



Ren matglede



Sunn matglede ganske enkelt

Dette heftet inneholder over 100 oppskrifter inkludert rå sjokolade, smoothie, dessert, energikuler, middager og mousse. UTEN e-stoffer, raffinert sukker, farge, kunstig søtning, melk, gluten eller konserveringsmidler. Vi har linket opp til ingrediensene slik at du enkelt kan finne det du trenger.

Flere oppskrifter kommer på vår blogg, så følg med på nyhetsbrev.

Tips for en sunn og ren hverdag



Vi møter en rekke utfordringer i dag med for mye skadelige sprøytemidler, miljøgifter, e-stoffer, kunstig tilsetning og raffinert sukker i maten som er tilgjengelig i vanlige butikker.

Vi kan anbefale å styre unna kunstige smaksforsterkere, fastfood, lett/light produkter, brus, lys sjokolade, chips, smågodt, energidrikker, mikrobølgemat og bearbeidet mat. Listen over skadelige stoffer er lang og vi anbefaler hvis du ønsker optimal helse å KUN holde deg til rene økologiske råvarer der det er mulig, og lage måltidene fra bunnen av.

Det er dumt at vi må granske etikettene på alle produkter før vi kan føle oss trygge. **Derfor har vi gjort jobben med å velge KUN rene, sunne og bærekraftige varer og samlet alle på EN super nettbutikk som sender over hele Norge. Vårt mantra er at alt vi inntar skal være så nært naturen som mulig.**

[Natur.no](https://natur.no) er for deg som velger sunt og bærekraftig. Alt i vårt sortiment er naturlige råvarer med hovedfokus på økologisk. Vi støtter lokal kvalitet og gjør valget enkelt og trygt for deg. Du kan alltid være trygg på at våre produkter IKKE inneholder kunstige og skadelige tilsetninger.

Sunne og gode oppskrifter

Det er mulig å ha matglede med god samvittighet. Vi gjør det enklere for deg å komme igang med en sunn og ren hverdag, med over 100 flotte oppskrifter med gode råvarer.

[Rå sjokolade - kos deg med god samvittighet \(side 4 og 5\)](#)

[12 sunne smoothier, chiapudding og frokost \(side 6 til 19\)](#)

[9 nydelige desserter, is og kake \(side 20 til 32\)](#)

[25 sunne RAW FOOD energikuler \(side 33 til 66\)](#)

[34 sunne middagsoppskrifter verdig for veganere \(side 67 til 127\)](#)

[25 Sunne mousse oppskrifter \(side 128 til 180\)](#)

Her er noen tips for å opprettholde et sunt kosthold og hvordan du kan gjøre det gøy for deg selv og de rundt deg. Det viktigste er at du selv er motivert til å ta ansvar for din livsstil og gjøre tiltakene som vil gi deg denne etterlengtede balansen.

- Gjør sunn matlaging kreativt og eksperimenter med rene [ingredienser](#).
- Lær om næringstett mat([supermat](#)) og hvordan du kan få mer næring i kosten.
- Kutt ned på raffinert sukker og tomme karbohydrater (se oppskrifter her for alternativer).
- Hold deg unna: Aspartam (E950, E951), MSG (E650 E651), glutamat og natriumglutamat.
- Bli kjent med fordelene med å lage raw food og ubehandlet mat.
- Bli kjent med din egen kropp og finn en balanse som du trives med.
- Skap enkle vaner som du liker å gjøre hver dag/hver uke.
- Bli kjent med andre som har samme interesser og del gleden.
- Skaff deg inspirasjon fra [oppskriftsbøker](#) og vår [oppskriftsblogg](#).

Når du kombinerer et sunt kosthold med trening og føler resultatene på egen kropp vil du bli mer motivert. Fysisk aktivitet er like viktig som andre tiltak for vår helse. Mennesker har lett for å velge komfort fremfor aktivitet, og blir vanskeligere å komme "tilbake på hesten" jo lenger tid du venter.

Det tar ca 40 dager å skape en ny vane, så hold deg til noe frem til det sitter. Ta små enkle sunne steg hver dag, og du vil bli overrasket over resultatene du kan få til over tid. Det tar ca 14 til 30 dager med avhold for sukkeravhengighet å forsvinne, og du vil føle deg bedre enn noensinne.

Vi kan sterkt anbefale å få en god [blender og/eller juicer](#) slik at du kan lage velsmakende og supersunne [smoothier og juicer](#). Det er en kjempeflott måte å lage raske lette små måltider som gir deg mye næring. Når du bruker supermat i drinkene dine vil kroppen enkelt ta opp næring.

Bli kjent med næringsstoffene som kan være vanskelig å få gjennom kosten og bruk [kosttilskudd](#) eller [næringstette ingredienser](#) som dekker disse essensielle behovene. For de som har sluttet med eller ønsker å redusere animalske produkter har vi laget en [super vegan-guide som du kan lese her](#).

Husk, det er de daglige rutinene som får deg dit du vil være. Vær kreativ og ikke gjør det for komplisert for deg selv. Når du kutter ut alt unødvendig finner du ut at det kan være billigere å leve sunt enn livsstilen vi er vant til.

En rask oversikt over utvalget på natur.no



Mat & dagligvare



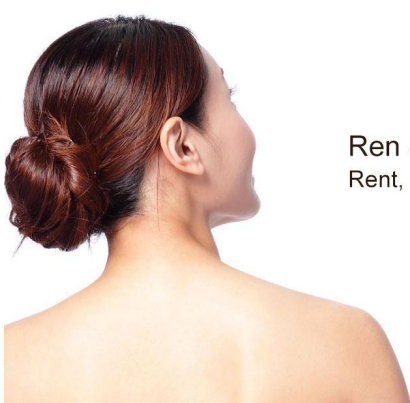
Hjem & renhold



Næringstett mat (supermat)



Fremtidens kosttilskudd



Naturlig kroppsspleie



Næringskart med doseringer

Du kan også finne frem under [bruksområder](#), og se alle merker her.
Vi håper du finner det du trenger og ønsker deg en god handel.

Rå sjokolade - kos deg med god samvittighet



Det er ingen fasitsvar på hvordan sjokolade skal lages. Bruk fantasien og ha det morro med denne flytende herligheten. Under finner du noen oppskrifter og veiledninger som kan gi deg inspirasjon til å lage din egen sunne rå sjokolade. Ingrediensene er lenket opp til råvarer på natur.no.

Grunnoppskrift - Mørk sjokolade

125 g [Kakaosmør](#)

250 g [Kakaomasse](#) eller 100 g [Kakaopulver](#)

4 ss smeltet [Kokosolje](#)

6 ss [Kokossirup](#) eller [Yaconsirup](#) (se flere [naturlige søtningsmidler her](#))

En klype [himalayasalt](#) eller [havsalt](#) (valgfritt)

Fremgangsmåte:

1. Smelt kakaosmør, kokosolje eller kakaomassen i vannbad. Sørg for at det ikke blir for varmt. Bør ikke overskride 42 grader for at det skal fortsatt være rått.
2. Tilsett deretter kakaopulver og rør godt med visp.
3. Tilsett søtning og en klype salt. Du velger selv hvor søt den skal være, prøv deg frem.
4. Hell sjokoladen i silikonformer eller på et bakepapir, og sett i kjøleskap eller fryser. Sjokoladen stivner fort, og den kan fint oppbevares der til du skal bruke den.

Lys sjokolade

1,5 dl hvitt [mandelsmør](#) eller [cashewsmør](#) (lag selv? se beskrivelse under)
1,5 dl smeltet [Kakaosmør](#)
4 ss [Kakaopulver](#) eller ½ dl smeltet [Kakaomasse](#)
1 dl [Kokossirup](#) eller [Yaconsirup](#) (se flere [naturlige søtningsmidler her](#))
1 ts [Vaniljepulver](#)
1 ss [Lucuma](#) (valgfritt)
En klype [himalayasalt eller havsalt](#)

Hvis du skal lage din egen mandel- eller cashewsmør, kjør hvite avskallede [mandler](#) (gjærne bløtlagte) eller [cashewnøtter](#) i blender eller kjøkkenmaskin/eller en god blender til du får en kremet konsistens.

Hvit sjokolade

250 g smeltet [Kakaosmør](#)
4 ss smeltet [Kokosolje](#)
6 ss [kokossirup](#) eller [Yaconsirup](#) (se flere [naturlige søtningsmidler her](#))
1,5 dl [cashewsmør](#) (lag selv? se beskrivelse over)
Litt [vaniljepulver](#)
En klype [himalayasalt eller havsalt](#)

Spennende supersjokolade

Bland først grunnoppskriften (mørk sjokolade)
125 g [Kakaosmør](#) (hvis du vil ha lysere sjokolade)
1 ts [vaniljepulver](#) (for en rundere smak)

Så kan du tilsette en eller flere av ingrediensene under (smak og behag):

2 ts [macapulver](#) (gir karamellsmak og libido boost)
3 ts [blåbærpulver](#) (gir ekstra antioksidanter)
2 ts [camu camu](#) (gir høyt innhold av C-vitamin)
3-6 ts [kvernet kaffe](#) eller [matcha](#) (gir ekstra energi)
2 ts [pasjonsfruktpulver](#) (gir ekstra betakaroten og sur/søt smak)
3 ts proteinpulver ([risprotein](#) & [erteprotein](#) dekker [aminosyreprofil](#))
1 klype [cayenne eller chili](#) (gir en spicy smak)

[Her finner du flere ingredienser for rå sjokolade](#)

En energifull start på dagen med supersmoothie



Starter dagen med denne smoothien som gir et godt fundament med næringsstoffer som varer langt utover dagen. Avokado og chiafrø vil gi bredt nok spekter av fettsyrer som gir langvarig energi. Risprotein og erteprotein gir nok av alle aminosyrene som er viktig å starte dagen med. Nutritional yeast vil gi et rikt spekter av vitaminer og mineraler med spesiell dekning av B-vitaminene. Ceylon kanel og frosne bær bidrar til ekstra antioksidanter og balansert blodsukker. Stevia bidrar til å balansere smaken og FOS i steviablandingen balanserer tarmhelsen.

- 1 avokado
- 2 ss [nutritional yeast](#)
- 1 ss [risprotein](#)
- 1 ss [erteprotein](#)
- 1/2 ts [ceylon kanel](#)
- 1-2 ts [stevia](#)
- 1-2 dl bløtlagte [chiafrø](#)

125 gram frosne bær
økologisk blåbær, jordbær eller mango fra kolonihagen eller eldorado er fine valg.

Chiafrøene burde stå over natten i 7 ganger sin egen vekt i vann. Det er smart å ha et glass stående klart slik at du alltid har chiafrø til smoothie, pudding eller annet bakverk. De inneholder god balanse av omega fettsyrer samt proteiner.

Bærene bestemmer fargen og mye av smaken på smoothien. Blåbær skaper en mørk lilla farge, mens jordbær skaper en rosa farge på smoothien, og mango gir en beige/orange farge.

+ nok vann til at smoothien blir flytende (ønsket tykkelse velger du). Om du ønsker den ekstra tykk ta lite vann og legg til mer senere i blenderen. En tykk smoothie kan også bli en nydelig frokostblanding du kan blande med granola og spise som "suppe".

Hvis du vil ha litt ekstra piff (energi) i smoothien kan det anbefales 1 ts [macap](#) og/eller 1 ts [Kakao](#).

Hvis du vil ha mer antioksidanter kan du legge til [amla](#), [baobab](#) eller [chaga](#).

Hvis du vil ha mer vitamin C kan du legge til [camu camu](#) eller [nypepulver](#).

I vintertiden kan det også være lurt å legge til [vegansk flytende vitamin D](#).

Hvis du vil ha en avgiftende (detox) effekt legg til [mariatistel](#), [bygggress](#), [moringa](#), [grønnkålpulver](#) og [spirulina](#) / [chlorella](#).

Miks i ca 1 minutt. Med Chiafrø kan det ta litt lenger tid å dele opp frøene.

Og viktigst av alt, nyt med god samvittighet!

Enkel mynte smoothie

2,5 dl. [kokosmelk](#), [mandelmelk](#) eller hampmelk

2 dl. kokosvann

1 ss. [malte linfrø](#) eller [chiafrø](#)

1 stor neve [spinat](#)

1 ss. [kakaonibs](#) eller [kakaopulver](#)

1 avocado

1 ts. [peppermynte](#) eller noen få dråper [eterisk olje](#)

Noen isbiter

Blend alle ingrediensene i en god blender.

Enkel bær drøm smoothie

2,5 dl. [kokosmelk](#), mandelmelk eller annen plantemelk

2,5 dl. frosne bjørnebær (eller andre ønskede bær)

1 dl. jordbær

1 neve grønnkål eller 2 ss [grønnkålpulver](#)

1 avocado

½ ts. [sitronjuice](#)

½ ts. [vaniljepulver](#)

1-2 ss. [malte linfrø](#) og/eller [chiafrø](#)

Noen isbiter (valgfritt)

Blend alle ingrediensene i en god blender.

Hjemmelaget granola og chiapudding



Her har du et rått og rent alternativ til musliblandingen og sammen med chiapudding som er godt å kombinere som en sunn frokost. Pulser de tørre ingrediensene i hurtigmikser eller blender. Tilsett valgt søtning og kjør litt til eller rør inn søtning for hånd. Velg gjerne din mengde av hver ingrediens.

- 1 dl [valnøtter](#)
- 1 dl [hasselnøtter](#) (eller [andre nøtter](#))
- 2 ss [hampfrø](#)
- 2 ts [knuste linfrø](#)
- 1-2 ss [kokosmasse](#)
- 1 ss spiret og tørket [bokhvete](#)
- 2 ss [gresskarfrø](#)
- 3 ss [tranebær](#) (eller [andre tørkede bær](#))
- 2 ss [rosiner](#)
- en klype [himalayasalt](#) eller [havsalt](#)
- 1 ts [ceylon kanel](#)
- 2 ss [kokossirup](#), [yaconsirup](#), [lønnesirup](#) eller [honning](#)



Chiafrø kan gjøres om til en utrolig deilig pudding. Alt du trenger å gjøre er å bløtlegge chiafrø i vegansk melk (eller vann) over natten(minst 1 time), og så har du en deilig godbit morgenen etter.

3-4 porsjoner

2 dl. [chiafrø](#)

7 dl. [vegansk melk](#) (mandelmelk, havremelk, [kokosmelk](#), eller vann)

1,5 dl. [rosiner](#)

7 dl. friske eller frosne bær (kolonihagen har økologiske frosne bær)

3 ss. [kokossirup](#), [yaconsirup](#), [lønnesirup](#) eller [honning](#)

1 ts [vaniljepulver](#) (valgfritt)

Chiafrøene inneholder en mengde essensielle fettsyrer, som betennelsesdempende Omega 3, i tillegg til antioksidanter, fiber, vitaminer og mineraler, som kalsium, magnesium og mangan. Dette bidrar til forbedret kognitiv ytelse og reduserer høyt kolesterol. Takket være deres høye protein- og fiberinnhold er disse gamle frøene også veldig mettende!

Perfekt å kombinere med granola men kan også fungere som eget måltid. Har du ikke tid til å lage egen musli eller frokostblanding finner du [ferdige sunne blandinger her](#).

Eple og kanel “toast”



Veganske, rå og glutenfrie eple og kanel “toast” er perfekt til frokost, lunsj, kveldsmat eller som snacks!

Ingredienser

- 2.4 dl [valnøtter](#), gjerne bløtlagt over natten
- 5 [medjool dadler](#), bløtlagt i ca 15 minutter
- 1 eple, fjern kjernehuset
- 1 liten søtpotet, skrelles og kuttes i små biter (ca. 2.4 dl (2.4 dl))
- 1.2 dl usøtet eplejuice
- 1/2 banan
- 1.5 ts [ceylon kanel](#)
- 1/4 ts [kardemomme](#)
- 1/4 ts [himalayasalt eller havsalt](#)
- 2.4 dl malt [linfrø](#)
- 0.6 dl [linfrø](#)
- 0.6 dl rå, økologiske [sesamfrø](#)
- 0.6 dl rå, økologiske [hampfrø](#)

Forberedelse

I en matprosessor behandler valnøttene gjennom saltet til det er nesten jevnt. Du må skrape ned i prosessen med prosessoren noen ganger.

I en stor bolle kombinerer du linfrø, hørfrø, solsikkefrø og hampfrø.
Spre blandingen tynt ut på et dehydratorark og skjær til i kantene.
Legg deigen forsiktig over i ønsket form.

Plasser i dehydratoren og dehydrere 145 grader F i 30 minutter, og senk temperaturen til 115 grader F og fortsett å dehydrere "toasten" til den er tørr og veldig sprø, ca 20-24 timer. Oppbevares i en lufttett beholder!

Jordbær-kokos smoothie med rødbeter



Det ser jo absolutt ikke sånn ut... men denne deilige smoothien har ikke bare en, men to næringsrike grønnsaker skjult i hver dråpe av denne herlige jordbær-kokos drømmen av en smoothie... litt rødbeter, og litt frossen squash også!

Ingredienser

1 frossen banan i skiver
 2 dl frosne jordbær (helst økologisk)
 0.6 dl frossen raspet eller finhakket squash
 1-3 ss frosne hakkede rødbeter
 2.4 dl [kokosmelk](#)
 Vann, etter behov
 1 ts [sitronjuice](#) (valgfritt)
 2 ss med [proteinpulver](#)

Forberedelse

1. Kjør alt godt sammen til en glatt og tykk røre (milkshake konsistens) i en hurtig blender. Hvis det er for tykt for blenderen din, så kan du ha i litt mer kokosmelk eller vann.
2. Smak den til med eventuelle ekstra ingredienser og/eller litt søtningsmiddel (stevia)

Jeg strør gjerne [chiafrø](#) på toppen av min smoothie for litt ekstra tekstur og kontrast.

Vanilje og cashew proteinsmoothie



Vanilje og Cashew Protein Smoothie laget med bananer, nøttesmør, mandelmelk og en måleskje med ekstra næringsrikt proteinpulver. En deilig og enkel frokost, kveldsmat og/eller snacks. Fantastisk tilskudd å ta før eller etter trening som gir masse næring til kroppen din.

Ingredienser

- 2 frosne bananer
- 2.4 til 4 dl [mandelmelk](#) (eller annen plantemelk)
- 1 ss [cashewsmør](#) (eller annet [nøttesmør](#))
- 1 ss økologisk vegansk [proteinpulver](#)
- 1 ss [macapulver](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)

Forberedelse

Bland alt i en høyhastighetsblender og bland til glatt og kremaktig masse.

Gojibær smoothie med gurkemeie



Denne deilige, smakfulle og raske smoothien er fullpakket med næringsstoffer. Her kombinerer vi gurkemeie med litt fett og nykvernet pepper. Pepper er en kilde til Quercetin, og er helt nødvendig for godt opptak av gurkemeie (sammen med fett)!

Ingredienser

2.4 dl jordbær (eller 1 dl [jordbærpulver](#))

2 ss [gojibær](#)

2.4 dl appelsinjuice

3 frosne bananer

1.2 dl frosne bringebær

¼ ts [gurkemeiepulver](#)

En klype nykvernet svart [pepper](#)

1.2 dl blandet [greens](#). Her bruker jeg [grønnskål](#) og [spinatblanding](#). Bruk det du har for hånden.

1 ss [linfrø](#)

Forberedelse

Bland alt sammen i en hurtigblender, og kjør til en helt glatt og jevn konsistens. Nytes gjerne med en skje som i en smoothie-bowl, eller ved å drikke den langsomt. Husk at det kan være lurt å tygge din smoothie, ettersom fordøyelsen begynner i munnen.

Happy hormone smoothie



Maten vår er jo egentlig den beste form for medisin, særlig når det gjelder hormoner. Og vi kan ikke snakke hormoner uten å snakke om blodsukkeret - de to går hånd i hånd. Denne smoothie-oppskriften hjelper oss med å balansere det hormonelle systemet vårt. Det gjør den ved å stabilisere blodsukkernivået vårt med å inneholde tilstrekkelige mengder fiber, sunt fett og plantebasert protein, og minimalt med fruktsukker. Ta gjerne i litt kanel også - det inneholder planteforbindelser som har vist seg å fremme insulinsensitivitet.

Ingredienser

2 toppede ss vegansk plantebasert [proteinpulver](#)
 1-2 toppede ss [mandelsmør](#)
 2 toppede ss [chiafrø](#)
 2 store håndfuller spinat (eller 2-3 ss [spinatpulver](#))
 1/2 frossen banan
 3.6 dl [mandelmelk](#) (eller annen plantemelk)
 1.2 dl filtrert vann
 Valgfritt: [ceylon kanel](#) etter smak

Forberedelse

Bland ingrediensene til en glatt masse i en hurtig blender.

Blåbær sjokolade og squash smoothie



Denne sjokolade, blåbær og squash smoothien er et godt eksempel på at du ikke trenger å bruke grønne bladgrønnsaker i smoothien for å øke næringsverdien. Squash er en helt smakløs grønnsak, men gir den en veldig kremaktig, tykk konsistens og tilfører mye vitamin C, fiber, kalium og vitamin B6 til smoothien. Denne oppskriften er rå, vegansk, gluten- og melkefri, og er ikke tilsatt sukker!

Ingredienser

2.4 dl [plantemelk](#) (som mandel-, havre- eller rismelk)

2.4 dl frosne squashbiter

1.2 dl [blåbær](#), helst ville

1 stenfri [Medjool daddel](#)

½ frossen, godt moden banan

1 ss. [kakaopulver](#)

1 ts. [kakaonibs](#) (eller mer [kakaopulver](#))

1.2 dl kaldt vann

Valgfritt: 2 ss. [kakao](#), plantebasert [proteinpulver](#), [superfood pulver](#), eller om det er noe annet du vil ha i smoothien

Forberedelse

1. Legg alle ingrediensene til en høyhastighetsblender i den angitte rekkefølgen.
2. Blend først på lavt, så øker du til høy hastighet. Hvis du har en Vitamix, bruk tamperen til å blande alle ingrediensene. Hvis du ikke har en høyhastighetsblender, må du kanskje tilsette litt mer vann ... men ikke for mye!

3. Server gjerne smoothien med en skje. Pynt med noen rå-kakaobiter eller dryss den med litt kakaopulver på toppen. Økologiske kokosmasse, mandelskiver eller chiafrø er også gode alternativer til pynt. Tilfører i tillegg masse næring og fiber.

Megasunn sjokolade milkshake



Milkshake til frokost? Nei, dette er ikke bare en drøm fra en svunnen barndomstid - milkshake kan virkelig være en del av en sunn og næringsrik frokost, i hvert fall når oppskriften er slik som denne. Kremet, fylldig og akkurat sånn som en milkshake skal være. Denne milkshaken er også en god når et uventet søtsug rammer deg på kveldstid. Nyt!

Ingredienser

3 ss [kakaopulver](#)
 en klype [gurkemeiepulver](#)
 en klype svart [pepper](#)
 50 ml [havregryn](#)
 300 ml vann
 3 bananer, i skiver og må ha vært frosset i minst 6 timer
[ceylon kanel](#) (valgfritt)

Forberedelse

1. Ha havregrynene i en blender eller en foodprosessor og mal det til mel.
2. Tilsett kakao, krydder og litt vann og bland til en helt glatt røre. Tilsett resten av vannet og bland igjen.
3. Legg i bananskivene, bryt dem fra hverandre hvis de har dannet større biter. Bland og server med en dæsj kanel.

