



Kenn Hallstensen & Thorun Ranes

SØTT UTEN SUKKER

Foto: Kevin Bækkevold





*Frokostblandninger, grøt,
vaffler og pannkaker*

FRUKTGRANOLA

Mange porsjoner

- 2 epler eller pærer**
- 1–2 måleskejer Steviosaekstrakt**
- 1–2 ts kanel**
- 100 g kokosolje – gjerne Cocosa extra virgin olje**
- 2 dl havrekli**
- 5 dl havregryn**
- 1,5 dl kokosflak/-masse**
- 2 dl mandler, hakket eller skivet**
- 1 dl sesamfrø**
- 0,5 dl solsikkefrø**

Mos epler/pærer (bruk gjerne stavnikser) og tilsett Steviosaekstrakt og kanel. Smelt kokosfettet og bland det inn i fruktmassen. Bland deretter alt det torre, og elt det godt inn i fruktmassen. Fordel massen utover et stekebrett og stek på 160 grader i cirka 20 minutter. Ta ut og rør rundt i massen og sett inn igjen i nye 20 minutter. Repeter til Granolaen er blitt lett gyllen og tørr – 2–3 ganger bruker å holde. Avkjøl på rist, oppbevar tørt eller frys ned. Granola kan spises som den er, eller du kan ha melk, yoghurt, kesam eller bær over.



BÆRGRANOLA

Mange porsjoner

- 250 g bær**
- 1–2 måleskjeer Steviosaekstrakt**
- 1–2 ts kanel**
- 100 g kokosolje – gjerne Cocosa extra virgin olje**
- 2 dl fiberhusk**
- 3 dl kokosflak/masse**
- 3 dl mandler, hakket eller skivet**
- 1 dl solsikkefrø**
- 1 dl gresskarfrø eller sesamfrø**

Bland bær, kanel og Steviosaekstrakt og mos med stavmikser. Smelt kokosolje og bland det inn i bærmassen. Bland deretter alt det torre, og elt det godt inn i fruktmassen. Fordel massen utover et stekebrett og stek på 160 grader i cirka 20 minutter. Ta ut og rør rundt i massen og sett inn igjen i nye 20 minutter. Repeter til Granolaen er blitt lett gyllen og tørr – 2–3 ganger bør holde. Avkjøl på rist, oppbevar tort eller frys ned. Granola kan spises som den er, eller du kan ha melk, yoghurt, kesam eller bær over.

VAFLER

8 dl helmelk/kremfløte (du kan også blande inn sæterrømme)

8 dl speltmel, finsiktet (evnt. en blanding av grovt og fint mel)

4 egg

2–3 måleskjeer Steviosaekstrakt

100 g meierismør, smeltet

1 ts natron

kanel/kardemomme etter smak

Pisk egg sammen med Steviosaekstrakt. Bland deretter i alt det andre og pisk godt. La røren svelle i cirka 20 minutter før du steker vaflene.

VARM GRØT

- 5 dl vann eller helmelk**
- 2 dl havregryn/quinoagryn**
- ¼ ts salt**
- 1 ts kanel**
- 0,5 måleskje Steviosaekstrakt**
- 1 ss smør/kokosolje – gjerne Cocosa extra virgin olje**
- 0,5 ts Steviosasukker**

Kok opp vann/melk, gryn, salt, kanel, Steviosaekstrakt og smeltet smør/kokosfett. Server i dyp tallerken med smørøye og Steviosasukker strodd over. Tilsett rosiner eller bær om du har lyst.

GLUTEN- OG MELKEFRIE VAFLER

2 egg

1–2 måleskjeer Steviosaekstrakt

2 dl kokosmelk

0,5 ts vaniljepulver

1 ts bakepulver

3 ts johannesbrødkjernemel

1 ss jyttemel

30 g Cocosa kokosfett, smeltet

Pisk alt godt sammen. La røren stå og svelle i cirka 20 minutter før vaflene stekes.

PANNEKAKER

4 dl speltmel, finsiktet

1 ts salt

1 0,5 ts bakepulver

3 egg

50 g meierismør, smeltet

5 dl melk eller kremfløte

1-2 måleskjeer Steviosaekstrakt

Bland mel, salt og bakepulver. Pisk eggene sammen med Steviosaekstrakt og bland inn smeltet smør og melk/fløte. Fortsett å piske mens du tilsetter melblandingaen. Når du har fått en jevn røre, lar du den stå i cirka 20 minutter før pannekakene stekes.

GLUTEN- OG MELKEFRIE PANNEKAKER

2 egg

1-2 måleskjeer Steviosaekstrakt

3 dl kokosmelk

1 0,5 ts bakepulver

3 ts johannesbrødkjernemel

3 ss jyttemel

50 g kokosfett, smeltet

Pisk alt godt sammen. La røren stå og svelle i cirka 20 minutter før pannekakene stekes.



