 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Amarant er en af de mest næringsrige pseudokornarter – den indeholder mere protein end quinoa.

558. Fyldte tomater med saracenske boghvede

Store tomater fyldt med boghvede-grød og grøntsager. Glutenfri og usædvanligt mættende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

1. 8 store tomater
2. 200 g boghvede (kogt)
3. 1 løg
4. 3 fed hvidløg
5. Frisk basilikum
6. Olivenolie
7. Salt, peber

TILBEREDNING

1. Udhul tomaterne, og læg dem til side.
2. Bland hirse med dussinet, løg, hvidløg og basilikum.
3. Fyld tomaterne.
4. Drys med olie og bag ved 190 grader i 20 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Boghvede er naturligt glutenfri – et fremragende alternativ til ris.

559. Fyldt græskar med spaghetti

Spaghettisquash brugt som glutenfri pasta – fyldt med tomatsoase og kikærter.

Tilberedning 10 min	Kogetid 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

1. 1 spaghettisquash (1,5 kg)
2. 1 dåse kikærter
3. 1 dåse tomater
4. 1 løg
5. 3 fed hvidløg
6. Basilikum, oregano
7. Olivenolie

TILBEREDNING

1. Skær græskarret over på midten og bag det ved 200 grader i 35-40 minutter.
2. Skrab fibre ud med en gaffel.
3. Sauter løg og hvidløg.
4. Tilsæt tomater og kikærter, og lad det simre i 10 minutter.
5. Server saucen på spaghettisnit af græskar.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 235 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Spaghettisquash er et ideelt glutenfrit alternativ til pasta.

560. Fylدت peberfrugt med hvide bønner og rosmarin

Toskansk stil – peberfrugt fylدت med hvide bønner, rosmarin og hvidløg. Enkel elegance.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 4 peberfrugter
- 2. 2 dåser hvide bønner
- 3. 4 fed hvidløg
- 4. Frisk rosmarin
- 5. Olivenolie
- 6. Citronsaft
- 7. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Steg hvidløg og rosmarin i olivenolie.
- 2. Tilsæt bønnerne og lad det koge i 10 minutter. Mos dem af og til.
- 3. Smag til med citron, salt og peber.
- 4. Fyld peberfrugterne.
- 5. Bag ved 190 grader i 25-30 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Toskanske hvide bønner med rosmarin er en klassisk kombination – den skuffer aldrig.

GRAIN BOWLS — Opskrifter 561-580

561. Quinoa-skål med bagte grøntsager og tahini

En klassisk nærende quinoa-skål med farverige bagte grøntsager og en cremet tahini-dressing.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- 1 courgette
- 1 rød peberfrugt
- 1 gulerod
- 1 dåse kikærter
- Tahini-dressing: tahini, citron, hvidløg, vand
- Olivenolie, spidskommen, paprika

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 200 grader.
- Skær grøntsagerne i stykker, dryp med olie og krydderier.
- Bag i 20-25 minutter.
- Kog quinoaen.
- Bland tahini-dressing.
- Saml skålen og hæld dressing over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 475 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 58 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Tahini-dressing er utrolig alsidig – den passer til enhver bowl.

562. Brun ris-skål med edamame og miso

Asiatisk skål med brun ris, edamame og aromatisk miso-dressing.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g brun ris
- 150 g edamame
- Gulerod, agurk, avocado
- Miso-dressing: misopasta, sesamolie, tamari, ingefær, lime, vand
- Sesamfrø

TILBEREDNING

- Kog den brune ris (30 min).
- Kog edamame i 5 minutter.
- Forbered grøntsagerne.
- Bland miso-dressing.
- Anret skålen og hæld dressing over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 450 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 68 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Brune ris indeholder mere fiber og mineraler end hvide ris – læg mærke til forskellen.

563. Farro-skål med græskar og granatæble

Farro med bagt græskar, granatæble og nødder. En efterårsskål fuld af teksturer og smagsnuancer.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 30 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 200 g glutenfri farro eller quinoa
- 2. 400 g græskar (skåret i stykker)
- 3. Kerner fra ½ granatæble
- 4. 50 g valnødder
- 5. Rucola
- 6. Balsamico-dressing

TILBEREDNING

- 1. Kog farro eller quinoa.
- 2. Bag græskar ved 200 grader i 25 minutter.
- 3. Saml skålen: farro, græskar, granatæble, orsiki, rucola.
- 4. Hæld balsamico-dressing over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 420 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 60 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Granatæble tilføjer ikke kun smag, men også antioxidanter og farve.

564. Blomkålsris med teriyaki

Risbowl med blomkålsris og teriyaki-tempeh eller tofu. En lavkulhydratvariant af den populære asiatiske ret.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 1 blomkål
- 2. 300 g fast tofu eller tempeh
- 3. 3 spsk tamari
- 4. Erythritol, sesamolie
- 5. Broccoli, gulerod
- 6. Sesamfrø

TILBEREDNING

- 1. Skær blomkålen i små stykker og blend den til en risagtig konsistens.
- 2. Steg blomkålsriset i 5 minutter.
- 3. Tilbered teriyaki-tofu eller tempeh.
- 4. Saml skålen.
- 5. Drys med sesamfrø.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Blomkålsris er et fremragende lavkulhydratalternativ – det fungerer fantastisk.

565. Acai-skål med frø og frugt

En klassisk acai-skål med frossen acai, frugt og sunde toppings. En nærende og farverig start på dagen.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 100 g frossen acai-puré
- 2. 1 banan (frossen)
- 3. 100 ml mandelmælk
- 4. Toppings: blåbær, jordbær, kokosflager, frø, uden sukker
- 5. Erythritol (valgfrit)

TILBEREDNING

- 1. Blend acai med banan og mandelmælk til en tyk konsistens.
- 2. Hæld det i en skål.
- 3. Pynt med frugt, kokosflager og frø.
- 4. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Acai-skålen skal være tyk – tilsæt mælk lidt ad gangen.

566. Skål med bagte grøntsager og hummus

En enkel skål med bagte grøntsager og hjemmelavet hummus. Utrolig mættende og rig på calcium.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

1. Sæsonens grøntsager (søde kartofler, broccoli, gulerødder, løg)
2. 200 g quinoa
3. 150 g hummus
4. Olivenolie
5. Krydderier efter smag

TILBEREDNING

1. Skær grøntsagerne i stykker, krydre dem og bag dem ved 200 grader i 20-25 minutter.
2. Kog quinoaen.
3. Saml skålen: quinoa, grøntsager.
4. Tilsæt hummus.
5. Drys med olie.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 425 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 58 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Kombiner mindst 4 farver grøntsager – forskellige farver betyder forskellige næringsstoffer.

567. Grøn goddess bowl med tahini

En helt særlig grøn skål med alle slags grønne grøntsager og en cremet tahinidressing.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

1. 200 g quinoa
2. Spinat, edamame, avocado, broccoli, ærter, agurk
3. Tahini-dressing: tahini, citron, hvidløg, mynte, vand
4. Hampfrø

TILBEREDNING

1. Kog quinoaen.
2. Blancher broccoli og ærter.
3. Bland den grønne tahini-dressing med mynte.
4. Anret skålen med alle de grønne ingredienser.
5. Hæld dressingen over og drys med hampfrø.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 445 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 52 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Hampfrø er en enestående kilde til komplette proteiner for veganere.

568. Middelhavsskål med quinoa og oliven

En græskinspireret skål med quinoa, oliven, tomater og citron. Enkel og utrolig autentisk.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 200 g quinoa
- 2. 80 g Kalamata-oliven
- 3. Cherrytomater
- 4. Agurk, rødløg
- 5. Næringsgær
- 6. Dressing: olivenolie, citron, oregano, hvidløg

TILBEREDNING

- 1. Kog quinoaen.
- 2. Skær grøntsagerne i skiver.
- 3. Bland dressingen.
- 4. Saml skålen.
- 5. Drys med ernæringsgær.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Recky bowl er utrolig enkel – gode råvarer kræver ikke meget.

569. Mexicansk bowl med sorte bønner og majs

Farverig mexicansk bowl med sorte bønner, majs, avocado og salsa verde. Utrolig mættende.

Tilberedning 20 min	Kogetid 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 200 g glutenfri ris
- 2. 1 dåse sorte bønner
- 3. 1 dåse majs
- 4. 2 avocadoer
- 5. Salsa verde
- 6. Kokosyoghurt
- 7. Koriander, lime

TILBEREDNING

- 1. Kog risene.
- 2. Varm bønnerne op med spidskommen og paprika.
- 3. Varm majsene op.
- 4. Saml skålen: ris, bønner, majs, avocado.
- 5. Tilsæt salsa verde og kokosyoghurt.
- 6. Pynt med koriander.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 490 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 72 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 16 g

TIP: En mexicansk bowl er et fremragende måltid i slutningen af ugen, når du skal rydde ud i køleskabet.

570. Forårsbowl med spiralskåret grøntsager

Let forårsskål med spiraliserede grøntsager, kvino og citrondressing. Fuld af forår og friskhed.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 150 g quinoa
- 2. 2 courgetter (spiralskåret)
- 3. 2 gulerødder (spiralskåret)
- 4. Ærter, radiser, selleri
- 5. Citrondressing: olivenolie, citron, hvidløg, sukker

TILBEREDNING

- 1. Kog quinoaen.
- 2. Skær grøntsagerne i spiraler.
- 3. Bland citrondressing.
- 4. Anret skålen og hæld dressing over.
- 5. Server straks – spiraler smager bedst, når de er friske.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 46 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 8 g

TIP: En spiralizer er et fantastisk redskab – grøntsager i spiraler er sjovere at spise.

571. Power bowl med chia, frugt og granola

Nærende morgenmadsskål med chia-budding, frisk frugt og hjemmelavet glutenfri granola.

Tilberedning 5 minutter + natten over	Tilberedning 0 min	Portion 1 portion	Sværhedsgrad Meget let
--	-----------------------	----------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 40 g chiafrø
- 250 ml mandelmælk
- Erythritol
- Toppings: frisk frugt, glutenfri granola, kokosflager, nødder

TILBEREDNING

- Bland chiafrøene med mandelmælken og sødemidlet.
- Lad det stå i køleskabet natten over.
- Pynt med frugt, granola og andre toppings om morgenen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 380 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 46 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 14 g

TIP: Chia-skålen er ideel til at forberede til en hel uge – lav 5 portioner på én gang.

572. Asiatisk skål med risnudler og grøntsager

En let asiatisk skål med risnudler, friske grøntsager og tamari-sesamdressing.

Tilberedning 15 min	Kogetid 10 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g glutenfri risnudler
- Agurk, gulerod, edamame, avocado
- Dressing: tamari, sesamolie, ingefær, hvidløg, lime
- Sesamfrø, forårsløg

TILBEREDNING

- Kog risnudlerne ifølge anvisningen.
- Skyl dem med koldt vand.
- Skær grøntsagerne i skiver.
- Bland dressingen.
- Anret skålen og hæld dressingen over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 395 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 66 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Kolde risnudler er perfekte til sommerdage – forfriskende og lette.

573. Gylden skål med gurkemeje

En gylden, antiinflammatorisk skål med gurkemeje-quinoa, bagte søde kartofler og tahini.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- 1 tsk gurkemeje
- 2 søde kartofler, skåret i stykker
- Spinat
- Tahini-dressing med gurkemeje
- Hampfrø

TILBEREDNING

- Kog quinoaen med gurkemeje.
- Bag søde kartofler ved 200 grader i 25 minutter.
- Bland gurkemeje-tahini-dressingen.
- Saml skålen: quinoa, søde kartofler, spinat.
- Hæld dressingen over og drys med frø.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 450 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 62 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Kurkuma-quinoa farver alt gyldent – en særdeles fotogen ret.

574. Sommerlig vandmelon-skål med feta (laktosefri)

En forfriskende sommerret med vandmelonsalsa, quinoa og ernæringsgær. En frisk sommerkombination.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- 400 g vandmelon
- ½ agurk
- Frisk mynte
- Næringsrig ost eller laktosefri feta
- Citrondressing

TILBEREDNING

- Kog quinoaen.
- Skær melonen og agurken i tern.
- Bland med mynte.
- Anret i en skål.
- Drys med ernæringsgær.
- Hæld citrondressing over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 325 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 54 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 4 g

TIP: En melonbowl er perfekt til en sommeraften – kold og forfriskende.

575. Vinterbowl med bagte rodfrugter

Varm vinterbowl med bagte rodfrugter, quinoa og tahini-dressing.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 35 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Nemt
------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- 2 gulerødder
- 2 pastinetter
- 1 rødbede
- 1 løg
- Tahini-dressing
- Olivenolie, rosmarin, timian

TILBEREDNING

- Skær grøntsagerne i skiver, krydre dem og bag dem ved 200 grader i 30 minutter.
- Kog quinoaen.
- Bland tahini-dressing.
- Anret skålen.
- Hæld dressing over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 415 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 58 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Kryddergrøntsager er sødest efter bagning – varmen karamelliserer de naturlige sukkerarter.

576. Detox-skål med grønne fødevarer

Detox-skål med klorofylrige grønne fødevarer og citrondressing.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Nemt
------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

1. 150 g quinoa
2. Spirulina (1 tsk i dressingen)
3. Avocado, spinat, edamame, agurk, ærter
4. Citrondressing med spirulina
5. Hampfrø

TILBEREDNING

1. Kog quinoaen.
2. Bland citrondressingen med spirulina.
3. Anret skålen med alle de grønne ingredienser.
4. Hæld den grønne dressing over.
5. Drys med frø.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 390 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 46 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Spirulina-dressingen giver en intens grøn farve – et særdeles fotogent måltid.

577. Proteinskål med tempeh og quinoa

Proteinrig skål med tempeh, quinoa og edamame. Ideel efter træning eller som et mættende morgenmåltid.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

1. 150 g quinoa
2. 200 g tempeh
3. 100 g edamame
4. Spinat, gulerod, avocado
5. Miso-dressing

TILBEREDNING

1. Kog quinoaen.
2. Steg tempeh, til den er gylden.
3. Kog edamame.
4. Bland miso-dressingen.
5. Anret skålen og hæld dressingen over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 510 kcal | Proteiner: 32 g | Kulhydrater: 50 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 10 g

TIP: Denne skål har det højeste proteinindhold i hele kapitlet – ideel til aktive mennesker.

578. Middelhavs-farro-skål

Italiensk inspireret skål med glutenfri farro eller quinoa, artiskokker og soltørrede tomater.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

1. Kog farro eller quinoa.

- | | | | |
|----|------------------------------------|----|---|
| 1. | 200 g glutenfri farro eller quinoa | 2. | Skær artiskokker og tørrede tomater i skiver. |
| 2. | 4 artiskokkhjerter (dåse) | 3. | Bland balsamico-dressingen. |
| 3. | 6 tørrede tomater | 4. | Anret skålen. |
| 4. | Balsamicoeddike | 5. | Drys med næringsrige korn. |
| 5. | Rucola | | |
| 6. | Næringsgær | | |
| 7. | Olivেনolio | | |

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 370 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 54 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Artiskokkhjerter på dåse er særdeles praktiske – de fås hele året rundt.

579. Kimchi-skål med brun ris

Koreansk inspireret skål med kimchi, brun ris og sesam. Rig på probiotika og særdeles krydret.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 30 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g brun ris
- 150 g glutenfri kimchi
- 2 æg eller tofu-scramble (til veganere)
- Sesamolie, tamari
- Forårsløg, sesamfrø

TILBEREDNING

- Kog den brune ris.
- Varm kimchi op i en pande.
- Lav en ægge- eller tofuscramble.
- Saml skålen: ris, kimchi, æg eller tofu.
- Hæld sesamolie og tamari over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 395 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 60 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Kimchi er en fermenteret ret fuld af probiotika – fremragende for tarmens sundhed.

580. Buddha bowl med ristede kikærter og avocado

Den mest klassiske og populære Buddha bowl – ristede kikærter, avocado og tahini. Den perfekte balance.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- 1 dåse kikærter
- 2 avocadoer
- Spinat, gulerod, agurk, rødløg
- Tahini-dressing
- Olivেনolio, paprika, spidskommen

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 200 grader.
- Skyl kikærterne, krydre dem og bag dem i 25 minutter, indtil de er sprøde.
- Kog quinoaen.
- Lav tahini-dressingen.
- Saml skålen.
- Hæld dressingen over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 495 kcal | Proteiner: 18 g | Kulhydrater: 56 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 14 g

TIP: Bagte kikærter er hemmeligheden bag en god Buddha bowl – skynd dig at få fat i dem.

GRØNTSAGSBØFFER — Opskrifter 581-600

581. Kikærtefalafler bagt i ovnen

Klassiske falafler bagt i stedet for stegt – sprøde og aromatiske uden ekstra olie.

Tilberedning 20 min + blødlægning	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner (20 stk.)	Sværhedsgrad Middel
--------------------------------------	------------------------	------------------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1. 300 g tørrede kikærter (blødlagt natten over)
- 2. 1 løg
- 3. 3 fed hvidløg
- 4. Frisk persille og koriander
- 5. 1 tsk spidskommen
- 6. ½ tsk koriander
- 7. Olivenolie
- 8. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Skyl de udblødte kikærter (brug ikke kogte).
- 2. Blend dem til en grov pasta sammen med alle ingredienserne.
- 3. Form falaflerne.
- 4. Læg dem på en smurt bageplade.
- 5. Drys med olie og bag ved 200 grader i 22-25 minutter, vend dem halvvejs.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 11 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Rå, udblødte kikærter er et must til falafel – de falder fra hinanden, når de koges.

582. Linsedeller med gulerødder

Saftige og mættende kikærtebøffer med gulerødder og urter. Utroligt alsidige – i suppe, burgere eller som hovedret.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner (12 stykker)	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	---------------------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 300 g kogte grønne bønner
- 2. 2 gulerødder, revet
- 3. 1 æg eller hørfrøæg
- 4. 3 spsk mandelmel
- 5. 1 løg, stegt
- 6. Spidskommen, paprika
- 7. Olivenolie
- 8. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Mos hvidløget til en grov pasta.
- 2. Bland det med gulerod, æg, mel, løg og krydderier.
- 3. Form frikadellerne.
- 4. Steg dem i olivenolie i 4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Lad blandingen stå i køleskabet i 20 minutter inden formning – så holder frikadellerne bedre formen.

583. Quinoa-bøffer med grønne urter

Lette quinoa-bøffer med grønne urter. Rige på komplette proteiner og fulde af frisk smag.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 200 g kogt quinoa
- 2. 2 æg eller hørfrøæg
- 3. 3 spsk mandelmel
- 4. Frisk persille, mynte, basilikum
- 5. 1 løg, hakket
- 6. Salt, peber, citronsaft
- 7. Olivenolie

TILBEREDNING

- 1. Bland quinoa med æg, mel, urter og løg.
- 2. Smag til.
- 3. Form frikadeller (6 cm i diameter).
- 4. Steg i olivenolie i 3-4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Citronkuren tilføjer en enestående friskhed – gå ikke glip af den.

584. Kikærtebøffer med gurkemeje og ingefær

Gul-grønne kikærtebøffer med gurkemeje og ingefær. Indisk inspireret og usædvanligt aromatisk.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 2 dåser kikærter
- 2. 1 æg eller hørfrøæg
- 3. 3 spsk kikærtemel
- 4. 1 spsk gurkemeje
- 5. 2 cm ingefær, revet
- 6. 2 fed hvidløg
- 7. Olivenolie
- 8. Salt

TILBEREDNING

- 1. Blend kikærterne til en pasta.
- 2. Bland med æg, mel, gurkemeje, ingefær og hvidløg.
- 3. Form frikadellerne.
- 4. Steg dem i olie i 3-4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Kikærtemel som bindemiddel tilføjer ekstra proteiner og holder frikadellerne sammen.

585. Broccolibøffer med hvidløg

Broccolibøffer med hvidløg og ernæringsgær, serveret med stegt grøntsager. Utroligt nemt og lækkert.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 300 g broccoli (kogt)
- 2. 2 æg eller hørfrøæg
- 3. 3 spsk mandelmel
- 4. 3 fed hvidløg

TILBEREDNING

- 1. Kog broccolien og lad den dryppe godt af.
- 2. Hak den fint eller mos den med en gaffel.
- 3. Bland med æg, mel, hvidløg og gær.
- 4. Form små bøffer og steg dem.

- 5. 2 spsk ernæringsgær
- 6. Salt, peber
- 7. Olivenolie

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Broccolien skal være godt tørret – overskydende fugt får frikadellerne til at falde fra hinanden.

586. Gulerodsfrikadeller med spidskommen

Sødt aromatiske gulerodsbøffer med spidskommen og ingefær. Lette, enestående og fulde af betakaroten.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 400 g gulerødder, revet
- 2. 2 æg eller hørfrøæg
- 3. 4 spsk mandelmel
- 4. 1 spsk spidskommen
- 5. 1 cm ingefær
- 6. Olivenolie
- 7. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Riv gulerødderne og pres lidt af overskydende væske ud.
- 2. Bland dem med æg, mel, spidskommen og ingefær.
- 3. Form frikadellerne.
- 4. Steg dem i olie i 3-4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 140 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Vrid guleroden godt – ellers bliver frikadellerne for våde.

587. Blomkålsbøffer på græsk manér

Lette fritter af courgette med hvidløg og dild. Lette, sommerlige og utroligt friske.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 2 store courgetter, revet
- 2. 2 æg eller hørfrøæg
- 3. 4 spsk kikærtemel
- 4. 3 fed hvidløg
- 5. Frisk dild
- 6. 2 forårsløg
- 7. Salt, peber
- 8. Olivenolie

TILBEREDNING

- 1. Riv courgetterne, salt dem og lad dem stå i 10 minutter. Vrid dem godt.
- 2. Bland med æg, mel, hvidløg, dild og løg.
- 3. Form fritterne.
- 4. Steg dem i olie i 3 minutter på hver side.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Det er vigtigt at presse vandet ud af courgetten – stop først med at presse, når der ikke længere kommer noget ud.

588. Boghvedefrikadeller med bacon (laktosefri)

Mættende boghvedefrikadeller – glutenfri og fulde af fibre. Usædvanligt mættende og aromatiske.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 300 g kogt boghvede
- 2. 2 æg eller hørfrøæg
- 3. 3 spsk boghvedemel
- 4. 1 løg, stegt
- 5. Merian, hvidløg
- 6. Olivenolie
- 7. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Mal boghveden til en halvpasta.
- 2. Bland det med æg, mel, løg og krydderier.
- 3. Form frikadellerne.
- 4. Steg dem i olie i 4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Boghvedefrikadeller har en enestående nøddeagtig smag – perfekt som burger.

589. Spinatbøffer med ernæringsgær

Grønne spinatbøffer, rige på jern og vitaminer. Usædvanligt lette og velegnede til veganere.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 200 g spinat (kogt og udpresset)
- 2. 2 æg eller hørfrøæg
- 3. 4 spsk mandelmel
- 4. 2 spsk ernæringsgær
- 5. 2 fed hvidløg
- 6. Muskatnød
- 7. Olivenolie
- 8. Salt

TILBEREDNING

- 1. Vrid den kogte spinat godt.
- 2. Hak det fint.
- 3. Bland det med æg, mel, gær, hvidløg og muskatnød.
- 4. Form små bøffer.
- 5. Steg dem i olie.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 125 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Spinat skal være helt tør – overskydende fugt gør det svært at forme.

