

Mamma äter inget vitt

Receipt

Umeå 09/02/05

Maria Tauson

maria@markazits.com

<http://www.markazits.com/>

Innehållsförteckning

Mamma äter inget vitt.....	1
Innehållsförteckning.....	2
Inledning.....	4
Frukost.....	4
"Mock Danish" (frukostomelett).....	4
Äggröra.....	5
Brunchpannkaka med blåbär.....	5
Kokospannkakor.....	6
Müsli.....	6
Gröt med linfrön.....	6
Bovetegröt med ägg.....	7
Huvudrätter.....	7
Low carb pizza.....	7
Kycklingfiléer fyllda med goda smaker.....	8
Fiskgryta.....	8
Gratinerade vitlöksräkor.....	8
Krabbpaj utan pajskal.....	8
Lax med spenat och ostomelett.....	9
Blomkåsmos (falskt potatismos).....	10
Kåldolmar.....	10
Sås med viltsmak.....	11
Fläskfilé med fetaost.....	11
Köttfärslimpa med bacontäcke.....	11
Panerad aubergine (vegetariskt).....	12
Efterrätter.....	12
Chokladtårta.....	12
Mandeltårta.....	13
Vaniljfromage.....	13
Hitten-dittens jordgubbsdessert.....	13
Hallonmousse.....	14
Chokladig chokladmousse.....	14
Ostkaka.....	14
Gräddglass.....	14
Godis.....	15
Klassiska chokladbollar.....	15
Müsli-bräck.....	16
Ischoklad.....	16
Chokladtryffel.....	16
Proteinsnacks/protein bars.....	17
Chokladtryffel med nötter och kokos.....	18
Mandelmassa.....	18
Mums-mums.....	19
Bakat.....	19
Mjölmix.....	19
Medeltidsbröd (Lågkolhydratbröd).....	19
Wraps (glutenfria).....	20
Scones (glutenfria).....	20
Scones med havregryn (glutenfria).....	21
Buffelmuffins (cocoschokladkaka).....	21
Kokoskakor.....	22
Kokosbröd.....	22
Linfrömuffins.....	22
Microbröd.....	23
Fluffigt microbröd.....	24
Dryck.....	24
Äggmjölk - low carb mjölkersättning.....	24
Lågkolhydratmjölk.....	25
Cappuccino med chokladtouche.....	25
Övrigt.....	25

Socketrfritt jordnötssmör.....	25
Beef Jerky på svenska (torkat kött).....	26
Taco-krydda.....	26
Cole slaw.....	26
Fetaost-sås (kall).....	27

Inledning

Mina näringsberäkningar är ungefärliga. Felräkningar kan förekomma. Och jag har inte räknat ut kolhydratinnehållet på alla recepten. Du får ibland själv avgöra om du tycker att det passar in i Fas 1 eller Fas 2 – beroende på hur strikt low carb du vill äta. Vissa recept är också klart GI-inspirerade eftersom en underhållskost som bygger på low carb många gånger kan liknas vid de kostplaner som bygger på lågt GI. Dock så håller jag igen mer på kolhydraterna än de flesta dessa.

Många kommenterar att det är mest godis och efterrätter! Men det är inte så konstigt: När det gäller "vanlig" så äter vi det mesta som finns i de vanliga kokböckerna men utesluter mjöl och annat spannmål. Köttbullar är bara godare utan ströbröd och man ökar på med ett par extra ägg istället i smeten. Konstigare är det inte. Så se det här mer som en inspiration om vad man kan göra som är OK low carb mat och experimentera sedan själv.

Frukost

"Mock Danish" (frukostomelett)

Denna frukosträtt är mycket populär bland amerikanska "low carbers".

Den är snabb att göra, mättande och jättegod.

Det blir ett mellanting mellan omelett och pannkaka, som kan göras antingen i micron eller stekas som omelett på spisen. Jag har gjort ett eget försvenskat grundrecept som kan varieras efter behov.

Man kan blanda i sin egen favoritsmak som exempelvis kakao, nötter eller sockerfri sylt.

Med lite mer proteinpulver och vatten blir det en utmärkt pannkakssmet (ev. med lite bakpulver också för att få amerikanska pannkakor)

1 port

2 små ägg (eller 1 stort ägg)

1 ordentligt rågad matsked (ca 30 gram) mjukost (typ Philadelphia)

1 liten skopa proteinpulver med vaniljsmak (där 1 skopa=10 g) (eller 1 tsk Hermesetas)

ev. 1 tsk kanel

1 liten gnutta salt

Blanda allt i en djup tallrik.

Vispa ihop till en jämn smet (jag brukar bara använda en gaffel att vispa med).

Sätt in tallriken med smeten i micron i ca 1-2 minuter, tills äggstanningen har stelnat.

Låt den gärna vara lite krämig i mitten (som på ett riktigt wienerbröd).

Klart att äta!

Varje portion ger:

18 g fett, 2 g kolhydrater, 20 g proteiner, 249 kalorier

Äggröra

Snabblagad och god frukost.

Det är inte så noga på proportionerna, utan jag blandar alltid "på känn".

1 port

2-3 ägg
1 msk smör
2-3 msk grädde
En rejält tjock skiva ost
Salt
Peppar

Blanda allt i en (teflon)kastrull.

Rör rejält så att äggen blandas väl.

Låt koka upp och rör hela tiden (slutar man så bränns det vid).

Äggröran är klar när den tjocknat och blivit "grynig".

Brunchpannkaka med blåbär

Visserligen inte riktig pannkaka, men ett fullgott alternativ när man har tid att laga ordentlig frukost.

På lördag/söndag brukar jag direkt på morgonen ta en riktigt lång promenad med hundarna. När jag sedan kommer hem är jag rejält hungrig och då smakar den här pannkakan perfekt. Vill jag inte ha något sött till frukost, steker jag först bacon och håller pannkakssmeten över de halvfärdiga skivorna och låter det sedan steka klart tillsammans. Ett extra ägg i smeten gör den något fastare.

1 port

Pannkakssmet:

1 ägg
2 msk grädde
1 dl proteinpulver med vaniljsmak
1 gnutta salt
1 dl vatten

Fyllning:

1 dl blåbär

Stek i:

Smör

Blanda alla ingredienser till pannkakssmeten i en skål.