Deserter og syltetøy



VANILJEISKREM

4–6 porsjoner

3 eggeplommer

1 egg

2 ss Steviosasukker

1 frø fra en vaniljestang

5 dl fløte

Pisk eggeplommer, egg og Steviosasukker til eggedosis. Skrap frøene ut av vaniljestangen og visp de inn i eggedosisen. Visp fløte til krem, og bland forsiktig sammen med eggedosisen. Isen skal fryses ned så raskt som mulig slik at det ikke danner seg iskrystaller. Det beste er å sette isen i en tett tildekket bolle der det er kaldest i fryseren. Husk å røre om noen ganger under innfrysningen. Det kan ta cirka 4 timer før den er jevnt fryst ned. Er den blitt helt stivfrossen, ta den ut 10–15 minutter før servering slik at du kan lage kuler.



SJOKOLADEIS

2–4 porsjoner

150 g mørk sjokolade 70–86 %

4 dl fløte

2 ss Steviosasukker

Pisk fløten sammen med Steviosasukker til krem. Sett i kjoleskap. Smelt sjokoladen i vannbad og rør den forsiktig inn i kremen. Isen skal fryses ned så raskt som mulig slik at det ikke danner seg iskristaller. Det beste er å sette isen i en tett tildekket bolle der det er kaldest i fryseren. Husk å røre om noen ganger under innfrysningen. Det kan ta cirka 4 timer før den er jevnt fryst ned. Er den blitt helt stivfrossen, ta den ut 10–15 minutter før servering slik at du kan lage kuler.



YOGHURTIS

4 porsjoner

300 g frosne bær

200 g nøytral yoghurt

2 ss Steviosasukker

Mos alt sammen i en blender/stavmixer. Serveres med en gang!



JORDBÆRISKREM

4–6 porsjoner

4 dl kremfløte

1 egg

2 eggeplommer

2 ss Steviosasukker

250 g jordbær

Visp fløten til krem. Visp egg, eggeplommene og Steviosasukker til eggedosis. Mos jordbær med en stavmikser og bland inn i eggedosisen. Vend kremen lett inn til slutt. Isen skal fryses ned så raskt som mulig slik at det ikke danner seg iskristaller. Det beste er å sette isen i en tett tildekket bolle der det er kaldest i fryseren. Husk å røre om noen ganger under innfrysningen. Det kan ta cirka 4 timer før den er jevnt frys ned. Er den blitt helt stivfrossen, ta den ut 10–15 minutter før servering slik at du kan lage kuler.

BRINGEBÆRISKAKE

6–10 porsjoner

6 dl fløte

3 ss Steviosasukker

300 g bringebær

200 g yoghurt naturell

Visp 3 dl av fløten med Steviosasukker til krem og sett i kjøleskap. Mos sammen frosne bringebær, 3 dl fløte og yoghurt i en blender/stavmikser. Vend forsiktig inn kremen. Bruk en brødform og dekk med bakepapir eller plastfolie. Hell i isblandingen og dekk til med plast på toppen. Settes i det kaldeste rommet i fryseren cirka 5 timer. Settes i kjøleskapet en 0,5 time før servering. Vend den over på et fat og pynt med bær.

SJOKOLADEMOUSSE

XXX porsjoner

200 g mørk sjokolade 70 – 86 %

4 eggeplommer

2 ts Steviosasukker

4 eggehviter

3,5 dl kremfløte

krem til pynt

Smelt sjokoladen i vanntilstand. Pisk eggeplommene sammen med Steviosasukkeret. Tilsett sjokoladen og rør jevnt. Stivpisk eggehvitene og tilsett de forsiktig i sjokoladeroren. Pisk fløten til krem og rør den inn i sjokoladeblandinga. Fyll opp dessertglass med moussen og la stå kjølig 2–4 timer. Pynt med krem, bær eller litt frukt.

JORDBÆRMOUSSE

XXX porsjoner

400 g jordbær (tinte om de har vært i fryseren)

2 måleskjeer Steviosaekstrakt

3 dl fløte

4 plater gelatin (legges i kaldt vann cirka 5 minutter)

2 ss kokende vann

krem, frukt og bær til pynt

Visp fløten til krem. Mos jordbærene og Steviosaekstrakt med en stavmixer. Putt de myke gelatinplatene i et kjøkkenglass og ha det kokende vannet over. Rør med en gaffel så de løser seg helt opp, og bland dette godt inn i bærmosen. Vend lett inn kremen, og fyll i dessertglass eller en serveringsbolle. Dekorer med krem, frukt eller bær.