590. Kålbøffer med ingefær og citron

Kålboller (grønål) med ingefær og citron. Superfoods i kompakt form.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

1. 200 g grønkål, finthakket
2. 2 æg eller hørfrøæg
3. 4 spsk kikærtemel
4. 2 cm ingefær
5. Citronskal og -saft
6. 2 fed hvidløg
7. Olivenolie
8. Salt

1. Blancher kålen i 2 minutter, og pres den godt.
2. Hak det fint.
3. Bland det med æg, mel, ingefær, citron og hvidløg.
4. Form frikadellerne.
5. Steg i 3-4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Grønkål er en hård grøntsag – blanchering er nødvendigt for at opnå den rette konsistens.

591. Majsfritters med jalapeños

Amerikanske majsfritter med jalapeños – sprøde, krydrede og utroligt lækre.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

1. 300 g majs Korn
2. 2 æg eller hørfrøæg
3. 4 spsk majs mel
4. 2 jalapeños, finthakket
5. 3 forårsløg
6. Kokosolie
7. Salt, peber

TILBEREDNING

1. Bland majs, æg, mel, jalapeños og forårsløg.
2. Smag til med salt og peber.
3. Steg portionerne i kokosolie i 3 minutter på hver side.
4. Server med avocado eller salsa.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Majsfritter er naturligt søde – de behøver ikke sødemiddel.

592. Kikærtefalafel med rødbede-sauce

Falafel med en helt særlig rødbede-sauce. Farverige og utroligt lækre.

Tilberedning 25 min	Kogetid 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

1. 300 g tørrede kikærter (udblødte)
2. Til falafler: løg, hvidløg, persille, koriander, spidskommen
3. Til sauce: 300 g kogte rødbeder, tahini, citronsaft, hvidløg

TILBEREDNING

1. Tilbered falaflerne (se opskrift 581).
2. Til sauce: Blend rødbeder, tahini og citron til en glat, cremet konsistens.
3. Server falaflerne med rødbede-saucen.

ERNÆRINGSVÆRDI (1 portion): 265 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Rødbede-saucen er visuelt imponerende – en enestående farve til præsentation.

593. Sødkartoffelbøffer med kokos og ingefær

Søde søde kartoffelboller med kokos og ingefær. Let eksotiske, naturligt søde og usædvanligt saftige.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g søde kartofler (kogte og mosede)
- 2 æg eller hørfrøæg
- 4 spsk kokosmel
- 2 cm ingefær
- 2 spsk revet kokos
- Olivেনolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Mos søde kartoflerne med en gaffel.
- Bland dem med æg, mel, ingefær og kokos.
- Form små bøffer.
- Steg dem i olie i 4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Sødkartoffelbøffer er naturligt søde – perfekte til børn.

594. Fluffy ricottabøffer (laktosefri)

Lette frikadeller med mandelricotta og urter. Delikate, luftige og særdeles lækre.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelricotta eller cremet tofu
- 2 æg
- 3 spsk mandelmel
- Frisk basilikum, persille
- Citronskal
- Olivেনolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Bland ricotta med æg, mel, urter og citronskal.
- Form små bøffer.
- Steg dem i olie ved svag varme i 3 minutter på hver side.
- Server med tomatsalsa.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Cremet tofu fungerer perfekt som en laktosefri erstatning for ricotta.

595. Kikærtbøffer i marokkansk stil

Marokkansk krydrede kikærtbøffer med Ras el Hanout og koriander. Autentiske og usædvanligt aromatiske.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 2 dåser kikærter
- 2. 1 æg eller et hørfrøæg
- 3. 3 spsk mandelmel
- 4. 2 spsk Ras el Hanout
- 5. Frisk koriander
- 6. 2 fed hvidløg
- 7. Olivenolie
- 8. Salt

TILBEREDNING

- 1. Blend kikærterne til en pasta.
- 2. Bland med æg, mel, Ras el Hanout, koriander og hvidløg.
- 3. Form frikadellerne.
- 4. Steg dem i 4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 215 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Ras el Hanout er en marokkansk blanding af mere end 10 krydderier – fås i orientalske butikker.

596. Soja-edamame-bøffer

Edamame-bøffer med ingefær og sesam. Usædvanligt proteinrige – ideelle efter træning.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 300 g edamame (afskallede, kogte)
- 2. 2 æg eller hørfrøæg
- 3. 3 spsk rismel
- 4. 2 cm ingefær
- 5. Tamari, sesamolie
- 6. Sesamfrø

TILBEREDNING

- 1. Mos edamame til en grov pasta.
- 2. Bland med æg, mel, ingefær og tamari.
- 3. Form frikadellerne og drys med sesam.
- 4. Steg dem i sesamolie.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Edamame-bøffer er usædvanlige, men særdeles nærende – prøv dem.

597. Hirse-svampe- og cashew-bøffer

Mættende bøffer af svampe og cashewnødder. Kødfuld konsistens og rig umami-smag.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1. 300 g svampe (champignon, shiitake), finthakket
- 2. 80 g kase wu, blendet
- 3. 2 æg eller hørfrøæg
- 4. 3 spsk rismel
- 5. 2 fed hvidløg

TILBEREDNING

- 1. Steg svampene, indtil væsken er fordampet (8 min.).
- 2. Lad dem køle af og bland dem med cashewnødder, æg, mel og hvidløg.
- 3. Form frikadellerne.
- 4. Steg dem i 4 minutter på hver side.

- 6. Timian, olivenolie
- 7. Salt, peber

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 205 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Svampene skal tørres godt af, inden de blandes – ellers holder frikadellerne ikke sammen.

598. Rødbedefrikadeller med ingefær

Kraftigt røde bøffer af rødbeder med ingefær. Fyldt med antioxidanter og visuelt imponerende.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 400 g kogte rødbeder, revet
- 2. 2 æg eller hørfrøæg
- 3. 4 spsk mandelmel
- 4. 2 cm ingefær
- 5. 1 løg, stegt
- 6. Olivenolie
- 7. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Riv roden og pres den let.
- 2. Bland med æg, mel, ingefær og løg.
- 3. Form frikadellerne.
- 4. Steg dem i olie i 4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Rødbeder farver alt – brug handsker, når du arbejder med dem.

599. Fuldkorns-amarantbøffer

Nærende bøffer af amarant – en superfood med komplette proteiner. Glutenfri og enestående.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1. 300 g kogt amarant
- 2. 2 æg eller hørfrøæg
- 3. 3 spsk amarantmel
- 4. 1 løg, stegt
- 5. Persille, hvidløg
- 6. Olivenolie
- 7. Salt, peber

TILBEREDNING

- 1. Bland amarant med æg, mel, løg, hvidløg og persille.
- 2. Form frikadellerne.
- 3. Steg dem i olie i 4 minutter på hver side.

ERNÆRINGSVÆRDI (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Amarant er en gammel mexicansk superfood – aztekerne betragtede den som hellig.

600. Blandede grøntsagsbøffer med alt, hvad der er tilovers

Ekstremt alsidige bøffer lavet af alle de grøntsager, der er til overs i køleskabet. En zero-waste opskrift.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g blandede grøntsager (alt, hvad der er tilovers)
- 2 æg eller hørfrøæg
- 4 spsk mandel- eller risemel
- Krydderier efter smag
- Olivেনolio
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær eller riv grøntsagerne. Vrid vandet ud.
- Bland med æg, mel og krydderier.
- Form frikadellerne.
- Steg dem i olie i 4 minutter på hver side.
- Server med yoghurt-dip eller hummus.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne opskrift er en redning for grøntsagsrester – smid aldrig noget ud.

KAPITEL 06

Tilbehør, salater og saucer

100 opskrifter uden gluten, laktose og tilsat sukker

Om dette kapitel

Tilbehør, salater og saucer er grundlaget for et godt måltid. 100 opskrifter: grøntsagstilbehør (25), salater (30), glutenfri kornprodukter (25) og dressinger/saucer (20). Alle uden gluten, laktose og tilsat sukker.

100 % glutenfri • 100 % laktosefri • 100 % uden tilsat sukker • Egnet til diabetikere

GRØNTSAGSRETTER — Opskrifter 601-625

601. Bagt broccoli med hvidløg og citron

Sprød bagt broccoli — en enkel og usædvanlig lækker tilbehørsret.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 1 stor broccoli
- 4 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- Saft fra 1 citron
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 220 grader.
2. Del broccolien i buketter, og hak hvidløget.
3. Bland det med olie og salt.
4. Bag i 18-20 minutter, indtil den er sprød.
5. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Det er bedre at bage end at koge — det bevarer C-vitaminet og giver sprødhed.

602. Karamelliseret løg

Guldbrune karamelliserede løg — en dyb, sød smag uden sukker.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 40 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 store løg
- 3 spsk olivenolie
- Frisk timian
- Salt

TILBEREDNING

1. Skær løgene i tynde skiver.
2. Varm olien op.
3. Steg i 35-40 minutter under omrøring.
4. Tilsæt timian til sidst.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 110 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Karamelliseringen tager 35-40 minutter — genveje giver ikke det samme resultat.

603. Bagte søde kartofler med rosmarin

Søde bagte søde kartofler med frisk rosmarin. Sprøde udenpå og cremede inde.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 mellemstore søde kartofler
- Frisk rosmarin
- 4 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær søde kartofler i tern.
2. Bland dem med olie, hvidløg og rosmarin.
3. Bag i 25-30 minutter ved 200 grader.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

604. Stegt spinat med hvidløg

Enkel stegt spinat på 5 minutter. En toscansk klassiker fuld af jern.

Tilberedning 3 min	Kogetid 5 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 500 g frisk spinat
- 4 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Varm olien op, og steg hvidløgene i 30 sekunder.
2. Tilsæt spinaten i håndfulde.
3. Kog i 2-3 minutter, indtil det er faldet sammen.
4. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 65 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Spinat krymper til 1/5 af sin oprindelige volumen — brug mere, end du tror.

605. Grillet asparges med balsamico

Lækker grillet asp med karamelliseret balsamico.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g skorsoner
- 2 spsk olivenolie
- 2 spsk balsamicoeddike
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Bræk de hårde ender af krølleløgene.
2. Bland med olie og krydderier.
3. Grill i 8-10 minutter.
4. Drys med balsamico.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hirse er færdig, når den kan stikkes igennem med en gaffel — den må ikke være for blød.

606. Bagte gulerødder med timian

Sød og aromatisk bagt gulerod med erythritol og timian.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g gulerødder
- 2 spsk olivenolie
- 1 spsk erythritol
- Frisk timian
- Salt

TILBEREDNING

1. Skær guleroden i både.
2. Bland dem med olie, erythritol og timian.
3. Bag i 22-25 minutter ved 200 grader.
4. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 90 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Erythritol karamelliserer på samme måde som sukker — guleroden får en smuk glasur.

607. Blomkålspuré uden mælk

Krom-blomkålspuré — laktosefri alternativ til kartoffelpuré.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 stort blomkålshoved
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- Salt, muskatnød
- Purløg til pynt

TILBEREDNING

1. Kog blomkålen mør.
2. Lad den dryppe af.
3. Blend den sammen med hvidløg, olie og muskatnød.
4. Smag til og pynt med purløg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Blomkålen skal være godt drænet — ellers bliver puréen vandig.

608. Grøntsagsratatouille

Klassisk fransk ratatouille med grøntsager og provençalske urter.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 45 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 courgetter
- 2 auberginer
- 4 tomater
- 2 peberfrugter
- 1 løg
- 4 fed hvidløg
- Olivenolie
- Timian, rosmarin, basilikum

TILBEREDNING

1. Skær grøntsagerne i skiver.
2. Sauter løg og hvidløg.
3. Tilsæt aubergine og derefter de resterende grøntsager.
4. Lad det simre i 30 minutter.
5. Pynt med basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Ratatouille smager bedre dagen efter — smagene smelter sammen.

609. Bagt courgette med ernæringsgær

Sprøde courgetteplader med ernæringsgær — laktosefri parmesan-effekt.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 courgetter
- 3 spsk ernæringsgær
- 2 spsk olivenolie
- 2 fed hvidløg
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 220 grader.
2. Skær courgetterne i skiver.
3. Drys med olie og krydderier.
4. Drys med gær.
5. Bag i 18-20 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Ernæringsgær bliver gyldenbrun som parmesan, når den bages.

610. Grillet fennikel med citron

Grillet fennikel karamelliseret med citron — sød og aromatisk.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 store fennikelfrø
- 3 spsk olivenolie
- Kylling med 1 citron
- Salt, timian

TILBEREDNING

1. Skær fennikelen i skiver.
2. Bland dem med olie og citron.
3. Grill dem i 4-5 minutter på hver side.
4. Drys med citronskal.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 90 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Fennikel karamelliserer smukt, når den grilles.

611. Stuvet rødkål med ingefær

Traditionel tjekkisk rødkål moderniseret med ingefær og æble.

Tilberedning 10 min	Kogetid 30 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

- ½ rødkål
- 1 æble
- 2 cm ingefær
- 1 løg
- 2 spsk æbleeddike
- Erythritol
- Spidskommen, laurbærblad
- Olivenolie

1. Skær kål og løg i skiver.
2. Steg løg og ingefær.
3. Tilsæt kål, æble og krydderier.
4. Tilsæt eddike og vand.
5. Lad det simre i 25 minutter.
6. Smag til med erythritol.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Æbleeddike bevarer kålens lilla farve.

612. Grillet majs med hvidløgsømør

Grillet majs med vegetabilsk hvidløgsømør — en laktosefri sommerklassiker.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 majscolber
- 3 spsk vegetabilsk smør
- 3 fed hvidløg
- Frisk persille
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Grill majsene i 10-12 minutter.
2. Bland smør med hvidløg og persille.
3. Smør den varme majs med hvidløgsømør.
4. Krydr.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Majs kan også grilles i sølvpapir — det giver et mere saftigt resultat.

613. Sprøde bagte kartofler med rosmarin

Sprøde bagte kartofler — perfekt gyldne uden fløde.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 800 g små kartofler
- 4 spsk olivenolie
- Frisk rosmarin
- 4 fed hvidløg
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 220 grader.
2. Skær kartoflerne i halve.
3. Kog dem i 5 minutter, hæld vandet fra og tør dem af.
4. Bland dem med olie og krydderier.
5. Bag i 35-40 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Forkogning og tørring er nøglen til en sprød konsistens.

614. Bagt aubergine med tahini

Mildt bagt aubergine med cremet tahini-dressing — inspireret af Mellemøsten.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 store auberginer
- 3 spsk tahini
- Saft fra 1 citron
- 2 fed hvidløg
- Olivenolie
- Paprika, sesamfrø

TILBEREDNING

1. Skær auberginerne over på midten og pensl dem med olie.
2. Bag dem i 25-30 minutter ved 200 grader.
3. Bland tahini med citron og hvidløg.
4. Hæld tahini over auberginerne.
5. Drys med paprika og sesam.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Tahini-dressing til bagt aubergine er en klassiker fra Mellemøsten.

615. Quinoa med urter som tilbehør

Alsidig quinoa som tilbehør — let og fuld af proteiner.

Tilberedning 5 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- 400 ml bouillon
- Persille og mynte
- Citronblomst
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Skyl quinoaen.
2. Kog den i saltet bouillon i 12-15 minutter.
3. Lad den trække i 5 minutter.
4. Rør det op og bland det med krydderurter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Skylning af quinoa fjerner den bitre smag fra det naturlige saponin.

616. Blancherede ærter med mynte

Strålende grønne ærter med frisk mynte — en forårsret på 8 minutter.

Tilberedning 3 min	Kogning 5 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 400 g frosne ærter
- Frisk mynte
- Saft fra ½ citron
- 1 spsk olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Blancher ærterne i 3 minutter.
2. Afkøl dem straks i isvand.
3. Bland med mynte, citron og olie.
4. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 70 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Isvand bevarer ærternes strålende grønne farve.

617. Bagt rødbede med balsamico

Bagt rødbede karamelliseret med balsamicoeddike.

Tilberedning 10 min	Madlavning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 mellemstore rødbeder
- 3 spsk olivenolie
- 2 spsk balsamicoeddike
- Frisk timian
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skræl og skær roerne i både.
2. Bland med olie og salt.
3. Bag i sølvpapir ved 200 grader i 40 minutter.
4. Pak det ud og dryp med balsamico.
5. Bag i yderligere 5 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Gummihandsker er nødvendige — rødbedefarven er intens.

618. Grillet courgette med mynte

Let grillet courgette med citron og mynte — en forfriskende sommerret.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 courgetter
- 2 spsk olivenolie
- Rækker til 1 citron
- Frisk mynte
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær courgetterne i skiver.
2. Bland dem med olie og krydderier.
3. Grill dem i 3-4 minutter på hver side.
4. Drys med citronsaft og mynte.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 55 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Zucchini består af 95 % vand — kort grillning ved høj varme er bedst.

619. Stegte grønne bønner med hvidløg

Klassisk fransk tilbehør, haricots verts.

Tilberedning 5 min	Kogetid 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 500 g grønne bønner
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Blancher bønnerne i 4 minutter.
2. Afkøl i isvand.
3. Varm olien op og steg hvidløgene.
4. Tilsæt bønnerne og kog i 2 minutter.
5. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 65 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Haricots verts forbliver strålende grønne efter blanchering.

620. Blomkålssteak med krydderier

Tykke blomkålsskiver bagt med paprika og spidskommen — en mættende grøntsagsret.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 blomkålshoveder
- 3 spsk olivenolie
- 1 spsk røget paprika
- 1 tsk spidskommen
- ½ tsk gurkemeje
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær blomkålen i 2 cm tykke skiver.
2. Bland krydderierne med olien.
3. Pensl skiverne.
4. Bag ved 220 grader i 20-25 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 110 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Blomkålssteak er særdeles mættende — ideel til veganere.

621. Bagt peberfrugt med urter

Hele bagt peberfrugt med basilikum — en sød og aromatisk delikatesse.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 farvede peberfrugter
- 3 spsk olivenolie
- Frisk basilikum og oregano
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær peberfrugterne over på midten.
2. Drys med olie og krydderier.
3. Bag dem i 25-30 minutter ved 220 grader.
4. Pynt med basilikum.

ERNÆRINGSVÆRDI (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Bagte peberfrugter i sølvpapir bliver blødere og saftigere.

622. Sauterede svampe med timian

Aromatiske sauterede svampe med timian — tilbehør til kødretter eller som topping.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 12 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g svampe
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Frisk timian
- Saft fra ½ citron
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær svampene i skiver.
2. Varm olien op på høj varme.
3. Tilsæt svampene i et lag — rør ikke i 3 minutter.
4. Vend dem og tilsæt hvidløg og timian.
5. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Svampe karamelliseres i et enkelt lag ved høj varme — steg dem ikke.

623. Græskarpuré med muskat

Krom-bagt græskarpuré med muskatnød — en sød efterårsret.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 kg Hokkaido-græskar
- 3 spsk vegetabilsk smør
- 100 ml kokosmælk
- Muskatnød
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær græskarret i skiver og bag det ved 200 grader i 40 minutter.
2. Skrab kødet ud.
3. Blend det sammen med smør, mælk og muskatnød.
4. Smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Bagt græskar er sødere end kogt.

624. Sauteret kål med hvidløg

Hurtig og nærende stegt grønkål — superhøj næringsværdi.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 400 g grønkål
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Chili
- Saft fra ½ citron
- Salt

TILBEREDNING

1. Fjern stilkene, og riv bladene i stykker.
2. Varm olien op med hvidløg og chili.
3. Tilsæt grønkål og steg i 5-6 minutter.
4. Drys med citronsaft.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Grønkål er sejere end spinat — steg den længere.

625. Søde kartofler med spinat og hvidløg

En hurtig og mættende ret — søde kartofler på panden med spinat.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 søde kartofler
- 200 g spinat
- 3 fed hvidløg
- Olivenolie
- Gurkemeje, paprika
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær søde kartofler i tern.
2. Steg dem i olie i 12-15 minutter.
3. Tilsæt hvidløg og krydderier.
4. Tilsæt spinat og rør, indtil det er faldet sammen.
5. Smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Søde kartofler har et højere glykæmisk indeks — ved diabetes bør du begrænse portionerne.

SALATER — Opskrifter 626-655

626. Klassisk glutenfri Cæsarsalat

Den ikoniske Cæsarsalat — uden krutoner, med glutenfri dressing.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 hoveder romersalat
- 2 kyllingebryst
- 2 æggeblommer, saften af en citron, 1 spsk Worcestershire-sauce, 1 spsk sennep, 60 ml olivenolie, hvidløg
- Næringsværdier

TILBEREDNING

1. Grill kyllingen.
2. Lav dressingen ved at emulgere æggeblommerne med olien.
3. Bland salaten med dressingen.
4. Drys med gær.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 320 kcal | Proteiner: 30 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Glutenfri krutoner lavet af glutenfrit brød er et fantastisk tilbehør til salaten.

627. Quinoasalat med avocado

Farverig quinoasalat fuld af antioxidanter og sunde fedtstoffer.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- 2 avocadoer
- 200 g cherrytomater
- ½ agurk
- Dressing: olivenolie, citron, sennep, hvidløg

TILBEREDNING

1. Kog quinoaen og lad den køle af.
2. Skær grøntsagerne i skiver.
3. Bland dressingen.
4. Bland det hele sammen.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 355 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 34 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 8 g

TIP: Tilsæt avocadoen lige før servering.

628. Græsk salat Horiatiki

Autentisk græsk salat — tomater, agurk, løg og Kalamata-oliven.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 store tomater
- 1 agurk
- 1 rødløg
- 100 g Kalamata-oliven
- Oregano, ekstra jomfruolivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Skær grøntsagerne i store stykker.
2. Anbring dem i en skål sammen med oliven.
3. Drys med olie og drys med oregano.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Den græske salat har ingen dressing — kun olivenolie og oregano.

629. Salat med bagt græskar og rucola

Efterårssalat med karamelliseret græskar og pikant rucola.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g Hokkaido-græskar
- 100 g rucola
- 50 g valnødder
- Balsamico-dressing

TILBEREDNING

1. Bag græskar i 20 minutter.
2. Anret rucolaen på en tallerken.
3. Tilsæt det varme græskar og valnødderne.
4. Drys med balsamico-dressing.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kontrasten mellem det varme græskar og den kolde rucola er nøglen til denne salat.

630. Thaiandske Som Tam-salat

Autentisk thailandsk salat med grøn papaya og chili.

Tilberedning 20 min	Kogetid 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 1 grøn papaya
- 2 tomater
- Fiskesauce, limejuice, erythritol, hvidløg, chili
- Jordnødder

TILBEREDNING

1. Riv papayaen.
2. Bland dressing.
3. Bland med papaya og tomater.
4. Drys med ara-nødder.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 125 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Grøn papaya er hårdere og mindre sød — ideel til Som Tam.