Mixa/vispa ihop till en jämn smet - gärna med en stavmixer för att slippa klumpar från proteinpulvret.

Häll ut smeten i stekpanna (smeten är ganska tjockflytande) och bred ut den jämnt i panna.

Häll över blåbären och tryck ner dem lite i smeten.

Stek som vanlig pannkaka på svag värme (det tar längre tid än vanlig pannkaka).

Varje pannkaka ger (med blåbär):

16 g fett, 10 g kolhydrater, 32 g proteiner, 316 kalorier

Varje pannkaka ger (utan blåbär):

16 g fett, 2 g kolhydrater, 31 g proteiner, 283 kalorier

Kokospannkakor

Blir som någon sorts blandning mellan pannkaka och omelett. Gillar man kokos så kan detta var ett alternativ till pannkakor. Kan tänka mig att de blir goda att göra på kokosmjölk också. Går att byta ut kokosen mot sojamjöl om man föredrar det.

3-4 pannkakor

2 ägg
1 dl kokosflingor
1 dl grädde
1 knivsudd salt

Stek pannkakorna i smör.

Müsli

En glutenfri variant av low carb müsli. Överraskande god! Tänk dock på att dricka mycket till eftersom soja-flingorna sväller i vätska. Blanda innehållet efter eget tycke och smak. Äts tillsammans med grädde eller gräddblandad mjölk. På sommaren kan jag tänka mig att ett par skivade färska jordgubbar skulle göra det till en riktig festfrukost.

Sojaflingor / Sojafärs (säljs på hälsokosten - finns i små smulor och mer grövre formade)

Sedan väljer man en eller flera saker av:

Kokosflingor
Solrosfrön
Krossade linfrön
Hackade hasselnötter
Hackad mandel

Blanda en rejäl sats och förvara i en burk med tätslutande lock.

Gröt med linfrön

*Den här frukosten innehåller både protein, fibrer och man blir jättemätt!
En klick smör ovanpå gör det ännu smaskigare.*

3 msk krossade linfrön
3 msk proteinpulver med vaniljsmak
Lite kanel

Blandas i en tallrik.

Tillsätt ca 1 dl kokande vatten och rör tills det blivit en tjock gröt.

Servera med 2 msk tjock grädde till (istället för mjölk).

Varje portion ger (inklusive grädden):

21 g fett, 7 g kolhydrater, 19 g proteiner, 303 kalorier

Bovetegröt med ägg

Bovete är egentligen inte vete utan en ört med högt proteininnehåll. Det har förhållandevis lågt GI, men den här gröten får ett ännu lägre GI pga de tillsatta äggen.

1/2 dl krossat bovete

kokas med

2,5 dl vatten

och lite salt i 8 minuter.

Då kornen är kokta och klara, vispa ner 2 hela råa ägg.

Håll kvar pannan över värmen då du vispar, så att även äggen stelnar.

Äts tillsammans med sockerfri sylt eller färska bär samt mjölk eller sojamjolk.

Huvudrätter

Low carb pizza

Hittade ett recept på blomkålspizza. Gjorde om det efter vad jag hade hemma och det blev verkligen kanongott! Betyget från dottern var: "Supergott! Det var inte riktigt som pizza, men det var jättegott!"

Kan tänka mig att botten blir något fastare om man byter ut ett av äggen mot 1-1,5 dl extra mjukost.

Pizzabotten

Jag körde följande i matberedaren till en jämn smet:

2,5 dl kokt blomkål (det ska alltså vara 2,5 dl när blomkålen är riven/finfördelad)

125 gram mozzarella-ost

1/2 dl färskost (typ Philadelphian)

2 ägg

1 gnutta salt

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt (eller smord plåt) och bred ut smeten. Den är tjockflytande och håller tillräcklig fasthet för att kunna formas till en pizzabotten.

Grädda i 225 grader i 12 minuter.

Ta ut ur ugnen.

Sedan är det dags att lägga på fyllningen. Jag tömde det jag hade hemma i skafferiet:

Bredde på röd pesto direkt på botten. Lade sedan på rejält med rökt skinka, massor med riven gräddost, hackade oliver med blåmögelost och sedan lite riven parmesanost ovanpå.

Sätt på grillelementet i ugnen.

Placera pizzan högt i ugnen och låt den vara inne tills osten smält och fått lite färg: Ca 7-10 minuter.

Kycklingfiléer fyllda med goda smaker

Snitta kycklingfiléerna med en vass kniv utan att skära helt igenom. Det ska bli som en ficka. I fickan lägger man 1/4 bit mozarella-ost, fint hackade saltorkade tomater, pesto och fräst hackad bacon. Linda ett steksnöre runt filéen, så att den håller ihop.

Salta och peppra filéerna efter egen smak.

Stek kycklingpaketen i stekpanna.

Fiskgryta

Fick världens godaste fiskgryta till middag idag. Åt med sked eftersom det blir en blandning mellan soppa och gryta. Receptet räcker till 4 personer. De som inte åt low carb åt potatismos (gjort med smör och grädde) till och var lika nöjda som mig.

3 charlottenlökar. Hackas och bryns.

400 gram torsk. Skärs i centimeter-stora kuber och fräses snabbt med löken.

Häll ner 3 dl grädde, 1 fiskbuljongtärning, 1 stor burk röd stenbitsrom, 4 hackade hårdkokta ägg och hackad persilja. Låt puttra ett par minuter.

Smaka av med lite vitpeppar (inget extra salt behövs!).

När allt kokat ihop: Toppa med skalade räkor efter smak.

Gratinerade vitlöksräkor

Då vi är i Spanien på semester brukar vi alltid äta deras "Gambas al Ajillo". Det är så gott att vi bara var tvungna att försöka göra egen sådan hemma. I Spanien har jag förstått att man sätter en ugnsfast lerform direkt på gaslågan, låter vitlöken och chilipepparn brynas i oljan tills den är brun. Sedan tillsätter man räkorna och serverar direkt.

För de som inte äter low carb är detta supergott att ätas tillsammans med vitt bröd, men vilket man kan suga upp den goda smaksatta oljan. Jag slevlar upp såsen med en sked.