En eggende supersmoothie... UTEN EGG



Lengter du etter å bringe sexy tilbake den kjedelige hverdagen? Hvis ja, vil du definitivt gjøre denne "Eggende" Super Smoothien til en daglig del av kostholdet ditt. Rå- kakao hjelper på humørsvingning, maca vil gi litt energi og bedre libido, banan gir en ekstra dose kalium (et superviktig mineral for muskelstyrke), og chili øker sirkulasjonen og skruer opp varmen.

Ingredienser

- 2.4 dl [mandelmelk](#) (eller annen plantemelk)
- 2 frosne modne bananer
- 1-2 ss [macapulver](#)
- 1-2 ts [kakaopulver](#)
- 1-2 ts [kakaonibs](#) (valgfritt til pynt)
- 1-2 ts [yaconsirup](#), [honning](#), [lønnesirup](#), [kokossirup](#) eller [agave](#)
- 1 klype [chilipulver](#) (valgfritt)

Forberedelse

Bland alle ingrediensene i en hurtigblender. Juster søtnings mengden til ønsket nivå.

Krydret kirsebær “bowl” m rå sjokolade



Denne herlige oppskriften er laget spesielt til alle dere kirsebær, chai og sjokolade elskere der ute. Er det deg? Dette er en søt, fruktig smoothie full av vitamin C, sunne krydder som kanel og ingefær, og rikelig med plantebasert protein.

Ingredienser

I Smoothien:

- 1 banan
- 2.4 dl frosne kirsebær
- 2.4 - 5 dl [plantemelk](#), så mye du ønsker og vil ha i smoothien (smak deg frem)
- 1 ss vegansk [proteinpulver](#) + litt [vaniljepulver](#)
- 0.6 dl [cashewnøtter](#)
- 2 [medjool dadler](#)
- 1 ss [matcha](#)

Sjokolade

- 1 ss [kakaopulver](#)
- 1-2 spiseskjeer [plantemelk](#), etter behov
- 1 ss [yaconsirup](#), [honning](#), [lønnesirup](#), [kokossirup](#) eller [agave](#)
- 1/2 ts [vaniljepulver](#) (valgfritt)

Forberedelse

1. Lag smoothien: bland alle ingrediensene sammen til glatt røre og smak deg frem (dvs. legg til mer av det du ønsker).

2. For å lage sjokolade: rør sammen alle ingrediensene til en glattrøre. Det kan ta litt tid for kakaopulveret å blande seg godt med de andre våte ingrediensene - bare fortsett å røre forsiktig.
3. Hell din smoothien i en bolle eller et glass. Strø med sjokolade og - evt - et dryss med litt [frø](#), tørket frukt og/eller [nøtter](#)! Nyt!

Mango og hamp smoothie



Det å spise sunt og gi kroppen din den næringen den trenger, behøver ikke å være en komplisert prosess. Denne smoothie-oppskriften har bare 4 ingredienser, er helt nydelig på smak, og inneholder store mengder aminosyrer, takket være en generøs mengde hampprotein.

Ingredienser

1 banan (100 g)
 100 g frossen mango
 100 ml [plantebasert melk](#), valgfri type (jeg brukte havremelk til dette)
 2 ss [hampfrø](#) + 1 ss [proteinpulver](#)

Forberedelse

Ha alt i blenderen din og kjør til en glatt røre.

Smakfull jordbær og hamp dressing



Denne enkle og smakfulle dressingen er perfekt for sommeren, den passer til alle typer alle salater, og den er full av næringsrike ingredienser med helbredende egenskaper.

Ingredienser

- 2 ss [sitronjuice](#)
- 1 ss [eplesidereddik](#)
- 1 ss balsamicoeddik
- 3 ss coconut aminos (eller [soyasaus](#) hvis du tåler det)
- 10 jordbær, de grønne toppene kastes (hvis du ikke vil beholde dem på da)
- 3 ss [hampfrø](#)
- 1/3 ts hvitløkspulver eller granulat
- 1/4 ts [himalayasalt eller havsalt](#)
- 3-4 nykvernet svart [pepper](#)

Forberedelse

Plasser alt i blenderen din og bland den godt sammen til en jevn røre, til alle jordbærbitene er borte.

Vegansk kaffe iskrem med saltet karamell



Trenger du koffeinkick i en dessert? Denne delikate kaffe iskremen er laget av cashewnøtter, dadler, sterk brygget kaffe og en hemmelig ingrediens - søtpoteter. Men du (ingen andre) ville kunne fortelle. Den har en rik saltet karamell virvel innenfor, men sørg for å spare litt for topping, sammen med knasende kaffebønner.

FOR ISEN:

- 2.5 dl [cashewnøtter](#)
- 12 [Medjool dadler](#) (fjern frø først)
- 2.5 til 4 dl [sterk brygget kaffe](#)
- 2 store søtpoteter
- 1 teskje [himalayasalt eller havsalt](#)
- 2 ss [vaniljepulver](#)

FOR SALTET KARAMELL VIRVEL:

- 2.5 dl [Medjool dadler](#) (fjern frø og hakk i biter)
- 0.6 dl [kokosolje](#)
- 1-2 teskje [himalayasalt eller havsalt](#)
- 1 ss [kokossirup](#) eller [yaconsirup](#) (se flere [naturlige søtningsmidler her](#))
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 2-3 ss vann

FOR TOPPING:

- En håndfull [hele kaffebønner](#) (valgfritt)
- En slump av fortynnet rå vegan saltet karamell (valgfritt)
- En håndfull [tørket tranebær](#) (valgfritt)

- En håndfull [svart sesamfrø](#) (valgfritt)

FORBEREDELSE

Å LAGE ISEN:

Natten før du lager denne oppskriften, bløtlegg cashewnøttene og dadlene du trenger for å lage isen (ikke saltet karamell) ved å legge de i vann og sett dem til side i kjøleskapet. Kontroller også instruksjonene til iskremmaskinen din. Hvis det må være laget klart natten før, gjør du det nå.

Neste dag, kutte de søte potetene i 4 stk hver og kok til det er mykt. Hell av vannet og sett det til siden for å avkjøles. Når det er avkjølt, skrell og mos søtpotetene slik at de er klare til å bli brukt.

Forbered kaffen, kontroller at kaffen er sterk og full av smak. Når det er gjort, sett til side for å avkjøles.

Sil vannet av fra cashewnøttene og dadlene. Putt dadlene sammen med cashewnøttene om dette ikke allerede er gjort. Ta cashewnøttene og dadlene, med halvparten av kaffen i en høyhastighetsblender til den er jevn.

Deretter legger du til resten av kaffen, salt, mosedede søte poteter (du bør ha ca 5 dl), og vaniljeekstrakt, og bland så til det er jevnt. Plasser blandingen i iskremmaskinen og mix til den begynner å ta form konsistensen av «gelato», sorbet is.

Å LAGE SALTET KARAMELL:

1. Mens iskremen mikses, begynner du å lage saltet karamellvirvel ved først å smelte kokosnøttoljen på veldig lav varme og deretter sette den sammen med (kuttende) dadler, salt, lønnesirup, vaniljeekstrakt og vann i en høyhastighetsblender til glatt, karamell lignende konsistens. Hvis nødvendig, legg til mere vann. [Macapulver](#)(1ts) kan også legges til for ekstra karamellsmak.

2. Når du er ferdig, sett til side.

Å FRYSE ISEN:

1. Når iskremen er klar, overfør ca 1/4 til en brødform. Bruk litt saltet karamell til å dekke dette laget, legg deretter litt mer iskrem på toppen. Deretter en annen linje saltet karamell, slik at saltet karamell blir som en virvel i isen. Hold litt av den salte karamellen til side, for å bruke den som en topping senere.

2. Plasser isen i fryseren i 4 timer og fjern 10 minutter eller så før du serverer.

Pistasjnøtt-is med plantebasert melk



Ingredienser

2.5 dl [pistasjnøtter](#)

1.8 dl [kokosnøttsukker](#)

4.8 dl [plantebasert melk](#) (mandel-, havre- eller risemelk)

1/2 ts [vaniljepulver](#)

4 store eggepommer (for vegansk versjon bruk 4-5 ss [agar agar](#), bløtlagte [chiafrø](#) eller aquafaba fra en [boks kikerter](#))

2.5 dl [kokoskrem](#) (kremen fra ca 2 bokser kokosmelk, ikke rennende kokosvann)

1.7 dl hakkede pistasjnøtter til topping og blande inn i isen

Forberedelse

Finmal 2.5 dl pistasjenøtter og 0.6 dl kokosnøttsukker i prosessor. Varm i en kasserolle pistasjblandingen sammen med melken. Fjern fra varme. Bland i vaniljepulver ekstrakt.

Pisk egg/evnt annet og resterende 1.2 dl kokosnøttsukker i en middels bolle. Gradvis visp i varm melkeblanding. Returner alt tilbake til kasserollen etter alt er blandet godt. Kok over lav varme til massen blir tykkere og forlater sti av masse på baksiden av skjeen når fingeren er trukket over, omrør hele tiden, ca 10 minutter (ikke koke). Samle alt i en stor bolle og oppbevar i kjøleskap, ca 2 timer eller fryser ca 1 time.

Rør 2.5 dl kokoskrem og hakkede pistasjenøtter i blandingen. Putt blandingen i ismaskin i henhold til produsentens anvisninger (hvis tilgjengelig), har du ikke ismaskin kan det kjøres i foodprosessor. Overfør til beholder og frys.

Når den er ferdig er der bare å nyte!

Rå vegansk rakett is



Var Rocket Pops en av dine favoritter når du var yngre? Det er på tide å hengi seg til en litt sunnere versjon av denne gamle favoritten. Denne oppskriften har ingredienser som virkelig er bra for deg, med næringsstoffer som kroppen din faktisk vil gjenkjenne som mat!

Ingredienser

- 0.6 dl bringebær
- 0.6 dl jordbær (eller [jordbærpulver](#))
- 1 ts [yaconsirup](#), [honning](#), [lønnesirup](#), [kokossirup](#) eller [agave](#)
- 1 moden banan
- 2.4 dl [mandelmelk](#) (eller annen plantemelk)
- 0.6 dl [blåbær](#) (eller [blåbærpulver](#))
- 0.6 dl eplejuice

Forberedelse

1. Sett is-formene klare på kjøkkenbenken og finn en plass til dem i fryseren. Det bør helst være et flatt område (en hylle) i fryseren som du kan nå dem på, uten å måtte vippe eller bevege is-formene for mye hver gang du skal flytte dem.
2. Ha bringebær, jordbær og sirup i blenderen og bland det godt til en flytende masse. Fordel denne blandingen jevnt i alle is formene. Ikke sett ispinnene i formene, men la de stå opp/ned uten lokk i fryseren i ca tyve minutter. Skyll ut av blenderen, eller sett på vaskeprogrammet mens du venter.
3. Ha banan og mandelmelk i blenderen og kjør den til en jevn og flytende masse. Ta is-formene ut av fryseren og hell det andre laget forsiktig ned i formene. Prøv å ikke helle for fort, slik at banan-laget ikke "blør" ned i bær-laget. Det første laget vil ikke være bunnfrosset på dette

punktet, men fast nok til at det skal gå bra hvis du heller forsiktig. Sett is-formene tilbake i fryseren i ytterligere tjue minutter. Skyll blenderen mens du venter.

4. Ha blåbær og eplejuice i blenderen og bland det til en jevn flytende masse. Ta is-formene ut av fryseren og hell det tredje laget forsiktig ned i formen. Sett på lokk og/eller pinner inn i formen og sett dem tilbake i fryseren, og la dem stå der natten over.

Småbarnstips: Unngå kliss og rot inne i huset ved å nyte disse herlige godbitene ute sammen med barna dine!

Rå lime pai



Rå lime pai, eller rå “ostekake” er den perfekte sommer desserten. Den er enkel å lage og smaker friskt av lime, avokado og sommer.

Ingredienser

Til bunnen:

ca 3 dl [macadamianøtter](#)

ca 3 dl [pekannøtter](#)

1.2 dl tørkede, stenfrie [medjool dadler](#), bløtlagt i vann i 1 time

En klype [himalayasalt eller havsalt](#)

¼ ts [vaniljepulver](#)

Til fyllet:

3.6 dl fersk limejuice

2.4 dl [yaconsirup](#), [honning](#), [lønnesirup](#), [kokossirup](#) eller [agave](#)
 1.2 dl krem fra [kokosmelk](#)
 2 modne avokadoer
 1 ss [vaniljepulver](#)
 ¼ ts [himalayasalt](#) eller [havsalt](#)
 3 dl [kokosolje](#)

Forberedelse

Lag bunnen:

Smør en (ca 22 cm) springform med [kokosolje](#).

Ha macadamianøtter, pekannøtter, dadler, salt og vanilje i en foodprosessor og kjør den sammen til blandingen er myk og lett å arbeide med. Trykk blandingen ned i bunnen av den tilberedte pannen.

Lag fyllet:

Ha limejuice, sirup, kokosmelk, avokado, vanilje, salt og kokosolje i en høyhastighetsblender og bland til en glatt og jevn masse.

Hell fyllet over nøttebunn, dekkes til med plastfolie og fryses natten over. Tines før servering.

Dobbel sjokoladebrownies



Vi føler egentlig ikke at dette trenger mye mer forklaring, men hvis du trenger et lite push for å lage dem... så er de også rå, glutenfrie og fri for raffinert sukker! Smell den sammen i en fei, og nyt den doble sjokoladekaken med et glass iskald plantebasert melk, eller en kopp rykende varm økologisk kaffe... Fordi du fortjener det!

Ingredienser

brownies:

- 2.4 dl [havremel](#) (eller [annet glutenfritt mel](#))
- 2.4 dl [valnøtter](#), bløtlagt i minst 4 timer
- 0.6 dl [yaconsirup, honning, lønnesirup, kokossirup eller agave](#)
- 1 ss [chiafrø](#)
- 2 ss [carob pulver](#)
- 1 ss [kakaopulver](#)
- Litt [himalayasalt eller havsalt](#)
- 2 ss [kokosolje](#)
- 2 ss [hampfrø](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)

Glasur:

- 2 ss smeltet [kokosolje](#)
- 2 ss [yaconsirup, honning, lønnesirup, kokossirup eller agave](#)
- 1-2 ss [kakaopulver](#)

Topping:

- 1 ss [hampfrø](#)
- 1 ss [hvit sesamfrø](#)

Forberedelse

Lag brownies:

Bland alle ingrediensene sammen i en foodprosessor og prosess inntil alt blir en stor sjokoladekule som svirrer rundt der inne. Press deigen ned i en kakeform som er kledd med bakepapir, og la den hvile i kjøleskapet til deigen har stivnet (blitt kald).

Lag frosting:

Rør alle ingrediensene sammen -sjokolade! Hell den over den kalde sjokoladedeigen, dryss hampfrø og hvite sesamfrø over og la det stå i kjøleskap til glasuren har herdet seg. Skjær den opp i små firkanter, og spis til du ikke orker mer!.

Sjokolade fudge med peppermynthe



Denne enkle peppermynthe og sjokolade fudgen er laget med bare 5 ingredienser. Det tar 5 minutter å lage den, og den bruke ca en time til å "sette seg". I denne oppskriften bruker vi en fantastisk, ren peppermyntheolje, og den er gluten og melkefri.

Ingredienser

250 gram [cashewnøttsmør](#) (eller annen nøttesmør)
 0.8 dl [kokosolje](#), smeltet
 0.8 dl [kakaopulver](#)
 2 ss [yaconsirup](#), [honning](#), [lønnesirup](#), [kokossirup](#) eller [agave](#)
 6 dråper [peppermyntheolje](#)

Forberedelse

1. Alle ingrediensene tilsettes en blender / foodprosessor / Vitamix og bland den sammen til en glatt røre.
2. Hell blandingen over i en form med bakepapir, og glatt over med en spatel eller slikkepott.
3. Plasseres i fryseren i ca en time.
4. Taes ut av fryseren etter en time, og skjæres opp i ønsket størrelse.

Merknader

Oppbevares i kjøleskapet i en lukket beholder.

Rå snickersbiter



Dette er en oppskrift som krever litt kjærlighet og oppmerksomhet på grunn av sine tre lag og nedkjølingstid i fryseren. Det er perfekt å lage disse for en helt spesiell person (kan godt være deg selv!), og virkelig legge godhet og høye vibber ned i hver eneste bit.

Ingredienser

Rå sjokolade:

- 1.2 dl (50 g) finhakket [kakaosmør](#) (du kan også bruke [kokosolje](#))
- 0.8 dl (25 g) [kakaopulver](#)
- 1/4 ts ekte økologisk [vaniljepulver](#)
- Litt [himalayasalt eller havsalt](#)
- 5 dråper [Stevia](#) eller 1 ss pulverisert [kokosnøttsukker](#) (eller annen [søtning](#))

Kremlaget:

- 0.8 dl (80 g) [cashewsmør](#) (eller annen nøttesmør).
- 0.8 dl (25 g) [mandelmel](#)
- Litt [himalayasalt eller havsalt](#)

Karamell/peanøtt topping:

- 3.5 dl (150 g) stenfrie [medjool dadler](#) (7-10 dadler, avhengig av størrelse)
- 1.2 dl (45 g) økologiske usaltede [peanøtter](#) (fortrinnsvis)
- 1/4 ts [macapulver](#), valgfritt men det tilsetter mange næringsstoffer
- Et lite dryss av [himalayasalt eller havsalt](#)

Forberedelse

Rå sjokolade:

Smelt alle ingrediensene sammen i et vannbad, rør godt og sett til siden

Kremlaget:

Kombiner alle ingrediensene i en liten bolle. Rør godt med en gaffel.

Rull kremen til en pølse med hendene og del den i 8 like store deler.

Lag små rektangler av hvert stykke og legg dem på en stekeplate. Sett dem i fryseren mens du lager karamell/peanøtt laget.

Karamell/peanøtt topping:

Ha alle ingrediensene unntatt peanøttene i en blender og bland sammen til en jevn røre.

Tilsett hakkede peanøtter og bland dem sammen med en skje. Sett til siden.

MERK: Hvis du ønsker, kan du riste de rå peanøttene i en tørr varm panne før du bruker dem i oppskriften.

NÅR DU SKAL SETTE SAMMEN SNICKERSBITENE:

1. Når krem rektanglene er ferdig avkjølte (5 minutter i fryseren er nok), så kan du bruke en skje til å helle litt rå- sjokolade over slik at det dekker den ene siden. Så kan du sette den inn i fryseren igjen i et par minutter.

2. Ta ut de rå- sjokoladedekkede krem rektanglene fra fryseren. Skjær rundt kantene på snickers bitene, slik at sjokoladen ikke klistrer seg fast i papiret når du snur dem over. Snu dem over på "ryggen" slik at den sjokoladedekkede siden er nederst. Smør 1-2 ss av karamell/peanøttlaget på krembasen. Sett dem tilbake i fryseren i et par minutters tid.

3. Ta ut Snickersbitene fra fryseren igjen, og hell rå-sjokoladen over med en skje mens du holder snickersbiten med hånden over skålen med rå sjokolade (det vil dryppe!). Topp med et lite dryss av de hakkede peanøttene og himalayasalt eller havsalt.

Kan oppbevares i kjøleskap hvis du planlegger å spise den opp i løpet av noen dager (det er fort gjort). Oppbevares best i fryseren over lang tid.

Rå karamellbiter uten sukker



Er det mulig å lage sunne karamellbiter som også er “ute av denne verden” deilige? JA.....det er det! Disse karamell bitene inneholder naturlige sukkerarter, fett og kalorier, er de FRI for alle behandlede og raffinerte sukkerarter, så vel som gluten- og meieriprodukter. I stedet for å bruke vanlig korn/hvetemel til deigen, tar nøtter og kokosmel over for å skape en delikat, myk deig som fortsatt holder godt sammen.

Karamell-laget inneholder ikke verken sukker eller kondensert melk. Alt det søte kommer fra velsmakende dadler som i tillegg inneholder masse fiber og vitaminer. Bruken av kokosolje og cashewsmør gir karamellen en fløyelsaktig fylde..... og selvfølgelig øker det den samlede næringsverdien av karamellbitene. For at disse sunne karamellbitene skal være veganske, gluten- og meierifrie, er sjokoladelaget sammensatt av en enkel kombinasjon av kokosolje, rå-kakao og ris sirup ... Kjempegodt!

Ingredienser

Basen:

- 1.2 dl malte [mandler](#) (eller [mandelmel](#))
- 1.2 dl pekannøtter (eller andre [nøtter](#))
- 2 ss [kokosmel](#)
- 2 ss [kokosolje](#), smeltet
- 2 ss [yaconsirup](#), [honning](#), [lønnesirup](#), [kokossirup](#) eller [agave](#)
- en dæsj [himalayasalt](#) eller [havsalt](#)
- ¼ ts [vaniljepulver](#) (valgfritt)

Karamell:

- 4.8 dl [medjool dadler](#)

¼ ts [himalayasalt eller havsalt](#)

2 ss [kokosolje](#)

2 ss [cashewsmør](#) (eller du kan bruke mandelsmør)

Sjokoladelaget:

0.6 dl [kokosolje](#)

2 ss [kakaopulver](#)

1 ss [cashewsmør](#) (eller du kan bruke mandelsmør)

1 ss [yaconsirup](#), [honning](#), [lønnesirup](#), [kokossirup](#) eller [agave](#)

Som pynt bruker jeg knuste [mandler](#).

Forberedelse

Basen:

Legg pecan nøttene i en blender eller foodprosessor og puls dem i noen minutter.

Legg resten av ingrediensene til basen i foodprosessen sammen med pecan nøttene, og bland til alt er godt kombinert.

Kle en ca 20x20 cm kakeform med bakepapir. Legg basis blandingen oppi formen og trykk den deretter godt ned ved hjelp av en gaffel (jeg synes det var lettere å bruke hendene mine).

Plasser i fryseren i ca 30 minutter eller til den har blitt litt hard.

Karamellaget:

Hvis dadlene du bruker er en smule på den tørre siden, vil det lønne seg å legge dem i en bolle og helle varmt vann over. La dem bløtgjøre seg i ca 10 minutter. Når de er myke nok kan du helle av vannet og skylle dem raskt under springen i et dørslag. Ha dadlene i blenderen eller foodprosessen, bland i noen minutter og tilsett deretter smeltet kokosolje.

Legg i resten av ingrediensene og fortsett å blande til du ender opp med en myk og jevn masse. Dette kan ta litt tid, avhengig av blenderen/foodprosessen din. Ta ut basen fra fryseren, hell karamellblandingen over og glatt den ut ved hjelp av baksiden av en våt skje. Legg denne tilbake i fryseren i noen timer, eller over natten.

Sjokoladen:

Bruk gjerne vannbad til å lage sjokoladen. Legg alle ingrediensene i en glass skål og plasser den oppi en liten kjele med kokende vann.

Senk varmen og rør kontinuerlig til alt er godt blandet. Da får du en jevn, klumpfri sjokolade.

Hell sjokoladen over karamell-laget og la det "sette seg". Skjæres opp i passende biter. Oppbevares i kjøleskapet i en beholder med tett lokk, eller i fryseren.

25 sunne RAW FOOD energikuler



Her gir vi deg 25 oppskrifter på RAW energikuler som egner seg for veganere og de som ønsker en kreativ og smakfull måte å få i seg sunn supermat. Disse kulene inneholder IKKE e-stoffer, raffinert sukker, farge, kunstig søtning, melk, gluten eller konserveringsmidler. Disse oppskriftene kan også brukes som kakebunn eller andre former enn kuler, så hvis du føler deg ekstra kreativ kan du kombinere disse med mousse oppskriftene lenger ned i dokumentet for å lage dine prefererte kaker. Alle ingrediensene er anbefalt å kjøpe økologisk.