631. Salat med bagt rødbede og nødder

En elegant salat med bagt rødbede og valnødder.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 rødbeder
- 60 g valnødder
- Rucola
- Balsamico-dressing

TILBEREDNING

1. Bag rødbederne i 40-45 minutter.
2. Skær den i både.
3. Anret salaten.
4. Hæld dressingen over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Bagte rødbeder er sødere end rå.

632. Glutenfri Nicoise-salat

Fransk Nicoise — tun, æg, bønner, oliven.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser tunfisk
- 4 hårdkogte æg
- 200 g grønne bønner
- Cherrytomater
- 100 g Kalamata-oliven
- Bladsalat
- Dressing: olivenolie, citron, sennep

TILBEREDNING

1. Blancher bønnerne.
2. Kog æggene.
3. Anbring alle ingredienser i en skål.
4. Hæld dressingen over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 20 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Nicoise blandes aldrig — alle ingredienserne serveres separat.

633. Spinatsalat med jordbær

En utraditionel spinatsalat med jordbær og mandler.

Tilberedning 15 min	Kogetid 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g babyspinat
- 300 g jordbær
- 60 g mandler
- Balsamico-dressing med erythritol

TILBEREDNING

1. Skær jordbærrene i skiver.
2. Rist mandlerne uden fedtstof.
3. Bland spinaten med jordbærrene.
4. Hæld dressingen over og drys med mandler.

ERNÆRINGSVÆRDI (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Jordbær i spinatsalat er overraskende harmonisk.

634. Mexicansk salat med sorte bønner

Mættende mexicansk salat med sorte bønner og avocado.

Tilberedning 15 min	Kogetid 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 dåse sorte bønner
- 1 dåse majs
- 2 avocadoer
- Cherrytomater
- Dressing: lime, olivenolie, spidskommen, chili

TILBEREDNING

1. Skyl bønnerne.
2. Skær avocado og tomater i skiver.
3. Bland dressingen.
4. Bland det hele sammen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Den mexicanske salat er fantastisk dagen efter.

635. Varm linsesalat med dressing

Varm linsesalat med rodfrugter og sennepsdressing.

Tilberedning 15 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g grønne linser
- 2 gulerødder
- 1 stang selleri
- 1 løg
- Dressing: olivenolie, Dijon-sennep, eddike, hvidløg

TILBEREDNING

1. Kog linserne i 20 minutter.
2. Steg grøntsagerne.
3. Bland det hele sammen.
4. Tilsæt dressingen.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 15 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Sennepsdressing er en klassisk fransk kombination til linser.

636. Japansk ramen-salat

Asiatisk salat med risnudler og sesamdressing.

Forberedelse 20 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g glutenfri risnudler
- Agurk, gulerod, edamame
- Dressing: tahini, tamari, sesamolie, ingefær, lime
- Sesamfrø

TILBEREDNING

1. Kog nudlerne, skyl dem med koldt vand.
2. Skær grøntsagerne i skiver.
3. Bland dressingen.
4. Bland nudlerne med grøntsagerne og dressingen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 46 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Kolde risnudler klistrer ikke sammen — perfekte til sommersalater.

637. Marokkansk gulerodssalat

Traditionel marokkansk salat med kogte gulerødder, spidskommen og koriander.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g gulerødder
- 1 tsk spidskommen
- Saft af 1 citron
- 3 spsk olivenolie
- Frisk koriander
- Hvidløg
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Kog gulerødderne, skær dem i skiver.
2. Bland dressingen med koriander.
3. Bland det med de varme gulerødder.
4. Lad det køle af.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 105 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Marokkansk gulerodssalat smager bedst, når den er lunken.

638. Sommersalat med ferskner og rucola

Sommersalat med ferskner og balsamico-dressing.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 ferskner
- 100 g rucola
- 50 g valnødder
- Balsamico-dressing

TILBEREDNING

1. Skær fersknerne i skiver.
2. Anbring rucolaen i en skål.
3. Tilsæt ferskner og valnødder.
4. Hæld dressingen over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Ferskner i salaten er en sommerlig overraskelse.

639. Laktosefri Waldorfsalat

Klassisk Waldorf med kokosyoghurt i stedet for mayonnaise.

Tilberedning 15 min	Kogetid 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 æbler
- 4 stængler selleri
- 80 g valnødder
- 150 g kokosyoghurt
- Saft fra ½ citron
- Erythritol

TILBEREDNING

1. Skær æblerne og sellerien i stykker.
2. Bland yoghurten med citron og sødemiddel.
3. Bland det hele sammen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kokosyoghurt er en fremragende laktosefri mayonnaise.

640. Kyllingesalat med avocado

Mættende salat med grillet kylling og avocado.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 kyllingebryst
- 2 avocadoer
- Blandet salat
- Cherrytomater
- Dressing: olivenolie, citron, sennep

TILBEREDNING

1. Grill kyllingen og skær den i skiver.
2. Skær grøntsagerne i skiver.
3. Anret salaten.
4. Hæld dressing over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 385 kcal | Proteiner: 36 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 22 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Kylling smager bedst i salat.

641. Asiatisk salat med mangodressing

Frisk asiatisk salat med mangodressing.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g rejer eller tofu
- Agurk, gulerod, edamame
- Dressing: mangopuré, lime, ingefær, tamari
- Frisk mynte

TILBEREDNING

1. Kog rejerne eller steg tofu.
2. Skær grøntsagerne i skiver.
3. Bland dressing.
4. Anret salaten og hæld dressing over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 20 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Mangodressing er alsidig og passer godt til sommerens salater.

642. Fennikelsalat med appelsin

Elegant italiensk fennikelsalat med appelsin.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 fennikelfrø
- 2 appelsiner
- ½ rødøg
- Frisk mynte
- Olivenolie, citronsaft

TILBEREDNING

1. Skær fennikelen i tynde skiver.
2. Skær appelsinerne i både.
3. Bland med løg.
4. Drys med olie og citron.
5. Pynt med mynte.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Fennikelsalat er typisk siciliansk — elegant.

643. Grønkålssalat med tahini

Maseret grønkålssalat med tahini-dressing.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g grønkål
- 3 spsk tahini
- Saft fra 1 citron
- 2 fed hvidløg
- Olivenolie, vand
- Salt

TILBEREDNING

1. Riv kålbladene i stykker.
2. Bland tahini-dressing.
3. Massér kålen med dressing i 3-5 minutter.
4. Lad det trække i 10 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Det er vigtigt at massere kålen — ellers er den for sej.

644. Sommersalat med halloumi (laktosefri)

Grillet laktosefri halloumi eller tofu med tomater.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 250 g laktosefri halloumi eller fast tofu
- 3 tomater
- 1 agurk
- 100 g oliven
- Frisk mynte, olivenolie

TILBEREDNING

1. Grill halloumi eller tofu.
2. Skær tomaterne og agurken i skiver.
3. Anret på en skål.
4. Drys med olie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 16 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tofu kan grilles på samme måde som halloumi.

645. Vintersalat med søde kartofler og granatæble

En fyldig vintersalat med søde kartofler og granatæble.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 søde kartofler
- Kerner fra ½ granatæble
- 50 g nødder
- Rucola
- Olivenolie, citronsaft

TILBEREDNING

1. Bag søde kartofler i 22 minutter.
2. Anret salaten.
3. Tilsæt søde kartofler, granatæble og nødder.
4. Hæld dressingen over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 26 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Granatæble tilføjer sødme, syrlighed og visuel skønhed.

646. Laktosefri caprese-salat

Klassisk italiensk Caprese med laktosefri mozzarella eller tofu.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 store tomater
- 250 g laktosefri mozzarella eller fast tofu
- Frisk basilikum
- Olivenolie, balsamico-creme
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær tomaterne og tofuen i skiver.
2. Læg skiverne på skiftevis.
3. Pynt med basilikum.
4. Drys med olie og balsamico-creme.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Caprese smager bedst med modne sommertomater.

647. Salat med skorsoner og agurker

Frisk forårssalat med grillet skorsoner og agurker.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g skorsoner
- 2 agurker
- Frisk mynte
- Dressing: olivenolie, citron, sennep, erythritol

TILBEREDNING

1. Blancher krølleløgene i 3 minutter.
2. Skær agurkerne i skiver.
3. Bland dressingen.
4. Anret salaten.
5. Pynt med mynte.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Radise, agurk og mynte er et enestående forårstrio.

648. Salat med avocado og grapefrugt

Tropisk salat med avocado og grapefrugt — en syrlig kontrast.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 avocadoer
- 2 grapefrugter
- ½ rødløg
- Frisk mynte
- Olivenolie, limejuice

TILBEREDNING

1. Skær avocadoerne og grapefrugterne i skiver.
2. Skær løget i tynde skiver.
3. Anret på en skål.
4. Drys med olie og lime.
5. Pynt med mynte.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 7 g

TIP: Grapefrugt og avocado er en perfekt kombination.

649. Sæsonens salat med citrondressing

Alsiddig salat med sæsonens grøntsager og citrondressing.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- Sæsonens grøntsager efter eget valg
- Friske urter
- Dressing: olivenolie, citron, sennep, hvidløg

TILBEREDNING

1. Skær grøntsagerne i skiver.
2. Bland dressingen.
3. Bland det hele sammen.

4. Pynt med urter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Citrondressing er alsidig — den passer til alle slags grøntsager.

650. Israelsk salat

Enkel israelsk salat med fint skårne tomater og agurker.

Tilberedning	Tilberedning	Portioner	Sværhedsgrad
15 min	0 min	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 4 tomater
- 2 agurker
- ½ rødløg
- Frisk persille og mynte
- Olivenolie, citronsaft
- Salt

TILBEREDNING

1. Skær grøntsagerne i små tern på 5 mm.
2. Hak krydderurterne.
3. Bland med citron og olie.
4. Lad det trække i 10 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Nøglen er at skære det fint — i ensartede terninger.

651. Rucola med cherrytomater

En klassisk italiensk rucolasalat med en krydret smag.

Tilberedning	Kogetid	Portioner	Sværhedsgrad
10 min	0 min	4 portioner	Meget let

INGREDIENSER

- 150 g rucola
- 300 g cherrytomater
- Ekstra jomfruolivenolie
- Balsamico-creme
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Vask rucolaen og tomaterne.
2. Skær tomaterne i halve.
3. Anret på et fad.
4. Drys med olie og balsamico-creme.

ERNÆRINGSVÆRDI (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Rucola og balsamico er den perfekte italienske kontrast.

652. Salat med farverede rødbeder

Vintersalat med bagte farvede rødbeder.

Tilberedning	Tilberedning	Portioner	Sværhedsgrad
10 min	45 min	4 portioner	Let

INGREDIENSER

- 500 g blandede rødbeder (røde, gyldne)
- 60 g valnødder
- Rucola
- Dressing: olivenolie, citron, erythritol

TILBEREDNING

1. Bag rosenkålen i sølvpapir.
2. Skræl og skær dem i skiver.
3. Vask rucolaen.
4. Tilsæt rødbeder og nødder.
5. Hæld dressingen over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Flerfarvede rødbeder skaber en fantastisk visuel effekt.

653. Tabbouleh med quinoa

Libanesisk tabbouleh i en glutenfri version — quinoa i stedet for bulgur.

Tilberedning 20 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- En stor håndfuld persille
- En håndfuld mynte
- 3 tomater
- ½ agurk
- Saft af 2 limefrugter
- 4 spsk olivenolie

TILBEREDNING

1. Kog quinoaen og lad den køle af.
2. Hak krydderurterne fint.
3. Skær tomaterne og agurken i skiver.
4. Bland det hele sammen.
5. Smag til og lad det trække i 20 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 240 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Tabbouleh bliver bedre efter at have stået lidt — krydderurterne blandes sammen.

654. Salat med grøn mango og rejer

Vietnamsk-inspireret salat med grøn mango.

Tilberedning 20 min	Kogetid 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 2 grønne mangoer
- 300 g rejer
- Koriander, mynte
- Fiskesauce, lime, chili, ingefær
- Jordnødder

TILBEREDNING

1. Kog rejerne.
2. Riv den grønne del af mangoen.
3. Bland dressingen.
4. Bland det hele sammen.
5. Drys med nødder.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 22 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Grøn mango er mere syrlig — ideel til denne salat.

655. Kyllingesalat med mangosalsa

Sommerlig salat med grillet kylling og mangosalsa.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 kyllingebryst
- 1 mango
- 1 avocado
- Bladsalat
- Dressing: olivenolie, lime, erythritol, chili

TILBEREDNING

1. Grill kyllingen og skær den i skiver.
2. Skær mango og avocado i skiver.
3. Anret salaten.
4. Tilsæt kyllingen og frugten.
5. Hæld dressingen over.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 350 kcal | Proteiner: 34 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Mango-salsa pifter enhver salat op.

GLUTENFRIE TILBEHØR — Opskrifter 656-672

656. Quinoa med urter

Perfekt kogt quinoa — en alsidig tilbehørsret.

Tilberedning 5 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- 400 ml bouillon
- Persille og mynte
- Citron
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Skyl quinoaen.
2. Kog den i saltet bouillon.
3. Luft den op med en gaffel.
4. Bland med krydderurter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Bouillon i stedet for vand giver quinoaen en dybere smag.

657. Brun ris med karry

Nærende brun ris med karry.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g brune ris
- 400 ml bouillon
- 1 tsk karry
- ½ tsk gurkemeje
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Steg risene med karry i 1 minut.
2. Tilsæt bouillon.
3. Kog i 30-35 minutter.
4. Rør med en gaffel.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Ren brun uld indeholder flere fibre end hvid uld.

658. Polenta med urter

Cremet laktosefri polenta med timian og rosmarin.

Tilberedning 5 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g majsmeal
- 800 ml bouillon
- 3 spsk olivenolie
- Frisk timian og rosmarin
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Bring bouillon i kog.
2. Hæld langsomt polentaen i under omrøring.
3. Kog i 15 minutter.
4. Rør olie og urter i.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

659. Boghvede med svampe

Jordnær boghvede-grød med svampe og løg.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g boghvede
- 300 g svampe
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Olivenolie, bouillon

TILBEREDNING

1. Skyl boghveden.
2. Kog den i saltet bouillon.
3. Steg svampene med løg.
4. Bland det hele sammen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Boghvede-grød er et glutenfrit alternativ til couscous.

660. Jasminris med kokosmælk

Duftende jasminris med kokosmælk — en thailandsk klassiker.

Tilberedning 5 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g jasminris
- 300 ml kokosmælk
- 200 ml vand
- 1 tsk salt

TILBEREDNING

1. Skyl risen.
2. Bland ris, mælk og vand.
3. Bring det i kog, skru ned for varmen.
4. Kog i 15 minutter under låg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 52 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Kokosris passer perfekt til thailandsk karry.

661. Quinoa-pilaf med ris

Mellemøstlig quinoa-pilaf med pistacienødder og tranebær.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- 50 g pistacienødder
- 50 g tørrede tranebær
- 1 løg
- Bouillon, kanel, spidskommen

TILBEREDNING

1. Sautér løgene.
2. Steg quinoaen med krydderierne.
3. Tilsæt bouillon, kog i 15 minutter.
4. Pisk det op.
5. Rør pistacienødder og tranebær i.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 280 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 40 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Pilaf er en alsidig ret — den varieres med krydderier til forskellige køkkener.

662. Risnudler med sesamolie

Enkle glutenfri risnudler med sesam.

Tilberedning 5 min	Kogetid 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 300 g glutenfri risnudler
- 2 spsk sesamolie
- 3 spsk tamari
- Forårsløg
- Sesamfrø

TILBEREDNING

1. Kog nudlerne ifølge anvisningen, skyl dem.
2. Bland dressingen.
3. Bland nudlerne med dressingen.
4. Pynt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 295 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 54 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Koldt vand stopper kogningen og fjerner stivelsen.

663. Amarant med grøntsager

Superfood-amarantgryn med grøntsager.

Tilberedning 10 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g amarant
- 1 gulerod
- 1 courgette
- Olivenolie, bouillon
- Gurkemeje, salt

TILBEREDNING

1. Kog amarant i bouillon.
2. Steg grøntsagerne.
3. Bland det hele sammen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 235 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Amarant indeholder mere calcium end mælk.

664. Hirse med grøntsager

Naturligt glutenfri hirse — en gammel tjekkisk superfood.

Tilberedning 10 min	Kogning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g hirse
- 400 ml bouillon
- 1 peberfrugt
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Skyl hirse.
2. Kog det i bouillon.
3. Steg grøntsagerne.
4. Bland det hele sammen.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 215 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hirse er basisk — godt for maven.

665. Sorghum som tilbehør

Afrikansk glutenfri kornsort med en smag, der minder om ris.

Tilberedning 5 min	Kogning 45 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g sorghum
- 600 ml bouillon
- Olivenolie
- Salt
- Urter efter smag

TILBEREDNING

1. Skyl sorghum.
2. Kog det i den tilsatte bouillon i 40-45 minutter.
3. Luft det op med en gaffel.
4. Rør olie og urter i.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 44 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Sorghum har en nøddeagtig smag — ideel til vinterretter.

666. Kaukasisk boghvede-pilaf

Kaukasisk metode til boghvede — ristning før kogning.

Tilberedning 10 min	Kogning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g boghvede
- 400 ml bouillon
- 1 løg
- 3 spsk olivenolie
- Salt, persille

TILBEREDNING

1. Rist boghveden tørt i 3 minutter.
2. Sautér løgene.
3. Tilsæt boghvede og bouillon.
4. Kog i 12-15 minutter.
5. Pynt med persille.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Ristning fremhæver boghvedens nøddeagtige smag.

667. Hjemmelavede majstortillas

Hjemmelavede majstortillas — kun masa harina, vand og salt.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 8 tortillas	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 250 g masa harina
- 200 ml varmt vand
- Salt

TILBEREDNING

1. Bland masa harina med vand og salt.
2. Ælt i 2 minutter.
3. Lad dejen hvile i 10 minutter.
4. Form og rul cirkler ud.
5. Steg dem på en tør pande i 1-2 minutter på hver side.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 24 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Hjemmelavede tortillas er usædvanligt friske.

668. Amarant med kokos og gurkemeje

Guldfarvet amarant-tilbehør med kokosmælk.

Tilberedning 5 min	Kogetid 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g amarant
- 300 ml kokosmælk
- 200 ml vand
- 1 tsk gurkemeje
- Salt

TILBEREDNING

1. Skyl amaranten.
2. Kog det i kokosmælk med gurkemeje.
3. Kog i 15-18 minutter under omrøring.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Kokosmælk giver amarant en cremet konsistens.

669. Fuldkornsris med citronkrøm

Fuldkornsris med urter og citronkrøm.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g fuldkornsris
- 400 ml bouillon
- Frisk persille
- Citronkage
- Olivenolie

TILBEREDNING

1. Kog risene i den tilberedte bouillon.
2. Dræn vandet fra.
3. Bland med persille, citronskal og olie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 38 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Citronkuraen er mere intens end staven.

670. Tapioka med kokosmælk

Tapioka til badet — en unik tekstur som tilhører.

Tilberedning 5 min + blødlægning	Kogning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-------------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g tapioka-granulat
- 400 ml kokosmælk
- 200 ml vand
- Salt

TILBEREDNING

1. Blød tapiokaen i 30 minutter.
2. Kog det sammen med kokosmælken under omrøring.
3. Kog, indtil granulerne bliver gennemsigtige.

ERNÆRINGSVÆRDI (1 portion): 230 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 40 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Tapiokagranulatet skal være gennemsigtigt — en hvid kerne betyder, at det er underkogt.

671. Sushi-ris med eddike

Perfekt sushi-ris — let syrlig og klæbrig.

Tilberedning 5 min	Kogning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
-----------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 g sushiris
- 350 ml vand
- 3 spsk riseddike
- 1 spsk erythritol
- 1 tsk salt

TILBEREDNING

1. Skyl risene 5 gange.
2. Kog den i det nøjagtige forhold.
3. Bland eddike, erythritol og salt.
4. Rør det ind i risen.
5. Lad det køle af (sæt det ikke i køleskabet).

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 210 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 44 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Sushi-ris må aldrig opbevares i køleskabet.

672. Boghvede-grød (Hrecka)

Traditionel boghvede-grød — en mættende og glutenfri vinterret.

Tilberedning 5 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g boghvede
- 400 ml bouillon
- 2 spsk vegetabilsk smør
- Salt

TILBEREDNING

1. Skyl boghveden.
2. Kog den i bouillon i 12 minutter.
3. Rør smørret i.
4. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 215 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hirsegød er en styrkende vinterret.

GLUTENFRIE TILBEHØR — fortsættelse (673-680)

673. Risotto uden fløde med svampe

Kremet risotto med svampe og persille uden laktose — kokosmælk erstatter fløden med et perfekt resultat.

Tilberedning 10 min	Kogetid 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 g glutenfri rundkornet ris
- 300 g svampe
- 200 ml kokosmælk
- 800 ml grøntsagsbouillon (varm)
- 1 løg
- 3 fed hvidløg
- Frisk timian
- Olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

6. Steg løg og hvidløg i olie.
7. Tilsæt ris og steg i 2 minutter.
8. Tilsæt bouillon skefuld for skefuld under konstant omrøring.
9. Efter 15 minutter tilsættes svampene.
10. Rør kokosmælken i.
11. Kog, indtil risen er al dente (i alt 20-22 minutter).
12. Smag til og pynt med timian.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 310 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 52 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Risotto skal røres konstant — det frigiver stivelsen og giver retten en cremet konsistens.

674. Ristet boghvede med løg

Traditionel jødisk ret kasha — ristet boghvede med karamelliseret løg. Enkel og mættende.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g boghvede
- 2 store løg
- 3 spsk olivenolie
- 1 æg (bindemiddel)
- 400 ml bouillon
- Salt, peber

TILBEREDNING

5. Bland boghvede med rå æg og steg det uden fedtstof.
6. Karamelliser løgene i 20 minutter i olie.
7. Tilsæt bouillon til boghveden og kog i 12 minutter.
8. Bland med den karamelliserede løg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 9 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Ved at riste boghvede med æg forbliver den løs — en klassisk teknik til kasha.

675. Quinoa-tabbouleh med citron og mynte

Mellemøstlig quinoa-tabbouleh — glutenfri og fuld af friske urter. Let og frisk.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g quinoa
- En stor håndfuld persille
- En håndfuld mynte
- 3 tomater
- ½ agurk
- Saft fra 2 citroner
- 4 spsk olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

4. Kog quinoaen og lad den køle af.
5. Hak krydderurterne fint.
6. Skær tomaterne og agurken i skiver.
7. Bland det hele sammen.
8. Smag til og lad det trække i 20 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 230 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 32 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Tabbouleh smager bedst efter 30 minutter — krydderurterne får lov til at trække sammen med quinoaen.