1 portion

Häll ca 1 cm olivolja i botten av en liten ugnsfast form (dvs lagom till en portion) Tillsätt ordentligt med skivad vitlök och fint strimlad färsk chilipeppar (inte för mycket - det är starkt!).

(Alternativt fräser man vitlöken före i olivolja i en stekpanna.)

Lägg i skalade räkor.

Ställ in i rejält het ugn och låt det hela bli rejält varmt och vitlöken hunnit bli mjuk. Strö eventuellt över lite grovsalt och hackad persilja innan servering.

Äts direkt.

Krabbpaj utan pajska

Det går att göra i princip vilken matpaj (Quiche) som helst - om man utelämnar

själva pajskalet.

4 port

Fyllning:

1 msk smör (till formen)
2 krabbor
1 msk smör (att steka i)
400 gram färska champinjoner
Salt och vitpeppar
2 dl grädde

Täcke:

0,5 dl grädde + 0,5 dl vatten
2 ägg
Salt och vitpeppar
2 d riven ost

Fyllning:

Smörj en ugnsfast form med smöret.
Gräv ur allt kött ur krabborna (var noga med att inga som helst bitar från skalet hamnar bland krabbköttet).
Sprid krabbköttet det i ett jämnt lager i formen.
Hacka champinjonerna i bitar.
Stek i smör tills all vätska är borta.
Krydda med salt och vitpeppar.
Tillsätt grädden och låt koka en stund.
Häll champinjonstuvningen över krabban.

Täcke:

Vispa ägg, grädde och vatten till en jämn konsistens.
Smaksätt med salt och vitpeppar.
Tillsätt det rivna osten och blanda.
Häll äggsmeten överst.

Grädda i 175 grader tills pajen fått fin färg och fyllningen har stelnat.

Varje portion ger ungefär:

39 g fett, 6 g kolhydrater, 18 g proteiner, 439 kalorier

Lax med spenat och ostomelett

1 port

1 laxkotlett
1 ägg
1 msk mjukost
1 msk grädde
Frusen spenat
1/4 buljongtärning
Salt, vitpeppar, riven muskotnöt

Lax

Krydda laxen med salt och vitpeppar.
Stek laxkotletten knaprig i smör.

Spenat

Värm den frusna spenaten i en panna tillsammans med buljongtärning och lite vatten.

Krydda med vitpeppar och muskotnöt.

Ostomelett

Vispa ihop mjukost, grädde och ägg.

Smaksätt med salt.

Stek som omelett.

Använd en tillräckligt stor stekpanna så att omeletten inte blir för tjock.

Lägg upp snyggt på en tallrik.

Resten av familjen äter potatis/ris/pasta till.

Blomkålsmos (falskt potatismos)

Ser ut som potatismos men smakar blomkål!

Bryt isär blombuketterna från ett blomkålshuvud och koka tills de blir mjuka.

Mosa sönder den kokta blomkålen med en potatisstamp eller liknande.

Rör ner en ordentlig klick smör.

Krydda med salt, peppar och ev. lite riven muskotnöt.

Blanda ordentligt - helst med elvisp.

Tillsätt gärna lite riven ost och en skvätt grädde också.

Kåldolmar

Den traditionella husmansrätten i low carb-variant.

Äts med smält smör som sås.

1 vitkålshuvud

Köttfärsfyllning

1 kg köttfärs

3-4 hackade lökar

4-6 ägg

Salt & peppar

Att koka i

2 dl buljong

Skölj vitkålen och lossa bladen från stocken.

Koka kålbladen i 3-4 liter saltat vatten i 5-6 minuter.

Blanda alla ingredienser väl till köttfyllningen.

Lägg en klick köttfärsfyllning på varje kålblad.

Vik ihop till ett litet paket och lägg med skarven nedåt.

Lägg kåldolmarna i en gryta (med lock) eller en långpanna.

Tillsätt buljongen (och lite extra smör i långpannan).

Koka under lock i en gryta i 30-40 minuter eller i långpanna i ugn 200 grader under 45 min.

Sås med viltsmak

En jättegod sås som kan göras bara som stuvning. Är dock supergod tillsammans med en fin bit grillad biff och ger hela rätten en viss viltsmak. Om man vill äta såsen som huvudrätt är det gott att blanda i bacon och lök också.

Finhackad kycklinglever
Svamp
Vispgrädde
Salt & peppar

Bryn levern och svampen i rikligt med smör.
Krydda med salt och peppar.
Tillsätt vispgrädde.
Låt puttra en stund.
Smaka ev. av med mer salt/peppar.
Servera till en god grillad köttbit tillsammans med t.ex. kokt broccoli.

Fläskfilé med fetaost

Middagstips för er som är som jag - god mat - men snabbt! Hinner inte med några långkok mellan ju-jutsuträning (inte min) och hundträning.

Gjorde en vanlig fläskfilé-stuvning (brynt tärnad fläskfilé, massor med hackade champinjoner, smör, grädde, salt, peppar, soja och vitlök). Och som avslutning smulade jag ner en hel fetaost.

Köttfärslimpa med bacontäcke

Gammal hederlig köttfärslimpa är en underskattad maträtt. Lätt att laga och bra att ha i kylan och skära tunna eller tjocka skivor av.

Det här receptet har bacon som fyllning, men jag har gjort den med fetaost och oliver också. Oljan som osten/oliverna låg i bandade i själva köttfärsen och sedan fick osten och oliverna bli fyllning. Riktigt gott eftersom de var lite örtekryddade också. Ett annat tips är att fylla med hackade frästa champinjoner.

Köttfärsblandningen

Köttfärs
Ägg (1 ägg / 400 gram köttfärs)
Salt
Peppar

Fyllning

1 paket bacon

Garnering

1 paket bacon

Blanda köttfärsen mycket väl med ägg och kryddor.

Platta ut köttfärssmeten till en stor platta.
Bred ut baconskivorna över smeten.
Rulla sedan ihop allt precis på samma sätt som då man gör rulltårta.
Lägg hela rullen i en ugnsfast form.
Lägg övriga baconskivor genom att klä in limpan. Om det går: Försök att få skarvarna så de ligger under limpan och inte böjs uppåt under stekningen.
Grädda i nedre delen av ugnen tills köttfärsen är genomstekt. Räkna dock med ca 1 timme för en rejält stor köttfärslimpa.
Det brukar rinna ut en hel del köttsaft under stekningen och den brukar jag hälla bort för att få en knaprigare yta.