Urbefolkninger laget energikuler med base som bygg eller fett, med bær, honning og tørket kjøtt. Den ultimate overlevelsesmat som kan forresten oppbevares mange år. I Nord-Amerika er energisnacks kjent som «pemmican», mens i Asia er de kjent som «sampa». Med tiden har dette blitt perfektjonert, og er fulle av god næring.

Energikuler innholdsfortegnelse

- [1: Superenkle peanøttsmør energikuler](#)
- [2: Høy-protein grønne energikuler](#)
- [3: Superstyrke proteinkuler](#)
- [4: Aprikos & kokos energikuler](#)
- [5: Kakao & kokos energikuler med gresskarfrø](#)
- [6: Smakfulle ingefær energikuler](#)
- [7: Pistasj & matcha trøfler](#)
- [8: Lavendel & vanilje energikuler](#)
- [9: Pistasj & sesamfrø energikuler](#)
- [10: Fargerike kakao & valnøtt trøfler](#)
- [11: Protein granola energikuler](#)
- [12: Gojibær, hasselnøtt & kakaotrøfler](#)
- [13: Rå Brownie](#)
- [14: Yogi dadler energikuler](#)
- [15: Kakao energikuler](#)
- [16: Protein energikuler](#)
- [17: Tranebær, dadler & valnøtt energikuler](#)
- [18: Crunchy rå proteinkuler](#)
- [19: Søt/Sur pecan & pistasj energikuler](#)
- [20: Kokos & sitron energikuler](#)
- [21: Pistasj, sesam & lime energikuler](#)
- [22: Chocolate chips brownie energikuler](#)
- [23: Superenkle RÅ sjokolade energikuler](#)
- [24: Nøttekleks energikuler](#)
- [25: Sjokolade & havsalt eller himalayasalt energikuler](#)

1: Superenkle peanøttsmør energikuler



Ingredienser

- 0.8 dl [revet kokos](#)
- 2.5 dl [valnøtter](#)
- 1.2 dl [mandler](#)
- 10 stk [medjool dadler](#) (fjern frøet og kuttet i biter)
- 2 ss mykt [peanøttsmør](#)
- 1 ss [kakaopulver](#) (valgfritt)

Forberedelse

1. Bløtlegge nøttene over natten eller i det minste i noen timer.
2. Miks sammen i matprosessoren til du får et fint pulver (det er greit å få noen større biter).
3. Legg til dadlene og miks litt mer.
4. Bland nøttepulveret, dadler og peanøttsmør i en blandeskål med fingrene.
5. Rull inn i 12 små kuler og avkjøles i kjøleskapet i 30 minutter eller lenger.

2: Høy-protein grønne energikuler



Ingredienser

- 2.5 dl [mandler](#)
- 1.2 dl [pistasjnøtter](#)
- 6 bløtlagte [fiken](#)
- 1.2 dl [medjool dadler](#) (fjern frøet og kuttet i biter)
- 2.5 dl [revet kokos](#)
- 1 ts [matcha](#)
- 1 ss [lucuma](#)
- 2 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 1/4 teskje [ingefærpulver](#)

Forberedelse

1. Behandle nøttene først til de bryter ned litt, tilsett deretter de andre ingrediensene og prosess inntil blandinger binder seg sammen og er klissete, men beholder litt tekstur.
2. Formes i kuler og rulles i kokosnøtt masse. Oppbevares i kjøleskapet i opptil to uker.

3: Superstyrke proteinkuler



Ingredienser

- 3.6 dl blandede [nøtter](#) (Du kan bruke mandler, paranøtter, valnøtter, cashewnøtter, hasselnøtter eller andre nøtter)
- 1.2 dl [gresskarfrø](#)
- 1.2 dl [solsikkefrø](#)
- 0.6 dl [linfrø](#)
- 0.8 dl [chiafrø](#)
- 0.8 dl [sesamfrø](#)
- 0.8 dl [revet kokos](#)
- 1/3 - 1.2 dl [risprotein](#)
- 0.6 dl [lønnesirup / yacon / agave](#) (bruk mer hvis du vil ha det søtere)
- 0.8 dl [mandelsmør](#)
- 0.8 dl [peanøttsmør](#)
- 0.6 dl [tahini](#)

Forberedelse

1. Bland alle ingrediensene i en høyhastighetsblender eller matprosessor til ønsket konsistens.
2. Deigen bør ikke være for tørr eller klebrig. Form blanding til små kuler.
3. Oppbevares i en glassbeholder i kjøleskapet i opptil to uker eller oppbevares i fryser i opptil fire måneder.

4: Aprikos & kokos energikuler



Ingredienser

- 1 til 1.5 dl aprikoser ([tørket aprikos](#))
- 1.2 dl [revet kokos](#)
- En ekstra 0.6 dl [revet kokos](#) (for å dekke kulene)

Forberedelse

1. Bland de to første ingrediensene i en matprosessor, til de er kombinert og glatt i tekstur.
2. Plasser ytterligere 0.6 dl kokos på en skål.
3. Rull aprikosblandingen i kulene, ca en toppet teskje per kule. Legg kulene i skålen hvor du legger ekstra kokos. Rist skålen frem og frem og tilbake til alle kulene er dekket i kokos.
4. Serveres med en gang eller legg aprikoskulene i en lufttett beholder og kjøøl ned.

5: Kakao & kokos energikuler med gresskarfrø



Tilfredsstille ditt søtbehov med disse sunne godbitene. Kulene blir naturlig søtet med dadler og utmerket sjokolade smak fra kakao pulver. Kulene er laget med kokebanan, kokos og saltede gresskarfrø for en perfekt dessert eller når du trenger litt ekstra energi.

Porsjoner:

5 - 6 kuler

Ingredienser

- 1 kokebanan, skrelt, spiralisert
- 5 stk [medjool dadler](#) (fjern frøet og kuttet i biter)
- 1 ts [kakaopulver](#)
- 2 ts [gresskarfrø](#)
- 3 ts [revet kokos](#)

Forberedelse

1. Tilsett kokebanan nudler i en matprosessor og miks sammen til ris konsistens. Plasseres i en stor stekepanne over middels høy varme og kok i 3 minutter, rør ofte.
2. Tilsett kokebanan ris, dadler, kakao og kokos flak i en matprosessor og miks sammen til klebrig og glatt røre.

3. Plasser røren i en bolle og legg til gresskarfrøene. Bland sammen med hendene for å innlemme gresskarfrøene. Deretter triller du 5-6 kuler med hendene og plassers hver på en plate. Avkjøles i 15 minutter og nytes deretter.

6: Smakfulle ingefær energikuler



Disse rå veganske energikulene gir den perfekte dosen av god naturlig energi og smak. Perfekte etter trening eller når du trenger litt ekstra energi påfyll. De er fulle av næringsstoffer fra mandler, cashewnøtter, chiafrø, og vidunderet i hele oppskriften - anti-inflammatoriske middelet ingefær. Rull inn disse kulene i den perfekte størrelsen for en rask matbit på farten som gir mye energi.

Søtet kun med dadler, kommer du til å elske denne raske, veganske snacken.

Ingredienser

- 1.2 dl [mandler](#)
- 1.2 dl [cashewnøtter](#)
- 1.2 dl [medjool dadler](#) (fjern frøet og kuttet i biter)
- 1 ss [chiafrø](#)
- 1-2 ts [ingefærpulver](#), avhengig av ønsket styrke
- en klype [havsalt eller himalayasalt](#)

Forberedelse

1. Kombiner alle ingrediensene sammen i en høyhastighetsblender eller matprosessor og bland sammen til blandingen begynner å ta form som en ball.
2. Rull inn i spiseskje størrelse og avkjøles eller frys det til senere.

7: Pistasj & matcha trøfler



Disse små smaksrike Pistasj- og Matcha-trøflene er enkle å lage, samt proppfulle med mange forskjellige næringsstoffer!

Porsjoner

12-14 trøfler.

Ingredienser

- 1.2 dl [pistasjnøtter](#)
- 8 organiske [medjool dadler](#) (fjern frøet og kuttet i biter)
- 1 ts organisk [chiafrø](#)
- 2 ss organisk [nøttesmør](#) (mandelsmør, peanøttsmør osv.)
- 1 ss [kokosolje](#) (smeltet / flytende)
- 1 ts [vaniljepulver](#)

- 1 ts [matcha](#)

Forberedelse

1. Legg til alle ingrediensene i en matprosessor og kjør det godt sammen til blandet og smuldrende tekstur.
2. Ta en skje av gangen, klemmes i håndflaten din tett sammen og rull inn til en kuleform.
3. Oppbevares i kjøleskapet til den er klar for bruk.

8: Lavendel & vanilje energikuler



Disse kulene er fylt opp med ingredienser som er bra for deg, cashew, valnøtter, dadler, kokos og hempfrø. Tørket lavendel gir dem en ekstra spesiell smak, dekket med mørk sjokolade.

Porsjoner

25 baller

Ingredienser

- 1.2 dl [revet kokos](#)
- 2.5 dl [valnøtter](#)
- 2.5 dl [cashewnøtter](#)
- 1.8 dl [medjool dadler](#) (fjern frøet og kuttet i biter)

- 1-2 ss smeltet [kokosolje](#)
- 1-2 spiseskjeer [agave / yacon / lønnesirup](#) (valgfritt)
- 1/2 ts [havsalt eller himalayasalt](#)
- 1/2 ts [kanel](#)
- 1/8 ts [ingefærpulver](#)
- 2 ts [vaniljepulver](#)
- 1 ts tørket lavendel eller 2 dråper [eterisk olje](#)
- 2-3 ss [hampfrø](#)

Forberedelse

1. I matprosessen, bearbeider du kokosnøtt biter og nøtter til de er kornete. Tilsett dadler og miks til den klumper seg sammen. Tilsett så alle ingrediensene og miks videre inntil det dannes en ball.
2. Rull dette inn i kuler og dyppes deretter i rå sjokolade , eller smeltet mørk sjokolade. La de stå i kjøleskapet 10-15 minutter.

9: Pistasj & sesamfrø energikuler



Disse veganske pistasj- sesamfrø kuler er en raske, sunne og lette å lage. Oppskriften har bare 5 ingredienser og kan lages på ca 5 minutter med bare en matprosessor. Ikke bare er disse en barnevennlig favoritt, men de er rå, veganske, glutenfrie, paleo-vennlige, og inneholder ingen raffinert sukker!

Ingredienser

- 1.2 dl [mandelsmør](#)
- 1.2 dl [pistasj nøtter](#)
- 1.2 dl [sesamfrø](#)
- 6 stk [medjool dadler](#) (fjern frøet)
- 1 ss [kokosolje](#)

Forberedelse

1. Kjør alle ingrediensene sammen i en matprosessor og miks til pistasjene er hakket fint og alt er godt blandet.
2. Ta ut en skje av gangen, klemmes i håndflaten et par ganger for å gjøre blandingen tett og kompakt, og rulles så inn i en kuleform.
3. Settes i kjøleskapet i ca 15 - 30 minutter til fast konsistens.

10: Fargerike kakao & valnøtt trøfler



Dette er en enkel, dekorativ og dekadent godbit for å nyte i julen - eller en hvilken som helst dag! Men ikke bekymre deg ... de er fortsatt rene og sunne! De er superenkle å lage, og alt du trenger er en god matprosessor og hendene dine for å rulle dem. For å dekorere dem

opp, rull dem i knuste pistasjnøtter og gojibær. Hvis du vil legge til en ekstra julete glitter effekt på dem, kan du til og med rulle dem i rått rørsukker.

Porsjoner

32 trøfler

Ingredienser

- 5 dl [valnøtter](#)
- 5 dl [medjool dadler](#) (16 stk, fjern frøene)
- 8-10 ss [kakaopulver](#)
- 1 ss [vaniljepulver](#)
- 1.2 dl [pistasjnøtter](#)
- 1.2 dl [gojibær](#)

Forberedelse

1. I en matprosessor, miks sammen pistasjene til de er finmalt. Settes til side.
2. I en matprosessor, mikser du goji bærene til de er finmalt. Settes til side.
3. I en matprosessor, behandler du valnøtter til de er finmalt.
4. Legg til Medjool-dadlene, rå kakaopulver og vaniljeekstrakt til valnøtt blandingen og miks sammen til godt kombinert.
5. Skje ut en spiseskje om gangen, klem dem sammen fast og rull dem deretter i en kuleform i håndflaten.
6. Når du er ferdig, rull kulene i knuste pistasjnøtter, goji bær eller rørsukker, om ønskelig.
7. Oppbevares kjølig til de er serveringsklare.

11: Protein granola energikuler



Disse hjemmelagde, veganske granola bitene er laget med sunne ingredienser, har en ekstra dose omega 3 og planteprotein, og er supergode! De er også glutenfrie, veganske og rå!

Porsjoner

20 biter

Ingredienser

- 1.2 dl hakkede usaltede [cashewnøtter](#)
- 2.5 dl glutenfri lettkokte [havregryn](#)
- 1.2 dl glutenfri [vegansk sjokolade](#) (i biter)
- 1.6 dl glutenfri brun [rispuffet frokostblanding](#)
- 2 ss. [chiafrø](#)
- 1 ss. [kokosolje](#)
- 2 ss. [risprotein](#)
- 2 ss. [agave / yacon / lønnesirup](#)
- Pulverisert [peanøttsmør](#), for støv

Forberedelse

1. Dekk til en bakeplate med bakepapir.

2. Bland sammen hakkede cashewnøtter, havre og puffet glutenfri frokostblanding samt chia frø i en stor mikseskål.
3. Legg i kokosoljen og brune rissirup. Rør sammen alle ingrediensene til de begynner å klumpe seg sammen.
4. Smelt 1.2 dl sjokolade chips over lav varme på komfyren.
(Pass på at du ikke brenner deg)
5. Fukt hendene dine med vann, eller med litt kokosnøttolje og rull granola, blandes til små kuler med hendene.
6. Dyp granola kulene inn i smeltet sjokolade (bare nok til å belegge bunnen), og legg dem på en bakeplate dekket med bakepapir.
7. Når alle dine granola kuler er rullet og dypet, la dem stå i fryseren i 20 minutter.
8. Fjern fra fryseren, og støv med pulverisert jordnøtt smør.
9. Oppbevares i en lukket beholder eller pose i kjøleskapet.

12: Gojibær, hasselnøtt & kakaotrøfler



Disse gojibærene, hasselnøtt & kakaotrøflene er rullet inn i knuste Gojibær. Her har du en rask og enkel, rå, vegansk, glutenfri, melkefri, paleo-vennlig, ingen baking, og ikke raffinert sukker. Bare å nyte!

Ingredienser

For trøfler:

- 2.5 dl rå [hasselnøtter](#)

- 8 stk [medjool dadler](#) (fjern frøet)
- 4 ss [kakaopulver](#)
- 4 ss [gojibær](#)
- 2 ss [kokosolje](#)
- 1/2 ss [maca](#)

For belegget:

- 2 ss [gojibærpulver](#) (eller knus egne [gojibær](#))

Forberedelse

Å lage goji bær:

1. Tilsett de 2 ss goji bærene inn i en kaffekvern (eller matprosessor) og slip til de blir en pulverisert konsistens.
2. Overføres til en liten bolle og settes til side.

Å lage trøfler:

1. Legg alle ingrediensene til trøflene inn i en matprosessor og miks det sammen inntil de er godt blandet og har en klebrig tekstur.
2. Ta ut en spiseskje om gangen og rull sammen til en kuleform i håndflaten din.

Å sette sammen:

1. Ta hver og en trøffel og rull de inn i knust gojibærpulver, slik at de er helt dekket.
2. Sett dem i kjøleskapet i omtrent 30 minutter, eller til de er litt faste i konsistens.
3. Oppbevares i kjøleskapet til du er klar til å servere dem, fordi de blir raskt myke og taper form hvis de er ute ved romtemperatur.
4. Nyt!

Merknader

Det anbefales å bruke kaffekvern fremfor en matprosessor, slik at du får mer pulverform konsistens som gjør det lettere å rulle og holde seg fast i trøflene.

13: Rå Brownie



Superenkel og supergod. Rå, vegansk sjokolade-brownie. Kulene er ypperlig å ha med seg som et raskt mellommåltid i en travel hverdag, eller om du vil imponere vennene dine med noe ekstra smakfullt og godt.

Porsjoner

10 baller

Ingredienser

- 1.2 dl [cashewnøtter](#)
- 1.2 dl [peanøtter](#)
- 1.2 dl [kakaonibs](#)
- 0.6 dl [kakaopulver](#)
- 0.6 dl [kokosolje](#)
- 1/4 ts [vaniljepulver](#)
- 1 klype [kanel](#)
- 1 klype [havsalt eller himalayasalt](#)
- 3 stk [medjool dadler](#) (fjern frøet)

Forberedelse

1. Bland sammen alle ingrediensene i en høyhastighetsblender bortsett fra dadlene.
2. Når alle ingrediensene er knust, tilsetter du dadlene og fortsetter å mikse.
3. Pass på at dadlene er most riktig. Du bør få en klebrig limaktig konsistens.
4. Lag kulene med en teskje og rull dem i hendene dine.
5. Rull dem i tørket kokos eller kakaopulver for å få et bedre sluttresultat (valgfritt).
6. Plasseres i kjøleskapet i minst 30 minutter.

14: Yogi dadler energikuler



Når du har en travel hverdag og er på jakt etter snacks, ta med deg denne på farten. Den bidrar til å øke energinivået ditt, for eksempelvis til en forfriskende Yoga-økt.

Yogi Daddelkuler er naturlig søtet med dadler og proppfulle av deilige og næringsrike nøtter og frø. De er fullspekket med proteiner og fiber for å gi deg drivstoff gjennom hele treningen. Den beste delen er at du kan lage dem på mindre enn ti minutter med ingredienser som du sannsynligvis allerede har i ditt kjøkken! Yogi Daddelkuler er rå, så det er ikke nødvendig med baking og næringsstoffene i ingrediensene vil forbli intakte.

Porsjoner

12 kuler

Ingredienser

- 5 dl [medjool dadler](#) (fjern frøet og kuttet i biter)
- 0.6 dl + 2 ss varmt vann
- 1.8 dl [havre](#)
- 2.5 dl [revet kokos](#)
- 0.6 dl [sesamfrø](#)
- 0.6 dl [solsikkefrø](#)
- 0.6 dl + 1 spiseskje hakkede [mandler](#)

Forberedelse

1. Plasser dadlene og varmt vann i en matprosessor og miks til glatt konsistens.
2. Fordel røren i en bolle og bland inn de resterende ingrediensene, med unntak av 1 dl kokosflak.
Hvis blandingen er fuktig, tilsetter du langsomt inn mere havre.
Hvis blandingen er for tørr, tilsetter du varmt vann.
3. Form kuler mellom 3 til 4 cm i diameter og rull dem i den reserverte 1 dl kokosnøtt.
4. Nytes med en gang, eller legges på et bakepapir i fryseren i 30 minutter for å avkjøles.
5. Yogi Daddelkuler nytes best rett ut av fryseren for en rask oppløftende Yogi-energi.

15: Kakao energikuler



Peanøtt melk, peanøttmel, chiafrø, hampfrø, linfrø og kakaonibs gjør at disse kulene får en nøttete smak, sunt og velsmakende.

Ingredienser

- 1.2 dl [peanøtter](#)
- 1.2 dl fersk [plantemelk](#)
- 1.2 dl [peanøttmel](#)
- 2.5 dl [blandet korn](#)
- 2 ss. [kakaopulver](#)
- 1 ss [chiafrø](#)
- 0.6 dl [hampfrø](#)
- 2.5 dl [revet kokos](#)
- 0.6 dl [linfrømel](#)
- 1.2 dl [kakaonibs](#)
- 0.6 dl [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 1/2 ts [kanel](#)
- 1/2 ts [vaniljepulver](#)
- Klype [havsalt eller himalayasalt](#)

Forberedelse

1. I en matprosessor, bearbeider du det blandede kornet (eller havre) til det er brutt ned i små stykker. Fjern fra prosessoren og settes i en stor mikseskål.
2. Tilsett peanøtter, plantemelk og peanøttmel i matprosessoren og miks til en fin, tykk masse. Legg til kakao pulver, chia frø, lønnesirup, kanel, havsalt eller himalayasalt og vanilje og miks det sammen. Fjern fra prosessor skålen og legg til kornblandingen.
3. Rør inn hampfrø, kokos og linfrø og bland til alle ingrediensene er fuktet og grundig blandet. Legg til mer plantemelk hvis blandingen virker tørr. Oppbevares i en lufttett beholder i noen timer eller over natten.
4. Form blandingen i valnøtt-størrelse kuler. Oppbevares i kjøleskapet.

16: Protein energikuler



De er super praktiske å pakke i en sekk på en tur, å ta med på jobb, og å spise når du føler deg sulten. Husk at mellommåltid er viktig hvis du vil opprettholde en sunn kropp. Mellommåltid holder blodsukkeret ditt på et stabilt nivå, og lar deg aldri føle deg sulten. Dette betyr selvsagt at sjansen er mindre for at du vil bli keen på søtsaker og chips.

Ingredienser

- 1.8 dl [havregryn](#)
- 4 ss [risprotein](#)
- 2 ss [kakaopulver](#)
- 1 ss [maca](#)(valgfritt)
- 1 banan
- 2 ss rå mykt [peanøttsmør](#)
- 1.2 dl rå [mandelmelk](#)
- 0.6 dl [agave / yacon / lønnesirup](#)
- 1.2 dl [kakaonibs](#)
- 1.2 dl [tørket tranebær](#)
- 2 ss [linfrø](#)
- 1 ts [kanel](#)
- 1/8 ts [havsalt eller himalayasalt](#)

Forberedelse

5. Dekk til et skjærebrett med bakepapir.
6. Popp amaranten. Varm en høy kasserolle på komfyren. Hell 2 ss tørr amarant i den varme kjelen. Det vil begynne å poppe som popcorn. Løft og rist kjelen med jevne mellomrom, slik at amaranten ikke svir seg fast. Hell poppet amarant i en bolle. Gjenta til du har 2.5 dl poppet korn.
7. I en matprosessor kombinerer du havregryn, proteinpulver, sjokoladepulver, macapulver, havsalt eller himalayasalt og kanel. Mikses til en jevn blanding er oppnådd.
8. Tilsett banan, peanøttsmør, mandel melk og agave nektar. Miks sammen til kombinert.
9. Overfør blandingen til en bolle.
10. Legg til kakao nib, linfrø og tranebær. Blande sammen.
11. Form blandingen i golf-størrelse kuler og rull dem i den poppede amaranten.
12. Plasseres på skjærebrettet.
13. Når hele blandingen er formet i kuler, legger du dem i fryseren i omtrent en time.

Merknader

Proteinpulver, peanøttsmør og mandel melk gir ytterligere kilder til protein. Maca og kakaonibs gir den nødvendige energieffekten. Resten av ingrediensene virker som smaksstoffer. Du kan legge til forskjellige frø eller tørkede bær til denne blandingen avhengig av hva du liker; disse kulene er svært allsidige.

17: Tranebær, dadler & valnøtt energikuler



Disse proteinkulene er den perfekte, dekadente blandingen av det salte og søte.

De kan ligne litt på Lara barer, men er halvparten av prisen og sikkert enklere å gjøre hjemme enn å bestille på nett og ikke minst vente på posten. Du kan erstatte valnøtter med de nøttene du selv ønsker, men valnøttene og dadlene er en utmerket kombo.