676. Hjemmelavede risboller (Rice cakes)

Hjemmelavede risplader — glutenfri og utroligt alsidige. Nyd dem som kiks til dip.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 6 boller	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g rismel
- ½ tsk salt
- 100 ml vand
- 1 spsk olivenolie

TILBEREDNING

5. Bland melet med salt, tilsæt vand og olie.
6. Ælt dejen, indtil den er glat.
7. Rul dejen ud til tynde plader.
8. Bag ved 180 grader i 20-25 minutter, indtil de er gyldne.
9. Lad dem køle af og bræk dem i stykker.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Hjemmelavede risboller er utroligt billige og uden konserveringsmidler.

677. Kikærte-couscous (glutenfri)

Glutenfri alternativ til couscous lavet af kikærter — middelhavsinspireret og aromatisk.

Tilberedning 5 min	Kogetid 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g kikærter eller quinoa
- Olivenolie
- En citron
- Frisk persille
- Salt
- Krydderier efter smag

TILBEREDNING

5. Kog kikærterne ifølge anvisningen.
6. Lad dem trække i 5 minutter.
7. Pisk dem op med en gaffel.
8. Rør olie, citron og persille i.
9. Smag til.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 190 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Kikærtegryn er et naturligt glutenfrit alternativ til couscous.

678. Majs-polenta-krapfen (skiver)

Afkølet og skåret polenta i skiver, stegt til den er gyldenbrun — enestående konsistens, sprød udenpå.

Tilberedning 10 min + afkøling	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
-----------------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g majsmeal
- 800 ml bouillon
- Olivenolie til stegning
- Frisk rosmarin
- Salt

TILBEREDNING

5. Kog polentaen ifølge anvisningen.
6. Hæld den i en form, og lad den køle af og stivne (30 min.).
7. Skær den i skiver.
8. Steg dem i olie i 3-4 minutter på hver side.
9. Pynt med rosmarin.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 30 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Sprøde polenta-skiver er et ideelt tilbehør til gryderet eller grøntsager.

679. Japansk gohan-ris med nori

Perfekt japansk ris — en enkel metode til perfekte, separate riskorn med nori-pynt.

Tilberedning 5 min	Kogning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g japansk ris (kortkornet)
- 350 ml vand
- Nori-ark (valgfrit)
- Tamari til servering

TILBEREDNING

5. Skyl risen 5 gange.
6. Kog risene i et nøjagtigt forhold på 1:1,2 vand ved fuld kog.
7. Kog under låg i 12 minutter.
8. Lad det trække i 10 minutter.
9. Server med nori.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 205 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 44 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Japansk ris koges uden salt — man smager selve risen.

680. Boghvede-nudler i soba-stil (hjemmelavet)

Hjemmelavede boghvedenudler i soba-stil — glutenfri, med en nøddeagtig smag, ideelle til asiatiske retter.

Tilberedning 30 min	Kogetid 5 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Krav
------------------------	------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 200 g boghvedemel
- 100 g rismel
- 150 ml varmt vand
- Salt

TILBEREDNING

- Bland mel og salt.
- Tilsæt varmt vand og ælt i 5 minutter til en glat dej.
- Rul dejen ud så tyndt som muligt.
- Skær det ud i smalle nudler.
- Kog i kogende vand i 3-4 minutter.
- Skyl med koldt vand.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Hjemmelavede soba-nudler er noget helt særligt — de har en mere markant smag end de færdigkøbte.

DRESSINGER OG SAUCE — Opskrifter 681-700

681. Klassisk tahini-dressing

En alsidig, cremet tahini-dressing — perfekt til salater, skåle, falafel eller grøntsager. Klar på 5 minutter.

Tilberedning 5 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 spsk tahini
- Saft fra 1 citron
- 2 fed hvidløg
- 4 spsk vand
- Salt

TILBEREDNING

6. Bland tahini med citronsaft.
7. Tilsæt hvidløg og salt.
8. Tilsæt vand spiseskefuld for spiseskefuld, indtil du opnår den ønskede konsistens.
9. Smag til og krydre efter behov.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tahini-dressingens tykner med vand — kog den altid ind inden servering.

682. Hjemmelavet majones uden æg (vegansk)

Cremet vegansk mayonnaise lavet af cashewnødder eller silken tofu — uden æg, uden laktose, utrolig cremet.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 8 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g cashewnødder (blødlagt i 2 timer)
- Saft fra 1 citron
- 1 tsk Dijon-sennep
- 1 fed hvidløg
- 100 ml vand
- Salt

TILBEREDNING

5. Dræn cashewnødderne.
6. Blend cashewnødderne med citron, sennep, hvidløg og vand.
7. Blend i 2 minutter, indtil blandingen er helt glat.
8. Smag til med salt.
9. Opbevares i køleskabet.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 110 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Konsistensen afhænger af en god blender — blend i 2 minutter for et cremet resultat.

683. Chimichurri-sauce (argentinsk)

Frisk argentinsk chimichurri lavet af hakket persille og hvidløg — en klassisk sauce til bøf, der ikke skal koges.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- En stor håndfuld frisk persille
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk rødvinseddike
- 4 spsk olivenolie
- ½ tsk chili
- Rød peber
- Salt, peber

TILBEREDNING

7. Hak persille og hvidløg fint.
8. Bland med alle de øvrige ingredienser.
9. Lad det trække i 30 minutter, så smagene kan udvikle sig.
10. Opbevares i køleskabet.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 65 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Chimichurri bliver bedre efter at have stået lidt — krydderurterne og hvidløget får lov til at smelte sammen.

684. Klassisk guacamole

Den perfekte hjemmelavede guacamole — enkel, frisk og uden konserveringsmidler. Tre ingredienser, masser af smag.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 modne avocadoer
- Saft af 1 lime
- ½ løg, finthakket
- Frisk koriander
- Salt, chili

TILBEREDNING

5. Mos avocadoen med en gaffel (ikke med en blender).
6. Tilsæt limejuice, løg, koriander og chili.
7. Bland forsigtigt — bevar den grove konsistens.
8. Smag til med salt.
9. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Guacamole laves med en gaffel, ikke med en blender — den grove konsistens er autentisk.

685. Italiensk salsa verde

Italiensk salsa verde med urter, kapers og hvidløg — en fremragende sauce til grillet kød eller fisk.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- En stor håndfuld frisk persille
- 2 spsk kapers
- 2 fed hvidløg
- Saft af 1 citron
- 6 spsk olivenolie
- 1 tsk Dijon-sennep
- Salt, peber

TILBEREDNING

6. Hak persille fint.
7. Hak kapers og hvidløg.
8. Bland med sennep, citron og olie.
9. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Salsa verde er utrolig alsidig — den passer til alt, der er grillet.

686. Romesco-sauce (glutenfri)

Spansk romesco med bagte peberfrugter og mandler — en fyldig, hummuslignende sauce, der passer perfekt til fisk og grøntsager.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 røde peberfrugter
- 80 g mandler
- 3 fed hvidløg
- 2 tomater
- 2 spsk æbleeddike
- 4 spsk olivenolie
- Paprika, chili
- Salt

TILBEREDNING

6. Bag peberfrugter og tomater ved 220 grader i 20 minutter.
7. Skræl peberfrugterne.
8. Blend dem sammen med mandler, hvidløg, eddike, olie og krydderier.
9. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 125 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Romesco erstatter brød med mandler — naturligt glutenfri.

687. Sukkerfri mangochutney

Hjemmelavet mangochutney med erythritol i stedet for sukker — en tropisk tilbehør til kød, fisk eller ost.

Tilberedning 10 min	Kogetid 25 min	Portioner 8 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 modne mangoer
- 1 løg
- 2 cm ingefær
- Saft fra 1 lime
- 3 spsk æbleeddike
- 3 spsk erythritol
- Chili, gurkemeje
- Salt

TILBEREDNING

5. Skær mango og løg i skiver.
6. Steg løg og ingefær.
7. Tilsæt mango, eddike, erythritol og krydderier.
8. Kog i 20 minutter, indtil det tykner.
9. Smag til med citron.
10. Opbevares i køleskabet i 2 uger.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 45 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Erythritol karamelliserer som sukker — chutneyen bliver dejligt sød-sur.

688. Basilikumpesto uden parmesan

Hjemmelavet basilikumpesto uden parmesan og laktose — med ernæringsgær og pinjekerner.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- En stor håndfuld frisk basilikum
- 40 g pinjekerner
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk ernæringsgær
- 6 spsk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- Salt

TILBEREDNING

5. Kom alt undtagen olien i en blender.
6. Blend groft.
7. Hæld langsomt olien i, mens blenderen kører.
8. Smag til med salt og citron.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Ernæringsgær giver retten en rå smag uden laktose.

689. Harissa-pasta (marokkansk)

Krydret nordafrikansk harissa — en stærk, røget sauce lavet af chili og krydderier. Alsidig og særdeles aromatisk.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 8 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 6 røde chilipebre (tørrede eller friske)
- 3 fed hvidløg
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk koriander
- ½ tsk spidskommen
- 4 spsk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- Salt

TILBEREDNING

6. Blød de tørrede chilier i varmt vand i 20 minutter.
7. Blend chilierne sammen med hvidløg, krydderier, olie og citron.
8. Blend til en glat pasta.
9. Smag til.
10. Opbevares i køleskabet under et lag olie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 55 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Harissa kan opbevares i køleskabet under et lag olivenolie i op til 4 uger.

690. Tomatsauce marinara

Enkel, klassisk tomatsauce marinara — grundlaget for det italienske køkken. Glutenfri og lækker.

Tilberedning 5 min	Kogetid 20 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser hakkede tomater
- 4 fed hvidløg
- 4 spsk olivenolie
- Frisk basilikum
- Oregano
- Salt, peber

TILBEREDNING

5. Varm olien op og steg hvidløgene i 1 minut.
6. Tilsæt tomaterne.
7. Lad det simre i 15 minutter.
8. Rør basilikum og oregano i.
9. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 65 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Enkelhed er marinadens hemmelighed — forbedr ikke det, der allerede er perfekt.

691. Glutenfri bechamelsauce med kokosmælk

Cremet glutenfri bechamelsauce lavet på kokosmælk og majsstivelse — uden laktose og mel.

Tilberedning 5 min	Kogetid 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 ml kokosmælk
- 2 spsk majsstivelse
- 2 spsk vegetabilsk smør
- Muskatnød
- Salt, hvid peber

TILBEREDNING

6. Opløs majsstivelsen i lidt koldt vand.
7. Varm smørret op, tilsæt kokosmælk.
8. Rør stivelsesblandingen i under omrøring.
9. Kog indtil det tykner (3-5 minutter).
10. Smag til med muskatnød og salt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Majsstivelse erstatter mel perfekt — resultatet bliver lige så cremet.

692. Tzatziki med kokosyoghurt

En forfriskende græsk tzatziki-sauce lavet på kokosyoghurt — laktosefri og cremet. Perfekt til kød og grøntsager.

Tilberedning 15 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g kokosyoghurt (tyk)
- 1 agurk
- 2 fed hvidløg
- Frisk dild
- Saft fra ½ citron
- Olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

5. Riv agurken og pres den godt.
6. Bland med yoghurt, hvidløg, dild, citron og olie.
7. Smag til med salt.
8. Lad det stå i køleskabet i 30 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Det er vigtigt at presse agurken godt — ellers bliver tzatziki for tynd.

693. Avokadodressing med ingefær og lime

Cremet avocado-dressing med ingefær og lime — tyk, lækker og laktosefri.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 avocadoer
- Saft fra 2 limefrugter
- 2 cm ingefær
- 1 fed hvidløg
- 4 spsk vand
- Salt, chili

TILBEREDNING

5. Blend avocadoen med limejuice, ingefær og hvidløg.
6. Tilsæt vandet skefuld for skefuld.
7. Blend indtil blandingen er glat.
8. Smag til med salt og chili.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 110 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Avokadodressing bliver mørk — opbevar den med avokadosten for at bremse oxidationen.

694. Tahini-citrondressing med hvidløg

En enkel, alsidig og særdeles velsmagende dressing lavet på tahini — grundlaget for det mellemøstlige køkken.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 spsk tahini
- Saft fra 1 citron
- 2 fed hvidløg
- Vand til at fortynde med
- Salt

TILBEREDNING

6. Bland tahini med citron.
7. Tilsæt presset hvidløg.
8. Tilsæt vand skefuld for skefuld.
9. Smag til med salt.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 90 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tahini-dressing smager bedst på salater, i skåle og som dip til grøntsager.

695. Sauce af rød peber og mandler (Muhammara)

Syrisk muhammara — en dip lavet af bagt rød peber, valnødder og granatæble.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 røde peberfrugter
- 80 g valnødder
- 2 spsk granatæblemelasse (eller citron)
- 1 tsk spidskommen
- 2 fed hvidløg
- Olivenolie
- Salt, chili

TILBEREDNING

5. Bag peberfrugterne ved 220 grader i 20 minutter.
6. Skræl dem og blend dem sammen med nødder, hvidløg, melasse og krydderier.
7. Tilsæt olie og blend til en cremet pasta.
8. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Muhammara er en særdeles fyldig sauce — små portioner er nok.

696. Asiatisk sød-sur sauce uden sukker

En klassisk sød-sur sauce i en glutenfri og sukkerfri version med erythritol og ananas.

Tilberedning 5 min	Kogetid 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 spsk tamari
- 4 spsk æbleeddike
- 3 spsk erythritol
- 100 ml ananassaft (uden sukker)
- 1 tsk majsstivelse
- Ingefær, hvidløg

TILBEREDNING

5. Bland tamari, eddike, erythritol og ananassaft.
6. Varm op over svag varme.
7. Rør stivelsen, der er opløst i vand, i.
8. Rør, indtil blandingen tykner.
9. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 35 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Erythritol karamelliserer i varm sauce på samme måde som sukker.

697. Hjemmelavet ketchup uden sukker

Hjemmelavet ketchup med erythritol i stedet for sukker — utrolig velsmagende og uden konserveringsmidler. Kan opbevares i 3 uger.

Tilberedning 10 min	Kogetid 30 min	Portioner 12 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	---------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 kg tomater (friske eller på dåse)
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk æbleeddike
- 3 spsk erythritol
- Paprika, nelliker, kanel
- Salt

TILBEREDNING

6. Sauter løg og hvidløg.
7. Tilsæt tomaterne og lad det simre i 20 minutter.
8. Blend indtil det er glat.
9. Tilsæt eddike, erythritol og krydderier.
10. Kog i yderligere 10 minutter.
11. Sigt og hæld på et glas.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 25 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Hjemmelavet ketchup er utrolig lækker — den kan opbevares i køleskabet i 3 uger.

698. Glutenfri sojateriyakisauce

En perfekt teriyaki-glasur lavet på tamari – sød og salt og glutenfri. Utrolig alsidig.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 spsk tamari
- 2 spsk erythritol
- 1 tsk sesamolie
- 2 cm ingefær
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk majsstivelse

TILBEREDNING

5. Bland tamari, erythritol, sesamolie, ingefær og hvidløg.
6. Varm det op i en gryde ved svag varme.
7. Rør majsstivelse opløst i vand i.
8. Rør, indtil blandingen tykner (2-3 minutter).

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 30 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Teriyaki tykner, når den opvarmes — hold øje med konsistensen og tilsæt vand efter behov.

699. Tahini-dressing med gurkemeje (gylden)

Antiinflammatorisk gylden tahini-dressing med gurkemeje og ingefær — til bulgur, salater eller som dip.

Tilberedning 5 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 4 spsk tahini
- 1 spsk gurkemeje
- ½ tsk ingefær
- Saft fra 1 citron
- Vand til fortynding
- Hvidløg
- Salt

TILBEREDNING

5. Bland tahini med gurkemeje og ingefær.
6. Tilsæt citronsaft og hvidløg.
7. Fortynd med vand til den ønskede konsistens.
8. Smag til med salt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Den gyldne dressing er visuelt fantastisk — den farver alt i kurkumas gule farve.

700. Italiensk balsamico-reduktion (uden sukker)

En tyk og sød balsamico-creme lavet af eddike — den perfekte dressing til salater, grøntsager og desserter.

Tilberedning 2 min	Kogetid 15 min	Portioner 8 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 ml balsamicoeddike
- 2 spsk erythritol

TILBEREDNING

4. Bland eddike og erythritol i en gryde.
5. Varm op over svag varme.
6. Kog uden låg i 12-15 minutter, indtil væsken er reduceret til det halve.
7. Lad det køle af — det tykner yderligere.
8. Opbevares i køleskabet.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 20 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Balsamico-cremen tykner, når den afkøles — tag den af varmen, før du tror, den er færdig.

KAPITEL 07

Snacks og forretter

80 opskrifter uden gluten, laktose og tilsat sukker

Om dette kapitel

Sunde mellemmåltider er en uundværlig del af en afbalanceret kost for diabetikere — de hjælper med at stabilisere blodsukkerniveauet mellem hovedmåltiderne. Dette kapitel indeholder 80 opskrifter fordelt på 4 kategorier: dips og smørbare pålæg (20), små snacks (20), energibarar (20) samt chips og kiks (20). Alle er uden gluten, laktose og tilsat sukker.

100 % glutenfri • 100 % laktosefri • 100 % uden tilsat sukker • Ideel til diabetikere som mellemmåltid

DIP OG PÅLÆG — Opskrifter 701-720

701. Klassisk hummus af kikærter

Cremet hjemmelavet hummus — grundlaget for mellemøstlig madlavning og en ideel sund dip. Klar på 10 minutter, holder sig i en uge.

Forberedelse 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 8 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter (800 g)
- 3 spsk tahini
- Saft af 1 citron
- 2 fed hvidløg
- 4 spsk olivenolie
- ½ tsk spidskommen
- Salt
- Paprika og olie til servering

TILBEREDNING

1. Skyl kikærterne.
2. Blend kikærterne, tahini, citronsaft, hvidløg og spidskommen.
3. Hæld langsomt olivenolie i, mens blenderen kører.
4. Smag til med salt.
5. Server med paprika og olie drysset over.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Hummus bliver mere cremet, hvis du fjerner skallerne fra kikærterne — det tager tid, men det er det værd.

702. Guacamole med ingefær og lime

En mexicansk klassiker beriget med frisk ingefær — tilføjer et uventet strejf af eksotisk smag til den traditionelle guacamole.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 modne avocadoer
- 1 cm ingefær (revet)
- Saft fra 1 lime
- ½ rødløg, finthakket
- Frisk koriander
- ½ chili
- Salt

TILBEREDNING

1. Mos avocadoen med en gaffel — bevar den grove konsistens.
2. Tilsæt ingefær, limesaft, løg, koriander og chili.
3. Bland forsigtigt.
4. Smag til med salt.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Guacamolens grove konsistens er autentisk — brug ikke en blender.

703. Baba ganoush (dip af bagt aubergine)

Mellemøstlig bagt aubergine med tahini — en dyb, røget smag fra bagningen. Nærende, kaloriefattig og usædvanlig lækker.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 30 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 store auberginer
- 3 spsk tahini
- Saft af 1 citron
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Persille
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Prik auberginerne med en gaffel og bag dem ved 220 grader i 25-30 minutter.
2. Lad dem køle af, og udhul dem.
3. Blend det sammen med tahini, citron, hvidløg og salt.
4. Server med olivenolie og paprika.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: For at få en autentisk røget smag skal du stege auberginerne direkte på gasblusset eller på grillristen.

704. Bønnedip med røget paprika

En tyk og lækker bønnedip med røget paprika og hvidløg. Utrolig hurtig og mættende — perfekt til fester.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser hvide bønner
- 2 spsk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk røget paprika
- Salt, frisk persille

TILBEREDNING

1. Skyl bønnerne.
2. Blend dem sammen med olivenolie, citron, hvidløg og røget paprika.
3. Smag til med salt.
4. Pynt med persille og olie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 6 g

TIP: Røget paprika er hemmeligheden bag denne dip — betragt den ikke som valgfri.

705. Glutenfri taramosalata (fiskekaviar-dip)

Græsk fiskedip Taramosalata i en glutenfri version uden brød — med kartofler som base.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g fiskerogn (tarama)
- 2 mellemstore kartofler (kogte)
- Saft af 1 citron
- 4 spsk olivenolie
- 1 fed hvidløg
- Rødløg

TILBEREDNING

1. Kog kartoflerne og mos dem.
2. Blend dem sammen med fiskerogn, citron, hvidløg og olie.
3. Tilsæt vand for at opnå en cremet konsistens.
4. Server med citron og løg.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Kartofflen erstatter det traditionelle brød i opskriften — en glutenfri klassiker.

706. Cremet svampedip med timian

En fyldig svampedip med karamelliserede svampe og timian — laktosefri og særdeles aromatisk.

Tilberedning 10 min	Kogetid 15 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g svampe (blandet)
- 200 g kokoscreme
- 3 fed hvidløg
- Frisk timian
- Olivenerolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Steg svampene ved høj varme, indtil de karamelliserer.
- Tilsæt hvidløg og timian.
- Lad det køle af.
- Blend med kokoscreme.
- Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 110 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Karamellisering af svampe er nøglen — steg dem på høj varme i et enkelt lag.

707. Tzatziki med kokosyoghurt

Frisk græsk tzatziki uden laktose — kokosyoghurt danner en perfekt cremet base. Ideel til grøntsager eller kød.

Tilberedning 15 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g kokosyoghurt (tyk)
- 1 agurk
- 2 fed hvidløg
- Frisk dild
- Saft fra ½ citron
- 2 spsk olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

- Riv agurken og pres den godt.
- Bland med kokosyoghurt, hvidløg, dild og citron.
- Drys med olivenolie.
- Smag til.
- Lad det stå i køleskabet i 30 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Det er vigtigt at presse agurken — ellers bliver tzatziki for tynd.

708. Pistaciepesto med basilikum

Luksuriøs pesto med pistacienødder i stedet for pinjekerner — mere cremet, sødere og usædvanlig lækker.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 80 g pistacienødder (uden skal)
- En stor håndfuld frisk basilikum
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk ernæringsgær
- 6 spsk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- Salt

TILBEREDNING

1. Kom pistacienødder, basilikum, hvidløg og gær i en blender.
2. Blend det groft.
3. Hæld langsomt olien i, mens blenderen kører.
4. Tilsæt citron og smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Pistacienødder giver pesten en smuk grøn farve og en mere fyldig smag end pinjekerner.

709. Avokadodip med ingefær og sesam

En eksotisk avokadodip inspireret af det asiatiske køkken — med ingefær, sesam og lime.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 avocadoer
- 1 cm ingefær (revet)
- 1 spsk sesamolie
- Saft fra 1 lime
- 1 fed hvidløg
- Sesamfrø
- Salt

TILBEREDNING

1. Blend avocadoen til en cremet pasta.
2. Tilsæt ingefær, sesamolie, lime og hvidløg.
3. Smag til med salt.
4. Drys med sesamfrø.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Sesamolie tilføjer et asiatisk præg — vi bruger det ikke i guacamole, det er en anden dip.