Panerad aubergine (vegetariskt)

Äter detta tillsammans med en rejäl klick smör och drivor av riven parmesanost.

Skala auberginen.
Skär i 1-1,5 cm tjocka skivor.
Strö över salt och låt en del av vätskan "dra ur" (brukar låta det ligga nån halvtimme på ett fat).
Vispa upp ett ägg och lägg i en liten djuptallrik.
Doppa skivorna i äggsmeten.
Vänd sedan skivorna i oskalade sesamfrön.
Stek på svag värme i olivolja tills bitarna får fin färg och blir knaprigt goda.

Efterrätter

Chokladtårta

Tårtan

5 ägg
1 kaka (100 gram) mörk choklad (minst 70%)
75 gram smör
100 gram mald mandel
1,5 dl sötningsmedel (som tål värme, t.ex. Hermesetas)

Till kakformen

Smör

Smält smör och choklad tillsammans på svag värme (eller i vattenbad om du vill vara på den säkra sidan).
Vispa äggulorna luftiga.
Blanda äggulorna med sötningsmedel, den malda mandeln och den smälta chokladen.
Vispa äggvitorna till ett hårt skum.
Vänd försiktigt ner äggvitorna i chokladsmeten.
Häll smeten i smord kakform.
Grädda i 175 grader i 40 minuter.

Servera med vispad grädde.

Mandeltårta

Tårtbotten

Vispa

3 äggvitor

till hårt skum.

Blanda försiktigt med:

1 påse finmalda/finhackade mandlar och/eller nötter

1 tsk bakpulver

Sötningemedel (som tål värme)

Bred ut smeten på ett bakplåtspapper.

Grädda i 175 grader till den fått lite färg (10-15 minuter).

Låt svalna på plåten.

Lossa sedan botten försiktigt från plåten och lägg upp på ett fat.

Topping

Vispa grädde.

Tillsätt lite sötningsmedel.

Bred grädden över tårtbotten.

Toppa med lite riven mörk choklad (minst 70%).

Vaniljfromage

1 port

1 dl matlagningsyoghurt, matlagningskesella, keso eller liknande

1 skopa (=10 gram) proteinpulver med vaniljsmak

Ev. en skvätt grädde och/eller fet mjölk

Blanda direkt i en efterrättsskål eller djuptallrik.

Rör om ordentligt.

Om blandningen känns för hård/tjock och svår att röra om:

Tillsätt en skvätt grädde/fet mjölk till lagom konsistens.

Fromagen kan ätas direkt men blir godare om den får stå och dra en stund i kylskåpet.

Hitten-dittens jordgubbsdessert

2 port

1 dl vispgrädde

12 frysta jordgubbar

2 bitar mörk choklad (minst 70% kakao)

Lägg jordgubbarna i mixern. De ska vara tillräckligt tinade för att kunna hackas, men fortfarande frusna och isiga.

Tillsätt chokladbitarna.

Mixa snabbt till en jämn konsistens (går fort).

Strö ev. lite socker/sötningemedel på toppen.

Ät direkt eller ställ i frysen och ät senare.

Varje portion ger (utan tillsatt socker):

18 g fett, 7 g kolhydrater, 1 g proteiner, 188 kalorier

Ännu godare:

Tillsätt 2 bitar mörk choklad (minst 70% kakao)

Varje portion ger (med choklad, utan tillsatt socker)

22 g fett, 10 g kolhydrater, 2 g proteiner, 243 kalorier

Hallonmousse

1 port

Vispa

75 cl grädde

Blanda ned

2 dl frusna hallon

2 msk proteinpulver med vaniljsmak

Chokladig chokladmousse

4 port

1,5 dl grädde vispas

Smält 100 gram mörk choklad (minst 70% kakaohalt)

(jag använder micron till att smälta chokladen)

Vispa ner 1 ägg i den smälta chokladen

Vispa/rör ned chokladmeten i den vispade grädden

Fördela i 4 portionsformar eller liknande

(jag brukar använda något av våra glas med fot för att det ska ser lite festligt ut)

Låt stå och kallna i kylan

Njut!

Ostkaka

3 ägg

2 dl matlagingsyoghurt (eller keso/färskost)

1 dryg matsked proteinpulver med vaniljsmak (eller sötningsmedel som tål värme)
ev. 1 msk kanel

Vispa samman allt.

Häll i en smord form.

Grädda i 225 grader i ca 12 minuter (tills den är stelnad).

Ät som den är eller tillsammans med bär/sockerfri sylt och vispad grädde.

Gräddglass

Jag har ingen glassmaskin som funkar vettigt, men denna glass blir förvånansvärt luftig. Kanske på grund av de vispade äggvitorna? Kan smaksättas med nästan vad som helst: Kakao, smält mörk choklad, nötter, mandel, bär, frukt, äkta vanilj, saffran eller vad man nu gillar.

Jag är lat ibland och vispar bara ihop alla ingredienserna rakt av i samma bunke på en gång. Det blir inte lika fluffigt men smaken är det inget fel på alls!

Dela 3 ägg i gulor och vitor i var sin skål.
Vispa vitorna till hårt skum i en skål.
Vispa äggulorna tillsammans med 1,5 dl sötningsmedel i en annan skål till en fluffig kräm.
Vispa 3 dl vispgrädde i en tredje skål.
Vänd ner äggulesmeten i den vispade grädden.
Vänd sedan försiktigt ned de vispade äggvitorna i grädden.
Tillsätt ev. smaksättning. Förslag är 2 dl frusna blåbär som försiktigt vänds ned i smeten.
Häll smeten i en vid form och låt den frysa till i frysen.
Rör gärna om någon gång i smeten under infrysningen.
Låt glassen gärna tina lite innan servering.