Ingredienser

- 1.2 dl [medjool dadler](#) (fjern frøet og kuttet i biter)
- 1.2 dl [tranebær, tørket](#)
- 1 & 1.2 dl [valnøtter](#), hakket
- 2 ss [risprotein](#)

Forberedelse

1. Plasser tranebær og dadler i en blender og miks sammen til røren blir vanskelig å mikses! :) Jeg la til litt vann for en klebrig konsistens. Overføres til en blandeskål.
2. Miks sammen valnøttene ved å pulsere blenderen. IKKE BLEND, ellers du vil ende opp med et nøttesmør. Legges til i blandeskål.
3. Legg til proteinpulver i blande skålen og bland sammen med hendene.
4. Når den er blandet grundig inn, ruller du den inn i "kuler og oppbevares i kjøleskapet.

18: Crunchy rå proteinkuler



Denne enkle oppskriften blir nok en favoritt fordi den er så enkel å lage og har så mye næringsstoffer pakket inn i hver eneste lille sjokoladekule.

De kan hjelpe mot søtsuget, siden protein inneholde i dem bidrar til å dempe appetitt følelsen og holder deg fornøyd hele dagen. Det er så mange forskjellige muligheter med disse små godbitene. De er flotte å ha på lur hvis du trenger litt ekstra energi i løpet av dagen.

Du kan også piffe dem opp til en spesiell anledning ved å rulle dem i en rekke forskjellige toppings - sesamfrø, solsikkefrø, carobpulver, kakao nib, chia frø, kokosflak osv. Noen av toppingene som ble brukt ovenfor var sesamfrø, chiafrø, maca pulver, kokosflak, rå kakaopulver og knust valnøtter ... Nam!

Vær kreativ! Men mest av alt, nyt dem ... de er næringsrike og er et glutenfri alternativ!

Ingredienser

- 2.5 dl [mandelmel](#)
- 1 ss [risprotein](#)
- 0.6 dl [sesamfrø](#)
- 0.6 dl [chiafrø](#)
- 0.6 dl [kakaopulver](#)
- 1.2 dl [nøttesmør](#)

- 2 ss [honning](#) (eller annet flytende søtningsmiddel)
- 2 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)
- klype [havsalt eller himalayasalt](#)

Forberedelse

1. Kombiner alle ingrediensene i en matprosessor og prosess inntil det er godt kombinert og i en pastalignende konsistens.
2. Scoop små skjeer og trykk tett i håndflaten, og rull deretter mellom håndflatene i en liten ball form.
3. Server lett, eller kast i sesamfrø, kakao nib, kokosflak, solsikkefrø eller chia frø.
4. Kjøøl og de blir faste.
5. Nyt!

19: Søt/Sur pecan & pistasj energikuler



Disse pecan og pistasj kulene er en spennende blanding av søte hvite morbær og sure kirsebær.

Porsjoner

16 kuler

Ingredienser

- 1.8 dl [pecannøtter](#)
- 1.8 dl [pistasjnøtter](#)
- 1.2 dl sure kirsebær (eller andre [bær](#))
- 1.2 dl [hvite morbær](#)
- 3 stk [medjool dadler](#) (fjern frøet)
- 1.8 dl [revet kokos](#)
- 4 ts [kakaopulver](#)
- 6 ss appelsinjuice (appelsiner)

Forberedelse

1. Behandle nøttene i matprosessen til grovt malt mel
2. Tilsett hvite morbær, surkirsebær, medjool-dadler, tørket kokos og kakaopulver i vitamix, eller matprosessor, bland ingrediensene til godt kombinert
3. Press ut appelsinjuice, tilsett til blandingen og miks sammen til fuktig konsistens
4. Rull spiseskjeen av blandingen i kuler, og rull deretter inn i tørket kokos
5. Settes i kjøleskapet i minst en time
6. Klar til å serveres.

Merknader

Bløtlegging og dehydrering av pekannøtter er et alternativ, ikke et krav; du kan eventuelt bruke rå nøtter. Hvis du velger å bløtlegge nøtter, fullfør denne prosessen i store porsjoner, slik at du har en god mengde nøtter i kjøkkenet ditt for oppskrifter og snacks, så er oppskriftsprosessen din rask og enkel. Bløtlegg pekan 4-6 timer. Skyll og tøm. Dehydrere i 12-24 timer eller til tørr. Dehydreringstid vil avhenge av hvor mange nøtter som er i dehydratoren på en gang.

20: Kokos & sitron energikuler



Disse er en fin kombinasjon av sitron og kokos med akkurat den rette mengden søthet. Disse godbitene er enkle å lage, inneholder ikke raffinert sukker eller fyllstoffer, bare noen få sunne ingredienser som blander seg sammen på en delikat måte.

Porsjoner

12-14

Ingredienser

- 2.5 dl [cashewnøtter](#)
- 0.8 dl [havregryn](#)
- 0.6 dl [revet kokos](#) (valgfritt)
- Zest (ytterste laget av sitron) av 2 sitroner, middels stor
- juice av en sitron
- 7-8 stk [medjool dadler](#) (fjern frøet)
- 1-5 dl [revet kokos](#) for rulling

Forberedelse

1. Legg cashewnøtter og havregryn i matvareprosessen og miks den sammen til en middels til fint pulverisert konsistens.

2. Tilsett resten av ingrediensene og bland det sammen til kombinert og til du har en myk konsistens. Hvis deigen din, er litt for tørr, prøv å legge til ferskpresset sitrønsaft, 1 spiseskje om gangen.
3. La deigen stå i ca 20-30 minutter, dette vil bidra til å stivne deigen for å gjøre rullingen litt enklere.
4. Rull inn i 1 tommers kuler og rull deretter i kokosflak.

Merknader

Oppbevares i lufttett beholder i kjøleskap i opptil to uker.

21: Pistasj, sesam & lime energikuler



Alt tatt i betraktning, disse inneholder ikke massevis av sukker. Den eneste kilden er de 6 medjool dadlene, som er delt inn i 9-12 energibiter. Fordi de har fordelen av tilsatt fiber, brytes sukkeret litt mer forsiktig inn i kroppen etter hvert som fiber forsinker prosessen med blodsukkerstigning og krasj. De er uten raffinert sukker, inneholder bare seks ingredienser: dadler, mandelsmør, pistasjnøtter, sesamfrø, kokosnøttolje og limejuice.

Porsjoner

9-12 Kuler

Ingredienser

- 6 stk [medjool dadler](#) (fjern frøet)
- 0.8 dl [mandelsmør](#)
- 1.2 dl [pistasjnøtter](#), uten skall
- 1.2 dl [sesamfrø](#) (hvilken farge du liker)
- 1 ss [kokosolje](#)
- 1 ts limesaft

Forberedelse

1. Grovhakk dadler.
2. Bland sammen dadlene og mandelsmør i en matvareprosessor og mikses sammen til glatt konsistens.
3. Legg til pistasjnøtter, sesamfrø, kokosnøttolje og limejuice og fortsett å mikse til jevnt kombinert.
4. Rull sammen til kuler.

Merknader

Kjøl ned det du ikke spiser med en gang. Lykke til.

22: Chocolate chips brownie energikuler



Du må lage disse! fordi det er en super enkel matbit som du kan spise rett etter treningsstudioet eller til en lunsj på farten. Dette er en høy energi snack, høy i protein, og super som dessert. Hva kan bli bedre!?

Porsjoner

10 kuler

Ingredienser

- 2.5 dl [havregryn](#)
- 2 ss [linfrø](#) (Knuste eller hele er fint hvis du kan pulverisere det)
- 2.5 dl rå [mandler](#)
- 1/2 ts [havsalt eller himalayasalt](#)
- 1/4 ts [kanel](#)
- 1 ss [maca](#)
- 1-2 ss [risprotein](#)
- 1 ss [vaniljepulver](#)
- 3-4 ss [agave / yacon / lønnssirup](#)
- 2 ss smeltet [kokosolje](#)
- 3-4 spiseskjeer [kakaonibs](#)

Forberedelse

1. Bland eller puré de tørre ingrediensene (alle sammen med de siste 3 ingrediensene) sammen til det er pulver konsistens som et mel. Hvis du ikke har en høyhastighetsblender eller matprosessor, kan du bruke mandel mel og knust linfrø.
2. I en bolle, rører du sammen de blandede ingrediensene og de tre siste ingrediensene til alt er fuktet jevnt.
3. Form til 10 proteinkuler og la avkjøles over natten for den beste smaken.

23: Superenkle RÅ sjokolade energikuler



Disse rå sjokolade energi kulene er fullpakket med naturlig proteiner fra nøtter / frø, naturlige karbohydrater fra dadlene, og antioksidanter fra kakao. De er også super enkle og morsomme å lage, spesielt hvis du velger å rulle dem i toppings! Nyt!

Porsjoner

16

Ingredienser

- 2.5 dl [rå frø eller nøtter](#) av valg (jeg brukte solsikke- og gresskarfrø)
- 0.6 dl [kakaopulver](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 1/4 ts [havsalt eller himalayasalt](#)
- 2.5 dl [medjool dadler](#) (fjern frøet og kuttet i biter)
- 1-3 ss vann
- 0.6 dl [kakaonibs](#) eller [vegansk sjokolade](#)
- [kakaopulver](#) eller [revet kokos](#), valgfritt for topping

Forberedelse

1. Tilsett frø / nøtter i en matprosessor, og miks sammen til finmalt konsistens. Tilsett kakao, vanilje og salt.
2. Legg i hakkede dadler og vann, 1 spiseskje om gangen til deigen kommer sammen pent. Blandes sammen til alle ingrediensene er fordelt jevnt (du må kanskje stoppe et par ganger og skrape ned sidene og skille deigen hvis den danner en ball).
3. Tilsett kakao nib eller chips.
4. Rull biter av deigen til små, spiseskjeer i størrelse. Du kan rulle dem i kakaopulveret, strimlet kokos eller noen annet topping du måtte ønske.
5. Putt energi kulene dine i en beholder i kjøleskapet eller fryseren i minst 30 minutter, og server!

Merknader

Du kan lagre disse energikulene i en lukket beholder i kjøleskapet i opptil 5 dager!

Hvis du bruker vanlig kakaopulver og sjokoladechips, vil disse energikulene ikke være rå, men de vil fortsatt være gode (selvfølgelig).

24: Nøttekjeks energikuler



Disse sunne, små godbitene er full av næringsstoffer - som rå valnøtter, nøttesmør, kakaopulver, dadler, lønnesirup og quinoa chips. De er i en perfekt størrelse til å ta med seg

på farten, sunn snacks på kontoret eller bare ha på lur når lysten på noe ekstra godt inntreffer.

Porsjoner

16-20 kuler

Ingredienser

- 2.5 dl [medjool dadler](#) (ca 10, fjern frøene)
- 2.5 dl [valnøtter](#)
- 2 ss [nøttesmør](#)
- 2 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 1 ss [kokosolje](#)
- 2 ss [kakaopulver](#)
- 1 - 2 ss vann (kun om nødvendig)
- 2.5 dl [quinoa](#)
- 1.2 dl [vegansk sjokolade](#) (i biter)

Forberedelse

1. I skålen til en matprosessor blander du sammen dadlene og pekannøttene. Miks sammen til konsistensen ligner på grov sand.
2. Tilsett nøtte smør, sirup, olje og kakao pulver og gjenta prosessen til det blir en deig konsistens. Hvis deigen ikke kommer sammen, legger du til litt vann, 1 spiseskje om gangen til deigen fester seg sammen når du trykker den mellom fingrene.
3. Tilsett quinoa chips og sjokolade chips.
4. Form 1 "kule med hendene og plasser det på en plate dekket med bakepapir. Fryses i minst 30 minutter og nyt deretter.
5. Oppbevares i en tett beholder i fryseren for best resultat, men de vil også holde seg i kjøleskapet.

25: Sjokolade & havsalt eller himalayasalt energikuler



Sjokolade og havsalt eller himalayasalt er en unik smakskombinasjon. Pakket inn med dadler, valnøtter, kakao og chia, vil de gi deg energien du trenger, samt den fantastiske sjokolade smaken du har lyst på.

Ingredienser

- 10 stk [medjool dadler](#) (fjern frøet)
- 0.8 dl [valnøtter](#)
- 0.6 dl [kakaopulver](#)
- 1 ss smeltet [kokosolje](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- Klype [havsalt eller himalayasalt](#)
- [Chiafrø](#)
- [Sesamfrø](#)

Forberedelse

1. I en matprosessor legger du til dadler og valnøtter – blandes sammen til smuldrende konsistens.
2. Tilsett kakao, kokosnøttolje, vanilje og havsalt eller himalayasalt - miks igjen til røren er godt blandet.
3. Rulles inn til små kuler og dyppes i chia og sesamfrøblanding.
4. Avkjøles og nyt!

34 sunne middagsoppskrifter



Å spise litt sunnere trenger ikke være så vanskelig. Vi er opptatt av matglede, og mener at du kommer langt ved å spise litt grovere, litt grønnere og litt renere. Her er noen tips til litt sunnere middager for hele familien.

På neste side finner du innholdsfortegnelse slik at du kan finne frem enklere til din favorittrett.

- [1. Vegansk Grønnsaks stek med gyllen saus](#)
- [2. Rå vegansk meksikansk burger](#)
- [3. RÅ vegansk kokoscurry](#)
- [4. Søtpotetburger med Chipotle chili og lønnesirup](#)
- [5. BUDDHA BOWL med falafel](#)
- [6. Fransk inspireret, kremet potet og linsesalat](#)
- [7. Indisk Potet og Grønnsakspai](#)
- [8. Bønne og salsa burger /m sprøstekte potetskiver](#)
- [9. Næringsrik Chilissalat](#)
- [10. Rå Enchiladas](#)
- [11. Rå lasagne med koriander pesto](#)
- [12. Enkel Grønnsakspai \(porsjonspai\)](#)
- [13. Kikert pizza med hummus og soltørkede tomater](#)
- [14. Lettvint \(Steke\) panne pizza med Balsamico, Tomat- og Ostesaus](#)
- [15. Rå Pizza med avokado](#)
- [16. Squash spaghetti med tomat/basilikum saus og Portobello kjøttboller.](#)
- [17. Oaxacan Buddha Bowl med stekt søtpotet](#)
- [18. Meksikansk Quinoa Wraps](#)
- [20. Mushroom Butter Masala](#)
- [21. Kikerter i kokos/curry saus med Babyspinat](#)
- [22. Salat Wraps med Quinoa og Avocado](#)
- [23. Rå squash og tomat lasagne med cashew-ost](#)
- [24. Grønn spinat og tahini suppe](#)
- [25. Spicy Gumbo](#)
- [26. Kremet rødbete og avokado suppe](#)
- [27. Falafelsalat med tahini og sitrondressing](#)
- [28. Blomkål og grønnkål frittata](#)
- [29. Vegansk ostesaus med næringsgjær](#)
- [30. Søtpotetsalat](#)
- [31. Squashpasta med sjøspaghetti og pesto](#)
- [32. Tropisk sopprett](#)
- [33. Rå Thai inspirert regnbue tallerken](#)
- [34. Rå sushi med pastinakk ris og soltørkede tomater](#)

1. Vegansk Grønnsaks stek med gyllen saus



Dette er en herlig oppskrift som metter mange..... kanskje hele den utvidede familien? Den er næringsrik og smakfull nok til å tilfredsstille kjøttspiserne, og sunn nok til at vi ikke legger på oss. Hvis du ikke vil servere den med saus, ville det også smakt fantastisk med gyllenstekt skogsopp over grønnsaks steken.

Ingredienser til grønnsaks steken:

3 ss valgfri [matolje](#)
 1 stor løk, finhakket
 2 store gulrøtter, finhakket
 5 dl selleri, finhakket
 8 hvitløksfedd, finhakket
 2 ts [tørket timian](#)
 2 ts [tørket basilikum](#)
 2 ts [tørket persille](#)
 1 pakke [linser eller kikerter](#)
 1.2 dl [soyasaus](#)
 1.2 dl [grønnsaksbuljong](#)
 2.5 dl kokt, varm [brun ris](#)
 1.2 dl brødsmuler
[Himalayasalt eller havsalt](#) og nykværnet [sort pepper](#)

Ingredienser til sausen:

2 ss valgfri [matolje](#)
1 stor grovhakket løk
0.6 dl [næringsgjær](#)
1.2 dl [mel](#)
5 dl vann
3 ss [soyasaus](#)
1 ts [tørket timian](#)
1 ts hvitløkspulver
[Himalayasalt eller havsalt](#) og nykvernet [sort pepper](#)

Forberedelser

Til grønnsaks steken:

Sett stekeovnen på 180 grader og pensle en brødform (kan være litt større da dette er beregnet til 6-8 porsjoner) med litt olje.

Slik lager du grønnsaks steken:

Varm oljen på middels/høy varme i en stor dyp kjele eller sauteringspanne. Ha i finhakket løk, gulrøtter og selleri og la det småkoke til det er mykt, ca 15 minutter. Rør inn hvitløk, timian, basilikum og persille og la det koke sammen noen minutter. Fordel tempeh i passende biter i pannen og hell over soyasausen og buljongen. Reduser varmen til middels og la det koke videre i ca 5 minutter, mens du rører ofte. Hell alt oppi en stor bolle.

Tilsett den varme brune risen og brødsmulene i bollen og bland godt med en stor skje. Jo mer du knar og blander deigen, desto bedre vil det holde sammen når det skal stekes. Tilsett salt og pepper helt tilslutt.

Hell blandingen over i den smurte brødformen og trykk den godt ned med baksiden av en skje. Dekk toppen av pannen med folie. Stekes i 45 minutter. Deretter fjerner du folien og lar det steke i ytterligere 15-20 minutter. Ta grønnsaks steken ut av ovnen og la den hvile i minst 5 minutter før du tar den ut av formen. Bruk en kniv eller en stekespade rundt kantene av steken for å løsne den fra formen. Legg den over på et serveringsfat. Skjær den opp i passende biter og server.

Slik lager du sausen:

I en middels stor kjele skal du sautere (koke/steke uten å brune) løken myk over medium/sterk varme. Tilsett næringsgjær og mel, og rør i ca 1 minutt. Tilsett vann, soyasaus, timian og hvitløkspulver. Fortsett å røre i sausen hele tiden, helt til den tykner og får en god "saus konsistens". Hvis du ønsker, så kan du kjøre sausen helt glatt i en blender. Tilslutt smaker du til sausen med salt, nykvernet pepper og mer krydder hvis du ønsker det.

Oppskriften kan halveres slik at den passer til 3 til 4 personer. Da kan du halvere oppskriften, steke den i en mindre brødform i 30 minutter tildekket, og deretter i 15 minutter utildekket.

Næringsinnhold:

Per porsjon: Kalorier: 432 | Karbohydrater: 43 g | Fett: 20 g | Protein: 24 g | Natrium: 1962 mg | Sukker: 6 g

Totalt kalorier: 2589 | Totalt karbohydrater: 256 g | Totalt fett: 122 g | Totalt protein: 143 g | Totalt natrium: 11 g | Total sukker: 37 g

2. Rå vegansk meksikansk burger



En deilig rå vegetarburger, full av Mexicali-smak. Denne burgeren metter godt, men den fordøyes lett. Denne oppskriften er perfekt for de som ikke vil ha store mengder fett (fra for eksempel [nøtter](#)) i maten, men heller spiret frø, spiret bokhvete, friske gulrøtter, rød paprika og soltørket tomat. La de stå i dehydratoren litt lenger hvis du foretrekker en sprøere konsistens på burgeren din. Disse kan du også fryse ned! Serveres på en seng av friske spirer, eller sett burgeren din på et stort salatblad med litt rå ketchup og/ eller sennep. Nyt!

Ingredienser

- 2 mellomstore gulrøtter, kuttet i ca 4 cm store biter
- 2 stilk selleri, kuttet i ca 4 cm store biter
- 1 medium rød paprika, fjern frøene og kuttes i ca 4 cm store biter
- 2.4 dl (240 ml) [soltørkede tomater](#)

2.4 dl (240 ml) rå spiret [solsikkefrø](#)
 0.6 dl (60 ml) rå spiret [bokhvete](#)
 1.2 dl (120 ml) rå [valnøtter](#)
 0.6 dl (60 ml) rå spiret [sesamfrø](#)
 2 spiseskjeer (30 ml) fersk basilikum eller 1 teskje (5 ml) [tørket basilikum](#)
 1/2 ts (2,5 ml) [himalayasalt eller havsalt](#)
 1 fedd fersk hvitløk eller 1/2 ts (2,5 ml) hvitløksgranulat (eller pulver)
 60-120 ml fersk løk eller 1-2 ts (5-10 ml) løkpulver
 1 ss. (15 ml) [chilipulver](#)
 1/16 - 1/8 ts (0,312-0,625 ml) [cayenne](#)

Forberedelse

1. Kombiner alle ingrediensene i foodprosessoren med S-blad. Kjøres til alt er finhakket.
2. Overfør dette til en stor skål. Ha i 1-2 teskjeer (15-30 ml) psylliumskall eller [linfrø](#) hvis det ser ut som det er nødvendig for at deigen skal holde seg sammen.
3. Lag 12 burgere, og legg dem på et dehydrator brett. Dehydreres ved 110 ° F (43,3 ° C) i 1-2 timer. Snu burgerne. Dehydreres videre til de er sprø på utsiden og har ønsket konsistens på innsiden. Jeg foretrekker at burgerne mine er en smule på den bløte/saftige siden selv.

3. RÅ vegansk kokoscurry



Serveres varm eller avkjølt. Tilsett mer kokos eller mer krydder hvis du vil. Her er det bare å kose seg.

Ingredienser

1 ung, fersk Thai kokosnøtt (kjøtt og vann)
 1 gulrot, hakket/skåret i passende biter

- 1.5 ts [ingefærpulver](#)
- 2 ts karripulver
- 1.2 dl rå [cashewnøtter](#)
- 2 ss [sitronjuice](#)
- 1/2 jalapeño
- 2 ss grønn løk, hakket i passende biter
- 2 persiske agurker, hakket/skåret i passende biter
- 1 rød paprika, hakket/skåret i passende biter
- 1 håndfull [koriander](#)

Forberedelse

1. Legg de oppskjærte grønnsakene (paprika, agurk og koriander en middels bolle.
2. Kjør resten av ingrediensene i blenderen til du får en jevn suppe konsistens.
3. Hvis du vil ha varm suppe, skal den kjøres i ca 2 minutter, ellers kan du kjøre den til den får en kremaktig konsistens.

Smak til suppen, juster smaken: tilsett mer søtt, krydder og/eller salt etter behov. Pynt med masse koriander.

4. Søtpotetburger med Chipotle chili og lønnesirup



Disse næringsrike og smakfulle veganske søtpotetburgerne har en perfekt konsistens. De har et snev av nydelig lønnesirup smak, og et realt “smaks kick” fra chipotle chili. Vi lager 8 burgere av denne deigen.

Ingredienser:

2 mellomstore søtpoteter i små terninger
1 ss valgfri [matolje](#)
1 middels gul løk, finhakket
1 stort hvitløksfedd, finhakket
2-3 dl lettkokte [havregryn](#)
0.6 dl [valnøtter](#) eller pekannøtter, finhakket
2 ss [næringsgjær](#)
2 ss [linfrø](#)
1 ts [himalayasalt eller havsalt](#)
1/2 ts [chilipulver](#)
1/4 ts nykvernet [sort pepper](#)
3 ss [lønnesirup](#)

8 hamburgerbrød

Slik gjør du:

Kok de oppskjærte søtpotetene i godt med vann. Tilsett litt salt og kok opp på høy varme. Deretter reduserer du varmen til middels/lav, og koker dem i ca. 15 minutter til de er ferdige. Tøm av vannet og sett dem til siden.