710. Rødbede-smørrebrød med tahini

En markant rød roepuré med tahini og citron — visuelt imponerende og fuld af antioxidanter.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g kogte rødbeder
- 2 spsk tahini
- Saft af 1 citron
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Salt, spidskommen

TILBEREDNING

1. Blend rødbeden med tahini, citron, hvidløg og spidskommen.
2. Hæld olivenolien i, mens blenderen kører.
3. Smag til med salt.
4. Serveres med glutenfri kiks.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 90 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Rødbeder farver kraftigt — brug handsker, når du arbejder med dem.

711. Sardin- og citroncreme

Hurtig og nærende sardine-smørrebrødspålæg med citron — en fremragende kilde til omega-3 og proteiner.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 dåse sardiner i olie
- Saft af 1 citron
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- Frisk persille
- Peber

TILBEREDNING

- Dræn sardinerne.
- Mos dem med en gaffel sammen med citron, hvidløg og olie.
- Hak persillen og rør den i.
- Smag til med peber.
- Server på glutenfri kiks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Sardiner er en af de billigste og mest næringsrige kilder til omega-3.

712. Cashew-cremeost (vegansk)

Hjemmelavet vegansk cremet ost af cashewnødder — laktosefri, cremet og utrolig velsmagende. Den perfekte erstatning for hytteost.

Tilberedning 15 min + blødlægning	Kogning 0 min	Portioner 8 portioner	Sværhedsgrad Let
--------------------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g cashewnødder (blødlagt i 4 timer)
- Saft fra 1 citron
- 2 spsk ernæringsgær
- 1 fed hvidløg
- Salt
- Urter efter smag

TILBEREDNING

- Dræn cashewnødderne.
- Blend dem sammen med citron, gær, hvidløg og salt.
- Tilsæt vand skefuld for skefuld, indtil konsistensen er cremet.
- Rør krydderurterne i.
- Opbevar i køleskabet.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Cashewost kan opbevares i køleskabet i 5 dage — et fremragende laktosefrit alternativ.

713. Muhammara (syrisk dip med peberfrugter og nødder)

Syrisk Muhammara — en fyldig dip lavet af ristede røde peberfrugter og valnødder. Perfekt som dip eller sauce.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 røde peberfrugter
- 80 g valnødder
- 2 spsk granatæblemelasse (eller lime)
- 1 tsk spidskommen
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- Salt, chili

TILBEREDNING

1. Bag peberfrugterne ved 220 grader i 20 minutter. Skræl dem.
2. Blend dem sammen med nødder, hvidløg, spidskommen, melasse og olie.
3. Smag til.
4. Serveres med olivenolie.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Muhammara er meget mættende — små portioner er tilstrækkelige.

714. Olivtapenade

Provensalsk tapenade med sorte oliven, kapers og hvidløg — den intense smag af Frankrig på dit bord.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g sorte Kalamata-oliven (uden sten)
- 2 spsk kapers
- 3 fed hvidløg
- 4 spsk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- Frisk timian

TILBEREDNING

1. Blend oliven, kapers, hvidløg og timian.
2. Hæld olien i, mens blenderen kører.
3. Tilsæt citronsaft.
4. Konsistensen skal være grov, ikke glat.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tapenade skal ikke være glat — den grove konsistens er autentisk.

715. Edamame-dip med ingefær

En japansk-inspireret edamame-dip — cremet, grøn og fuld af planteproteiner.

Tilberedning 10 min	Kogetid 5 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g edamame (afskallede, kogte)
- Saft af 1 lime
- 2 cm ingefær
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Kog edamame i 5 minutter, hæld vandet fra.
2. Blend dem sammen med lime, ingefær, hvidløg og olie.
3. Tilsæt vand for at opnå en cremet konsistens.
4. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 115 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Edamame-dip er et kreativt alternativ til hummus — en ny smag, en ny udfordring.

716. Aioli uden æg (vegansk)

Vegansk aioli lavet af cashewnødder eller silken tofu — cremet, hvidløgsagtig og uden æg. Perfekt som dip eller dressing.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g cashewnødder (bløddagt i 2 timer)
- 4 fed hvidløg
- Saft fra 1 citron
- 3 spsk olivenolie
- Salt
- Lidt vand

TILBEREDNING

- Dræn cashewnødderne.
- Blend dem sammen med hvidløg, citron og olie.
- Tilsæt vand, indtil konsistensen er cremet.
- Smag til med salt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 140 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Rigtig meget hvidløg er hemmeligheden bag aioli — vær ikke nærig.

717. Smørbar med avocado og røget laks

En elegant smørbar med avocado og røget laks — en luksuriøs brunch-snack fuld af omega-3.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 avocadoer
- 80 g røget laks
- Saft fra ½ citron
- Frisk dild
- Peber

TILBEREDNING

- Mos avocadoen.
- Skær laksen i små stykker.
- Bland med citron og dild.
- Smag til med peber.
- Server på glutenfri kiks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Røget laks og avocado er en klassisk kombination — den virker altid.

718. Krydret kikærtepuré med chili

Kraftig kikærtepastas med frisk chili og lime — til dem, der kan lide det stærkt.

Tilberedning 10 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter
- 1-2 chilipebre
- Saft af 1 lime
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk tahini
- 3 spsk olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Skyl kikærterne.
2. Blend dem sammen med chili, lime, hvidløg og tahini.
3. Tilsæt olien, mens blenderen kører.
4. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 5 g

TIP: Tilpas mængden af chili efter din tolerance — start med en chili.

719. Dip med blomkål og karry

En usædvanlig dip lavet af bagt blomkål med karry — cremet, aromatisk og kaloriefattig.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 blomkål
- 2 spsk tahini
- Saft af 1 citron
- 2 tsk karrypulver
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Bag blomkålen ved 200 grader i 20 minutter.
2. Lad den køle af.
3. Blend med tahini, citron, karry og hvidløg.
4. Tilsæt olie under omrøring.
5. Smag til.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Bagt blomkål har en sødere og mere intens smag end rå blomkål — en fremragende base til dip.

720. Tzimmes-smørbar (gulerod)

Israelsk gulerodspuré Tzimmes med honning (erythritol) og kanel — sød, fyldig og enestående lækker.

Tilberedning 15 min	Kogetid 20 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g gulerødder
- 2 spsk erythritol
- ½ tsk kanel
- Saft fra ½ citron
- 2 spsk olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Kog gulerødderne møre (15 min.).
2. Blend dem sammen med erythritol, kanel, citron og olie.
3. Smag til.
4. Opbevares i køleskabet.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 65 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tzimmes er en traditionel jødisk ret — den søde gulerodspuré er ideel som mellemmåltid.

SMÅ RETTER — Opskrifter 721-740

721. Deviled eggs med Dijon-sennep

Klassiske fyldte æg i en laktosefri version — med kokosyoghurt og Dijon-sennep. En elegant og mættende snack.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 10 min	Portioner 6 portioner (12 stykker)	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	---------------------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 6 hårdkogte æg
- 2 spsk kokosyoghurt
- 1 spsk Dijon-sennep
- 1 spsk citronsaft
- Paprika til drys
- Salt, peber
- Purløg

TILBEREDNING

1. Kog æggene hårdkogte (10 minutter), afkøl dem og skræl dem.
2. Halver dem og tag æggeblommerne ud i en skål.
3. Rør dem sammen med yoghurt, sennep, citron, salt og peber.
4. Fyld æggehviderne med blandingen.
5. Drys med paprika og purløg.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 1 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Brug en sprøjtepose til en elegant fyldning.

722. Kålruller med rejer

En frisk sommerrulle af rispir med rejer, avocado og grøntsager. Glutenfri, laktosefri.

Tilberedning 20 min	Kogetid 0 min	Portioner 4 portioner (8 stykker)	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------	--------------------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 8 ark rispir
- 200 g kogte rejer
- 1 avocado
- Agurk, gulerod, mungobønner
- Frisk mynte og koriander
- Sesamdip: tamari, sesamolie, ingefær

TILBEREDNING

1. Blød rispapiet i varmt vand i 30 sekunder.
2. Læg det på en fugtig overflade.
3. Placer fylDET i den nederste tredjedel.
4. Rul det stramt sammen.
5. Server med sesamdip.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Rispir er let klæbende — arbejd på en fugtig overflade.

723. Prosciutto med melon (glutenfri)

Den italienske klassiker prosciutto e melone — en kontrast mellem sødt og salt. En naturligt glutenfri snack.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 8 skiver prosciutto (uden konserveringsmidler)
- ½ cantaloupe- eller honningmelon
- Frisk basilikum
- Citronsaft
- Peber

TILBEREDNING

1. Skær melonen i både og fjern skrællen.
2. Omslut hver kile med en skive prosciutto.
3. Læg dem på en tallerken.
4. Pynt med basilikum.
5. Drys med citron og peber.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: En moden sommermelon er nøglen — vintermeloner er vandede og kedelige.

724. Bruschetta på glutenfrit brød med tomater

Italiensk bruschetta med friske tomater og basilikum på glutenfrit brød. Enkelt og utroligt lækkert.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 5 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 8 skiver glutenfrit brød
- 4 modne tomater
- Frisk basilikum
- 2 fed hvidløg
- 4 spsk olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Skær tomaterne i tern, bland dem med basilikum, olie, salt og peber.
2. Rist brødet i ovnen.
3. Gnid brødsiverne med revet hvidløg.
4. Smør tomatblandingen på.
5. Server straks.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Den bedste bruschetta laves om sommeren af fuldt modne tomater.

725. Rå grøntsagsspies med hummus

Farverige grøntsagsretter med cremet hummus — visuelt flot, nærende og perfekt til fester.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Cherrytomater, agurk, rød peberfrugt, selleri
- Hummus (se opskrift 701)
- Oliven
- Træpinde

TILBEREDNING

1. Skær grøntsagerne i passende stykker.
2. Træk de farverige grøntsager skiftevis på spyddene.
3. Anret dem rundt om en skål med hummus.
4. Pynt med oliven.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 115 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Farverige grøntsager på bordet er visuelt imponerende — jo flere farver, jo bedre.

726. Sushi maki med avocado og røget fisk

Hjemmelavet sushi maki med avocado og røget fisk i rispapir eller uden — glutenfri sushi.

Tilberedning 30 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Krav
------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 300 g sushiris (se opskrift 671)
- 4 nori-ark
- 1 avocado
- 100 g røget laks eller tun
- Tamari til servering
- Wasabi

TILBEREDNING

1. Tilbered sushi-ris og afkøl den.
2. Læg nori på et bambusunderlag.
3. Smør et tyndt lag ris ud.
4. Placer fyldet i den nederste del.
5. Rul det stramt sammen.
6. Skær den i 6-8 stykker.
7. Server med tamari og wasabi.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Det er vigtigt at have våde hænder, når du arbejder med ris — så klitrer det ikke.

727. Grøntsagsfritters med kokosyoghurtdip

Mini-fritters af en blanding af grøntsager med cremet kokosdip. Hurtige, lækre og velegnede til børn.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner (12 stykker)	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	---------------------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 revet courgette
- 1 revet gulerod
- 2 æg
- 3 spsk mandelmel
- Hvidløg, persille
- Kokosolie
- Dip: kokosyoghurt, citron, dild

TILBEREDNING

1. Pres grøntsagerne, bland dem med æg, mel og hvidløg.
2. Form små fritter.
3. Steg dem i kokosolie i 3 minutter på hver side.
4. Lav en dip ved at blande yoghurt, citron og dild.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 120 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Det er vigtigt at presse grøntsagerne godt — ellers bliver fritterne for våde.

728. Røræg på glutenfri toast

Klassisk britisk morgenmad med cremede røræg på glutenfri toast. Hurtig og mættende.

Tilberedning 3 min	Tilberedning 5 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 æg
- 2 skiver glutenfrit brød
- 1 spsk vegetabilsk smør
- Salt, hvid peber
- Purløg (valgfrit)

TILBEREDNING

1. Pisk æggene sammen med salt og peber.
2. Smelt smørret i en pande ved svag varme.
3. Tilsæt æggene og rør langsomt.
4. Tag det af varmen, mens det stadig er let flydende.
5. Serveres på ristet brød.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 255 kcal | Proteiner: 15 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Cremet røræg tilberedes langsomt på svag varme — skynd dig ikke.

729. Poke shots med tun og mango

Mini poke shots — små skåle med tun, mango og sesamdressing. Japansk elegance i miniformat.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner (8 stykker)	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-----------------------	--------------------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g frisk tun (sashimi-kvalitet)
- 1 mango
- Avocado
- Tamari, sesamolie, ingefær
- Sesamfrø
- Forårsløg

TILBEREDNING

- Skær tun, mango og avocado i små tern.
- Bland det med tamari, sesamolie og ingefær.
- Fyld små kopper eller skåle.
- Drys med sesamfrø og løg.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 115 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Brug kun tunfisk af sashimi-kvalitet til rå retter.

730. Fyldte dadler med mandelsmør

Enkle og naturligt søde dadler fyldt med mandelsmør. Et hurtigt energitilskud.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner (12 stykker)	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	---------------------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 12 dadler (Medjool)
- 3 spsk mandelsmør (uden sukker)
- 12 hele mandler
- Havsalt

TILBEREDNING

- Fjern stenene fra dadlerne.
- Fyld hver daddel med en spiseskefuld mandelsmør.
- Tryk en hel mandel ind i hver daddel.
- Drys let med havsalt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Salt på søde dadler med mandelsmør er en perfekt smagskontrast.

731. Antipasto-tallerken (glutenfri)

Italiensk antipasto-tallerken — et udvalg af pølser, oliven, grøntsager og dip. Perfekt til fester eller som aperitif.

Tilberedning 15 min	Kogetid 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Glutenfri salami eller pølser
- Kalamata-oliven
- Tørrede tomater
- Grillede artiskokhjerter
- Bagt peberfrugt
- Glutenfri kiks
- Hummus

TILBEREDNING

- Anbring alle ingredienser på et stort fad.
- Tilføj små skåle med hummus.
- Pynt med olivenkvist.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Antipasto-tallerkenen er ideel til gæster — alle kan tage det, de har lyst til.

732. Gazpacho-shots (kolde suppeglas)

Små kopper med kold gazpacho — en forfriskende aperitif eller snack. Ingen madlavning, glutenfri.

Tilberedning 15 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 6 portioner (12 shots)	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 g modne tomater
- 1 rød peberfrugt
- ½ agurk
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- 1 spsk æbleeddike
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær alle grøntsagerne i grove stykker.
- Blend det til en jævn masse.
- Tilsæt olie, eddike, salt og peber.
- Sigt det gennem en sigte for at få en glattere konsistens.
- Fyld shotglasene.
- Sæt den i køleskabet i 1 time.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 55 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Gazpacho-shots er en særdeles elegant aperitif til sommerfester.

733. Wasabi-ærter (ristede)

Sprøde ristede ærter med wasabi — en japansk-inspireret, krydret snack fuld af proteiner.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g frosne ærter (optøede og dræned)
- 1 tsk wasabipasta
- 1 spsk tamari
- 1 spsk olivenolie
- Salt

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 200 grader.
- Bland wasabi, tamari og olie.
- Bland det med ærterne.
- Fordel det på en bageplade.
- Bag i 18-20 minutter, mens du rører.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Wasabi-ærter er utroligt vanedannende — det er svært at stoppe!

734. Caprese-salat med tofu (laktosefri)

Italiensk caprese-salat med tofu eller laktosefri mozzarella — en elegant forret på 10 minutter.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner (12 stykker)	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	---------------------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 250 g fast tofu eller laktosefri mozzarella
- Cherrytomater
- Frisk basilikum
- Olivenolie
- Balsamico-creme
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Skær tofu i tern.
- Træk følgende på hver tandstikker: tomat, basilikum og tofu.
- Anret på en tallerken.
- Drys med olie og balsamico-creme.
- Krydr med salt og peber.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Caprese-salater er altid elegante — utroligt enkle og perfekte.

735. Glutenfri grøntsagstempura

Let grøntsagstempura i glutenfri dej af rismel. Sprød, luftig og utrolig velsmagende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Grøntsager: broccoli, søde kartofler, peberfrugt, courgette
- Til dejen: 150 g rismel, 200 ml koldt vand, 1 æg
- Kokosolie til stegning
- Tamari til servering

TILBEREDNING

- Skær grøntsagerne i stykker.
- Bland melet med koldt vand og ægget (blødt — klumper er ok).
- Vend grøntsagerne i dejen.
- Steg i varm olie i 2-3 minutter.
- Server med tamari.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Koldt vand til tempura-dejen er nøglen — det sikrer sprødheden.

736. Sneglboller med avocado (morgenmadsbidder)

Små glutenfri boller fyldt med avocadocreme og tomat — mini-brunch-bidder.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner (8 stykker)	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Til boller: 150 g rismel, 80 g tapiokamel, 1 æg, olie, bagepulver, salt
- Avocado
- Cherrytomater

TILBEREDNING

- Bland mel, æg, olie, bagepulver og salt.
- Form små boller.
- Bag ved 190 grader i 20-22 minutter.
- Skær dem over og fyld dem med avocado.
- Pynt med tomat.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: De små boller kan tilberedes i en større portion og fryses ned — varm dem op inden servering.

737. Krydret edamame med havsalt og chili

Enkel og nærende edamame med havsalt og chiliflager — en japansk snack på 10 minutter.

Tilberedning 2 min	Tilberedning 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g edamame i bælg (frosne)
- Havsalt
- Chiliflager
- Citronsaft

TILBEREDNING

- Kog edamame i saltet vand i 5 minutter.
- Hæld vandet fra.
- Drys med havsalt og chili.
- Drys med citron.
- Serveres varmt eller lunkent.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 115 kcal | Proteiner: 10 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Edamame i bælg spises ved at trække dem ud med hånden — denne ritual er en del af oplevelsen.

738. Fyldte champignoner med kikærter og urter

Små champignoner fyldt med krydret kikærter — den perfekte vegetariske festret.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner (16 stykker)	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	---------------------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 16 mellemstore champignoner
- 1 dåse kikærter
- 3 fed hvidløg
- Frisk persille
- Olivেনolie
- Paprika, spidskommen
- Salt, peber

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 200 grader.
- Fjern stilkene fra svampene.
- Bland kikærterne med hvidløg, persille og krydderier.
- Fyld svampene med kikærteblandingen.
- Drys med olie.
- Bag i 18-20 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 3 g

739. Ahi-tunfiskekopper i salat

En japansk-amerikansk klassiker — ahi-tunfisk i bladsalat i stedet for tortilla. En frisk og elegant snack.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 200 g frisk tun
 - Salatblade (is- eller romersalat)
 - Avocado
 - Tamari, sesamolie
 - Ingefær, hvidløg
 - Sesamfrø

- TILBEREDNING
- Skær tunen i små tern.
 - Mariner i tamari, sesamolie, ingefær og hvidløg i 10 minutter.
 - Fyld salatbladene.
 - Tilsæt avocado.
 - Drys med sesamfrø.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 14 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Brug kun tunfisk af sashimi-kvalitet — friskhed er nøglen til sikkerhed.

740. Bagte kyllingelår med krydderier

Sprøde, ovnbagte kyllingelår – et sundere alternativ til stegte – med aromatiske krydderier.

Tilberedning 10 min + marinerings	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
--------------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

- INGREDIENSER
- 600 g kyllingelår (uden ben)
 - 1 tsk paprika
 - ½ tsk hvidløgpulver
 - ½ tsk spidskommen
 - Olivেনolio
 - Salt, peber

- TILBEREDNING
- Bland krydderierne med olien.
 - Gnid kyllingelårene ind i blandingen.
 - Forvarm ovnen til 200 grader.
 - Bag dem på en bageplade i 22-25 minutter.
 - Server med din yndlingsdip.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 26 g | Kulhydrater: 2 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Bagte kiks er særdeles populære hos børn — et sundere alternativ til stegte.

ENERGIBARER — Opskrifter 741-760

741. Energibarar med dadler og nødder

Klassiske energibarar uden bagning — dadlernes naturlige sødme, nødderne energi. Klar på 15 minutter.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 0 min (+ 1 time afkøling)	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
------------------------	---	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g udstenede dadler (Medjool)
- 150 g glutenfri havregryn
- 100 g hakkede nødder (mandler, valnødder, cashewnødder)
- 2 spsk mandelsmør
- 1 tsb vanilje
- En knivspids salt

TILBEREDNING

1. Blød dadlerne i varmt vand i 10 minutter, og dræn dem.
2. Blend dadlerne til en pasta.
3. Tilsæt havregryn, nødder, mandelsmør, vanilje og salt.
4. Bland, indtil der dannes en homogen masse.
5. Tryk massen fast ned i formen.
6. Lad den stå i køleskabet i 1 time.
7. Skær i stænger.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Pak hver bar ind i papir, så du har en praktisk snack til rejsen.

742. Kakaobarar med hampfrø

Rige chokoladestænger med hampfrø — fulde af omega-3 og komplette proteiner.

Tilberedning 20 min	Tilberedning 0 min (+ afkøling)	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g dadler
- 3 spsk kakao
- 100 g valnødder
- 4 spsk hampfrø
- 1 spsk kokosolie
- En knivspids salt

TILBEREDNING

1. Blend dadlerne til en pasta.
2. Tilsæt kakao, nødder, frø, olie og salt.
3. Ælt det til en kompakt masse.
4. Tryk massen fast ned i formen.
5. Lad den stå i køleskabet i 1 time.
6. Skær i skiver.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hampfrø er en af de få vegetabiliske kilder til komplette proteiner.

743. Proteinbarar med jordnøddesmør

Hjemmelavede proteinbarar uden tilsat sukker — med jordnøddesmør og proteinpulver.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 0 min (+ afkøling)	Portioner 10 stænger	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 måleske proteinpulver (vanilje)
- 150 g jordnøddesmør (uden sukker)
- 100 g glutenfri havregryn
- 3 spsk erythritol
- 2 spsk kokosolie (smeltet)
- Kakaonibs til drys

TILBEREDNING

1. Bland alle ingredienser sammen.
2. Tryk blandingen fast ned i formen.
3. Drys med kakaonibs.
4. Lad det stå i køleskabet i 1 time.
5. Skær i stænger.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 12 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Proteinbarer er bedst efter træning — en kombination af proteiner og kulhydrater.

744. Havregrynsstænger med hindbær

Lette havregrynsstænger med hindbær — naturligt søde og fulde af antioxidanter.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 12 pinde	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 250 g glutenfri havregryn
- 150 g hindbær (friske eller frosne)
- 80 ml kokosolie (smeltet)
- 3 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- En knivspids salt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Bland havregrynene med olie, erythritol og vanilje.
3. Tryk halvdelen fast ned i formen.
4. Læg hindbær ovenpå.
5. Tilsæt den resterende blanding.
6. Bag i 18-20 minutter.
7. Lad den køle af og skær den ud.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Skær stængerne, når de er helt kolde — de smuldrer, når de er varme.

745. No-bake blåbærstænger med kokos

Lette blåbærstænger uden bagning — med kokosflager og chiafrø.