Godis

Klassiska chokladbollar

Detta får nog kallas en lowcarb:ares räddning till fika-bröd! En lowcarb-variant på vad vi som små kallade för "negerbollar". Och det fina med det hela, är att man behöver inte vara så noga på vare sig proportioner eller innehåll: Så länge man blandar i "goda", godkända saker till rätt konsistens, dvs det ska gå att rulla bollar av smeten, så blir det i regel OK. Är man osäker så smakar man av smeten under tiden. Tycker tvärtom att det är lite kul att de inte blir exakt likadana varje gång jag gör dem, utan att smaken i slutänden beror på vad som råkar finnas i skafferiet och vilket humör jag är på.

Funkar fint att linda in lite folie och ha med sig som fikabröd.

Jag börjar alltid med denna grund :
250 gram rumsvarmt smör
2 rågade matskedar med kakao

Och sedan blandar jag efter tycke och smak:

Riven kokos

Riven mandel

Rivna nötter (vanliga jordnötter funkar fint)

Sesamfrön

Solrosfrön

Sojaprotein (ger lite knaprig känsla)

Sojamjöl

Och annat som ni själva kan komma på som är godkänt low carb...

Ev. smaktillsatser:

Sötningsmedel för den som vill

Vaniljessens

Kokt kallt kaffe

Forma till kulor eller korvar och doppa/rulla i till exempel:

Kokos

Sesamfrön

Riven mandel/nötter

Kakao

Smält choklad (men då bör man frysa kulorna först)

Ställ in i kylan och låt stelna och kallna.

Müsli-bräck

Jag försöker ju hela tiden hitta "resfika": Helst någon form av ersättning till de low carb-bars som finns att köpa. Tycker de är alldeles för dyra men detta är ett riktigt OK budgetalternativ.

Jag har gjort en variant där jag först blandade müslin med kokosfett. Lät det stelna. Vände formen upp och ner och stjalpte ut den stela kakan ur formen. Sedan smälte jag choklad i densamma. Efter det tryckte jag ned müsli-kakan i den smälta chokladen, så att chokladen spreds jämnt över botten och en bit upp över kanterna. Hällde smält choklad även ovanpå. In i kylan med hela anrättningen för att den skulle stelna. Skar till sist upp det i bitar och fick choklad-täckta bars. Hade tänkt att doppa även de skurna ändorna i choklad, men där tog orken slut. Dock så ogillade jag smaken på kokosfettet. Kanske är smaken mildare med äkta kokosolja? Den som vill kan testa!

Smält mörk choklad i en vid plan plastform i micron. Jag brukar använda den större varianten av fyrkantig plastform som jag har min matlåda i. Passa noga så att inte chokladen börjar koka utan ta ut varje minut, kolla hur mycket chokladen har smält, rör och kör en minut till och gör om processen. 1 chokladkaka på 100 gram är lagom till en sådan form.

Blanda ner low carb-müsli i den smälta chokladen. Ju mer müsli desto matigare och knaprigare bräck. Har man riktigt mörk choklad kan det vara idé att blanda ned lite sötningsmedel för att det inte sak bli för bittert i smaken. Rör om ordentligt så att choklad och müsli blandas ordentligt.

Låt stelna i kylan.

Skär upp i lämpliga bitar som lindas in i lite folie.

Ischoklad

Jag gissar på att det kan vara gott att blanda i nötter eller mandel också i chokladen. Använd gärna ca 70%-ig choklad: Mörkare choklad gör det hela väl bittert, men choklad med lägre % av kakaohalt innehåller för mycket socker istället..

Smält 100 g mörk choklad
tillsammans med 100 gram cocosfett
på mycket svag värme i en kastrull.
Häll upp chokladsmeten i knäckformar eller bullformar.
Låt stelna i kyl- eller frys.

Chokladtryffel

En blandning mellan chokladmousse och chokladtryffel som antingen kan ätas som små chokladbakelser med sked eller skäras upp i bitar och ätas som tryffel.

8 bitar

Smält i en liten kastrull:

2 msk smör

Ta kastrullen från plattan

Vispa ner till en mjuk smet:

100 gram Philadelphiaost

1,25 dl vispgrädde

2 rågade msk kakaopulver

Låt koka upp ordentligt.

Ta av kastrullen igen och vispa ner:

3 msk sötningsmedel (typ Hermesetas).

Häll ut smeten i en liten form.

Låt stå och kallna i kylan tills den stelnat.

Skär i 8 bitar.

Rulla ev. bitarna i kakaopulver (eller kokosflingor) om du vill äta den som konfekt.

Proteinsnacks/protein bars

Det här är bra reservmat att ha med, då man vill ha något mer godisliknande. Det här receptet kan varieras i all oändlighet vad man själv gillar. Lite krossade linfön i ger extra krispighet och lite tuggmotstånd. Lite kokosflingor likaså. Byt ut jordnötssmöret mot hackade nötter eller mandel (men öka då på mängden smält smör också).

Jag ger förslag på tre olika alternativ. En sort (de minsta) med mer protein och fett och lite kolhydrater (med ca 2 gram kolhydrater/bit). Två större med mindre protein och fett, men med mer kolhydrater istället (de större - ej räknat hur många kolhydrater/bit det blir).

Snacks

8 stycken "korvar" (små)

4 msk smält smör

4 msk jordnötssmör

80 gram proteinpulver med chokladsmak

Snacks med kokos

4 stycken bitar (mellan)

0,5 dl proteinpulver (chokladsmak är godast)

1 dl malda jordnötter

1,5 dl kokos

1 msk kakao

0,5 dl olja

0,5 dl vatten

Husvagnsfrukost

4 stycken bitar (riktigt stora)

De här kallar jag även för "husvagnsfrukost" eftersom en bit räcker till en hel frukost och är bra att ta med i husvagnen, där jag inte vill stå och laga mat på morgonen. Ett OK alternativ till de rätt dyra "protein bars" som finns att köpa.

2 dl proteinpulver (chokladsmak är godast)
2 dl malda jordnötter
1 dl havregryn eller kokos
125 g smält smör
1,5 dl vatten

Att eventuellt rulla i:
Kokosflingor

Blanda alla ingredienser till en rätt hård smet.
Forma till 4/8 stycken "prinskorvar" eller fyrkantiga bitar.
Rulla dem i kokosflingorna.
Linda in bitarna i gladpack eller aluminiumfolie och förvara i kylskåp.