Varm olivenoljen i en stekepanne over middels/ lav varme. Tilsett løk og hvitløk og sauté i ca 10 minutter, til løken er lys gyldenbrune og du begynner å kjenne den gode duften. Legg de lettkokte havregryna i en stor bolle, tilsett pepper og rør godt. Tilsett de kokte søtpotetene, løk, hvitløk, samt lønnesirupen. Bruk en tresleiv til å knuse potetene og rør alt godt sammen.

Forvarm ovnen til 200 ° C og ta et bakepapir på et stekebrett. Ta litt olje på hendene dine og lag 8 store hamburgere av burgerdeigen. Sett dem etter hverandre i en rekke på stekeplaten.

Stek burgerne på 200 ° C i ca 45 minutter, snu dem etter ca halve tiden er gått (ca 20 minutter). Ta dem ut av ovnen når de er ferdigstekte. La burgerne hvile i 5-10 minutter.

Serveres varme, med grillsaus eller hva du måtte ønske. Det er enkelt å fryse ned eventuelle rester, så har du et raskt måltid ved en senere anledning

Næringsinnhold:

Per porsjon: Kalorier: 275 | Karbohydrater: 46 g | Fett: 8 g | Protein: 8 g | Natrium: 491 mg | Sukker: 20 g

Totalt kalorier: 2197 | Totalt karbohydrater: 367 g | Totalt fett: 61 g | Totalt protein: 62 g | Totalt natrium: 3.9 g | Total sukker: 156 g

5. BUDDHA BOWL med falafel



Kikerter er veldig næringsrike - de inneholder mye protein, folat og mineraler (som kobber, jern og sink). Imidlertid inneholder de også mye fytinsyre, så de bør tilberedes på en eller annen måte, eller spires. Da "slipper" de fytinsyren. I denne oppskriften vil vi forsøke å skape en autentisk falafel-opplevelse med spirede kikerter istedenfor de tradisjonelle kokte. Vi skal bruke sesamfrø, masse gode urter og rikelig med krydder. De skal dehydreres for å fjerne noe av fuktigheten og dette vil også konsentrere smakerne. Her er også en oppskrift på en nydelig grønnsaks bowl med en tahinidressing på toppen. Nyt!

Ingredienser

Falafel:

6 dl spirede [kikerter](#)
 2.4 dl [soltørket tomat](#) som har ligget i bløt i 20 minutter
 ¾ finhakket gul løk
 1.2 dl [hvite sesamfrø](#)
 0.6 dl finhakket persille (eller 1 ss [tørket persille](#))
 0.6 dl [linfrø](#)
 2 fedd hvitløk
 3 ts [spisskummen](#)
 1 ts [koriander](#)
 2 ss [sitronjuice](#)
 1 ts [himalayasalt](#) eller [havsalt](#)
[pepper](#) etter smak

Grønnsaksballe:

Grønnskål chiffonade

Gulrøtter (strimlede)

Rødkål strimlet

Valgfrie spirer

Sesam (Tahini) dressing:

0.6 dl [hvite sesamfrø](#)

1/2 squash (ta bort skallet)

1 fedd hvitløk

2 ss [kokossirup](#) (eller annen [søtning](#))

1 ss [sitronjuice](#)

En dash [himalayasalt eller havsalt](#)

Litt [pepper](#) etter smak

Forberedelse

Falafel:

1. Plasser spirede kikerter, soltørkede tomater, løk, sitronjuice, hvitløk, spisskummen, koriander, salt og pepper i en foodprosessor og kjør det godt sammen. Tilsett litt vann om nødvendig.
2. Ta blandingen over i en bolle og tilsett persille, linfrø og resten av løken og bland godt sammen.
3. Lag små "boller" (golfballstørrelse) av falafelblanding med hendene, og rull dem i sesamfrø og legg dem på et dehydratorbrett.
4. Settes inn i dehydrator i 6 timer ved 46 grader.

Sesam Dressing:

Kjør alle ingrediensene i en hurtigblender og bland den til en glatt røre.

Grønnsaks bolle:

Plasser alle grønnsakene i en bolle, legg to falafelboller på toppen og hell sesamdressing over. Du får 18-20 falafel- kaker eller boller av denne oppskriften, og de vil holde seg i kjøleskapet i en lukket beholder i minst 2 uker.

6. Fransk inspireret, kremet potet og linsesalat



Ingredienser

Cashew og Majones:

2.5 dl [rå cashewnøtter](#), bløtlagt i 2-8 timer (gjerne over natten), husk å skylle dem godt.

3 ss [sitronsaft](#)

2 ss [eplesidereddik](#)

½ teskje [himalayasalt eller havsalt](#)

6 ss vann

2-3 teskjeer [gul pesto](#)

Linser og poteter:

1.2 dl [linser](#), plukket renses og skylles godt

700 g minipoteter, vasket og dampet

2 ss [eplesidereddik](#)

¼ teskje [himalayasalt eller havsalt](#)

Grønnsaker:

2 gulrøtter, rensset, skrelt og skåret i tynne strimler
300 g asparges, rensset og skåret opp i mindre biter.
6-7 medium reddiker, vasket godt, rensset og skåret i tynne skiver
0.8 dl ferske friske basilikumblad, skåret i tynne remser
0.8 dl ferske persilleblader, grovhakket
1 ½ ss hakket fersk sjalottløk
¼ ts [himalayasalt eller havsalt](#)
¼ ts nykvernet [sort pepper](#)
Smak til med [krydder](#) etter at salaten har hvilt seg i en times tid.

Forberedelser

Cashew Majones:

Plasser alle ingrediensene i en kraftig blender og kjør alt sammen til en glatt “majones”.

Linser + poteter:

Legg linsene i en liten kjele med kaldt vann, slik at de er godt og vel dekket av vann. Jeg brukte 1.2 dl tørket linser og 5 dl vann. Kok opp vannet. Så snart det begynner å koke, senkes varmen til medium / medium lav. Linsene skal kokes i 15-20 minutter. Test noen få linser om gangen for å sjekke om de er ferdig kokte. De skal gi litt tyggemotstand, men de skal ikke kokes så lenge at de sprekker. Skyll linsene med kaldt rennende vann og rist ut vannet før du legger linsene over i potetskålen.

Damp potetene (med skallet på) i en stor kjele Pass på at potetene ikke tørrkoker. Dampkok potetene til de er møre, men ikke så lenge at skallet sprekker. Tilsett eddik og salt i en stor glassbolle og sett den tilside mens potetene koker seg ferdig. ta poteten opp av kjelen og skjær dem i to mens de fremdeles er varme. Ha alle potetene opp i bollen og “kast” dem rundt i eddik og saltblandingen. La de ligge i bollen med eddik mens du tilbereder de andre ingrediensene.

Grønnsakene:

Damp aspargesbitene i 30 sekunder. Ha aspargesen rett opp i iskaldt vann etter 30 sekunder for å stoppe kokeprosessen. Tørk dem forsiktig med et rent oppvaskhåndkle og legg dem oppi potet/linsebollen. Tilsett resterende ingredienser til bollen. Hell cashew majonesen over salaten. Bruk en slikkepott til å forsiktig blande alle ingrediensene sammen.

Dekk til med folie eller plastfolie og la salaten hvile i kjøleskapet i 1 times tid for å la smakene komme sammen og blande seg. Salaten kan oppbevares i kjøleskapet i opptil 1 dag.

Næringsinnhold:

Totalt kalorier: 1,330 | Totalt karbohydrater: 166 g | Totalt fett: 57 g | Totalt protein: 43 g |
Totalt natrium: 632 mg | Total sukker: 33 g

7. Indisk Potet og Grønnsakspai



Denne paien er flott. Det er som en gigantisk samosa, som skapt for å dele. Jeg gjorde det med mine venner, og det gikk ned på høykant . Den er også god fest eller turmat fordi den er lett å ta med seg, og den kan serveres og nytes kald.

Ingredienser

2 store poteter, skrelt og kuttet i skiver
 1 søtpotet, i skiver
 1 paprika hakket i mindre (små) biter.
 1 stor løk, finhakket
 1 liter blandede grønnsaker (jeg brukte en blanding av brokkoli, gulrøtter og pastinakk)
 1.2 dl frosne erter
 1 chili, finhakket eller [pulver](#)
 2 ss. revet [ingefær](#)
 2-4 fedd hvitløk, finhakket
 Juice av 1 sitron
 2 ts. malt [spisskumin](#)
 2 ts. garam masala
 2 ts. malt [koriander](#)
 1/4 ts. malt [ceylon kanel](#)
 Sennepsfrø eller valmuefrø (valgfritt)
 5 ark store ark med vårrulldeig eller annen tynn pastry, filo eller butterdeig
 Olje eller smeltet vegansk smør, til å smøre paiformen med.

Slik gjør du:

Plasser potetskivene i en stor kjele kokende vann. Kok es i 3-4 minutter. Tilsett søtpotetskivene og grønnsakene og kok dem i 8 minutter til. Tøm vannet godt av når de er ferdigkokte.

Stek løken blank i en dråpe olje i stekepannen. Tilsett paprika bitene og stek i ytterligere noen minutter til slik at både paprika og løk begynner å mykne. Tilsett hvitløk, ingefær, spisskumminfrø og chili og kok i ytterligere ett minutt. Tilsett krydderblandingen og stek i et minutt til.

Bland kokte og stekte grønnsaker sammen med frosne erter og sitronsaft. Det gjør ikke noe om potetskivene går i stykker.

Smør en dyp springform eller en paiform og begynn å dekke hele formen med filo eller vårrulldelig. Dekk til resten av deigen med et rent, fuktig glasshåndkle når du jobber - bakverket begynner å tørke ut veldig raskt. Pensle med et tynt lag olje eller smeltet smør mellom lagene og la noen centimeter av deigen henge over kantene.

Legg grønnsaksfyllet opp i pai formen og trykk det godt ned. Så legger du et ark av deigen over toppen av paien og bretter de overliggende kantene innover. Pensle med smør eller olje og dryss med sennep eller valmuefrø.

Stek paien i ovnen på 190 grader i 40-45 minutter. Enjoy!

8. Bønne og salsa burger /m sprøstekte potetskiver



Denne Svart bønne burger oppskriften er så enkel at det er nesten litt pinlig. Du kan røre disse sammen på bare noen få minutter. Burgerne henger godt sammen, så det er bare å legge de inn i et oppvarmet hamburgerbrød og ha på en dasj av din favoritt topping eller saus. Server dem med herlige sprøstekte potetskiver. Vips, så har du laget deg et næringsrikt og smakfullt måltid i en feil!

Ingredienser

Black Bean Salsa Burgere:

- 1 boks økologiske [svarte bønner](#) (eller 5 dl kokte tørre bønner)
- 1,2 dl [havregryn](#)
- 1,2 dl [mel](#)
- 0,7 dl [salsa](#)
- 1 ss valgfri [matolje](#)

Sprøstekte potetskiver:

- 2 store bakte poteter, skåret i tynne skiver (gjærne med mandolin)
- 1/2 ts hvitløkspulver

1 ts tørket [persille](#)
3/4 ts tørket oregano
1/2 ts paprika

Slik gjør du

Burgerne:

Mos de svarte bønnene i en bolle med en gaffel eller potetmoser. Tilsett resten av ingrediensene og rør godt sammen. Det er mulig at du kanskje må tilsette til mer mel, det avhenger av konsistensen på salsaen du bruker.

Tilsett gjerne melet en ss av gangen om nødvendig, og rør godt mellom hver gang. Hvis blandingen virker tørr kan du tilsette en ss med salsa om gangen, rør godt etter hver gang. Del deigen i 4 like deler, lag fire store burgere og legg alle på en stor tallerken. La burgerne ligge i kjøleskapet i ca 20 minutter. Dette er selvfølgelig valgfritt, men det vil gjøre at deigen "setter seg" bedre og vil gjøre at den holder seg sammen. Hvis du ikke har tid til dette, hopper du bare over det.

Varm olje i panne på middels varme. Stek hver burger i 3-4 minutter på hver side, til de er lett brunet og sprø på utsiden. Legg de ferdige burgerne inn i et oppvarmet hamburgerbrød og ha på en dasj av din favoritt topping eller saus..... og nyt!

Sprøstekte potetskiver:

Forvarm ovnen til 230 grader C. Dekk stekebrettet med bakepapir eller aluminiumsfolie og spray eller pensle med olje hvis det er nødvendig.

Spre potetskivene jevnt utover på stekebrettet, ikke la dem overlappe hverandre. Stek i 20-30 minutter. Snu potetskivene etter 10-15 minutter, eller når du ser at de er ferdige på ene siden.

9. Næringsrik Chilissalat



For maksimal ernæring og inntak, bør de fleste grønnsaker bør spises rå. Men det er et hederlig unntak, nemlig tomater. Et av nøkkel-næringsstoffene som finnes i tomater, er lykopen. Dette er en av de få antioksidant-typene hvor den gode effekten faktisk øker ved oppvarming. Derfor har jeg varmet tomatene og bønnene, mens alle de andre ingrediensene rå. Hvis jeg skulle latt en profesjonell ernæringsfysiolog ta en titt på dette, er jeg ganske sikker på at det ville få 5 ut av 5 mulige poeng.

Her er mange forskjellige næringsrike grønnsaker, oppvarmet lykopen (tomater), gode fettstoffer fra avokado , betennelsesdempende rå løk, hvitløk og ingefær, og mye gode proteiner fra bønner.

Ingredienser

Chili:

- 1 boks [svarte bønner](#)
- 2 tomater, finhakket
- 0.8 dl [tomatpuré](#)
- 1 ss malt [spisskummen](#)

1.2 dl vann, litt mer om nødvendig

⅓ ts [himalayasalt eller havsalt](#)

Rå salat:

1 fedd hvitløk, veldig finhakket

1 liten rødløk, veldig tynt skåret

1-2 cm ingefær, veldig finhakket, eller [pulver](#)

7-8 dl med Baby spinat

1 stor håndfull koriander, finhakket eller [pulver](#)

1 hel vårløk, finhakket

1 avokado, hakket i passelige biter

Juice fra ½ lime

Slik gjør du

I en kjele på middels varme tilsetter du bønner, hakkede tomater, tomatpuré, malt spisskummen, vann og salt. La det koke i fem minutter på lav varme til mesteparten av vannet har fordampet. tilsett litt mer vann om nødvendig for å få riktig konsistens.

Legg alle rå salat ingrediensene over i en stor bolle, bortsett fra lime saften. Hell den varme chilien over salaten og bland alt godt sammen. Til slutt presser du saften av den halve limen over, så er den ferdig og kan serveres umiddelbart.

10. Rå Enchiladas



Ingredienser

Tortillas:

1.2 dl hakket løk
 2.5 dl [mais](#)
 2.5 dl [hakke tomater](#)
 0.6 [linfrø](#)
[Himalayasalt](#) eller [havsalt](#) og [pepper](#)

Cashew Ost:

2.4 dl [cashewnøtter](#)
 0.6 dl [næringsgjær](#)
 2 ss [miso](#)
 1/2 ts [gurkemeiepulver](#)
 1 hvitløksfedd
 2 dl vann, etter behov
 Saften av en 1/2 sitron

Taco "kjøtt":

0.8 [valnøtter](#)

0.8 dl [gresskarfrø](#)

1 ss [ekstra virgin olivenolje](#)

[Himalayasalt eller havsalt](#), malt kummin og koriander i ønsket mengde. Her må du prøve deg frem.

Salsa:

2 tomater

1/2 løk

1 avokado

0.8 dl fersk koriander

Saften av en 1/2 sitron

[Himalayasalt eller havsalt](#) og [pepper](#) i ønsket mengde.

Slik gjør du

Lag tortillas:

Tilsett løk, mais og tomat i foodprosessoren din og puls til den blir helt grøtaktig.

Ha i linfrøene og salt og pepper og kjør massen til den blir tykkere.

Spred denne blandingen jevnt i 3 store sirkler på dehydratorplaten og dehydrere i noen timer, til de er ferdige.

Alternativt kan du spre blandingen på en stekeplate som er kledd med bakepapir, og sette dem i ovnen ved laveste temperatur.

Lag osten:

Kjør alle ingrediensene sammen i en foodprosessor eller en blender til du får en glatt og kremaktig ostemasse. Hell massen over i en bolle og sett den til side

Lag taco kjøtt:

Puls alle ingrediensene i foodprosessoren din til det dannes en smuldrende masse.

Ha massen (deigen) i en bolle og sett den til siden.

Lag salsa:

Hakk opp alle råvarene i passe biter og ha de over i en bolle. Hell over sitronsaft og tilsett salt og pepper.

Sett sammen:

Fyll opp din tortillas med salsa, nøttekjøtt og litt av osten. Deretter ruller du dem sammen og dekker dem med mer ostesaus og resten av det andre fyllet hvis ønskelig.

Næringsinnhold:

Totalt kalorier: 2092 | Totalt karbohydrater: 123 g | Totalt fett: 152 g | Totalt protein: 81 g |

Totalt natrium: 1352 g | Totalt sukker: 29 g

11. Rå lasagne med koriander pesto



Ingredienser

Marinerte grønnsaker:

1 tomat

2.5 dl sopp

Bruk eventuelt andre grønnsaker som du liker.

1 ss [tamari saus](#)

1 ts valgfri [matolje](#)

Koriander-Valnøttpesto:

5 dl fersk koriander

0.6 dl [valnøtter](#)

0.6 dl [gresskarfrø](#)

Saft fra 1 sitron

1 skrellet hvitløksfedd

[Himalayasalt eller havsalt](#)

Vann, etter behov

Soltørket Tomatsaus:

2.4 dl [spiret kikerter](#) (eller kokte, hvis du vil ha det)

1 ss [tahin](#) (sesampasta)

Saften fra 1 sitron

1 skrellet hvitløksfedd

0.8 dl [soltørket tomater](#)

[Himalayasalt eller havsalt](#), smak deg frem

Vann, etter behov

Lasagneplater:

1 squash

Annen topping:

En håndfull oliven

0.6 dl grønt ferskt [krydder](#)

Eventuelt andre ting du liker

Slik gjør du

Lag marinerte grønnsaker

Skjær sopp og tomat (evt andre grønnsaker du heller vil bruke) og legg dem over i en bolle. Bland tamari og valnøttolje, hell blandingen over grønnsakene og bland sammen med hendene til alle grønnsakene er jevnt dekket av marinaden.

Sett dem i dehydratoren eller ovnen - på den laveste temperaturen - for å marinere mens du fortsetter å forberede de andre rettene.

Lag pesto:

Puls alle ingrediensene i foodprosessoren til det blir en pesto-lignende konsistens, og tilsett vann eller annen væske etter behov. Ha pestoen over i en bolle og sett den til side så lenge.

Lag tomatsausen:

Kjør alle ingrediensene i foodprosessoren til massen er ganske jevn og tomatene er i små biter. Tilsett vann eller annen væske etter behov.

Lag lasagneplater: Skjær squashen i tynne skiver. Bruk gjerne en mandolin

Sett sammen retten:

Legg squashplatene to og to, ved siden av hverandre. Gjerne litt overlappende. Legg lagvis med pesto, marinerte grønnsaker og tomatsaus.

Topp det hele med å strø over oliven og gressløk på toppen.

Næringsinnhold:

Totalt kalorier: 1466 | Totalt karbohydrater: 152 g | Totalt fett: 68 g | Totalt protein: 121 g |

Totalt natrium: 1104 mg | Total sukker: 52g

12. Enkel Grønnsakspai (porsjonspai)



Ingredienser

Paifyllet:

- 1 stor potet, skrelles og skjæres i 1 til 1.5 cm store stykker
- 1 stor gulrot, skrelles og finhakkes
- 1 stilk selleri, finhakkes
- 1 middels løk, finhakkes
- 1 stor Shittake-sopp eller 4-5 hvite sopp, hakkes
- Omtrent 1.8 dl hakket brokkolifloretter (valgfritt)
- 0.8 dl frosne erter
- 0.8 dl [mais](#)
- 4-6 fedd hvitløk, finhakkes
- 1 ss maisstivelse (eller potetstivelse)
- 1-2 ts [himalayasalt](#) eller [havsalt](#) (etter smak)
- 1 ts tørket oregano
- 1 lauvbærblad
- Knuste røde pepperflak, etter smak og behag
- 5 dl vann eller vegetabilsk kjøttkraft (evt [buljong](#))
- [Sort pepper](#), etter smak og behag

Pai bunn:

1.8 dl [amaranth eller annet mel](#)
1.8 dl hvitt [rismel](#)
0.7 dl potetstivelse
1 ss arrowroot (pilurt)
1/2 ts [himalayasalt eller havsalt](#)
3 ss [kokosolje](#), romtemperert
3 ss valgfri [matolje](#)
1.5 ss [eplesidereddik](#)
2.5 ss vann eller mer
[Olivenolje](#) (valgfritt - å pensle over toppen av paideigen)

Slik gjør du**Lag pai fyll:**

Potet, gulrot, selleri, løk, mais, sopp, brokkoli, erter og hvitløk sautes i en middels stor kjele til det er mykt og blankt. Tilsett vann eller buljong, og visp inn maisstivelsen. Tilsett lauvbærblad, oregano, salt, pepper og knuste rødpepperflak. Varmes opp, rør av og til. Når sausen har tyknet og kokt et minutt, kan du fjerne den fra varme, fjerne lauvbærbladet, og fylle dine serveringsskåler (posjonsskåler) med en fjerdedel av blandingen i hver skål.

Lag paideigen:

Forvarm ovnen til 180 °C. Rør sammen amaranthmel, hvitt rismel, potetstivelse, salt og arrowroot stivelse i en stor bolle. Tilsett kokosnøttolje, olivenolje, eplesidereddik og vann. Bland sammen med en gaffel eller hendene til en jevn deig. Om nødvendig kan du tilsette litt mer vann eller amarantmel for å gjøre deigen fuktigere eller tørrere, etter behov.

Deigen kjevles ut på en jevn, ren overflate. Den skal være ca en halv centimeter i tykkelse. Klipp eller skjær ut sirkler som er litt større enn dine serveringsskåler. Bruk en bred stekespatte til å overføre deigsirkelene til toppen av de fylte serveringsskålene. Trykk forsiktig deigen ned med fingrene rundt kanten av skålene. Da blir det som et tett "pyntelukk" på formene. Pensle et tynt lag olivenolje over toppen av paideigen. Stek på ca 180 °C i 15-25 minutter. Sjekk med jevne mellomrom at deigen ikke brenner seg. Stekes til overflaten er litt sprukket og ruglete og har fått en lys gyldenbrun farge. La paien avkjøle seg i noen minutter før den kan nytes.

Næringsinnhold per servering:

Kalorier: 515 | Karbohydrater: 72 g | Fett: 22 g | Protein: 9 g | Natrium: 61 mg | Sukker: 4 g

13. Kikert pizza med hummus og soltørkede tomater



Ingredienser

2.4 dl til 5 dl [kikertmel](#)
 1.2 dl vann eller mer om nødvendig
 1 ss valgfri [matolje](#)
 1/2 ts [himalayasalt](#) eller [havsalt](#)
 1/2 ts [gurkemeiepulver](#)
 1.2 dl hummus
 artisjokker
 4 [soltørkede tomater](#)
 8-12 sorte oliven
 1.2 dl kokte [kikerter](#)
 0.6 dl vegansk grillsaus
 1 rødløk
 Ruccola salatblader

noen mynteblader

[Olivenolje](#)

Slik gjør du:

Forvarm ovnen til 200 ° C

I en middels stor bolle blander du kikertmel, olivenolje, vann og salt. Rør til alt er blandet godt sammen. Deigen skal være klebrig.