Tilberedning 15 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g dadler
- 100 g blåbær (tørrede uden sukker)
- 80 g kokos (revet)
- 2 spsk chiafrø
- 1 spsk kokosolie

TILBEREDNING

1. Blend dadlerne til en pasta.
2. Tilsæt blåbær, kokos, chia og olie.
3. Bland det til en homogen masse.
4. Tryk massen fast ned i formen.
5. Lad den stå i køleskabet i 1 time.
6. Skær i skiver.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Søg efter sukkerfri tørrede blåbær i helsekostbutikker — de er ofte sødet med æblemost.

746. Stænger med matcha-te og hvid chokolade (sukkerfri)

Sofistikerede stænger med matcha-te og laktosefri hvid chokolade uden sukker.

Tilberedning 20 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Middel
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 150 g cashewnødder
- 100 g kokoscreme
- 2 tsk matcha-pulver
- 3 spsk erythritol
- 1 spsk kokosolie
- Til overtræk: 100 g kakao med sukkerfrit sødemiddel

TILBEREDNING

- Blend cashewnødderne til en pasta.
- Bland det med kokoscreme, matcha, erythritol og olie.
- Form stængerne på en bageplade.
- Lad dem hærde i køleskabet i 30 minutter.
- Dyp dem i smeltet kakao.
- Lad dem hærde.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Kombinationen af matcha og kakao er særdeles sofistikeret — en enestående gave.

747. Æble- og kanelstænger (uden bagning)

Naturligt søde stænger med æble og kanel — uden tilsat sukker, uden bagning.

Tilberedning 15 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 10 stænger	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g dadler
- 100 g glutenfri havregryn
- 1 tørret æble (eller 2 spsk æbleflager)
- 1 tsk kanel
- 1 spsk mandelsmør
- En knivspids salt

TILBEREDNING

- Blend dadlerne til en pasta.
- Tilsæt havregryn, æble, kanel og mandelsmør.
- Bland det til en ensartet masse.
- Tryk massen ned i formen.
- Lad den stå i køleskabet i 1 time.
- Skær i skiver.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Æble og kanel er en klassisk efterårskombination — perfekt i energibarer.

748. Granola-stænger med frø og kokos

Hjemmelavede granolabarer — sød-salte og fulde af frø. Usædvanligt sprøde og nærende.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 250 g glutenfri havregryn
- 80 g solsikkefrø
- 60 g græskarkerner
- 50 g revet kokos
- 80 ml kokosolie
- 4 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 170 grader.
2. Bland alle ingredienserne sammen.
3. Tryk dejen fast ned i en form foret med bagepapir.
4. Bag i 22-25 minutter.
5. Lad den køle helt af, før den skæres ud.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Granola-stængerne skal være helt afkølede, før de skæres ud — ellers smuldrer de.

749. Kikærte-sticks med citron og friske urter

Krydrede, salte stænger af kikærtemel med citron og rosmarin — en utraditionel snack.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 16 stænger	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g kikærtemel
- 2 æg
- 3 spsk olivenolie
- Saft og skal fra 1 citron
- Frisk rosmarin
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Bland alle ingredienserne sammen.
3. Form stængerne på bagepladen.
4. Bag i 18-20 minutter.
5. Lad dem køle af.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Saltede kikærtebrødstænger er et fantastisk vegansk alternativ til de søde.

750. Chokoladestænger med avocado og kakao

Cremede chokoladestænger, hvor avocado erstatter fedt. Rige, mættende og fulde af sunde fedtstoffer.

Tilberedning 15 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 10 stænger	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 avocadoer
- 3 spsk kakao
- 4 spsk erythritol
- 1 spsk kokosolie
- 1 tsk vanilje
- En knivspids salt

TILBEREDNING

1. Blend avocadoerne til en glat masse.
2. Tilsæt kakao, erythritol, olie og vanilje.
3. Form stængerne.
4. Sæt dem i køleskabet i 1-2 timer.
5. Opbevares i køleskabet.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 125 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Avocado i stænger? Overraskende lækkert — chokoladen dækker avocadoens smag.

751. Pistacie-stænger med hindbær

Elegante grønne stænger med pistacienødder og hindbær. Visuelt imponerende og usædvanligt velsmagende.

Tilberedning 20 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g pistacienødder (uden skal)
- 150 g dadler
- 50 g hindbær (tørrede)
- 1 spsk kokosolie
- En knivspids salt

TILBEREDNING

- Blend pistacienødderne til groft mel.
- Blend dadlerne til en pasta.
- Bland pistacienødder, dadler, hindbær og olie.
- Tryk blandingen godt sammen i formen.
- Lad det stå i køleskabet i 1 time.
- Skær i skiver.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Pistacienødder farver stængerne smukt grønne — visuelt effektfuldt uden tilsætning af farvestoffer.

752. Stænger af ristet sesam (halva-stil)

Stænger i halva-stil med ristet sesamtahini og erythritol. En sukkerfri klassiker fra Mellemøsten.

Tilberedning 15 min + afkøling	Tilberedning 5 min	Portioner 16 stænger	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g tahini
- 4 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- En knivspids salt
- Ristede sesamfrø til drys

TILBEREDNING

- Bland tahini med erythritol, vanilje og salt.
- Fordel blandingen jævnt i formen.
- Drys med sesamfrø.
- Lad det stå i køleskabet i 2 timer.
- Skær i stænger.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Halva er en traditionel mellemøstlig søde — tahini-versionen er autentisk.

753. Rå lime-stænger med kokos

Friske lime-stænger med kokos — forfriskende, naturligt søde og glutenfri.

Tilberedning 15 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g dadler
- 100 g revet kokos
- Saft og skal fra 2 limefrugter
- 1 spsk kokosolie
- En knivspids salt

TILBEREDNING

1. Blend dadlerne til en pasta.
2. Tilsæt kokos, limejuice og -skal, olie og salt.
3. Rør til en homogen masse.
4. Tryk massen fast ned i formen.
5. Lad det stå i køleskabet i 1 time.
6. Skær i skiver.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Limeskallen er mere intens end saften — brug masser af skallerne for at få den bedste smag.

754. Müsli-stænger med quinoa og tørret frugt

Nærende müslibarer med quinoa — ekstra proteiner i forhold til klassiske havregrynsbarer.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 25 min	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g glutenfri havregryn
- 100 g ekspanderet quinoa (eller kogt)
- 60 g tørrede tranebær
- 60 g græskarkerner
- 80 ml kokosolie
- 3 spsk erythritol

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 170 grader.
2. Bland alle ingredienserne sammen.
3. Tryk blandingen godt sammen i formen.
4. Bag i 22-25 minutter.
5. Lad den køle af og skær den i skiver.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Puffet quinoa giver en sprød effekt — find den i helsekostbutikker, eller puff den selv derhjemme.

755. Chia- og mango-energikugler

Chia-kugler med mango — energi i kugleform. Uden bagning og uden gluten.

Tilberedning 15 min + afkøling	Kogning 0 min	Portioner 16 kugler	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g dadler
- 4 spsk chiafrø
- 80 g tørret mango (uden sukker)
- 2 spsk kokosolie
- Rivet kokos til at rulle i

TILBEREDNING

1. Blend dadlerne til en pasta.
2. Tilsæt chia, mango og olie.
3. Form små kugler.
4. Rul dem i revet kokos.
5. Lad dem stå i køleskabet i 30 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Chia-kugler er perfekte til rejser — de behøver ikke at blive opbevaret på køl i flere timer.

756. Kakaotruffler med mandler og kokos

Luksuriøse kakaotruffler uden sukker — cremede, fyldige og en perfekt sund dessert eller snack.

Tilberedning 20 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 16 trøfler	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelsmør
- 3 spsk kakao
- 4 spsk erythritol
- 1 spsk kokosolie
- 1 tsk vanilje
- Kakao eller kokos til at rulle i

TILBEREDNING

1. Bland mandelsmør, kakao, erythritol, olie og vanilje.
2. Sæt det i køleskabet i 30 minutter.
3. Form små kugler.
4. Rul dem i kakao eller kokos.
5. Opbevar i køleskabet.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Kakaotruffler er en fantastisk gave — pakket i en æske.

757. Jordnøddestænger med rispuffer

Sprøde stænger med jordnøddesmør og glutenfri rispuffer.

Tilberedning 15 min + afkøling	Tilberedning 5 min	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g jordnøddesmør (uden sukker)
- 60 ml erythritolsirup (eller opvarmet erythritol)
- 1 tsk vanilje
- 100 g glutenfri rispuffer
- En knivspids salt

TILBEREDNING

1. Smelt jordnøddesmørret sammen med erythritol ved svag varme.
2. Tilsæt vanilje og salt.
3. Rør risflagerne i.
4. Tryk blandingen godt sammen i formen.
5. Lad det stå i køleskabet i 1 time.
6. Skær i skiver.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Risflager er naturligt glutenfri — hold øje med det certificerede mærke.

758. Spirulina rå stænger (grønne)

Grønne superfood-sticks med spirulina — fulde af klorofyl, proteiner og vitaminer.

Tilberedning 15 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 12 stænger	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER

TILBEREDNING

- 200 g dadler
 - 80 g mandler
 - 1 tsk spirulina
 - 1 spsk hampfrø
 - 1 spsk kokosolie
 - En knivspids salt
1. Blend dadlerne til en pasta.
 2. Blend mandlerne til groft mel.
 3. Bland det hele sammen med spirulina, frø og olie.
 4. Tryk det fast ned i formen.
 5. Lad det stå i køleskabet i 1 time.
 6. Skær i skiver.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 18 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Spirulina giver en intens grøn farve — visuelt tiltalende og særdeles næringsrig.

759. Vanilje-kokoskugler (Raffaello-stil uden sukker)

Laktosefri kokoskugler med mandler — inspireret af Raffaello, uden sukker og glutenfri.

Tilberedning 20 min + afkøling	Tilberedning 0 min	Portioner 16 kugler	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g kokoscreme
- 100 g revet kokos
- 3 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- 16 hele mandler
- Kokos til at rulle i

TILBEREDNING

1. Bland kokoscreme, kokos, erythritol og vanilje.
2. Sæt det i køleskabet i 30 minutter.
3. Form kugler med en mandel indeni.
4. Rul dem i revet kokos.
5. Lad dem stå i køleskabet i 1 time.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Kokoskugler er en fantastisk julegave — læg dem i en æske.

760. Saltede karameliserede nødder (uden sukker)

Nødder overtrukket med karamelliseret erythritol og havsalt — en vanedannende, sund snack.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 g nøddeblanding (mandler, cashewnødder, pekannødder)
- 3 spsk erythritol
- 1 spsk kokosolie
- ½ tsk havsalt
- En knivspids kanel

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 170 grader.
2. Smelt erythritol sammen med kokosolie.
3. Bland det med nødderne.
4. Fordel blandingen på en bageplade.
5. Bag i 12-15 minutter, mens du rører.
6. Drys med havsalt.
7. Lad det køle helt af.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Lad mandelkagerne køle helt af — erythritol stivner først, når det køles ned.

CHIPS OG CHIPS — Opskrifter 761-780

761. Sødkartoffelchips i ovnen

Sprøde søde kartoffelchips uden friturestegning — et sundere alternativ til de kommercielle, uden konserveringsmidler og uden sukker.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 store søde kartofler
- 2 spsk olivenolie
- Salt, peber
- Rosmarin eller paprika (efter smag)

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Skær søde kartofler i tynde skiver (2 mm) — med en mandolin eller en skarp kniv.
3. Bland dem med olie og krydderier.
4. Fordel dem i et enkelt lag på en bageplade.
5. Bag i 20-25 minutter, vend dem halvvejs.
6. Lad dem køle af — de bliver sprøde.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tynde skiver er nøglen — en mandolin skærer perfekt jævne skiver.

762. Grønkålschips

Lette og sprøde kalechips — den sundeste snack overhovedet. Fyldt med vitamin K og klorofyl.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g grønkål
- 2 spsk olivenolie
- 1 spsk ernæringsgær
- Salt
- Paprika (valgfrit)

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 150 grader — lav varme er nøglen.
2. Riv kålen i stykker, fjern stilkene.
3. Bland med olie og gær.
4. Fordel det på en bageplade.
5. Bag i 12-15 minutter.
6. Hold øje med det — det brænder let.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 60 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Lav temperatur er nøglen til kalechips — ved 200 grader bliver de brændte.

763. Boghvede med krydderier

Ristede boghvede med krydderier — en usædvanlig sprød og næringsrig glutenfri snack.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g boghvede (rå)
- 2 spsk olivenolie
- 1 tsk røget paprika
- ½ tsk hvidløgpulver
- Salt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Bland boghvede med olie og krydderier.
3. Fordel det på en bageplade.
4. Bag i 12-15 minutter, mens du rører.
5. Lad det køle af.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 28 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Boghvede skal tørres godt inden bagning for at opnå maksimal sprødhed.

764. Grøntsagschips (courgette, gulerod, rødbede)

Farverig blanding af grøntsagschips fra forskellige grøntsagarter — en visuelt imponerende og sund snack.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 courgette
- 2 gulerødder
- 1 rødbede
- Olivenolie
- Salt, urter

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 170 grader.
2. Skær alle grøntsagerne i tynde skiver.
3. Bland med olie og salt.
4. Bag i 25-30 minutter — hver grøntsag for sig (forskellige bagetider).
5. Lad det køle af.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 70 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Hver grøntsag har sin egen bagetid — hold øje med dem hver for sig.

765. Hjemmelavede majschips (tortillachips)

Hjemmelavede majs-tortillachips uden konserveringsmidler — lavet af majstortillas eller masa harina.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 8 majstortillas eller hjemmelavede
- Olivenolie
- Salt, peber
- Citronsaft (valgfrit)

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Skær tortillaerne i trekanter.
3. Bland dem med olie og krydderier.
4. Fordel dem på en bageplade.
5. Bag i 10-12 minutter.
6. Lad dem køle af.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 130 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Hjemmelavede tortillachips er utroligt lækre — de smager ligesom dem fra restauranten.

766. Hørkiks med urter

Ultrakrispede hørkiks — glutenfri, rige på omega-3 og fibre. Utroligt nemme at lave.

Tilberedning 10 min	Bagning 35 min	Portioner 6 portioner (25 kiks)	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	------------------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g hørfrø
- 100 g sesamfrø
- 80 ml vand
- 2 spsk olivenolie
- ½ tsk salt
- Urter efter smag

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 150 grader.
2. Bland frøene med vand, olie og salt. Lad det trække i 5 minutter.
3. Fordel blandingen på en bageplade med bagepapir.
4. Bag i 30-35 minutter, indtil de er gyldne.
5. Lad det køle af og bræk det i stykker.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Hørkiks danner deres egen gel — de smøres bedre ud, når de er blevet blødgjort.

767. Ris-puffer med miso-glasur

Enkle rispuffer med salt miso-glasur — en japansk-inspireret sund snack.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 5 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 12 risboller (glutenfri)
- 2 spsk glutenfri misopasta
- 1 spsk tamari
- 1 tsk sesamolie
- Sesamfrø

TILBEREDNING

1. Bland miso, tamari og sesamolie.
2. Smør hver puff på.
3. Drys med sesamfrø.
4. Lad dem tørre i 5 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Miso-glasuren tilføjer umami og salt — tilsæt ikke mere salt.

768. Sprøde kikærtechips (crispy chickpeas)

Ultrakrispige bagte kikærter — den bedste sunde snack til at knaske på. Klar på 30 minutter, holder sig i en uge.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 dåser kikærter
- 2 spsk olivenolie
- 1 tsk røget paprika
- ½ tsk hvidløgspulver
- ½ tsk spidskommen
- Salat

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200 grader.
2. Skyl kikærterne og tør dem godt af med køkkenrulle.
3. Bland dem med olie og krydderier.
4. Bag i 25-30 minutter, mens du rører rundt.
5. Lad dem køle af – de bliver hårdere, når de køler af.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 6 g

769. Parmesanchips af ernæringsgær

Ultralette laktosefri parmesanchips af ernæringsgær — lette og uden unødvendigt fedt.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 spsk ernæringsgær
- ½ tsk hvidløgpulver
- ½ tsk paprika
- Olivenolie i sprayflaske

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Bland gæren med hvidløgpulver og paprika.
3. Form små boller og læg dem på en bageplade.
4. Sprøjt let med olie.
5. Bag i 8-10 minutter.
6. Lad dem køle af – de bliver faste.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 45 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Nutricionelle gærchips er den letteste snack, der findes — næsten ingen kalorier.

770. Æblechips med kanel

Søde æblechips uden tilsat sukker — æblets naturlige sødme og aromatisk kanel.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 2 timer	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 æbler
- ½ tsk kanel
- En dråbe citronsaft

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 100 grader — meget lav varme.
2. Skær æblerne i tynde skiver (2 mm).
3. Drys med citronsaft og kanel.
4. Bag i 1,5-2 timer, vend dem halvvejs.
5. Lad dem køle af — de bliver faste.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 65 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Meget lav temperatur og lang tid er hemmeligheden bag æblechips — skynd dig ikke.

771. Sesamkiks med ingefær

Aromatiske sesamkiks med ingefær og tamari — en japansk-inspireret sprød snack.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 20 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g sesamfrø
- 50 g risemel
- 2 cm ingefær (revet)
- 2 spsk tamari
- 2 spsk vand

TILBEREDNING

1. Bland sesam med mel, ingefær og tamari.
2. Tilsæt vand og bland det sammen.
3. Smør det ud på en bageplade.
4. Bag ved 170 grader i 18-20 minutter.
5. Lad det køle af og bræk det i stykker.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 95 kcal Proteiner: 3 g Kulhydrater: 6 g Fedt: 7 g Kostfibre: 2 g
--

TIP: Sesamkiks passer perfekt til mellemøstlige dips.

772. Paprikachips (piment doux)

Bagt rød peberfrugt i skiver som chips — sød, sprød og med nul kalorier.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 røde peberfrugter
- 2 spsk olivenolie
- Salt, oregano

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Skær peberfrugterne i tynde strimler.
3. Bland dem med olie og krydderier.
4. Bag i 18-20 minutter.
5. Lad dem køle af.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 55 kcal Proteiner: 1 g Kulhydrater: 7 g Fedt: 3 g Kostfibre: 2 g
--

TIP: Paprikachips er meget kaloriefattige — perfekte til dem, der holder øje med vægten.
--

773. Peeche quinoa-puffer

Puffet quinoa som en sprød snack — rig på proteiner og usædvanligt sprød.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 5 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g kogt quinoa (tør eller kogt natten over)
- 2 spsk olivenolie
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Sørg for, at quinoaen er helt tør.
2. Varm olien op i en pande ved middel varme.
3. Tilsæt quinoaen og steg den i 3-4 minutter under omrøring.
4. Smag til med salt og paprika.
5. Server straks som topping eller snack.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 145 kcal Proteiner: 5 g Kulhydrater: 20 g Fedt: 5 g Kostfibre: 2 g
--

TIP: Stegt quinoa skal være helt tør — ellers sprutter den.

774. Mandelkiks med rosmarin

Elegante mandelkiks med rosmarin — en enkel, glutenfri og aromatisk snack.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 15 min	Portioner 6 portioner (20 kiks)	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	------------------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g mandelmel
- 1 æg
- 1 spsk olivenolie
- Frisk rosmarin (hakket)
- Salt, peber

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader.
2. Bland mandelmel med æg, olie og rosmarin.
3. Rul dejen tyndt ud og udstik figurer.
4. Bag i 12-14 minutter.
5. Lad dem køle af.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Mandelkiks er særdeles elegante til ost og dip.

775. Puffede sesamkugler

Asiatisk-inspirerede sesamkugler — sprøde, fulde af sesam og naturligt glutenfri.

Tilberedning 15 min	Tilberedning 15 min	Portioner 6 portioner (20 kugler)	Sværhedsgrad Middel
------------------------	------------------------	--------------------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g glutinøst risemel (mochiko)
- 100 ml kogende vand
- 2 spsk sesamolie
- Sesamfrø til panering

TILBEREDNING

1. Bland melet med det varme vand og olien.
2. Ælt dejen, indtil den er glat.
3. Form små kugler.
4. Rul dem i sesamfrø.
5. Steg dem i varm olie i 3-4 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 115 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Glutinøst risemel giver kuglerne en karakteristisk elastisk konsistens.

776. Repin sprød snack med citron

Frisk skåret rødbede, bagt til chips — jordagtig og sød uden tilsat sukker.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 3 rødbeder
- 2 spsk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- Salt, timian

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 160 grader.
2. Skær rødbederne i tynde skiver.
3. Bland med olie, citron og salt.
4. Bag i 25-30 minutter, vend undervejs.
5. Lad dem køle af — de bliver faste.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 70 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

777. Ristede græskarkerner med krydderier

Ristede græskarkerner — en hurtig, sund snack fuld af zink og magnesium.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g græskarkerner
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk røget paprika
- ½ tsk hvidløgpulver
- Salt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Bland frøene med olie og krydderier.
3. Fordel blandingen på en bageplade.
4. Bag i 12-15 minutter, mens du rører.
5. Lad det køle af.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 8 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Græskarkerner er en af de rigeste kilder til zink — ideelt for immunforsvaret.

778. Selleri-chips med havsalt

Usædvanlige sellerichips — en let jordagtig smag med havsalt. Usædvanligt kaloriefattige.

Tilberedning 10 min	Tilberedning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 1 stor knold selleri
- 2 spsk olivenolie
- Havsalt
- Frisk timian

TILBEREDNING

1. Skær sellerien i tynde skiver.
2. Bland det med olie og salt.
3. Bag ved 170 grader i 22-25 minutter.
4. Lad det køle af.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 65 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Sellerichips har en usædvanlig, delikat smag — de er perfekte til dem, der leder efter noget nyt.

779. Kakaonibs som snack med kokos

Rå kakaonibs med kokosflager — en minimalistisk, naturligt bitter snack.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Meget let
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

INGREDIENSER

- 100 g kakaonibs
- 50 g revet kokos
- Havsalt

TILBEREDNING

1. Bland kakaonibs med revet kokos.
2. Tilsæt en smule havsalt.
3. Opbevar i en beholder.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Kakaonibs er rå chokolade — fuld af antioxidanter uden tilsat sukker.

780. Krydrede kokoschips med lime

Tropiske kokoschips med lime og chili — en sød-krydret-sur kombination i én chip.

Tilberedning 5 min	Tilberedning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g kokosflager (store flager)
- Saft og skal fra 1 lime
- ½ tsk chili
- 1 spsk kokosolie
- Salt

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 160 grader.
2. Bland kokosskiverne med limejuice, limeskal, chili og olie.
3. Fordel blandingen på en bageplade.
4. Bag i 8-10 minutter — pas på, de bliver hurtigt varme.
5. Lad dem køle af.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kokosskiverne bages meget hurtigt — hold øje med dem og bliv ved ovnen.

KAPITEL 08

Desserter og søde sager

140 opskrifter uden gluten, laktose og tilsat sukker

Om dette kapitel

140 opskrifter på desserter og søde sager uden gluten, laktose og tilsat sukker. Kager (30), småkager (30), is (25), panna cotta (20), slik (20) og frugtdesserter (15). Alle egnet til diabetikere.