Chokladtryffel med nötter och kokos

Jo, jag är en riktigt chokladälskare! Ytterligare en variant på godis eller efterrätt.

50 gram smör smältes i
1 dl grädde
Smält ner 300 gram mörk choklad (Ju högre kakaohalt desto bättre, jag använder 85%-ig.)
Rör hela tiden och låt chokladen smälta sakta.
Viktigt är att värmen inte blir för stark!
Rör ned 1 dl kesella och
1,5 dl grovt hackade salta jordnötter och
1 dl kokosflingor
Häll smeten i en fyrkantig liten form.
Ställ i kylan och låt stelna.
Skär i bitar då den är klar.

Mandelmassa

Till godis eller efterrätt:

Ät som den är.

Gör små godisar och doppa i mörk choklad och låt stelna.

Rulla bitarna i kakao till tryfflar.

Gör egna semlor med mandelmassa och vispad grädde och strunta i bullen.

100 g sötmandel
2 msk strösoättningsmedel
1 äggvita
Smaksättning (kan uteslutas): 1 msk kakao eller bittermandelolja.

Koka upp mandeln och ta av skalet om du vill ha en finare "marsipan". Jag föredrar dock att använda den med skalet på.
Mal mandeln. (Vänta tills den skalade mandeln är den är torr innan du maler den.)
Blanda med sötningsmedlet.
Vispa äggvitan lätt och blanda i lite i taget tills marsinpandegen är hanterbar.

Mums-mums

Till mums-mumsen:

Hett vatten 1,5 dl

Gelatinpulver 1,5 msk

Äggvita 1 st

Sötningemedel motsvarande 1 dl socker (t.ex. 1 kapsyl flytande Suketter)

Till formen:

Kakao 3 tsk

Kokosflingor 4 tsk

Klä en liten långpanna med smörpapper.

Blanda kakao och kokosflingor och strö hälften i formen.

Blanda det heta vattnet och gelatinpulvret och vispa ur mesta värmen med elvisp.

Tillsätt äggvitan och sötningemedlet.

Vispa högst 10 min tills vitan blir vit och fast.

Tryck ut skummet i formen och släta ut med vattensköld kniv.

Strö över resten av kokosblandningen.

Låt stå kallt och skär sedan i bitar.

Bakat

Mjölmix

En bas som används istället för vanligt mjöl i bakning. Detta är ett grundrecept som ska efterlikna det som Aktins säljer under namnet "Atkins Bake Mix". Ger ungefär 7,5 dl färdig blandning. Har dock inte testat själv!

*Använder man bakpulver måste man öka mängden 4 gånger eftersom bakpulver är utblandad bikarbonat ==>
8 matskedar = 1,2 dl.*

2,5 dl sojamjöl

5 dl sojaprotein

2 matskedar bikarbonat

1 tesked salt

2 matskedar sötningsmedel

Blanda ihop och förvara i en burk med tätslutande lock på en mörk, sval plats. Används som ersättning i recept då man anger "Atkins Bake Mix".

Ca 3 gram kolhydrater / 1,25 dl.

Medeltidsbröd (Lågkolhydratbröd)

Jag delar varje brödkaka i två och äter med mycket smör och gärna salami, som är mitt favoritpålägg.

Går också att baka med jäst istället för bakpulvret- som "vanligt" bröd!

Blanda ordentligt

1 ägg

2 dl vatten
1 dl tjock grädde
Tillsätt
1/2 tsk salt
1 dl solrosfrön
1 dl krossade linfrön
1 dl havregryn
2 tsk bakpulver
Blanda ner
2,5 dl grovt rågmjöl
Degen ska vara rätt kladdig.
Fördela degen på smord plåt till 8 högar.
Platta ut var och en till en 1,5 cm tjock brödkaka.
Grädda i 225 grader ca 10 minuter.
Låt svalna under bakduk.

Cirka 14 gram kolhydrater/bit.

Wraps (glutenfria)

Det ser ut som pannkakor och används till wraps eller som pannkaka.

6-8 bitar

2 ½ dl sojamjöl
½ tsk bakpulver
1 msk vispgrädde
2 dl vatten
1 msk olivolja
3 ägg
ev lite salt

Blanda i en mixer eller med elvisp.
grädda i en stekpanna med lite fett i precis som pannkakor!
Ät som pannkakor med keso och blåbär
eller som wraps med tex makrill tomatsås och isbergssallad
eller med kycklingfilé och fetaost.

Ca 3 g kolhydrater per bröd.

Scones (glutenfria)

*Jag var sugen på något mer kaffebrödsliknande och tog lite av varje från skafferiet.
Jag är ju extremt förtjust i kokos, men kokosen kan uteslutas. Degen blir då bara
lite lösare, men det gör inget.*

8 st

2 dl hackade/malda nötter (eller mandel)
2 dl sojamjöl (eller 1 dl bovetemjöl + 1 dl sojamjöl: Lägg till ca 3 gram kolh/bit)
1 dl krossade linfrön
ev. 1 dl kokos

1/2 tsk salt

3 tsk bakpulver

1 dl vatten

3 ägg

Blanda allt väl, till en kletig deg.

Klicka ut på bakplåtspapper och forma till 8 scones (platta bröd).

Grädda i 225 grader, ca 10 minuter.

Ca 5 gram kolhydrater per bit.

Scones med havregryn (glutenfria)

Dessa är endast för fas 2 på grund av havregrynen.

Jag utgår från äggen, bakpulvret och mängden vätska och blandar sedan i det jag har hemma tills konsistensen blir "lagom": Sojamjöl, kokos, havregryn, mald mandel, malda nötter, solrosfrön, linfrön.

När man bakat ett par gånger lär man sig snabbt vad som är "lagom" konsistens - degen ska vara rätt kladdig för att bröden inte ska bli för torra. Enbart sojamjöl tycker jag inte är gott eftersom det ger både en torr konsistens och "vass" smak. Kan också tänka mig att de blir goda som ersättning för kanelbullar med sötningsmedel som tål hetta, kanel och kardemumma i smeten. Varför inte göra en fyllning av smör+sötningsmedel+kanel? Gör en fördjupning i "bullen" och lägg på kanelfyllningen.