Legg bakepapir på stekebrettet og pensle det med olje hvis nødvendig. Form deigen til en passe stor, rund pizzabunn.

Stek den i 15 minutter. ta den ut av ovnen og snu den.

Spre hummusen over hele pizzabunnen, fyll den med tørkede tomater, løk, oliven, grillsaus og kikerter. Sett pizzaen tilbake i ovnen og stek den i ytterligere 15 minutter.

Ta pizzaen ut av ovnen og sett den til avkjøling i noen minutter.

Dryss med friske grønne urter som basilikum eller mynte. På toppen heller du en "sving" med olivenolje eller en annen god urte- eller chiliolje.

14. Lettvint (Steke) panne pizza med Balsamico, Tomat- og Ostesaus



Ingredienser

Glutenfrie Tortillas

Frisk basilikum eller persille til garnering (valgfritt)

Ingredienser til tomatsausen:

1 boks (400 g) [tomatsaus](#)

Ca 1 kg tomater, kuttet i store biter

1/2 løk, finhakket

1 ts italiensk [pizza krydder](#)

3 fedd hvitløk, skrelt og grovhakket

2 ss [eplecidereddik](#)

1 ts [kokospalmesukker](#)

[Himalayasalt eller havsalt](#) og [pepper](#), smak deg frem til ønskelig mengde

Ingredienser til ostesausen:

1 boks [hvite bønner](#), dreneres og skylles

0.6 dl vann

1 ss [miso](#)

1.2 dl [næringsgjær](#) (pluss litt ekstra for å ha på den ferdige pizzaen, evt kan du bruke parmesan)

1 ts [gul pesto](#)

Slik gjør du

Varm opp oljen i en stor stekepanne eller en kjele. Bruk middels lav varme.

Bruk en foodprosessor eller en høyhastighets blender og bland sammen alle ingrediensene i tomatensausen. Kjør alt sammen til du får den tomatsaus konsistensen du ønsker.

Hell sausen over i stekepannen eller gryten. La den koke i ca 10-15 minutter, og rør om av og til. Sett sausen til side, men hold den varm.

Bland sammen alle ingrediensene i ostesausen. Kjør denne sammen til ønsket konsistens i foodprosessen eller blenderen. Sett den til siden.

Spray eller pensle stekepannen lett med kokosolje eller en annen nøytral stekeolje. Stek tortillaen på begge sider til den får en gyllenbrun farge og blir litt sprø. Legg den overs på et skjærebrett eller en varm tallerken.

Hell over et jevnt lag med varm tomatsaus og litt av ostesausen på toppen. Dryss over med fersk basilikum eller hakket persille og gjerne litt ekstra næringsgjær. Skjær pizzaen i trekanter, server og nyt! Nok til fire pizzaer.

Andre forslag til pizzafyll kan være;

Sautert løk, paprika og sopp, skivede kalamata oliven, sautert spinat - bare fantasien setter grenser her!

Næringsinnhold

Per posjon: Kalorier 291,4 | Karbohydrater: 56,3 g | Fett: 2,9 g | Protein: 13,4 g | Natrium: 729 mg | Sukker: 2,2 g

15. Rå Pizza med avokado



Ingredienser

Til pizzabunn:

3 medium squash
 2 tomater (jeg brukte biff tomater)
 Saften fra en 1/2 sitron
 1/2 løk
 1 hvitløksfedd
 2 [dadler](#)
 2 paprikaer
 0.6 dl [valnøtter](#) (eller nøttemasse (pulp) rester fra nøttemelk), du kan bruke rester etter alle typer nøttemelk.

Til sausen:

1.2 dl [soltørkede tomater](#)
 1.2 dl hakket squash
 Saften fra en 1/2 sitron

En håndfull friske basilikumblader

1 [daddel](#)

1 hvitløkfedd

Til fyllet:

2 tomater (medium størrelse)

5 dl sopp

1 paprika

1 ts [eplesidereddik](#)

Slik gjør du

Lag pizzabunn:

Skjær squashen i småbiter. Du kan bruke en mandolin eller en grønnsakskutter. Du kan også bruke en spiralizer og lage spaghetti av squashen. Settes til siden i en stor bolle. Kjør resten av ingrediensene i en foodprosessor eller en blender. Smak til underveis. Bland massen inn i squash spaghetti (bitene).

Spre denne jevnt utover i en stor sirkel på dehydratorbrett - den skal være litt tykk.

Dehydreres ved ca 46 ° C i 6 timer. Snu den og gjør det samme igjen.

Merk: Du kan bruke ovnen ved laveste temperatur hvis du ikke har en dehydrator. Husk å sjekke pizzabunnen din regelmessig mens den tørker, fordi alle er forskjellige.

Lag sausen:

Legg alle ingrediensene til en foodprosessor eller blender og kjør til det er en glatt masse. Spre den jevnt utover pizzabunnen din.

Lag pizzafyllet:

Finhakk alle grønnsakene og hell eplesidereddik over. Rør godt sammen og pass på at alle grønnsakene blir dekket av eplesidereddik. Sett på et varmt sted, dehydrator eller ovn i ca. 40 minutter til de myker. Legg fyllet på pizzaen din, del den opp og nyt!

Du kan variere med, eller bruke litt litt rå vegan ost i tillegg! Jeg bruker også ofte å ha på noen avokadoskiver, litt fersk koriander og hampfrø.

Næringsinnhold:

Totalt kalorier: 647 | Totalt karbohydrater: 109 g | Totalt fett: 17 g | Totalt protein: 28 g | Totalt natrium: 1589 mg | Totalt sukker: 72 g

16. Squash spaghetti med tomat/basilikum saus og Portobello kjøttboller.



Ingredienser

Til Portobello kjøttboller:

0.6 dl [valnøtter](#)
 1 portobello sopp
 1 veldig liten løk
 1-2 [dadler](#)
 Litt frisk koriander
[Himalayasalt eller havsalt](#) og [pepper](#), smak deg frem

Til de tørkede baby tomatene:

8 dl babytomater delt i to (omtrentlig)
 1 ts valgfri [matolje](#)
 En klype [himalayasalt eller havsalt](#)

Til Marinert squashspagetti:

1 stor eller 2 til 3 små squash

1 ts valgfri [matolje](#)

En klype [himalayasalt eller havsalt](#)

Til tomat og basilikumsausen:

1.2 dl [soltørkede tomater](#)

1.2 dl hakket squash

1 ss [tahini](#)

Små håndfuller fersk basilikum blader

1 [dadde](#)

1 hvitløksfedd

[Himalayasalt eller havsalt](#) og [pepper](#), smake deg frem

Slik gjør du

Lag Portobello Kjøttboller:

Kjør valnøttene til et fint pulver i en foodprosessor eller blender, og tilsett resten av ingrediensene.

Dette blir til en gråaktig deig. Ikke veldig appetittelig å se på, men det lukter herlig!

Hvis blandingen din er for fuktig kan du tilsette litt [linfrø](#) og la den stå og svulle i et minutt eller to. Form kjøttbollene og sett dem i dehydratoren (eller stek dem på laveste temperatur i ovnen) til de er mørkere i fargen og herdet på utsiden (ca. fem timer).

Lag tørkede babytomater:

Ta litt olivenolje på hendene dine og gni den deretter på alle tomat halvdelene. De skal være jevnt belagte med olivenoljen.

Dryss dem med salt og bland godt.

Tomatene dehydreres i omtrent fem timer til de har mistet det meste av fuktigheten, men fortsatt har litt juice i midten.

Lag squash spaghetti:

Skjær squashen på en mandolin eller bruk en spiralizer for å lage spaghetti nudler.

Gni nudlene jevnt inn med olivenolje og dryss over litt salt.

La disse stå ute i romtemperatur i 30 til 60 minutter, slik at de kan myke og utvikle den gode smaken.

Lag sausen:

Ha alle ingrediensene i foodprosessoren eller blenderen din og kjør til det blir en jevn saus. Her kan du selvfølgelig legge til andre ting du liker, og kjøre det sammen.

Sett retten sammen:

Bland nudlene (squashspagettien) godt inn i sausen
Topp med kjøttboller og baby tomater.
Tilsett noen friske tomater på toppen for ekstra smak!

17. Oaxacan Buddha Bowl med stekt søtpotet



Ingredienser

Til ris:

2.4 dl [langkornet hvit ris](#)

5 dl vann

1 ss valgfri [matolje](#)
[Himalayasalt eller havsalt](#)

Til Svarte bønner:

0.5 kg tørkede [sorte bønner](#), skyllet og rensset
8 middels hvitløksfedd, knust
1 gul løk, delt i to
[Himalayasalt eller havsalt](#)

Til hele ovnsstekte poblanos:

3-4 hele poblanos
Til steke søtpoteter:
2 mellomstore søtpoteter

Til agave-Lime Kålsalat:

5 dl finkuttet grønn eller rød kål
0.6 dl koriander, hakket
2 ss [agavesirup](#)
2 ss limesaft
Litt [himalayasalt eller havsalt](#)

Til cashewkrem:

2.4 dl [cashewnøtter](#)
1.2 dl [sitronsaft](#)
1.2 dl vann (+ mer etter behov)
1 ts [himalayasalt eller havsalt](#)

Til Guajina Saus:

2.4 dl [gresskarfrø](#)
1 tørket guajillo chili, renses (fjern frøene)
1.2 dl tørket avokado blader *, løst pakket
2.4 dl vann + mer etter ønske
1 ts [himalayasalt eller havsalt](#)

Slik gjør du

Lag ris:

Legg risen i en middels stor bolle og dekk den til med masse vann. Bruk hendene, rør i risen for å frigjøre overflødig stivelse. Hell forsiktig av vannet, la risen stå i bollen. Gjenta fire ganger, eller til vannet er nesten klart. Bruk en finmasket sil, skyll risen godt

Ta vann, ris, smør og salt i en middels kjele med tett lokk og kok opp. Slå deretter varmen ned og kok videre i 15-20 minutter, til alt vannet er absorbert og risen er bløt.

Hvis risen fortsatt er for fast, kan du bare tilsette noen flere spiseskjeer vann og la det stå å svelle videre i noen minutter.

Fjern kjelen fra varmen og la den stå med lokket på i 5 minutter. "Fluff" risen opp med en gaffel og server.

Lag svarte bønner:

Plasser bønnene i en stor gryte og dekk godt til med vann. Tilsett hvitløk og løk. Kok opp med lokket på. Når det koker godt kan du ta av lokket og skru ned varmen.

Kok videre i 1 til 2 timer til bønnene er helt myke og kremete. Rør om av og til og tilsett mer vann hvis nødvendig. Bønnene skal være fullstendig dekket av vann under koking.

Fjern løken. Skru opp varmen til middels og kok bønnene videre i ca 10 minutter til bønnene blir redusert til en tykk, kremaktig saus som limer seg fast til bønnene. Rør om ofte.

Smak med salt. Serveres over risen eller som en siderett, med fersk koriander og et par skjeer med "Hot sauce", for eksempel en sterk chilisaus.

Lag helstekte (brennte) Poblanos:

Poblanos bør helst brennes direkte over åpen ild. Evt over en gassflamme. Hold den over åpen flamme til skinnet blir helt svart. Du må bruke tang for å få skinnet av, slik at du er sikker på å fjerne alt det svartbrente skinnet.

Sørg for at kjøkkenviften er slått på over ovnen for å ta bort røyk!

Når chiliene er svart, fjern dem fra flammen og la dem avkjøles.

Når de er kalde nok til å håndteres, må du være forsiktig når du fjerner det svarte skinnet. Det er viktig at du ikke river i stykker chilien.

Når det svarte skinnet er fjernet kan du skjære forsiktig langs lengden på chilien og fjern de indre frøene. Prøv å beholde stilken på chilien fordi det ser veldig flott ut når den serveres.

Sett den flådde og rensede poblanoen til siden til du er klar til å servere den.

Lag ovnsbakt søtpotet:

Forvarm ovnen til 180 ° C.

Pensle litt olje på et bakepapir og legg de hele søtpotetene på stekebrettet.

Plasser stekebrettet i midten av ovnen og la dem bake (steke) i 40-50 minutter, til de er møre og gjennomstekte.

Avkjøles, ta av skallet og skjær dem i skiver.

Sett til siden, til de er skal serveres.

Søtpotetene kan stekes på forhånd og varmes opp før servering.

Lag agave-Lime Coleslaw:

Bland godt sammen finsnittet kål og koriander med agave, limejuice og himalayasalt.

Lag cashewkrem:

Bland alle ingrediensene i en blender, og kjør dem til en glatt "krem".

Lag Guajina Saus:

Rist avokado bladene i en varm tørr panne og press dem lett ned med en slikkepott Du kan også "riste" bladene ved å holde dem (med en tang) over åpen ild i ca 10 sekunder. Ristingen gjør at bladene slipper ut sine naturlige oljer og gjør at den herlige lakris smaken kommer ut. Det best å riste bare de bladene du skal bruke i en oppskrift av gangen.

Sett ovnen din på 180 ° C. Rist gresskarfrøene på et stekebrett i ca 5-10 minutter.

Legg pepitas, guajillo chili, avokado blader, vann og salt i en blender, og kjør alt til en glatt, jevn pure.

* Oaxacan avokado blader er tilgjengelige spesialiteter der du får kjøpt Latin-Amerikansk mat. Det kan være vanskelig å få tak i dem i ditt nærområde. Du kan bruke en kombinasjon av laurbærblad og anisfrø som en erstatning for avokado blader.

Sett sammen retten:

Legg litt av risen og de svarte bønnene i bunnen av en bolle. Så legger du litt ovnsbakt søtpotet, en eller to helstekte poblano, noen spiseskjeer cashewkrem og litt guajinasaus over risen. Topp med kålsalaten og noen flere stekte pepitas som pynt hvis ønskelig. Hvis du vil så kan du pynte med noen søte små tomater også.

18. Meksikansk Quinoa Wraps



Disse meksikanske quinoa wraps er nydelige på smak og lette å lage. Det er ingen store hemmeligheter her - alt du trenger for å lage denne "på farten" lunsjen eller "etter trening snack" er glutenfrie tortilla wraps, masse grønnsaker, bønner og litt ferdig tilberedt (kokt) quinoa. En av de mange fordelene ved denne oppskriften er allsidigheten - den kan brukes som fyll i cannelloni, i boller eller stuinger, i salater ... you name it.

Ingredienser

Til Wraps:

2.4 dl [quinoa](#), ukokt
 1 boks (400 g) [svarte bønner](#)
 200 g [mais](#)
 1 løk, finhakket
 1 chili, finhakket, frø fjernet (valgfritt)
 1 rød paprika, i terninger
 Grillsaus
 Glutenfrie tortillas
[Himalayasalt eller havsalt](#) og [pepper](#) etter smak

Pynt til tortilla (valgfritt): Guacamole, vegansk rømme, kokosyoghurt ect

Slik gjør du

Kok quinoa i henhold til produsentens anvisninger.

I mellomtiden kan du forberede grønnsakene. Skrell og finhakk løken og finhakk chili og rød paprika i små terninger.

Varm en stekepanne med litt olje. Ta i løk, chili og rød paprika og kok den blank og myk (i ca. fem minutter). Da begynner de å mykne.

Når quinoaen er klar kan du ta en wrap og fyll den med grønnsaksblandingen, mais og de sorte bønnene. Tilsett litt guacamole og vegansk rømme, pluss et dash av grillsaus (BBQsaus eller chilisau) hvis du ønsker. Rull sammen wrapsen og nyt.

Næringsinnhold:

Totalt kalorier: 1624 | Totalt karbohydrater: 306 g | Totalt fett: 22 g | Totalt protein: 73 g | Totalt natrium: 1858 mg | Total sukker: 17 g Beregningen er ikke inkludert tortillas, grillsaus, salt og pepper etter smak, eller valgfritt garnityr

19. Taco Sopp Carnitas med lime og korianderkrem.



Ingredienser

Til Mushroom Carnitas:

- 8 gram maitake sopp
- 1 ts [chilipulver](#)
- 1 ts [oregano](#)
- 1 ts [spisskumin](#)
- 1 ts løkpulver
- 4 hvitløksfedd finhakket
- 3/4 ts [himalayasalt eller havsalt](#)
- 1 ss limesaft
- 1.2 dl appelsinjuice
- 1 liten løk i skiver
- 2 ss pluss 2.4 dl vegetabilsk kjøttkraft med lavt saltinnhold.
- 4-6 hel hvete eller spiret hvetetortillas, evt glutenfrie tortillas.
- 1 avokado i skiver til å ha på toppen

Lime og korianderkrem som topping (se oppskrift nedenfor)

Til Lime og korianderkrem:

1.8 dl rå [cashewnøtter](#)
0.6 dl lunkent, filtrert vann
2 limes, saften av
3 ss [koriander](#), finhakket
1/4 ts [himalayasalt eller havsalt](#)
1 ts hvitløk, finhakket

Slik gjør du

Lag Lime og korianderkrem:

Legg til rå cashewnøtter og lunkent vann, nok til å dekke alle cashewnøttene i en bolle. Dekk til skålen og la cashewnøttene ligge over natten.

Skyll nøttene godt og legg de myke cashewnøttene i en høyhastighetsblender eller foodprosessor. Tilsett vann, limejuice, koriander, hvitløk og salt og kjør den til en jevn og glatt saus (krem).

Oppbevares i kjøleskapet til du skal bruke den.

Lag Sopp Carnitas:

Kutt endene av maitake soppene og skjær dem på langs i tynne strimler. Settes til side.

Tilsett chili pulver, oregano, spisskumin, løkpulver, hvitløk, salt, flytende røyk, lime juice og appelsinjuice i en bolle.

Visp sammen til det er godt blandet sammen, settes til siden.

Varm en stekepanne over middels høy varme. Tilsett to spiseskjeer av vegetabilsk kjøttkraft i pannen.

Legg soppen i stekepannen og legg dem i et enkelt lag. De skal ikke ligge oppå hverandre eller i flere lag. Hvis du har støpejern presse eller noe tungt, legg det på toppen av soppen, slik at de kan stekes jevnt. Stekes i 5 minutter.

Snu soppene og stek i ytterligere 5 minutter. Hvis stykker av sopp sitter fast på bunnen av stekepannen kan du tilsette litt kokende vann, eller et par skjeer med kjøttkraft, og la restene ”koke ut” av stekepannen. Da får du med deg all soppen og all den gode smaken.

Tilsett løken og la det stekes i ytterligere 10 minutter, rør godt i sopp/løkblanding og pass på at det ikke brenner seg eller blir sittende fast i pannen. Kok ut (deglaser) pannen hvert 5 minutt.

Når soppene er mørkere i fargen kan du tilsette marinaden og la det steke i ytterligere 5 minutter. Ikke la soppene tørke ut.

Fjern stekepannen fra varmen

Legg litt av soppblandingen på tortillaen og ta så på avokado og en dash med Lime og cashewkrem. Du kan også legge på din favoritt saus i tillegg hvis du vil.

Server og nyt!

20. Mushroom Butter Masala



Ingredienser

ca 250 gram sopp, hakket
 6 hvitløksfedd, finhakket
 4 grønne chili, finhakket
 1 stykke (2-3 cm) ingefær, revet
 1 løk, hakket
 2 store eller 3 små tomater
 1 håndfull [cashewnøtter](#)
 1 ts [chilipulver](#)
 1 ts garam masala pulver
 1/2 ts [gurkemeiepulver](#)
 0.6 dl plantemelk

2 ss vegansk smør

1 ss valgfri [matolje](#)

1 ts kasuri methi / tørket fenugreek (bukkehornkløver) blader

Salt, smak deg frem

Korianderblader, til pynt.

Slik gjør du

Varm olje og smør i en non-stick stekepanne. Tilsett løk, hvitløk, grønn chili og ingefær og kok til blandingen blir myk og gjennomsiktig. Tilsett en klype salt mens du sautérer, slik at løken koker raskere.

Tilsett sopp og sautér til den begynner å få litt farge.

I mellomtiden kan du kjøre tomater og cashewnøtter sammen med litt vann i en blender til det dannes en jevn saus.

Legg cashew/tomat sausen, sammen med rødt chilipulver, garam masalapulver og gurkemeiepulver over i kjelen med kokt sopp og løk og gi det et oppkok. Juster salt og vann mengde for å få ønsket smak og konsistens. Dette kan ta en 4 til 5 minutter

Tilsett plantemelken og gi det et siste oppkok. Til slutt legger du de tørkede kasuri methi / fenugreek bladene i kjelen, bland godt, og la retten trekke i et par minutter, eller til du får den ønskede konsistensen. Pynt med nydelige grønne korianderblader på toppen. Serveres varmt.

21. Kikerter i kokos/curry saus med Babyspinat



Ingredienser

2 ss valgfri [matolje](#)
 1.2 dl hakket løk
 1 hvitløksfedd, finhakket
 2 ts karripulver eller [gul pesto](#)
 1 boks (400 g) [kokosmelk](#)
 1 boks (400 g) [kikerter](#), skylles
 1/4 ts malt [sort pepper](#)
 1/2 ts [himalayasalt eller havsalt](#)
 3 store håndfuller baby spinat
 Saften fra 1/2 sitron

Kan serveres med: Kokt ris, quinoa eller andre korn eller ris typer

Slik gjør du

Varm opp olivenoljen over middels varme. Tilsett løk og kok den til den er myk og blank, ca 5 minutter.

Tilsett hvitløk og rør i 30 sekunder. Legg deretter i karry pulveret og rør i ytterligere 30 sekunder. Tilsett kokosmelk og kikerter og rør godt. La det få et oppkok og så kan det koke videre i 10 minutter uten lokk. Rør om ganske ofte.

Ta i salt og pepper, og legg deretter i spinaten. Ta en håndfull av gangen, rør den inn og la det falle sammen før du tilsetter mer. Ha i sitronsaft. Smak til med, og juster krydder og sitron mengde etter behov.

Server i boller med kokt ris eller quinoa, og nyt!

22. Salat Wraps med Quinoa og Avocado



Ingredienser

1.2 dl kokt [quinoa](#)

1.2 dl krydder paprika (du kan bruke alle forskjellige farger)

1.2 dl tomater i terninger
 2 små avokado i terninger (eller skiver)
 1 ts fersk hakket mynte
 1 lime
 salt og [sort pepper](#)
 1/2 ts malt tørket paprika
 8-10 romaine salatblader

Slik gjør du

Bland quinoa, paprika, tomater, avokado og mynte. Ha i ønsket mengde salt, pepper og malt paprika. Klem ut saften av en lime og hell den friske saften over quinoa-blandingen. Bland godt.

Server quinoa-blandingen i friske romaine salatblader.

23. Rå squash og tomat lasagne med cashew-ost



Ingredienser

Til Lasagne:

1 squash

5 tomater

Valgfri [matolje](#), [himalayasalt eller havsalt](#), [sort pepper](#) og [koriander](#)

1.2 dl spinatblader

Til Cashewnøtt ost:

1.2 dl [cashewnøtter](#)

1 ts sitronsaft

1 ts tørket [dill](#)

0.6 dl vann (mer eller mindre, etter behov)

Litt [gurkemeiepulver](#), paprika og [koriander](#)

1/2 ts [himalayasalt eller havsalt](#)

1 hvitløksfedd

Slik gjør du

For å marinere squash og tomater: skjær squashen i tynne strimler på en mandolin, og hakk tomatene. Gni dem med olje og krydder og sett dem i dehydratoren i 1-3 timer, eller i ovnen ved den laveste temperaturen.