100 % glutenfri • 100 % laktosefri • 100 % uden tilsat sukker • Egnet til diabetikere

KAGER OG TÆRTER — Opskrifter 781-810

781. Chokoladekage med mandelmel

En fyldig chokoladekage med mandelmel. Ingen vil kunne smage, at den er sukkerfri.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

782. Gulerodskage med kokoscreme

Klassisk gulerodskage i en glutenfri version med kokoscreme.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

783. Citronkage med mandelmel

Frisk citronkage med mandelmel.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland dem sammen og forarbejd dem i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller opvarm i henhold til anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

784. Glutenfri bananbrød

Saftigt bananbrød uden sukker.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

785. Cheesecake med cashewnødder uden bagning

Luksuriøs no-bake cheesecake med cashewnødder.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

786. Chokoladefondant

Chokoladefondant med flydende midte.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller et glutenfrit alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

787. Valnøddecake med citron

Traditionel valnøddecake i en glutenfri version.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
- Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
- Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

788. Citrontærte med små tærtebunde

Franske citrontarteletter.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

789. Jordbærkage uden bagning

Forfriskende jordbærkage uden bagning.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

790. Brownies med sorte bønner

Brownies med sorte bønner — den hemmelige ingrediens.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller et glutenfrit alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

791. Gluten- og laktosefri tiramisu

Italiensk tiramisu i en glutenfri version.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland ingredienserne og tilbered dem i henhold til den konkrete opskrift.
- Bag eller opvarm ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

792. Pavlova med skovfrugter

Luftig Pavlova med skovfrugt.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

793. Tarte Tatin med æbler

Omvendt æble-Tarte Tatin.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

794. Pistacie-kage uden mel

Siciliansk pistacie-kage uden mel.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller et glutenfrit alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

795. Kokoskage med lime

Tropisk kokoskage med lime.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

796. Glutenfri Opera-kage

Den klassiske Opera-kage i en glutenfri version.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

797. Bundt-kage med Hokkaido-græskar

Bundt-kage med græskar og muskatnød.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

798. Jordbærkage Erdbeertorte

Tysk jordbærkage Erdbeertorte.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

799. Chokolademugcake

Chokolademugcake på 2 minutter.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

800. Mochi-ris-desserter

Japanske mochi-desserter.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

801. Vaniljepannacotta

Cremet panna cotta.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

802. Hindbær-clafoutis

Fransk hindbær-clafoutis.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

803. Sticky date pudding

Britisk sticky toffee pudding.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

804. Cupcakes med blåbær

Cupcakes med blåbær.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad den køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

805. Kokosflan med karamel

Spansk karamel-flan.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland dem sammen og forarbejd dem i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller opvarm i henhold til anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

806. Ris au lait med kokos

Fransk ris med kokosmælk.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

807. Glutenfri baskisk kage

Bevidst bagt baskisk cheesecake.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

808. Schwarzwaldkage

Klassisk Schwarzwald-kage.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

809. Glutenfri honningkage

Traditionel glutenfri honningkage.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

810. Kinder Milch-Schnitte-variant

Glutenfri Milch-Schnitte-variant.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

KIKS OG STANGKIKS — Opskrifter 811-840

811. Mandelkager uden mel

Kun 3 ingredienser — perfekte mandelkager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

812. Chokoladekager med nibs

Saftige chokoladekager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

813. Skoreic-stjerner

Traditionelle jule-stjerner.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

814. Havregrynskager med blåbær

Bløde havregrynskager med blåbær.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

815. Mandel-macarons

Franske macarons uden sukker.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

816. Glutenfri Linzer-småkager

Klassiske Linzer-småkager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller et glutenfrit alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

817. Pesto-småkager med rosmarin

Salte kiks med pesto.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

818. Kakaokiks med jordnøddesmør

Kakaokiks med jordnøddesmør.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

819. Vaffelkager

Sprøde vaffelkager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

820. Ricciarelli italienske

Italienske mandelkager fra Siena.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

821. Glutenfri citronbarer

Amerikanske citronkager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

822. Kokosmakroner

Naturligt glutenfri kokosmakroner.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

823. Glutenfri snickerdoodles

Amerikanske snickerdoodles.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

824. Brownie-stænger

Fudgy brownie-stænger.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

825. Florentiner

Italienske florentiner.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

826. Ingefærsmåkager

Sprøde ingefærsmåkager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

827. Tigernut-småkager

Kager af tigernødder.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

828. Chokoladetruffelkager

Kager med ganachefyld.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

829. Digestive-kiks

Britiske Digestive-kiks.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

830. Nøddesmørkager 3 ingredienser

De nemmeste småkager — 3 ingredienser.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

831. Espresso-småkager

Kaffekager til espresso-elskere.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

832. Pistacieamaretti

Italienske amaretti med pistacienødder.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

833. Biscotti med pistacienødder

To gange bagte biscotti.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

834. Tahini-småkager

Mellemøstlige tahini-småkager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

835. Kager med chia

Friske chia-citronkager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

836. Peberkagekager

Traditionelle tjekkiske peberkagekager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

837. Jordnøddekager

Klassiske jordnøddekager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

838. Citrus-madeleines

Franske citrus-madeleines.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

839. Kardemomme-småkager

Skandinaviske kardemomme-småkager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

840. Kakaokiks med kakaosmør

Intensive kakaokager.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Let
---------------------------	----------------------	-----------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller et glutenfrit alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

IS OG ISSTAVER — Opskrifter 841-865

841. Jordbæris

Cremet jordbæris lavet på kokos.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

842. Banan-nice cream

Banan-nice cream — 1 ingrediens.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

843. Kokos-is med hindbær

Kokos-is på pind med hindbær.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller et glutenfrit alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

844. Chokoladeis lavet af avocado

Cremet is lavet af avocado.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland dem sammen og forarbejd dem i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller opvarm i henhold til anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

845. Mango-is på pind med lime

Tropiske mangois.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

846. Vaniljeis

Vaniljeis lavet på kokosmælk.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

847. Blåbær-is

Lavendel-lilla blåbær-is.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

848. Matcha-is

Japansk grøn matcha-is.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

849. Chokoladeis i Magnum-stil

Hjemmelavede Magnum-is uden sukker.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

850. Frugtsorbet

Let frugtsorbet.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

851. Citron-granité

Italiensk citrongranité.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

852. Pistacieis-terninger

Cremede pistacie-terninger.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

853. Kokos-is med ananas

Tropiske kokos-isstænger med ananas.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller et glutenfrit alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

854. Espresso-granité

Kaffegranité med kokoscreme.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

855. Sukkerfri Snickers-is

Hjemmelavede Snickers-is.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland dem sammen og forarbejd dem i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller opvarm i henhold til anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

856. Rabarbersorbet

Syrlig rabarbersorbet.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

857. Dadelis

Cremet daddel-is.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

858. Lavendel-is

Aromatiske lavendel-isstænger.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

859. Frosne nøddeboller

Frosne nøddepraliner.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

860. Acai bowl-is

Acai bowl med is.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

861. Is på pind med abrikos

Ferskenis med kardemomme.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
- Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
- Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

862. Matcha-is med jordnøddesmør

Matcha-is med jordnøddesmør.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
- Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
- Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
- Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
- Bag eller kog ifølge anvisningerne.
- Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

863. Yerba mate-is

Sydamerikanske yerba mate-is.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

864. Rom-rosin-is

Klassisk rom-rosin-is.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

865. Tahini-halva-is

Mellemøstlig tahini-is.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 9 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

PANNA COTTA OG PUDDINGER — Opskrifter 866-872

866. Klassisk panna cotta

Cremet vanilje-panna cotta.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd i henhold til den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 275 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

867. Panna cotta med matcha

Japansk grøn matcha panna cotta.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 300 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 11 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

868. Citronpudding

Cremet citronpudding.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 150 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

869. Chia-pudding med mango

Klassisk chia-pudding med mango.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller et glutenfrit alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 13 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

870. Chokolade-avokadomousse

Cremet chokolademousse lavet af avocado.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienser — det er vigtigt at veje dem af.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller afkøl ifølge anvisningerne.
6. Lad retten køle af og server den.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 200 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 10 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Denne glutenfri dessert er usædvanlig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

871. Risbudding med rosenvand

Mellemøstlig risbudding.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og bearbejd efter den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

872. Crème brûlée med kokos

Fransk creme brulee med kokos.

Tilberedning 15-30 min	Bagning 20-35 min	Portioner 8-12 portioner	Sværhedsgrad Middel
---------------------------	----------------------	-----------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Mandelmel eller glutenfri alternativ
- Erythritol som sødemiddel
- Kokosmælk eller -creme
- Æg eller vegansk erstatning
- Kokosolie
- Vanilje og ingredienser ifølge opskriften

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 175 grader (hvis nødvendigt).
2. Forbered alle ingredienserne — det er afgørende.
3. Bland de tørre og våde ingredienser hver for sig.
4. Bland og forarbejd ifølge den konkrete opskrift.
5. Bag eller kog ifølge anvisningerne.
6. Lad det køle af og server.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 250 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne glutenfri dessert er utrolig lækker — gæsterne vil ikke kunne smage, at den er uden sukker og laktose.

PANNA COTTA OG PUDDINGER — fortsættelse 873-885

873. Chokolade-panna cotta med hindbær

En fyldig chokolade-panna cotta med friske hindbær — en luksuriøs og cremet dessert.

Tilberedning 15 min + 4 timer	Bagning 5 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
----------------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 ml kokoscreme
- 200 ml kokosmælk
- 80 g kakao
- 80 g erythritol
- 8 g agar
- Hindbær til servering

TILBEREDNING

7. Bland fløde, mælk, kakao og erythritol.
8. Varm op og rør agar i.
9. Kog i 1 minut.
10. Hæld det i forme.
11. Lad det stå i køleskabet i 4 timer.
12. Vend dem ud og server med hindbær.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Chokoladepanna cotta har en mere intens smag end vaniljepanna cotta — brug kakao af høj kvalitet.

874. Mandelbudding med rosiner

Mellemøstlig mandelbudding med rosiner og rosenvand — duftende og eksotisk.

Tilberedning 10 min + afkøling	Bagning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 ml mandelmælk
- 4 spsk mandelmel
- 80 g erythritol
- 60 g rosiner
- 1 tsk rosenvand
- Pistacienødder til pynt

TILBEREDNING

7. Varm mandelmælken op sammen med melet under omrøring.
8. Rør erythritol og rosiner i.
9. Kog i 10-12 minutter, indtil blandingen tykner.
10. Rør rosenvand i.
11. Hæld det i et glas.
12. Drys med pistacienødder.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Rosenvand er nøglen til mellemøstlige desserter — en dråbe er nok til at give en vidunderlig aroma.

875. Chokolade-chia-budding

En fyldig chokoladepudding med chiafrø — fuld af omega-3, kostfibre og en intens chokoladesmag.

Tilberedning 5 min + natten over	Bagning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-------------------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 80 g chiafrø
- 500 ml kokosmælk
- 3 spsk kakao
- 3 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- Frugt til servering

TILBEREDNING

7. Bland chia med kokosmælk, kakao, erythritol og vanilje.
8. Rør to gange i løbet af 10 minutter.
9. Lad det stå i køleskabet natten over.
10. Server med frisk frugt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 220 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 12 g

TIP: Chia + kakao = den bedste laktosefri chokoladepudding nogensinde.

876. Jordbærmousse med kokoscreme

Let jordbærskum af pisket kokoscreme — luftig, frisk og sukkerfri.

Tilberedning 20 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Middel
-----------------------------------	------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 g jordbær
- 400 ml kokoscreme (fra køleskabet)
- 3 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- Saft fra ½ citron

TILBEREDNING

7. Blend jordbærrene med erythritol og citron.
8. Pisk den kolde kokoscreme til stiv skum.
9. Rør jordbærpuréen forsigtigt i.
10. Hæld det i et glas.
11. Sæt i køleskabet i 2 timer.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 175 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 15 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Kokoscremen skal være kølet — kun da kan den piskes til fast skum.

877. Laktosefri vaniljecreme

Cremet vaniljecreme lavet på kokosmælk — grundlaget for mange desserter og utrolig lækker i sig selv.

Tilberedning 10 min + afkøling	Bagning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 ml kokosmælk
- 4 æggeblommer
- 80 g erythritol
- 2 tsk vaniljeekstrakt
- 2 spsk majsstivelse

TILBEREDNING

7. Bland æggeblommerne med erythritol og majsstivelse.
8. Varm mælken op sammen med vaniljen.
9. Hæld langsomt den varme mælk til æggeblommerne.
10. Sæt det tilbage på varmen og rør, indtil det tykner.
11. Hæld det i et glas og lad det køle af.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Custard tykner ved afkøling — kog den ikke for tyk.

878. Tropisk kokosbudding med ananas

Tropisk kokosmælkepudding med ananas og kokos — en sommerferie på tallerkenen.

Tilberedning 10 min + afkøling	Bagning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 ml kokosmælk
- 200 g ananas, skåret i stykker
- 3 spsk erythritol
- 4 spsk tapiokastivelse
- Rivet kokos til drys

TILBEREDNING

7. Bland kokosmælk med erythritol og stivelse.
8. Kog under omrøring, indtil blandingen tykner.
9. Rør ananas i.
10. Hæld det i et glas.
11. Drys med kokos.
12. Lad det køle af.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 12 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tropisk budding passer godt til sommergrillfester — forfriskende og let.

879. Espresso panna cotta

Kaffepanna cotta — en elegant dessert til kaffeelskere. Laktosefri og sukkerfri.

Tilberedning 15 min + 4 timer	Bagning 5 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
----------------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 600 ml kokoscreme
- 100 ml stærk kaffe (espresso)
- 80 g erythritol
- 8 g agar
- Kakaopulver til drys

TILBEREDNING

7. Bland fløden med kaffen og erythritolen.
8. Varm op og rør agar i.
9. Kog i 1 minut.
10. Hæld det i forme.
11. Lad det stå i køleskabet i 4 timer.
12. Drys med kakaopulver.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Espresso panna cotta er den perfekte dessert efter en stor middag — let, men sofistikeret.

880. Panna cotta med jordbærcoulis

Klassisk vanilje-panna cotta med jordbærcoulis — enkel elegance.

Tilberedning 15 min + 4 timer	Bagning 10 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
----------------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 800 ml kokosmælk
- 80 g erythritol
- 1 tsk vanilje

TILBEREDNING

7. Lav panna cotta (se opskrift 866).
8. Tilbered coulis: Blend jordbær med erythritol og citron, og sigt det.
9. Server panna cotta med jordbærcoulis.

- 8 g agar
- Til coulis: 300 g jordbær, 2 spsk erythritol, saften af en citron

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 165 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 14 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Jordbærcoulis kan erstattes med hindbær, blåbær eller mango.

881. Chokoladefondantpudding

Varm chokoladepudding med flydende midte — serveret direkte fra formen. Behagelig luksus.

Tilberedning 10 min	Bagning 20 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 ml kokoscreme
- 3 spsk kakao
- 80 g erythritol
- 2 æg
- 2 spsk mandelmel
- 1 tsk vanilje
- 80 g mørk chokolade 85 %

TILBEREDNING

7. Forvarm ovnen til 180 grader.
8. Bland alle ingredienserne sammen.
9. Hæld dejen i forme.
10. Bag i 15-18 minutter.
11. Serveres varmt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Fondantpuddingen smager bedst, når den serveres lige fra ovnen — lad den kun hvile i 2 minutter.

882. Lavendel-honning-panna cotta uden sukker

Lavendel-panna cotta med erythritol i stedet for honning — aromatisk, delikat og elegant.

Tilberedning 15 min + 4 timer	Bagning 5 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
----------------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 800 ml kokosmælk
- 1 tsk lavendelekstrakt
- 80 g erythritol
- 8 g agar
- Blåbær til servering

TILBEREDNING

7. Varm mælken op sammen med lavendel og erythritol.
8. Rør agar i og kog i 1 minut.
9. Hæld det i forme.
10. Lad det stå i køleskabet i 4 timer.
11. Server med blåbær.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 145 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Lavendel-panna cotta er særdeles aromatisk — en lille mængde lavendelekstrakt er nok.

883. Tahini-chia-pudding

Cremet tahini-chia-budding med ingefær — fuld af omega-3, proteiner og sunde fedtstoffer.

Tilberedning 5 min + natten over	Bagning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-------------------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 60 g chiafrø
- 400 ml mandelmælk
- 3 spsk tahini
- 2 spsk erythritol
- 1 cm ingefær (revet)
- Sesamfrø til drys

TILBEREDNING

7. Bland chia med mælk, tahini, erythritol og ingefær.
8. Rør rundt 2 gange i løbet af 10 minutter.
9. Lad det stå i køleskabet natten over.
10. Server med sesamfrø på toppen.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 15 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 9 g

TIP: Tahini-chia er en særdeles mættende budding — ideel som morgenmad eller dessert.

884. Kokosbavarois med maracuja

Let kokos-bavarois med passionsfrugt — en fransk dessert i en tropisk udgave.

Tilberedning 20 min + 4 timer	Bagning 10 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Krav
----------------------------------	-------------------	--------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- 400 ml kokoscreme
- 100 ml passionsfrugtsaft
- 80 g erythritol
- 8 g agar
- 2 æggehvider (pisket)

TILBEREDNING

7. Varm cremen op sammen med erythritol og passionsfrugt.
8. Rør agar i og kog i 1 minut.
9. Lad det køle lidt af.
10. Rør forsigtigt de piskede æggehvider i.
11. Hæld det i forme.
12. Lad det stå i køleskabet i 4 timer.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 155 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 13 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Æggehviderne skal røres forsigtigt ind i den varme blanding — så de ikke falder sammen.

885. Risgrød med vanilje og kanel

Mættende risgrød — naturligt laktosefri og sukkerfri. Den perfekte vintermorgenmad eller dessert.

Tilberedning 5 min	Bagning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g rundkornet ris
- 600 ml kokosmælk
- 2 spsk erythritol
- 1 spsk vanilje
- ½ tsk kanel
- En knivspids salt

TILBEREDNING

7. Kom ris og mælk i en gryde.
8. Bring det i kog og skru ned for varmen.
9. Kog i 20-25 minutter under omrøring.
10. Rør erythritol, vanilje og kanel i.
11. Serveres varm.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 235 kcal | Proteiner: 4 g | Kulhydrater: 36 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Risgrøden tykner, når den står — server den straks, eller tilsæt mælk, når du varmer den op.

886. Dadelkugler med kakao

Naturligt søde kakaokugler af dadler og nødder — uden tilsat sukker, glutenfri, laktosefri.

Tilberedning 15 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 20 kugler	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g Medjool-dadler
- 100 g maledede mandler
- 3 spsk kakao
- 1 tsk vanilje
- En knivspids salt
- Kakao eller kokos til at rulle i

TILBEREDNING

- Blend dadlerne til en pasta.
- Tilsæt mandler, kakao, vanilje og salt.
- Bland det til en ensartet masse.
- Form kugler.
- Rul dem i kakao eller kokos.
- Sæt dem i køleskabet i 30 minutter.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 65 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Dadler har en så intens naturlig sødme — tilsæt ikke ekstra erythritol.

887. Kokos-Rafaello-kugler

Laktosefri kokoskugler inspireret af Raffaello — cremede, hvide og luksuriøse. Uden sukker.

Tilberedning 20 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 16 kugler	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g kokoscreme
- 100 g revet kokos
- 3 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- 16 hele mandler
- Kokos til at rulle i

TILBEREDNING

- Bland kokoscreme, kokos, erythritol og vanilje.
- Sæt det i køleskabet i 30 minutter.
- Form kugler med en mandel indeni.
- Rul dem i kokosmel.
- Lad dem stå i køleskabet i 1 time.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Kokoskugler er en fantastisk julegave eller valentinsdagsgave.

888. Chokoladetruffler med cashewnødder

Cremede chokoladetruffler med cashewnødder — fyldige, luksuriøse og uden sukker eller laktose.

Tilberedning 20 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 16 trøfler	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	-------------------------	---------------------

INGREDIENSER**TILBEREDNING**

- 200 g cashewnødder (blødlagt i 4 timer)
- 3 spsk kakao
- 4 spsk erythritol
- 1 spsk kokosolie
- 1 tsk vanilje
- Kakao til at rulle i

- Dræn cashewnødderne og blend dem til en pasta.
- Tilsæt kakao, erythritol, olie og vanilje.
- Rør til en cremet masse.
- Sæt den i køleskabet i 30 minutter.
- Form trøflerne.
- Rul dem i kakao.
- Opbevar i køleskabet.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Cashew-trøfler er absolut luksus — ingen vil tro, at de er sunde.

889. Jordnøddekugler med kakao

Enkle arachidkugler med kakao — 5 minutters arbejde, et enestående resultat.

Tilberedning 10 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 16 kugler	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g jordnøddesmør
- 3 spsk erythritol
- 2 spsk kakao
- 1 tsk vanilje
- 60 g glutenfri havregryn
- Kakaonibs til drys

TILBEREDNING

- Bland jordnøddesmør med erythritol, kakao og vanilje.
- Rør havregrynene i.
- Form kugler.
- Drys med kakaonibs.
- Sæt dem i køleskabet i 30 minutter.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 90 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 7 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Jordnøddekugler er utroligt vanedannende — det er svært at stoppe!

890. Matcha-kokoskugler

Grønne matcha-kugler med kokos — fulde af antioxidanter og visuelt imponerende.

Tilberedning 15 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 16 kugler	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g kokoscreme
- 100 g revet kokos
- 2 tsk matcha
- 3 spsk erythritol
- Grøn kokos til at rulle i

TILBEREDNING

- Bland kokoscreme, kokos, matcha og erythritol.
- Sæt det i køleskabet i 30 minutter.
- Form kugler.
- Rul dem i grøn kokos.
- Lad dem stå i køleskabet i 1 time.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Matcha farver kuglerne intens grøn — visuelt effektfuldt uden farvestoffer.

891. Tahini-daddelbonbons

Mellemøstlige slikstykker med dadler og tahini — naturligt søde og med en fyldig smag af sesam.

Tilberedning 15 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 16 stk.	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g dadler
- 3 spsk tahini
- 1 tsk kanel
- Sesamfrø til at rulle i

TILBEREDNING

7. Fjern stenene fra dadlerne.
8. Fyld hver daddel med en spiseskefuld tahini.
9. Luk dem og form dem til kugler.
10. Rul dem i sesamfrø.
11. Sæt dem i køleskabet.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 70 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Fyldte dadler er en autentisk mellemøstlig søde — enkel og enestående.

892. Limet-kokos-karameller

Friske lime-karameller med kokos — tropiske, forfriskende og naturligt søde.

Tilberedning 15 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 16 stk.	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g kokoscreme
- 100 g revet kokos
- Saft og skal fra 2 limefrugter
- 2 spsk erythritol
- Kokos til drysning

TILBEREDNING

7. Bland alle ingredienserne sammen.
8. Sæt det i køleskabet i 30 minutter.
9. Form små kugler.
10. Rul dem i kokos.
11. Lad dem stå i køleskabet i 1 time.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Lime og kokos er en klassisk tropisk kombination — som sommerens slik.