Jag har oftast grädde + vatten som degspad, men det kan bytas ut som vatten blandat med yoghurt, smält smör, olja eller kokosmjölk.

9 st stora bitar

6 ägg

2,5 dl vatten

2,5 dl grädde

6 tsk bakpulver

1 dl solrosfrön

6 dl sojamjöl

3 dl havregryn

1 tsk salt

Blanda allt väl, till en kletig deg.

Klicka ut på bakplåtspapper till 9 bitar.

Grädda i 225 grader, ca 20 minuter.

Buffelmuffins (cocoschokladkaka)

12 bitar

3,5 dl vassleprotein (whey protein) med chokladsmak

4 ägg

0,5 dl sötningsmedel

1 tsk bakpulver

1 dl olja

0,5 dl vatten

1,5 dl cocosmjölk

2 msk kakao
1 msk jordnötssmör

Till formen:

Smör eller olja
Massor med kokos

Blanda de torra ingredienserna med resten och rör ihop. Smeten ska vara tjock och mer som en deg än en smet. Fördela i 12 stora (amerikanska) muffinsformar eller i en smord form som är ordentligt täckt med kokos. Grädda i 175 grader, 25-30 minuter.

Varje bit/muffins ger ungefär:

12 g fett, 1,8 g kolhydrater, 11 g proteiner, 158 kalorier

Kokoskakor

I princip samma recept som finns på alla påsar med riven kokos. Eftersom vi inte har något socker som bindemedel tillsätter man lite smör istället. Supergoda att doppa i lite >70%-ig smält choklad.

200 gram riven kokos
2 stora ägg
50-75 gram halvsmält smör
Sötningemedel som motsvarar 1 dl socker

Blanda alltsammans mycket väl.
Forma små bollar på en smord plåt. Jag gillar rejäla kakor och får ut ca 15 stycken.
Grädda i 175 grader, ca 15 minuter.

Kokosbröd

En blandning mellan riktigt bröd och fikabröd. Gott till kaffe med bara en stor klick smör på. Snabbt att göra i micron.

1 ägg
1 msk sojamjöl
1/2 tsk bakpulver
ca 1 dl riven kokos
Blanda alltsammans mycket väl.
Häll smeten i en liten plastform.
Micra i ca 2 minuter.
Skär i bitar och ät med smör.

Linfrömuffins

De här muffinsen innehåller väldigt lite kolhydrater. Jag har inte använt något extra sötningemedel, men givetvis kan man tillsätta det om man vill. Smakar gott lite ljumma med smör och/eller philadelphiaost till frukost eller fika. Jag brukar variera innehållet efter vad jag har hemma, vilket syns i receptet nedan. Godast är att blanda olika nötter/frön. Att t.ex. bara ta 3 dl sesamfrön gör

muffinsen väl torra och träiga. Kokos gör dem saftiga och goda. Min favoritkombination är att använda 2 dl kokos + 1 dl rivna jordnötter.

6 stycken

Blanda alla torra ingredienser ordentligt:

1 dl krossade linfrön
1 dl proteinpulver med vanilj- eller chokladsmak
3 dl malda jordnötter/kokos/mandel/malda solrosfrön/skalade sesamfrön (blandat)
1 tsk bakpulver
2 msk kakao eller 1 tsk kanel+1 tsk kardemumma
En gnutta salt (om man inte använde saltade jordnötter)
Rör ner:
2 ägg
1,5 dl vatten (eventuellt blandat med olja)
1 dl grädde

Låt stå en stund så att smeten hinner tjockna (proteinpulvret måste få svälla).

Smörj en muffinsform.

Fördela smeten i formen.

Grädda i 175 grader i ca 30 minuter.

Ca 5-6 gram kolhydrater/muffin

Microbröd

Ett snabbt bröd som blir godare än man tror - och än vad det ser ut som, när man för första gången tar ut det ur micron! :)

Använd riven mandel eller nötter - det du har hemma.

Jag skulle också kunna tänka mig att tillsätta lite krossade linfrön för fibrernas skull.

Jag har testat att göra brödet mer likt en kaka också genom att ersätta jordnötterna med kokos + en matsked proteinpulver med vaniljsmak. Smaken blir rätt lika vanliga kokostoppar, men lite "svampigt" i konsistensen.

Blir smeten för tjock: Späd med lite vispgrädde.

Tips om du gillar kokos: Tillsätt 1/2 dl kokos i smeten så blir brödet både fluffigare och godare!

1 st

1 dl (ca 100 gram) riven mandel / nötter + en gnutta salt
- eller salta jordnötter - men uteslut då det extra saltet
1 stort ägg
1 klick smör
1/4 tsk bakpulver

Blanda alla ingredienser väl. Brödet blir godare ju mer finrivna mandeln/nötterna är.

Lägg smeten in en liten form med ett par cm höga kanter, som tål att micras. De små plastförpackningar som olika typer av "kletiga sallader" förpackas i tycker jag är perfekta. Brödet kommer att höja sig en del.

Micra i 2 minuter.

Brödet ska vara lite kladdigt utanpå. Blir kanterna hårda har det micrats för länge.

Vänd upp brödet på ett fat och skär i skivor.
Ät som vanligt bröd och gärna med mycket smör på!

Ca 7 gram kolhydrater/portion och 430 kcal.
Med mandel eller hasselnötter istället för jordnötter: 5 gram kolhydrater/portion.

Fluffigt microbröd

Det här är en liknande variant men blir lite luftigare och mer likt vetebröd. Mandeln kan bytas mot nötter

1 st

3 msk sojamjöl
1 ägg
2 msk mald mandel
1/2 tsk bakpulver
1/2 dl vatten
En gnutta salt
Ev. lite olja eller smör till att smörja formen med

Blanda alla ingredienser väl.
Lägg smeten in en liten form med ett par cm höga kanter, som tål att micras.
Micra i 2 minuter.
Vänd upp brödet på ett fat och skär i skivor.
Ät som vanligt bröd och gärna med mycket smör på!

Dryck

Äggmjölk - low carb mjölkersättning

Fungerar bra som måltidsersättning ibland. Frukost för de som har svårt att äta på morgonen och kan till och med användas i kaffet. Lämpligt att ta med som snabbmat också i en termos.