For å lage osten: Bland alt til en jevn og tykk masse i en blender.

For å sette sammen retten: Legg tomater, squash og spinat lagvis med osten. Til slutt pynter du retten med et lite dryss av koriander.

Næringsinnhold:

Totalt kalorier: 889 | Totalt karbohydrater: 50 g | Totalt fett: 61 g | Totalt protein: 35 g | Totalt natrium: 1016 mg | Total sukker: 16 g

24. Grønn spinat og tahini suppe



Ingredienser

- 1 ss [kokosolje](#)
- 1 medium gul løk, i terninger
- 1 stilk selleri, i terninger (spar en liten håndfull blader til)
- 2 fedd hvitløk, grovhakket
- 1/2 ts finmalt [sort pepper](#)
- 1 & 1/4 ts [himalayasalt eller havsalt](#)
- 1 liter ca med vann
- 1 ts [eplesidereddik](#)
- 5 dl persilleblader, tettpakket
- 1.5 liter babyspinat, tettpakket
- 2 ss [tahini](#)

Valgfritt tilbehør:

Sauterte Shiitakes: 250 g shiitake sopp (i skiver), 1 ts kokosolje eller avokado olje, 1/4 ts himalayasalt. Forskjellige [urter](#) (persille, basilikum, koriander), spirer og hampfrø.

Slik gjør du

Varm opp kokosoljen i en mellomstor gryte over middels varme. Tilsett den grovhakkede løken og kok den blank i noen minutter før du tilsetter hakket selleri, hvitløk, salt og nykvernet pepper. Kok i noen minutter til grønnsakene er myke. Tilsett vann og eplecidereddik og gi det et oppkok.

Tilsett persille, baby spinat og selleri blader og rør om. Når grønnsakene har blandet seg godt, kan du fjerne kjelen fra varmen. Bruk en høyhastighetsblender og kjør suppen glatt og jevn. Tilsett tahin, kjør alt er godt blandet. Smak til med ekstra salt, pepper eller mer tahin. Det skal være balansert og lett smak på suppen.

Sett en liten stekepanne på middels høy varme til soppen. Tilsett olje, soppskiver og salt og rør godt. La soppene ligge i pannen uten omrøring i 2 minutter, rør om, og la soppen ligge i ytterligere 1-2 minutter. Reduser temperaturen og hold suppen varm til den skal brukes.

Server suppen i dype skåler. Garnér forsiktig med urter, ertespirer, sautert shiitake sopp, hemp hjerter og gjerne litt ekstra nykvernet sort pepper.

Suppen holder seg godt kjøleskapet i 3 dager.

25. Spicy Gumbo



Ingredienser

1 spiseskje + 1.2 dl valgfri [matolje](#)
 2 veganske pølser i skiver
 1 pakke [tofu](#) eller kylling i biter
 1.2 dl [mel](#)
 1 løk, hakket
 1 grønn paprika, hakket
 2 stilker selleri i skiver
 2 fedd hvitløk, finhakket
 2 pakker [grønnsaksbuljong](#)
 1 ts [tørket timian](#)
 1/2 ts [sort pepper](#)
 1/4 ts [rød pepper](#) flak
 0.6 dl persille
 Vårløk i skiver til pynt

Slik gjør du

I denne oppskriften er passer det fint å bruke en støpejernsgryte. Varm 1 ss olje over middels varme. Tilsett pølse og kyllingbitene og stek dem til de begynner å bli brune, ca 5 minutter. Sette til side.

Rengjør støpejernsgryten og varm opp resten av oljen over middels varme. Bruk en visp og visp inn melet i oljen (evt brunet vegansk smør) gradvis. Ta i litt og litt mel av gangen og visp kraftig mellom hver gang. Fortsett å vispe, og kok til sausen begynner å mørkne, i ca. 10 minutter.

Rør inn løk, grønn paprika, selleri og hvitløk. Kok opp, rør ofte til grønnsakene begynner å bli myke, ca 15 minutter. Rør inn timian, sort pepper og rød flak pepper (spansk pepper).

Gi alt et oppkok og reduser varmen og la det småkoke i ca 1 time, rør om av og til.

Server over kokt ris og pynt med grønn vårløk.

Næringsinnhold Per porsjon: Kalorier: 200 (Ikke inkludert ris)

26. Kremet rødbete og avokado suppe



Ingredienser

2.5 dl [rødbetsaft](#)

1/2 rød paprika

1 liten avokado

1 stor håndfull babyspinat

1 liten hvitløksfedd
1 stk fersk chili eller så mye du ønsker
ekstra vann hvis ønskelig

Slik gjør du

Rødbetesaft, paprika og spinat blader legges i en høyhastighetsblender og blandes på høy hastighet i noen sekunder.

Tilsett avokado, hvitløk og chili og bland på høy hastighet til en glatt og kremaktig suppe. Tilsett litt ekstra vann hvis du vil ha en tynnere konsistens. Jeg personlig foretrekker suppen litt tykkere.

Garnér med friske urter og kokos yoghurt..... eller cashewkrem hvis du har det for hånden.

Næringsinnhold per porsjon: Kalorier: 358 | Karbohydrater: 30 g | Fett: 23 g | Protein: 7 g | Natrium: 141 mg | Sukker: 17 g

27. Falafelsalat med tahini og sitrondressing



Disse pannestekte falaffelkakene er ingen fettbombe, de blir sprø og gyldne i kun noen få ss olje. Sørg for å bruke tørket, i stedet for hermetisert kikerter i denne sunne oppskriften, fordi hermetiserte kikerter tilfører disse kakene altfor mye fuktighet.

Ingredienser

2.4 dl tørket [kikerter](#)
4.8 dl bladpersille, delt på falafler og saus
0.6 dl hakket rødløk
0.6 dl tynt skiver, delt på falafler og saus

2 fedd hvitløk
 5 spiseskjeer [ekstra virgin olivenolje](#), delt på falafler og saus
 3 ss [sitronjuice](#)
 1 ts [spisskummen](#)
 1 ts [himalayasalt eller havsalt](#), delt på falafler og saus
 5 ss [tahini](#)
 5 ss varmt vann
 1,5 liter oppskjært romaine salat
 Ca 5 dl oppskjæret agurker og / eller reddiker
 4 til 5 dl tomater, delt i båter

Forberedelse

1. La kikertene ligge i kaldt vann i 12 til 24 timer.
2. Sil av vannet fra kikertene, skyll dem godt, og ta dem over i en foodprosessor. Tilsett 2.4 dl bladpersille, hakket løk, hvitløk, 1 ss olje, 1 ss sitronsalt, spisskummen og ½ ts salt; kjør det godt sammen til en glatt og jevnt masse. Lag 12 falafelkaker, bruk ca 2 store ss til hver kake.
3. Varm 2 ss olje i en stor nonstick stekepanne. over middels høy varme. Reduser varmen til medium. Stek falafelen til den er gyldenbrun, i ca 3 til 5 minutter. Snu dem, tilsett 1 ss olje og stek dem til de er gyldne på den andre siden, ca 3 til 5 minutter.
4. I mellomtiden, kan du vispe sammen tahini, vann og de resterende 2 ss med citronjuice, 1 ss olje og ½ ts salt i en stor bolle. Overfør 0.6 dl til en annen litt mindre bolle. Legg salaten og persillen som er igjen i den store bollen og bland alt godt sammen. Legg agurker og / eller reddiker, tomater, skiver og løkskivene og falaffel på toppen. Hell det resterende av dressing over.

28. Blomkål og grønnkål frittata



Denne smakfulle retten er inspirert av de tradisjonelle spanske tortillas som lages med poteter. I denne friske frittata-oppskriften bytter vi ut potetene med lavkarbo vennlig blomkål. Serveres sammen med grønnkål (eller evt andre favoritt grønnsaker) til brunsj - eller en lett frokost eller middag.

Ingredienser

2 ss [ekstra jomfru olivenolje](#), delt på to
1 liten løk, i skiver
4.8 dl små blomkålfloretter
0.6 dl vann
12 dl hakket grønnkål (du kan bruke mindre om du bytter ut noe med [grønnkålpulver](#))
3 fedd hvitløk, finhakket
1 ts [timian](#)
½ ts [himalayasalt eller havsalt](#), delt
½ ts [pepper](#), delt på to
8 store egg (bruk agar agar om vegansk er ønsket)
½ ts røkt paprika
1.2 dl smuldret ost fra geit eller sau, eller revet Manchego-ost

Forberedelse

1. Plasser et stekebrett i øvre tredjedel av ovnen; forvarm grillen til høy varme.
2. Varm 1 ss olje i en stor støpejernspanne over middels varme. Tilsett løken og mens du rører om av og til. Stek til den begynner å bli brun, i 2 til 4 minutter. Tilsett blomkål og vann. Dekk pannen (eller sett på lokk) og kok til blomkålen blir litt myk, i ca 6 minutter. Tilsett grønnkål, hvitløk, timian og ¼ teskje hver med salt og pepper; kokes opp,, rør ofte, til grønnkålen er "kokt ned", i 2 til 3 minutter.
3. Pisk eggene, paprika og de resterende ¼ ts salt og pepper i en stor bolle. Ha grønnsakene oppi eggeblandingen; rør forsiktig. Tørk pannen ren Tilsett resten av 1 ss olje og varm opp til over middels varme. Hell i egg og grønnsaksblandingen og legg osten på toppen. Dekk til pannen og kok til kantene på frittataen er faste og bunnen er brun, ca i 4 til 5 minutter.
4. Sett stekepannen i ovnen under varmt grillelement og stek den til toppen av frittataen er stekt og osten er smeltet, i 2 til 3 minutter.

Server og nyt!

29. Vegansk ostesaus med næringsgjær



2.4 dl [kokte hvite bønner](#) eller [kikerter](#) (la vannet renne av), eventuelt bløtlagte [cashewnøtter](#)

1.2 dl [plantemelk](#) (havre, mandel, ris eller kokosmelk)

5 ss [nutritional yeast](#)

1/2 ts [himalayasalt](#) eller [havsalt](#)

1/8 ts hvitløkspulver

1/2 ts [eplecidereddik](#)

2 ts [kokosolje](#) eller [olivenolje](#)

valgfritt med en klype [gurkemeiepulver](#), [ingefærpulver](#), [timian](#) eller [rosmarin](#).

Bland alle ingrediensene i en bolle, valgfritt om du vil varme opp. Kan serveres med pasta eller andre retter, eller fryses så det blir mer solid. For at det skal holde mer form kan du legge til mer kokosolje og 1 ss [agar agar](#) eller aquafaba fra en [boks kikerter](#). Se mer om [denne oppskriften her](#).

30. Søtpotetsalat



Ingredienser

Til salaten:

- 2 søtpoteter
- 2.4 dl tørkede [rosiner](#) eller [andre bær](#)
- 2.4 dl hakket [valnøtter](#)

Til karri/ mandelsaus:

- 1.2 dl [mandelsmør](#)
- 1.2 dl smeltet [kokosolje](#)
- 6 ts karrapulver
- 2 ts malt [ceylon kanel](#)
- 2 ss [eplesidereddik](#)
- 2 ss [tamari saus](#)

Slik gjør du

Lag karri/ mandelsaus ved å vispe eller blande alle ingrediensene sammen. Du kan bruke håndkraft eller en blender.

Skrell søtpotetene. Du kan enten spiralizere dem, raspe dem eller bruke et spesialredskap for å lage søtpotet nudler.

Plasser søtpotet nudlene i en bolle sammen med tørkede rosiner (bær) og valnøtter. Bland sausen godt inn i søtpotet nudlene. Bruk gjerne hendene dine og "masser" sausen inn i søtpotetene.

Næringsinformasjon:

Totalt kalorier: 3797 | Totalt karbohydrater: 211 g | Totalt fett: 304 g | Totalt protein: 88 g | Totalt natrium: 2328 mg | Total sukker: 107 g

31. Squashpasta med sjøspaghetti og pesto



Denne herlige oppskriften på Squash Pasta med Kelp Nudler er en sann "crowd pleaser" - dvs.....dette er noe alle liker! Den er næringsrik og mettende og perfekt til både lunsj og middag. Denne retten er raskt å tilberede, noe som gjør det til et flott alternativ når du har liten tid (eller null tålmodighet). Kelpnudler er karbohydratfrie (bra for de som går på Keto eller Ketogen dietten), de er kalorifrie, glutenfrie og kelp inneholder masse mineraler og jod. Squash spagettien tilfører en helt annen tekstur til denne smakfulle retten.

Ingredienser

4 squash, du kan bruke en spiralizer, eller skjære squashen med osthøvel til båndpasta

1 pakke [sjøspaghetti](#), brekk den i passende biter

1/2 basilikum plante, eller så mye du liker (eller en neve [tørket basilikum](#))

Juice fra en sitron ([sitronjuice](#))

1 ss [eplesidereddik](#)
 1 ss [næringsgjær](#) (nutritional yeast)
 1.2 dl [pinjekjerner](#)
 0.6 dl [cashewnøtter](#)
 noen dråper [flytende stevia](#)
 0.6 dl - 1.2 dl [olivenolje](#) - smak deg frem
 1/2 ts [himalayasalt eller havsalt](#)
 1 fedd hvitløk
 En håndfull cherrytomater og spinat til å pynte retten med.

Forberedelse

1. Ha squash spaghetti og kelpnudler i en bolle og sett den til siden.
2. Ha nøtter, hvitløk, salt, sitronsaft, eplesidereddik, olivenolje, stevia, næringsgjær og basilikum i blenderen, og bland det lett sammen. Smak til, og tilsett mer salt eller krydder hvis du ønsker det. Rør blandingen lett inn i nudel-blanding og pynt med hakkede cherrytomater og spinat.
3. Server og nyt

32. Tropisk sopprett



Denne tropiske inspirerte retten er så smakfull, fylldig og mettende at vi mistenker at de fleste vil ikke engang tenke tanken at den er rå!

Ingredienser

2 portobello sopp, i skiver
 1 grønn paprika, i tynne skiver
 2 middels løk, i tynne skiver

2.4 dl ananas, i skiver eller hakket
 4 ss [yaconsirup, honning, lønnesirup, kokossirup eller agave](#)
 4 ss [olivenolje](#)
 2 ss balsamicoeddik
 2 fedd hvitløk, presset
[pepper og himalayasalt eller havsalt](#)

Forberedelse

Skjær portobellosopp, paprika og løk i tynne skiver. Skjær eller hakk ananas. Jeg skjærte mine i relativt store triangler, men litt mindre biter funker også. Sett disse i en beholder med lokk.

Pisk sammen de resterende ingrediensene og hell det over den skivede sopp og grønnsaksblandingen for at det skal få marinert seg godt. Dette kan gjøres på morgenen (eller til og med natten før). Bare sett retten inn i dehydratoren omtrent en time før du vil spise.

Hell alt over i en dehydrator skuff som er kledd med bakepapir. Dehydreres i omtrent en time, til det er varmt og litt mykt. Server med rødkål eller surkål, hvis ønskelig.

33. Rå Thai inspirert regnbue tallerken



En smaksrik og velduftende rett med høye vibrasjoner. Rå Regnbue Pad Thai - full av næringsrike plantenæringsstoffer og andre godsaker som alle Thaimat elskere kan glede seg over!

Ingredienser

Grønnsakene:

1 middels squash

1 medium lilla gulrot
1 medium gul gulrot
1 medium oransje gulrot
40 g [chilipulver](#)
Et par håndfuller bønnespirer
1.2 dl [peanøtter](#)

Sausen:

0.7 dl vann
0.6 dl [sitronjuice](#)
2 kaffir lime blader
2 ss [sesamolje](#)
2 ss fersk appelsinjuice
2 ss [mandelsmør](#)
1 spiseskje + 1 ts [kokossukker](#)
2 små ts [miso](#)
2 fedd hvitløk
2 ts fersk hakket ingefær eller [ingefærpulver](#)
¼ ts [chilipulver](#)

Forberedelse

1. Bruk en spiralizer til å lage tynne "spaghetti nudler" av squashen. Bruk deretter en mandolin til å skjære lange tynne "bånd" i lengderetningen på gulrøttene. Bruk en liten kniv til å kutte båndene i fyrstikktykke staver. Skjær paprikaen i tynne staver, og bland deretter alle grønnsaker i en stor bolle.
2. Skjær Kaffirlimebladene i tynne strimler og grovhakk hvitløken.
3. Ha alle ingrediensene i en blender og kjør alt sammen til en jevn og glatt saus.
4. Hell sausen over salaten. Pynt med litt ekstra bønnespirer, peanøtter, chiliflak og limebåter.

34. Rå sushi med pastinakk ris og soltørkede tomater



Mens hvit ris er synonymt med sushi, er det faktisk ikke en nødvendig komponent. Denne rå veganske oppskriften inkorporerer en kornfri pastinakkris sammen med soltørrede tomater for å gi en lignende rislignende tygge. Bli kreativ med veggene dine! For noen smakfulle veggie fyllingsalternativer prøv følgende: capsicums, agurk, mango, basilikumblader, koriander, sesamfrø, asparges, oliven, rakett eller solsikkepanner. Nyt med en side av syltet ingefær og litt shoyu dipping saus.

Ingredienser

Wrap:

2 nori seaweed ark

Pastinakris:

4 mellomstore pastinakker, grovhakkede

1/4 blomkålhode, grovhakket

1 ts [sesamolje](#)

1 ts rå [eplesidereddik](#)

2 ts [tamari](#)

Fyll:

1 lilla gulrot skrelles og rives (du kan bruke en oransje gulrot hvis du ikke finner lilla!)

et halvt dusin [soltørkede tomater](#) (bløtlagt, avsilt og finhakket)

et dusin [bønner](#)

4 salatblader, vasket og tørket

1/2 moden, men fast pære, finskåret

Forberedelse

Lag risen:

1. Plasser alle ingrediensene i en foodprocessor og puls inntil blandingen har samme konsistens som vanlig ris.

Sushiruller:

1. Skjær alle ingrediensene til fyllet i tynne skiver og legg dem på et skjærebrett ved siden av de to nori arkene.
2. Sørg for at den blanke (glatte) siden av nori arket ligger ned mot brettet. Plasser deretter ris blandingen på nori arket, slik at tre fjerdedeler av arket dekkes med et jevnt lag med pastinakk-ris.
3. På toppen av ris laget legger du to salatblader, legg deretter i en smal horisontal linje med grønne bønner, soltørkede tomater, revet gulrot og skivet pære. Pass på å ikke legg for mye fyll på... det gjør det vanskelig å rulle den pent!
4. Rull forsiktig opp sushien. Det er lettest å starte med kanten nærmest deg, og så rulle den bort fra deg. Ta litt vann på den siste stripen av nori, slik at den "limer" seg godt. La rullen hvile i et par minutter, med den forseglede kanten vendt ned mot arbeidsbenken for å gi den en anledning til å "lime" seg ordentlig.
5. Når den er klar, skjærer du sushi-rullen i seks like stykker.
6. Server med tamari, syltet ingefær og miso.

Jeg bruker forskjellig fyll nesten hver gang jeg lager sushi, det er sjeldent de like - du kan bruke alt du har for hånden! Noen andre ingredienser jeg liker er: skivede paprika, chili, agurk, mango, basilikum, koriander, sesamfrø, asparges, oliven, solsikke spirer... eller andre type spirer.

25 Sunne mousse oppskrifter



Den kremaktige konsistensen og den silkeaktige formen gjør sjokolademousse til en sikker vinner. Mousse er en himmelsk dessert som vanligvis er laget av eggehvite og krem. Den er lett og luftig, og det er ingenting annet som topper det. Ordet "mousse" betyr "skum" på fransk som er helt forståelig ved første smak.

Men gjett hva? Du trenger verken eggehvite eller krem for å lage en dekadent og deilig melkefri sjokolademousse. Du kan bruke aquafaba, som er saltlake fra en boks med kikerter, som er en enkel og praktisk måte å erstatte eggehvite på.

Alle ingrediensene er anbefalt å kjøpes økologisk, som vi har linket til på hver oppskrift.

Mousse innholdsfortegnelse

- [1. Salt karamell sjokolademousse](#)
- [2. Bringebær linzer mousse kake](#)
- [3. Frossen sjokolademousse i glass](#)
- [4. Rå sjokolademousse](#)
- [5. Sjokolademousse med tranebær og mandelbiter](#)
- [6. 15-minutters salt sjokolademousse](#)
- [7. Rå Sjokolademousse kake med bær](#)
- [8. Rødbet og sjokolademousse kake](#)
- [9. Kirsebær sjokolademousse Kake](#)
- [10. Søtpotet sjokolademousse pecan pai](#)
- [11. Dobbelt lag sjokolademousse kake](#)
- [12. Sjokolademousse tårn med bringebærcoulis](#)
- [13. Saltet sjokolade karamell mousse](#)
- [14. Hasselnøttmousse med varme bringebær](#)
- [15. Sjokolade- og peanøttsmør](#)
- [16. Aquafaba sjokolademousse](#)
- [17. Cashew sjokolade mousse kake med frisk mint](#)
- [18. Sjokolade og jordbærmousse pai med graham kjeks bunn](#)
- [19. Dødsgod sjokoladecake, mousse og iskrem](#)
- [20. Hvete crepe kake med sjokolademousse](#)
- [21. Peanøttsmør mousse trøfler](#)
- [22. Galla nattsvart & hvit mousse](#)
- [23. Sjokolade brownie & peanøttsmør parfait](#)
- [24. Elvis mousse-pai](#)
- [25. Sjokolademousse terte med sitron cashewkrem](#)

1. Salt karamell sjokolademousse



Denne desserten er lett å lage, og det smaker absolutt fortreffelig! En glatt og kremaktig mousse, toppet med popcorn, saltet karamell saus, vegansk krem og kake.

Porsjoner: 4-5

Ingredienser

For Mousse:

- 2.5 dl [vegansk sjokolade](#)
- 1 & 1.8 dler aquafaba (vann fra [boks med kikerter](#))
- 1 ts [eplecidereddik](#)
- 1.5 ss [kokossukker](#)
- 2 ss [kokossirup](#) eller karamell

For topping:

- Popcorn
- [kokossirup](#) eller karamell
- Vegansk krem (krem fra kokosmelk)

- Vegansk kjeks

Forberedelse

1. Legg sjokolade i en bolle (som tåler varme) over i en liten panne, fylt med vann, på svak varme til det smelter.
2. La sjokoladen kjøle seg helt ned før du går videre til neste trinn.
3. Plasser aquafabaen i en mikseskål og pisk opp til fluffy konsistens. Du kan bruke en stavmikser. Dette tar ca 2-4 minutter.
4. Legg i en teskje eplecidereddik og visp sammen til en fast konsistens. Hvis du kan snu bollen opp ned og blandingen er fast, er den klar.
5. Tilsett sukkeret og miks sammen til en tykk og blank blanding.
6. Tilsett deretter sjokoladen og saltet karamell inn i aquafaba-blanding. Vær forsiktig, da du ikke vil ødelegge den luftige konsistensen du har opprettet i blandingen.
7. Når alt er ferdig blandet, hell blandingen i glass / skåler og sett i kjøleskapet for å stivne.
8. La moussen godgjøre seg over natten i kjøleskapet.