893. Sukkerfri marcipan

Hjemmelavet marcipan af mandler uden sukker — en klassisk søde i en glutenfri og laktosefri udgave.

Tilberedning 15 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 20 stk.	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g maledede mandler
- 80 g erythritol (pulver)
- 2 spsk kokosolie
- 1 tsk mandelekstrakt
- 2-3 spsk vand

TILBEREDNING

7. Bland mandelmelet med erythritol i pulverform.
8. Tilsæt kokosolie og ekstrakt.
9. Tilsæt vand skefuld for skefuld — ælt til en formbar masse.
10. Form figurer eller kugler.
11. Lad dem stå i køleskabet i 1

time.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 70 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Hjemmelavet marcipan er utroligt alsidigt — form det til hvad som helst.

894. Chokoladebonbons med romeekstrakt

Klassiske romkarameller i en glutenfri udgave med romeekstrakt — uden alkohol og uden sukker.

Tilberedning	Bagning	Portioner	Sværhedsgrad
20 min + afkøling	0 min	16 stk.	Let

INGREDIENSER

- 150 g mørk chokolade (85 %)
- 60 ml kokoscreme
- 1 tsk romeekstrakt
- 2 spsk erythritol
- Kakao til drysning

TILBEREDNING

- Smelt chokoladen sammen med cremen i et vandbad.
- Rør romessens og erythritol i.
- Lad det hærde i køleskabet i 2 timer.
- Form kugler.
- Rul dem i kakao.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Alkoholfri romeekstrakt kan købes i specialbutikker.

895. Pistacie-marcipan

Pistacie-marcipan — grøn, elegant og usædvanlig lækker. Den perfekte julekonfekt.

Tilberedning	Bagning	Portioner	Sværhedsgrad
15 min + afkøling	0 min	20 stk.	Let

INGREDIENSER

- 200 g maledede pistacienødder
- 80 g erythritol (pulver)
- 2 spsk kokosolie
- 1 tsk vanilje
- 2-3 spsk vand

TILBEREDNING

- Bland pistacienødderne med erythritol.
- Tilsæt kokosolie og vanilje.
- Tilsæt vandet skefuld for skefuld.
- Ælt til en formbar masse.
- Form massen og lad den stå i køleskabet.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 6 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Pistacie-marcipan er naturligt grøn — særdeles effektiv uden tilsætning af farvestoffer.

896. Fudge af kokosmælk

Cremet fudge lavet på kokosmælk — klassisk konsistens uden laktose og uden sukker.

Tilberedning 10 min + 2 timers afkøling	Bagning 20 min	Portioner 16 stk.	Sværhedsgrad Middel
---	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------

INGREDIENSER

- 400 ml kokosmælk (fuldfed)
- 150 g erythritol
- 2 spsk kokosolie
- 1 tsk vanilje
- En knivspids salt

TILBEREDNING

7. Bland kokosmælk og erythritol i en gryde.
8. Kog ved middel varme under omrøring i 15-20 minutter.
9. Rør olie, vanilje og salt i.
10. Hæld det i en form.
11. Lad det stå i køleskabet i 2 timer.
12. Skær i tern.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 55 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Fudge inddeles efter konsistens — blød (mindre kogt) eller fast (mere kogt).

897. Blåbærslik af kokosyoghurt

Frosne blåbær-isbolcher med kokosyoghurt — en forfriskende sommerdessert.

Tilberedning 10 min + frysning	Bagning 0 min	Portioner 20 stk.	Sværhedsgrad Let
--	-------------------------	-----------------------------	----------------------------

INGREDIENSER

- 300 g kokosyoghurt
- 150 g blåbær
- 2 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje

TILBEREDNING

7. Bland yoghurten med blåbær, erythritol og vanilje.
8. Blend groft — lad blåbærstykkerne være hele.
9. Hæld blandingen i silikoneforme.
10. Frys i 4 timer.
11. Tag dem ud og opbevar dem i fryseren.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 35 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 2 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Frosne yoghurtis er den perfekte forfriskning i sommervarmen.

898. Mango lassi-is

Indisk-inspirerede mango lassi-slik — frosne, tropiske og laktosefri.

Tilberedning 10 min + frysning	Bagning 0 min	Portioner 16 stk.	Sværhedsgrad Let
--	-------------------------	-----------------------------	----------------------------

INGREDIENSER

- 1 stor moden mango
- 200 g kokosyoghurt
- 2 spsk erythritol
- Kardemomme
- Saft fra ½ lime

TILBEREDNING

7. Blend mango med yoghurt, erythritol, kardemomme og lime.
8. Hæld blandingen i silikoneforme.
9. Frys i 4 timer.

ERNÆRINGSVÆRDI (1 portion): 40 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Mango lassi-slik er ideelt til børn — sundt, sukkerfrit og elsket.

899. Tyrkisk lokum uden sukker

Inspireret af tyrkisk lokum — gelékonfekt lavet af frugtsaft og agar. Uden sukker og laktosefri.

Tilberedning 10 min + afkøling	Bagning 10 min	Portioner 20 stk.	Sværhedsgrad Middel
-----------------------------------	-------------------	----------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 300 ml frugtsaft (hindbær, blåbær)
- 60 g erythritol
- 8 g agar
- Erythritolpulver til dryssning

TILBEREDNING

7. Bland frugtsaften med erythritol og agar.
8. Kog i 2 minutter.
9. Hæld det i en form.
10. Lad det stivne i køleskabet.
11. Skær i tern.
12. Vend dem i erythritol-flormelis.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 20 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 5 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Agar danner en fastere gel end gelatine — ideelt til lokum.

900. Chokolademønter med mynte

Chokolademønter med pebermynte — den klassiske kombination af chokolade og mynte uden sukker.

Tilberedning 15 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 16 stk.	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 150 g mørk chokolade (85 %)
- 2 spsk kokosolie
- ½ tsk pebermynteekstrakt
- 2 spsk erythritol

TILBEREDNING

7. Smelt chokoladen sammen med olien.
8. Rør pebermynte og erythritol i.
9. Hæld blandingen i silikoneforme til skiver.
10. Lad det størkne i køleskabet.
11. Tag dem ud og opbevar dem i køleskabet.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 55 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 3 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Pebermynteekstrakt er stærkt — start med en lille mængde og tilsæt efter smag.

901. Karamelliserede slikstykker af kokosukker (lavt GI)

Cremede karamelbonbons af kokosukker — lavere glykæmisk indeks end klassisk sukker.

Tilberedning 10 min + afkøling	Bagning 15 min	Portioner 16 stk.	Sværhedsgrad Middel
-----------------------------------	-------------------	----------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 ml kokoscreme
- 100 g kokosukker (alternativ til erythritol)
- 2 spsk kokosolie
- 1 tsk vanilje
- Havsalt

TILBEREDNING

7. Kog cremen med kokosukkeret ved svag varme i 12-15 minutter.
8. Rør olie, vanilje og salt i.
9. Hæld det i formen.
10. Lad det stivne i køleskabet.
11. Skær i stykker.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 8 g | Fedt: 5 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Kokosukker har et GI på 35 — egnet til diabetikere i begrænsede mængder.

902. Trefarvede kokosfirkanter

Trelagede kokosfirkanter med lag af kakao, vanilje og pistacie — visuelt imponerende.

Tilberedning 30 min + afkøling	Bagning 0 min	Portioner 16 stk.	Sværhedsgrad Middel
-----------------------------------	------------------	----------------------	------------------------

INGREDIENSER

- Til hvert lag: 100 g kokoscreme, 2 spsk erythritol
- Kakao (1. lag)
- Vanilje (2. lag)
- Matcha eller pistacie (3. lag)

TILBEREDNING

- Forbered 3 blandinger (kakao, vanilje, matcha).
- Hæld kakaolaget i formen.
- Lad den stå i køleskabet i 30 minutter.
- Hæld vaniljelaget på.
- Lad det stå i køleskabet i 30 minutter.
- Hæld matcha-laget på.
- Lad det stå i køleskabet i 2 timer.
- Skær i tern.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 6 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Hvert lag skal være fast, før det næste hældes på — ellers blandes de sammen.

903. Sesamringe med honning (erythritol)

Inspireret af den tyrkiske sesamsnack simit — ringformede slikstykker lavet af sesam og tahini.

Tilberedning 15 min + afkøling	Bagning 10 min	Portioner 16 stk.	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	-------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 200 g tahini
- 80 g erythritol
- Sesamfrø til drys
- 1 tsk vanilje

TILBEREDNING

- Bland tahini med erythritol og vanilje.
- Varm op ved svag varme i 5 minutter, indtil konsistensen bliver tykkere.
- Lad det køle lidt af.
- Form ringe eller kugler.
- Rul dem i sesamfrø.
- Lad dem hærde i køleskabet.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 80 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 7 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tahini med erythritol er utroligt alsidigt — grundlaget for mange sunde slik.

904. Sukkerfri frugtgelé-slik

Hjemmelavede frugtgelé-slik af frugtsaft og agar — sunde gaver til både børn og voksne.

Tilberedning 10 min + afkøling	Bagning 5 min	Portioner 20 stk.	Sværhedsgrad Let
-----------------------------------	------------------	----------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 300 ml frugtsaft (appelsin, hindbær, mango)
- 4 g agar
- 2 spsk erythritol
- Saft fra ½ citron

TILBEREDNING

7. Bland frugtsaften med erythritol og agar.
8. Varm op under omrøring, indtil det koger.
9. Kog i 1 minut.
10. Hæld det i silikoneforme.
11. Lad det stivne i køleskabet (30 minutter).

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 15 kcal | Proteiner: 0 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 0 g

TIP: Hjemmelavede vingummibamser er sundere end de færdigkøbte — uden farvestoffer og uden sukker.

905. Praliner med nødder og chokolade

Hjemmelavede praliner med nødder og chokolade — luksuriøse slik som fra en chokoladebutik. Uden sukker.

Tilberedning 20 min + afkøling	Bagning 5 min	Portioner 16 stk.	Sværhedsgrad Middel
-----------------------------------	------------------	----------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 100 g mørk chokolade (85 %)
- 100 g nøddeblanding (mandler, hasselnødder, pekannødder)
- 2 spsk erythritol
- 1 spsk kokosolie
- Havsalt
- Silikoneforme

TILBEREDNING

7. Rist nødderne på en tør pande.
8. Smelt chokoladen sammen med olien.
9. Rør erythritol i.
10. Kom nødderne i formene.
11. Hæld chokoladen over.
12. Drys med havsalt.
13. Lad det størkne i køleskabet.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 90 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 4 g | Fedt: 8 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Praliner med havsalt er trendy — den søde og salte kombination er enestående.

FRUGTDESSERTER — Opskrifter 906-920

906. Grillede ferskner med vaniljecreme

Grillede sommerferskner med vaniljecreme af kokosyoghurt — enkelt og enestående.

Tilberedning 10 min	Bagning 8 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 ferskner (halve)
- 1 tsk erythritol
- Til cremen: 200 g kokosyoghurt, erythritol, vanilje
- Friske urter (basilikum, mynte)

TILBEREDNING

7. Forvarm grillen eller grillpanden.
8. Skær fersknerne over på midten og fjern stenen.
9. Drys let med erythritol.
10. Grill dem i 3-4 minutter med den skårne side nedad.
11. Bland kokosyoghurt med erythritol og vanilje.
12. Server fersknerne med cremen og krydderurterne.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 95 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Grillede ferskner er noget helt særligt — karamelliseringen fremhæver deres sødme.

907. Bagte æbler med kanel og nødder

Klassiske bagte æbler — naturligt søde og med en dejlig, hyggelig smag. Glutenfri og laktosefri.

Tilberedning 10 min	Bagning 35 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 store æbler
- 60 g valnødder (hakket)
- 1 tsk kanel
- 2 spsk erythritol
- 2 spsk kokosolie
- Kokosyoghurt til servering

TILBEREDNING

7. Forvarm ovnen til 180 grader.
8. Skær kernehuset ud af æblerne.
9. Bland nødder, kanel, erythritol og olie.
10. Fyld æblerne med blandingen.
11. Bag i 30-35 minutter.
12. Server med kokosyoghurt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 185 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 11 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Bagte æbler er den perfekte laktosefri efterårsdessert — helt uden besvær.

908. Frugtsalat med myntesirup

Farverig sommerfrugtsalat med sukkerfri myntesirup — en forfriskende og let dessert.

Tilberedning 15 min	Bagning 5 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Sommerfrugt: jordbær, hindbær, blåbær, ferskner, melon
- Til sirup: 100 ml vand, 3 spsk erythritol, frisk mynte
- Saft fra 1 lime

TILBEREDNING

7. Lav sirupen: kog vandet med erythritol og mynte i 3 minutter. Lad det køle af.
8. Skær alt frugten i stykker.
9. Bland frugten med sirupen og limejuicen.
10. Lad det trække i 15 minutter.
11. Server med frisk mynte.

909. Jordbær i balsamico-reduktion

En italiensk klassiker — jordbær i karamelliseret balsamico-reduktion. Elegant og utroligt enkelt.

Tilberedning 5 min	Bagning 10 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g jordbær
- 4 spsk balsamicoeddike
- 2 spsk erythritol
- Frisk basilikum
- Kokosyoghurt til servering

TILBEREDNING

7. Kog balsamico med erythritol ved svag varme i 8-10 minutter, indtil det tykner.
8. Skær jordbærrene i halve.
9. Bland dem med den varme balsamicosirup.
10. Lad det trække i 10 minutter.
11. Server med kokosyoghurt og basilikum.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 1 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Balsamico og jordbær er en perfekt italiensk kombination — elegant og billig.

910. Meloncarpaccio med prosciutto

En elegant dessert eller forret — tynde skiver af melon med prosciutto og mynte.

Tilberedning 15 min	Bagning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- ½ cantaloupe-melon
- 80 g prosciutto
- Frisk mynte
- Olivenolie
- Limejuice

TILBEREDNING

7. Skær melonen i tynde skiver med en mandolin eller en skarp kniv.
8. Anret på et stort fad.
9. Læg prosciuttoen ud.
10. Pynt med mynte.
11. Drys med olivenolie og limejuice.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 110 kcal | Proteiner: 6 g | Kulhydrater: 12 g | Fedt: 4 g | Kostfibre: 1 g

TIP: Tynde skiver af melon er nøglen til carpaccio — en mandolin er uundværlig.

911. Peras au vin rouge (pærer i rødvin)

En fransk klassiker — pærer kogt i rødvin med kanel. En elegant vinterdessert.

Tilberedning 10 min	Bagning 30 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 pærer
- 300 ml rødvin
- 3 spsk erythritol
- 1 stang kanel
- 2 stjerneanis
- Skal fra 1 appelsin

TILBEREDNING

7. Skræl pærerne og lad dem være hele med stilken.
8. Bland vin, erythritol, kanel, stjerneanis og appelsinskal.
9. Bring det i kog.
10. Tilsæt pærerne og lad det simre ved svag varme i 25 minutter.
11. Server pærerne med vinsaucen.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 135 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Pærer i rødvin er utroligt elegante — og alligevel helt enkle.

912. Glutenfri frugtcrumble

En klassisk frugtcrumble i en glutenfri version — mandelstrøssel på frisk frugt. Comfort food.

Tilberedning 15 min	Bagning 30 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g sæsonens frugt (æbler, pærer, blåbær)
- Til crumble: 150 g mandelmel, 80 g kokosolie, 80 g erythritol, 50 g havregryn
- 1 tsk kanel

TILBEREDNING

7. Forvarm ovnen til 180 grader.
8. Skær frugten i skiver og læg den i et ovnfast fad.
9. Bland crumble-blandingen: mel + olie + erythritol + havregryn.
10. Drys crumble-blandingen over frugten.
11. Bag i 28-30 minutter.
12. Serveres varmt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 245 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 22 g | Fedt: 16 g | Kostfibre: 4 g

TIP: Crumble er utroligt alsidigt — brug den frugt, du har ved hånden.

913. Pocherede frugter med vaniljesirup

Blidt kogte frugter i vaniljesirup — en elegant dessert, der kræver et minimum af arbejde.

Tilberedning 10 min	Bagning 15 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 4 ferskner eller pærer
- 300 ml vand
- 3 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- ½ stang kanel
- Kokosyoghurt til servering

TILBEREDNING

7. Bland vand, erythritol, vanilje og kanel.
8. Bring det i kog.
9. Tilsæt frugten og lad det simre ved svag varme i 10-12 minutter.
10. Tag frugten op.
11. Kog sirupen ind til den halve mængde.
12. Server med sirup og kokosyoghurt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 75 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Den kogte frugt absorberer aromaen af vanilje og kanel — en usædvanlig duftende dessert.

914. Citruscarpaccio med mynte

Vinterlig citrus-carpaccio — skiver af appelsin, grapefrugt og lime med mynte. Frisk og kaloriefattig.

Tilberedning 15 min	Bagning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 2 appelsiner
- 1 grapefrugt
- 2 limefrugter
- Frisk mynte
- 1 spsk erythritol
- 2 spsk olivenolie

TILBEREDNING

7. Skræl alle citrusfrugterne og skær dem i tynde skiver.
8. Anret dem på en tallerken.
9. Drys med erythritol.
10. Pynt med mynte.
11. Drys med olivenolie.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 85 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 16 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Citrus-carpaccio er en perfekt vinterdessert — fuld af C-vitamin.

915. Jordbær med kokoscreme og pistacienødder

Enkelt, men luksuriøst — jordbær med pisket kokoscreme og pistacienødder.

Tilberedning 15 min	Bagning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 g jordbær
- 400 ml kokoscreme (fra køleskabet)
- 3 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- 50 g pistacienødder (hakket)

TILBEREDNING

7. Pisk den kolde kokoscreme sammen med erythritol og vanilje.
8. Skær jordbærrene i skiver.
9. Kom cremen i et glas.
10. Tilsæt jordbær.
11. Drys med pistacienødder.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 225 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 18 g | Kostfibre: 2 g

TIP: En enkel dessert er ofte den bedste — kvalitetsråvarer taler for sig selv.

916. Mango sticky rice uden sukker

Den thailandske klassiker mango sticky rice i en glutenfri og laktosefri version — tropisk luksus.

Tilberedning 10 min	Bagning 25 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Middel
------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------

INGREDIENSER

- 200 g glutinøst rismel (eller klæbrig ris)
- 300 ml kokosmælk
- 2 spsk erythritol
- 2 modne mangoer
- Sesamfrø

TILBEREDNING

7. Kog den klæbrige ris med kokosmælk og erythritol.
8. Skær mangoerne i skiver.
9. Anret risen.
10. Læg mangoen ovenpå.
11. Hæld lidt kokosmælk over.
12. Drys med sesamfrø.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 5 g | Kulhydrater: 48 g | Fedt: 9 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Mango sticky rice er en populær thailandsk streetfood — luksuriøs også i hjemmelavet version.

917. Kompot af røde frugter

Let kompot af røde frugter — frisk, naturligt sød og perfekt til kager eller alene.

Tilberedning 5 min	Bagning 15 min	Portioner 6 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 500 g røde bær (jordbær, hindbær, solbær)
- 3 spsk erythritol
- Saft fra 1 citron
- 1 tsk vanilje
- 2 spsk vand

TILBEREDNING

7. Kom alt frugten i en gryde.
8. Tilsæt erythritol, citronsaft, vanilje og vand.
9. Bring det i kog.
10. Lad det simre i 10-12 minutter.
11. Serveres varmt eller koldt.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 45 kcal | Proteiner: 1 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 0 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Kompotten kan opbevares i køleskabet i en uge — et fremragende tilbehør til morgenmadsgrød eller yoghurt.

918. Spyd med tropiske frugter og kokosdip

Tropiske frugtspyd med kokosdip — farverige, legesyge og sunde for hele familien.

Tilberedning 20 min	Bagning 0 min	Portioner 4 portioner	Sværhedsgrad Let
------------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- Tropiske frugter: mango, ananas, papaya, banan
- 200 g kokosyoghurt
- 2 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- Kokosflager til drys

TILBEREDNING

7. Skær frugten i stykker.
8. Træk dem på en pind, så de skifter farve.
9. Bland kokosyoghurt med erythritol og vanilje.
10. Serveres helst med kokosdip.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 110 kcal | Proteiner: 2 g | Kulhydrater: 20 g | Fedt: 3 g | Kostfibre: 2 g

TIP: Tropiske retter er særdeles populære hos børn — de er legesyge og fulde af farver.

919. Horka sukker- og laktosefri chokolade

Cremet varm chokolade lavet af kokosmælk og kakao — fyldig, rig og sukkerfri.

Tilberedning 5 min	Bagning 5 min	Portioner 2 portioner	Sværhedsgrad Let
-----------------------	------------------	--------------------------	---------------------

INGREDIENSER

- 400 ml kokosmælk
- 3 spsk kakao
- 2 spsk erythritol
- 1 tsk vanilje
- En knivspids salt
- Pisket kokoscreme til servering

TILBEREDNING

7. Varm kokosmælken op over svag varme.
8. Rør kakao, erythritol og vanilje i.
9. Pisk det til skum med en håndmikser.
10. Hæld det i et glas.
11. Kom den piskede fløde ovenpå.

ERNÆRINGSVÆRDIER (1 portion): 195 kcal | Proteiner: 3 g | Kulhydrater: 10 g | Fedt: 17 g | Kostfibre: 2 g

TIP: En stavblender skaber en smuk skum — ligesom en baristas varme chokolade.

920. Stor fødselsdagskage uden gluten, laktose og sukker

Festlig fødselsdagskage — lagkage af mandelmel med cremet kokosglasur. Den perfekte afslutning på 920 opskrifter!

Tilberedning 1 time	Bagning 35 min	Portioner 16 skiver	Sværhedsgrad Krav
------------------------	-------------------	------------------------	----------------------

INGREDIENSER

- Til kagen (3 lag): 300 g mandelmel, 6 æg, 180 g erythritol, 120 ml kokosolie, 2 tsk bagepulver
- Til cremen: 800 ml kokoscreme fra køleskabet, 5 spsk erythritol, 2 tsk vanilje
- Til pynt: skovfrugter, spiselige blomster, pistacienødder
- Til farvning: matcha (grøn), kakao (brun), hindbærpulver (lyserød)

TILBEREDNING

7. Forvarm ovnen til 175 grader.
8. Bag 3 lag kage.
9. Lad dem køle helt af.
10. Pisk den kolde kokoscreme med erythritol og vanilje.
11. Læg lagene således: kagebund – creme – kagebund – creme – kagebund.
12. Smør kagen med creme på alle sider.
13. Skab forskellige farveeffekter ved hjælp af kakao, matcha og hindbærpulver.
14. Pynt med frugt, spiselige blomster og pistacienødder.
15. Sæt kagen i køleskabet i 4 timer.

ERNÆRINGSINDHOLD (1 portion): 285 kcal | Proteiner: 7 g | Kulhydrater: 14 g | Fedt: 24 g | Kostfibre: 3 g

TIP: Denne kage er en enestående festlig afslutning på hele e-bogen — 920 opskrifter til at nyde sund, lækker mad uden kompromiser. Hilsen!