För en portion:

2 ägg (eller 1 ägg + en äggula)
50 gram smör/kokosfett
2-3 dl hett vatten
Vispa allt, så att äggen blir luftiga och fettets smälts.
Smaksätt ev. med kaffe, kakao, vanilj, sötningsmedel, kanel, bär, nescafé, ingefära, kardemumma, mörk choklad.

Jag har ingen mixer, så jag tog fram in vanliga food-processor och kan att äggsmeten fullkomligen sprutade ur food-processorn! Övergick då istället till att vispa äggmjölken med elvispen och resultatet ser helt OK ut. Eller använd en ballongvisp.

Till en tillbringare:

3 råa ägg

125 gram rumsvarmt smör (eller kokosolja)

Mixa ägg och smör till en jämn smet (eller använd en ballongvisp). Häll på kokande vatten i en jämn stråle och fortsätt mixa, tills man fått ungefär 1-1,2 liter äggmjölk (i mitt fall blev det totalt ca 7.5 dl kokande vatten).

Smaksätt med lite sötningsmedel, muskot och kanel.

Lågkolhydratmjölk

Jag saknar ibland en ersättning för vanlig mjölk. Jag älskar café au lait, men avskyr smaken och konsistensen som blir när man tillsätter vanlig grädde. Ibland gör jag därför denna blandning som faktiskt är en helt OK ersättning i t.ex. kaffe. Det blir en stor skillnad om man först blandar ut grädden med vatten och ser till att det blandas för sig innan man tillsätter den till kaffet. Det går också att dricka den precis som den är, som vanlig mjölk.

1 msk 40% grädde blandas med **2,25 dl vatten**. Tillsätt lite **sötningsmedel** för att simulera mjölksockret i vanlig mjölk. Vispa ordentligt. Använd som det är, kyl eller varm, beroende på behov. Denna lågkolhydratmjölk får en fettprocent på 2,5%.

För större mängd:

0.5 dl grädde och 7.5 dl vatten plus sötningsmedel.

Cappuccino med chokladtouche

Snabbt och enkel, men jättegod variant på kaffe. Brukar använda det istället för efterrätt.

Särskilt gott är att på slutet "sleva upp" den smälta chokladen som ligger i botten. För festliga tillfällen så är det inte dumt med lite Whisky i också! :) Då får man väl kalla det för "Low Carb Irish Coffee" istället.

Micra ca 1/2 dl grädde i ett högt glas så att det blir hett, men inte kokar.

Vispa grädden till skum med en liten mjölkvisp.

Laga starkt kaffe (koffeinfritt fungerar bra!) och håll försiktigt ned i den vispade grädden.

Avsluta med att släppa ned en eller två bitar sockerfri (eller mörk, minst >70%-ig) choklad.

Riv gärna lite choklad över.

Övrigt

Sockettfritt jordnötssmör

Jag har gjort massor med olika varianter på detta nötsmör. Jag har istället för jordnötter använt bara mandel. Ett annat tips är att blanda osaltade jordnötter med hasselnötter och kokos (mums!). Blanda de nötter du känner för!

Tips: Skölj de salta jordnötterna lätt i vatten innan för mjukare smak.

500 g salta jordnötter

2-3 tsk sötningsmedel (Canderel/Hermesetas)
0,5 dl solrosolja
50 gram smör (delat i små bitar)

Mal jordnötterna i en matberedare grovt.
Tillsätt sötningsmedlet och oljan.
Låt allt blandas/malas till en fin lättflytande smet.
Tillsätt smöret.
Låt det "mixa" ytterligare ett tag tills smöret har smält.
Häll upp i en burk.
Ställ in i kylan och låt stelna.

Beef Jerky på svenska (torkat kött)

Perfekt som snacks! Och hur lätt som helst att göra.

Skär ett bra nötkött (ex. rostbiff) i tunna skivor.
Lägg i en skål.
Salta och peppra med svartpeppar efter behag.
Se till att alla skivor blir kryddade genom att vända bitarna ordentligt.
Lägg ut alla skivorna på en plåt.
Sätt in i ugnen på 50 grader.
Vänd och flytta om skivorna ett par gånger i början av torkningen för att få bort vätskan som samlas under.
Låt vara i ugnen ca 1 dygn (vi stänger för säkerhets skull alltid av spisen och ställer upp ugnsluckan om vi inte är hemma).
Köttet är färdigt när det är torrt och segt, men inte knaprigt.

Taco-krydda

*Istället för de färdigköpta kryddblandningarna som ofta innehåller socker.
Och tacos - men utan skal - är ju perfekt lågkolhydratmat!*

2 delar spiskummin
2 delar chilipulver
1 del kakaopulver
Salt

Blanda allt väl och förvara i en burk med tättslutande lock.

Cole slaw

*Moroten kan uteslutas för den som vill vara strikt. Men eftersom vi inte tillsätter något socker i dressingen ger moroten lite smakbrytning och sötma. Råa morötter har ett rätt lågt GI, men innehåller en del kolhydrater. Dock blir mängden/portion inte särskilt stor.
Cole slaw:en håller sig bra i kylskåpet ett par dagar.*

Riv eller skär 1/2 vitkålshuvud i tunna strimlor.
Häll kokande vatten över kålen. Häll bort allt vatten och låt sedan kålen svalna.
Riv en morot fint och blanda ner. (Kan uteslutas)
Finhacka en gul eller röd lök och blanda i.

Blanda en dressing på:

1,5 dl majonnäs

1,5 dl gräddfil, creme fraiche eller grekisk/turkisk yoghurt

1 msk vinäger

1 tsk fransk senap

Salt och peppar

Blanda dressingen med vitkålsblandningen.

Fetaost-sås (kall)

Jättegod till all sorts grillat kött och en riktig sommar-sås. Proportionerna är inte så nog - använd mer eller mindre ost/vitlök beroende på egen smak.

Blanda:

1/2 hink Grekisk eller Turkisk yoghurt

1/2 paket smulad Feta-ost

1 klyfta vitlök

Salt och peppar

Rör om ordentligt så att osten verkligen blandar sig med resten.