Merknader

Oppbevares i kjøleskapet dekket til og nyt den om noen dager. Moussen er på sitt beste dagen etter den ble laget.

2. Bringebær linzer mousse kake



Laget med bringebær syltetøy, og en lett hasselnøttmousse, er disse Bringebær linzer mousse kakene virkelig verdt en munnfull eller to. Sånn visuelt sett ser de litt forførende fjongete ut, nesten litt for fin til å spise!

Porsjoner: 9 kaker

Ingredienser

Forberedelse av linzerdeigen:

- 12 ss vegansk smør eller [kokosolje](#)
- 1.2 dl & 2 ss [kokossukker](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 1 ss [linfrømel](#)
- 2 ss varmt vann
- 1 & 0.8 dl [glutenfritt mel](#)
- 2.5 dl [hasselnøtter](#) (kvernet til mel)
- 1/2 ts [kanel](#)
- 1/4 ts [havsalt eller himalayasalt](#)

- 1/4 ts [bakepulver](#)

Forberedelse av hasselnøttmousse:

- 1.2 dl [hasselnøttsmør](#)
- 141 gram [vegansk sjokolade](#)
- 113 gram [kakaosmør](#) (smeltet)
- 1.2 dl [mandelmelk](#)
- 2 ss [kakaopulver](#)
- 2 bokser fyldig [kokosmelk](#) kjøles over natten (ta kremen, men ikke vannet i en boks)

Forberedelse av speilglassur:

- 113 gram [vegansk sjokolade](#)
- 1/4 søtet kondensert [kokosmelk](#)
- 1.2 dl [kokossukker](#)
- 0.8 dl [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 4 ss Kaldt vann
- 1.2 dl varmt vann
- 2 & 3/4 teskjeer [pulverisert agar](#) (vegansk "gelatin")

Forberedelse av karamellsukker:

- 18 stk [valnøtt](#) halvdel
- 1 & 1.2 dl [kokossukker](#)
- 0.8 dl vann

Forberedelse av bringebærkompott:

- 1 halv liter friske eller frosne bringebær
- 1 ts [kokossukker](#)
- 1 ts bringebær ekstrakt (valgfritt)
- Bringebær syltetøy etter behov (ca. 0.6 dl)

Forberedelse

For the Linzer dough combine the flax meal and warm water and whisk smooth, let stand for 5 minutes to thicken. For Linzer-deigen miks sammen linfrø mel og varmt vann og vispe det sammen til det blir en glatt røre, la stå i 5 minutter for å tykkne.

1. Bland smør og sukker sammen til det blir en lys og luftig konsistens i ca. 3 minutter.
2. Tilsett linzerblandingen og vaniljepulver og bland det godt sammen.

3. Tilsett deretter de siktede tørre ingrediensene raskt inn mens du mikser på lav hastighet og bland det sammen til det er kombinert.
4. Ta deigen ut og pakk den inn i plastfolie og kjøøl den ned i minst 3 timer eller over natten.
5. Klipp ut sirkler i samme størrelse som formene dine for mousse desserter, og stek deretter kakene i en forvarmet 175 ° C / 350 ° F ovn i 18-20 minutter eller til de er gyldenbrune.
6. I en liten kasserolle blandes bærene sammen med sukkeret og kokes over lav varme helt til de begynner å brytes ned og slippe ut saftene, ikke la det koke for lenge. Add the optional extract and set aside to cool. Legg til ekstrakten og sett den til side for å avkjøles.
7. Forbered moussen ved å smelte begge sjokoladene sammen over i en stor kjele.
8. Tilsett kakaopulveret og mandelmelken og visp den glatt.
9. Tilsett hasselnøttsmør i sjokoladeblandingen og visp deretter
10. Åpne kokosboksen og bruk fett fra toppen (fjern kokosvannet som blir igjen eller reserver det til en annen oppskrift).
11. Pisk kokosfettet til det er stivt og hell det over i sjokoladeblandingen.
12. Fordel moussen i silikonformene og slipp deretter en spiseskje med bringebærkompott i midten av hver form.
13. Plasser en avkjølt kjeks med en porsjon bringebær syltetøy på hver og en over kompotten som tetter igjen moussen, trykk ned slik at kaken blir beskyttet i moussen.
14. Fryses mens du forbereder speilglassuren.
15. Kombiner agare med varmt vann i en middels stor kasserolle, visp den jevnt sammen og la det koke på middels varme, kok den mens du visper flittig i 1 minutt
16. Tilsett lønnesirup, kaldt Vann og sukker og la det koke.
17. La det koke raskt i 1 minutt, fjern kasserollen deretter fra varmen og tilsett kondensert melk og visp den jevn.
18. Hell hele den varme blandingen over sjokoladen og visp jevnt.
19. Avkjøl litt til minst 40 ° C / 105 ° F og hell deretter røren over den frosne mousse desserten og deretter pynt moussen som du måtte ønske eller med valgfri karamell hasselnøtter som beskrevet her:
20. For å lage karamellen for dipping, koker du sukkervannet og vannet i en stor kasserolle og rør godt for å løsne karamellen til den koker.
21. Når det er kokt, STOPP Å RØRE og la sukkeret karamellisere seg.
22. Når den får en gyldenbrun farge, fjern den fra varmen, sett kasserollen i isvann for å stoppe kokingen og la den stå i 5 minutter.

23. Sett inn et spyd i hver hasselnøtt og deretter dypper du den i karamellen slik at det overflødig drypper av og blir en lang delikat spiss av karamell.
24. Pynt desserten med knuste hasselnøtter og et dryss av gullglansstøv.

Merknader

Lag kake deigen 1 dag før siden den trenger litt tid i kjøleskapet for å godgjøre seg før du ruller og baker.

Hvis du ikke finner vegansk melkesjokolade, kan du bruke mørkere – søt type her i stedet. Hvis du ønsker å fargelegge glass glasuren, bruk du bare hvit sjokolade i stedet og hvilken som helst konditor farge du måtte ønske.

Før du starter med mousseoppskriften, må du huske på å holde kokosmelken kjøleskapskaldt over natten. Hvis du bruker halvsøtmørk sjokolade i stedet for vegansk melke sjokolade, trenger du ikke kakaopulveret. Oppskriften gir også mye mer enn du trenger, så bruk restene til å lage Linzer- kjeks! En liten bonus tillegg til denne oppskriften.

3. Frossen sjokolademousse i glass



En rikelig, fryst godsak med sjokolade! Denne frosne sjokolademousse glassene med polkastang topping kan nytes både romtemperert eller fryst, avhengig av hva du er ute etter. Gir garantert en stor dose julestemning!

Porsjoner: 4

Ingredienser

- 2 plater [vegansk sjokolade](#)
- 1 pakke [silketofu](#)
- 6 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 2 ss [kakaopulver](#)
- 2 ss mørk rom
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 1/2 ts [havsalt eller himalayasalt](#)
- Topping: knust polkastang, [kakaonibs](#) eller [bipollen](#)

Forberedelse

1. I en stor kasserolle smelter du begge platene med mørk sjokolade på middels lav varme.
2. Mens du venter på at den mørke sjokoladen skal smelte, åpner du tofu-pakkene og siler av det overflødig vannet fra tofuen. Gjør dette ved å plassere tofuen i en fin nøttepose (brukes til å lage nøttemelk), eller ved å pakke den inn i en tynn oppvaskklut. Klem ut alt av væske og overfør deretter tofuen til matprosessen din.
3. Bland tofuen i 2-3 minutter eller til en glatt og silkeaktig konsistens.
4. Tilsett smeltet mørk sjokolade, lønnesirup, kakaopulver, rom, vanilje og havsalt. Blandes sammen (i 2-3 minutter).
5. Hell sjokolademoussen i glass og dryss den knuste polka stangen på toppen. Kan serveres umiddelbart som en mousse, eller sett den i fryseren for en frossen variant.

Merknader

Hvis du serverer den frossen, fjern moussen fra fryseren og la den tine i 20 minutter før du serverer.

4. Rå sjokolademousse



En silkemyk sjokolademousse som definitivt vil overraske dine gjester! Prøv denne Rå Sjokolademousse , det tar bare to minutter å piske det sammen!

Porsjon: 1-2

Ingredienser

- 1 boks [kokosmelk](#) / alternativt 1 kokosnøtt (vann & kjøtt)
- 2.5 dl avokado
- 1 stk frossen banan, stor
- 2 ss [kakaopulver](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 1 ts [macapulver](#)
- 4 isbiter

Forberedelse

1. Bland alle ingrediensene i en høyhastighetsblender.
2. Pynt med revet sjokolade og [kakaonibs](#).

5. Sjokolademousse med tranebær og mandelbiter



Denne himmelske moussen inneholder den funksjonelle aquafabaen som gjør den super luftig! Denne sjokolademoussen er toppet med en tranebær, mandel, og bokhvete blanding som gjør den fløyelsmyke moussen ekstra knasende!

Ingredienser

For Mousse:

- 1 boks aquafaba (vann fra [boks med kikerter](#))
- 1 ts [eplecidereddik](#)
- 2 ss [stevia](#) eller [kokossukker](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 5,3 gram vegansk mørk sjokolade, brutt opp i stykker

For tranebær og epleknas:

- 1 ss [kokosolje](#)
- 1 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 4 ss [bokhvete gryn](#)
- 4 ss [tørket tranebær](#)
- 4 ss knuste [mandler](#)

Forberedelse

1. Først legger du sjokoladen i en varmebestandig bolle over i en liten panne fylt med vann, på lav varme til det er smeltet. Settes til side og la det avkjøles - dette er viktig!
2. Neste steg plasserer du kikert saltlaken i en stor bolle og bruker en elektrisk visp å miks i ca 3-4 minutter til en luftig konsistens. Tilsett eddik og fortsett å vispe til en stiv form.
3. Tilsett stevia / kokossukker og visp til en tykk og blank konsistens.
4. Legg forsiktig i smeltet sjokolade sammen med vaniljeekstrakt til det er blandet sammen - ikke visp for mye luft ut! Det holder til ca 3-4 små glass og la det stå i kjøleskapet i minst 1 time for å stivne.
5. I mellomtiden lager du tranebærkremen: Varm kokosnøttolje og lønnesirup i en liten panne, og tilsett deretter bokhvete gryn, tranebær og mandler. Kok på høy varme og fortsett å røre i noen minutter, slik at ingrediensene kan karamellisere seg og bli klissete.
6. Bryt karamellen opp i stykker og dryss det over glassene.

6. 15-minutters salt sjokolademousse



En intens mousse rik på smak, som er silkemyk og gir en perfekt balanse mellom det søte og salte! Denne 15-minutters saltet sjokolademousse er så rask å lage, og du vil ikke tro hva som er hovedbestanddelen i den..

Tenk deg en intenst rik mousse, silkeglatt med en subtil balanse mellom det søte og salte. Server den gjerne på slutten av et utsøkt måltid, i en lys hvit espressokopp. Bare ikke fortelle noen at det inneholder avokado før de er ferdige og gled deg over de overraskende ansiktsuttrykkene deres.

Porsjoner: 4

Ingredienser

- 9 gram [vegansk sjokolade](#)
- 1 moden avokado
- 3 ss [Lønnesirup / yacon / agave](#)
- 2 ss usøtet [soyamelk, mandelmelk eller havremelk](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- En klype [havsalt eller himalayasalt](#)

Forberedelse

1. Bryt sjokoladen inn i stykker og legg den i en varmebestandig bolle. Smelt det over en stor stekepanne.
2. Del avokadoen i to, fjern steinen og tilsett avokado i en blender. Tilsett smeltet sjokolade, lønnesirup, soya melk og vaniljeekstrakt og blend på høy hastighet til det er blandet godt sammen. Bruk en spatel til å skrape blandingen tilbake til midten av knivene og blend på høy hastighet igjen til det er helt jevnt.
3. Helles i små glass eller ramekin, og dryss deretter røkt havsalt flak på toppen. La det hvile i 5 minutter før servering.

7. Rå Sjokolademousse kake med bær



Denne forfriskende mousse kaken inneholder masse sunt fett og proteiner som er bra for deg, den smaker friskt og godt! Lag denne Rå Sjokolade Bær Kaken når du er ute etter noe ekstra fruktig og smakfullt.

Denne sjokolademousse bær kaken er en rå frossen dessert som er full av sunne fettstoffer av avokado, den vil tilfredsstille dine sjokoladebehov, og gi deg en sunn lykkefølelse.

Ingredienser

For bunnen:

- 1 & 1.2 dl [valnøtter](#)
- 1 & 1.2 dl [medjool dadler](#) (fjern frøene & kutt i biter)
- Omtrent 6 jordbær

For sjokolade laget:

- 2 modne avokadoer
- 1 veldig moden banan
- 0.6 dl smeltet [kokosolje](#)
- 6 ss [kakaopulver](#)
- 2 ts [vaniljepulver](#)
- 1.2 dl [kokossirup](#)
- 1/4 ts [havsalt eller himalayasalt](#)

For Berry Layer:

- 2.5 dl [medjool dadler](#), gjennomvåt i varmt vann i 15 minutter (fjern frø først)
- 2.5 dl frosne blåbær (økologisk)
- 2.5 dl frosne jordbær (økologisk)
- 2.5 dl [plantebasert melk](#)
- Blåbær for topping

Forberedelse

1. Bland sammen dadlene og valnøtter i en matprosessor. Mikses sammen til en "deig" dannes. Press bunnen inn i en springform. Skjær deretter jordbærene i tynne skiver og dander dem langs siden av pannen. Legg formen i kjøleskapet mens du lager sjokolade laget.
2. I matprosessen tilsetter du avokado, banan, smeltet kokosnøttolje, kakao, vanilje, kokosnektar og havsalt. Miks det sammen til avokadoen har en kremet konsistens. Legg til mer kokosnøtt nektar etter smak (avhengig av størrelsen på avokadoene dine, du trenger mer / mindre sukker). Ta ut formen fra kjøleskapet og hell sjokoladelaget jevnt utover bunnen. Frys sjokolade bunnen mens du lager bær-laget.
3. Bruk en blender eller matprosessor, bland sammen bløtlagte dadler, frosne blåbær, frosne jordbær og plantemelk. Blend / miks sammen til en glatt røre. Når sjokolade bunnen er ferdig frystlaget, hell bærelaget jevnt utover sjokoladen. Fryses ned i 2-3 timer eller over natten.

4. Når kaken er ferdig fryst, ta kaken ut for å mykne i 5 minutter før du åpner springformspannen. Avslutt det hele med topping med friske blåbær. Serveres litt tint, men fortsatt halvfrossen.

8. Rødbet og sjokolademousse kake



En dekadent kake med jordiske smaker av rødbeter, toppet med en glatt og kremaktig sjokolademousse som du ganske enkelt ikke kan motstå! Denne Rødbet sjokolademousse Kaken er den ultimate sjokkis dessert!

Denne dekadente kaken er forsterket av jordiske smaker av rødbeter og toppet med en glatt og kremaktig sjokolademousse lag som gjør disse stykkene til den ultimate sjokolade desserten. Siden du må ha litt tålmodighet mens du venter på at kaken skal bli ferdig, er det relativt lite for-arbeid involvert, så når du setter det i kjøleskapet, kan du gå ut, leve livet og komme hjem til en velsmakende godbit.

Porsjoner: 8

Ingredienser

For Rødbete Base:

- 2.5 dl rødbete (skrellet og hakket)
- 4 ss [revet kokos](#)
- 1 ss [kokosolje](#)

- 1 ss [kokossirup](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 1.6 dl [glutenfritt mel](#)
- 0.9 dl [linfrømel](#)
- 1/2 ts [psyllium husk](#)

For Mousse:

- 1 pakke [silketofu](#), drenert
- 2.5 dl [vegansk sjokolade](#) (biter)
- 1/2 ts [kokosolje](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)

Forberedelse

1. Legg alle ingrediensene i en matprosessor utstyrt med en "S" -blad og miks dem til ingrediensene er godt blandet sammen.
2. Smør blandingen i en tildekket 9 x 5-tommers kakepanne, og trykk deretter blandingen med baksiden av en skje. Plasser den deretter i kjøleskapet.
3. Smelt sjokoladechipsen og legg til 1/2 ts kokosnøttolje og vanilje.
4. Rør blandingen godt sammen til kokosoljen smelter.
5. Når det er smeltet, plasserer du alt i en høyhastighetsblender og bland blandingen sammen til en glatt og kremaktig konsistens.
6. Hell kremen over rødbete bunnen, dekk den med plastfolie og kjøøl den ned over natten.
7. Fjern den fra formen, skjær den opp i stykker med en gang, skille dem fra hverandre med bakepapir slik at de ikke klistrer seg sammen, og oppbevar dem i en lufttett beholder i kjøleskapet i 4-5 dager.

9. Kirsebær sjokolademousse Kake



Kombinasjonen av sjokolade og kirsebær kan være den beste komboen du noensinne har prøvd. Denne Kirsebær Sjokolademousse Kaken kombinerer sjokoladecake, sjokolademousse, kirsebær og kokosnøtt fløtekrem. Kan det bli bedre en dette?

Sjokolade og kirsebær ... kanskje muligens den beste kombinasjonen noen gang. Denne oppskriften har kanskje ikke alkoholmarinerte- kirsebær og Kirschwasser av den ekte varianten Schwarzwaldkake, men den mangler definitivt ikke mye på smak. Noen kan si at sjokolademousse ikke er en del av en ekte Schwarzwaldskake, men det burde det absolutte være! Denne umotståelige kombinasjonen av sjokoladecake, sjokolademousse, kirsebær og kokosnøtt fløtekrem kommer garantert til å pirre smaksløkene dine - vi lover!

Porsjoner: 5

Ingredienser

For sjokoladekaken:

- 1.8 dl, pluss 1.5 spiseskjeer [all-purpose mel](#)
- 0.8 dl [kokossukker](#)
- 3/4 ts [bakepulver](#)
- 3.5 ss [kokosolje](#)
- 1.8 dl kokende vann

- 0.8 dl [kakaopulver](#)
- 3 ss [linfrø](#)
- 4 ss varmt vann
- 1 ts [vaniljepulver](#)

For Sjokolademousse:

- 4 gram [vegansk sjokolade](#)
- 2 ss varmt vann eller [brygget kaffe](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 0.6 dl aquafaba (vann fra [boks med kikerter](#))
- 2 ss [kokossukker](#)
- 1 boks fet type [Kokosmelk](#) , i kjøleskap over natten

For Topping:

- Kirsebær pai fylling (syltetøy)
- Raspet [vegansk sjokolade](#) (rivjern eller osthøvel)
- Pisket [Kokoskrem](#)

Forberedelse

Å lage kaken:

1. Les oppskriften nøye før du starter.
2. Bland sammen linfrø med 4 ss varmt vann og visp det sammen forsiktig.
3. La stå i minst 5 minutter for å tykne til en fast konsistens.
4. Bland sammen smeltet kokosolje, 1.8 dl kokende vann og kakaopulver sammen og visp det sammen forsiktig.
5. Tilsett linfrømelet og vaniljeekstrakten, og visp deretter forsiktig.
6. Sikt mel, sukker, bakepulver og natron med saltet inn i sjokoladeblandingen og visp forsiktig.
7. Hell røren i en smurt og bakepapirdekket 1/4 ark kakepanne (eller en 9 × 13-tommers panne) og bakes øyeblikkelig i en forvarmet 200 ° C / 350 ° F ovn i ca 18-20 minutter eller til den er litt spenstig når du Trykker forsiktig på midten av kaken.
8. Avkjøl kaken i kakepannen i ca 20 minutter mens du forbereder sjokolademousse oppskriften.

Å lage sjokolademousse:

1. Reduser aquafabaen ved å koke den i en liten kasserolle, la den koke i 3 minutter. Kjøøl den ned i kjøleskapet.
2. I mellomtiden åpner du kokosmelken som har blitt kjølt ned over natten, og bruk en skje til å ta ut forsiktig fettete som er på toppen og hell det over i en mikser med piskekapsel. Bruk kokosnøtt vannet il noe annet (som i en smoothie eller en oppskrift som krever kokosvann)
3. Pisk kokoskremen til det blir stive topper og sett det i kjøleskapet.
4. Smelt sjokoladen i en stor bolle over en stor kjele.
5. Tilsett den varme bryggede kaffen inn i den smeltede sjokolade alt på en gang mens du pisker kraftig.
6. Pisk den kalde aquafabaen til det blir stive topper mens du tilsetter sukker og fløte av tartar.
7. Ta en liten del av aquafaba-marengsen og bland den inn i sjokoladeblandingen for å en lett konsistens.
8. Brett den piskede kokoskremen i moussen, og plasser den i kjøleskapet til den er fast i konsistensen.

Å sette sammen:

1. For å montere, linjer hver kake ring med en mat-grade acetat strip. Start med å kutte sirkler av kaken som er i nøyaktig samme størrelse som ringen.
2. Legg til en kake sirkel til selve bunnen av ringen. Følg med kirsebær pai-fylling, et lag med sjokolademousse, og gjenta deretter til det er ferdig. Ikke overfyll.
3. Settes i fryseren i minst 30 minutter, og fjern kaken fra ringene. Topp hver kake med pisket kokoskrem og en kirsebær.
4. Se notater om kakestørrelser hvis du vil lage en full kake.

Merknader

For å lage individuelle kaker, trenger du kakeringer i rustfritt stål eller 2 1/2-tommers PVC-rør som finnes i de fleste maskinvare forretninger. Linjer hvert rør med food-grade acetat strip.

Du kan også lage kaken i en 7-tommers kakepanne.

10. Søtpotet sjokolademousse pecan pai



Et lite mesterverk av en kake, vil denne Søtpotetkake pecan-pai forsvinne fort fra bordet! En tykk Sjokolade skorpe og en dekadent sjokolademousse gjør denne paien god å tygge i.

Dette mesterverket av en dessert vil nok være den første til å forsvinne fra bordet. En sjokolade skorpe laget av pekannøtter og dadler som er dekket med en rik, dekadent sjokolademousse fyll laget av søtpotet og søtet naturlig med dadler. Ikke er denne paien bare fantastisk god, den er også laget av nærende ingredienser, så det er en stor bonus på toppen av det hele! Oppskrift opprettet som gjestepost for Sweet Simple Vegan av Yvonne's Vegan Kitchen.

Porsjoner: 9

Ingredienser

For skorpen:

- 1 & 1.2 dl [pecannøtter](#)
- 1 & 1.2 dl [medjool dadler](#), uten frø
- 2 ss smeltet [kokosolje](#)
- 1.5 ss [kakaopulver](#)
- 1.5 ts [vaniljepulver](#)
- 1/3 ts [havsalt eller himalayasalt](#)

For Mousse:

- 1 & 1.2 dl søtpotet, tilberedt
- 3 ss [kakaopulver](#)
- 1.5 ts [vaniljepulver](#)
- 12 stk [medjool dadler](#), uten frø
- 1.2 dl, pluss 4.5 ss [mandelmelk eller annen plantemelk](#)
- 1.5 ts [kokosolje](#) (valgfritt)
- Et klype [havsalt eller himalayasalt](#) (valgfritt)
- [Stevia](#) etter behov

For Garnish:

- [Pecan halvdeler](#), etter behov
- 0.6 dl aprikos syltetøy (eller [tørket aprikos](#))
- 1 ss filtrert vann

Forberedelse

Å lage skorpen:

1. Plasser nøtter og dadler i en matprosessor med havsalt og miks det sammen til en fin masse. Skorpen blir finere uten masse klumper. Test skorpens finhet ved å skrape ut en liten mengde blanding og rulle den i hendene. Hvis ingrediensene holder sammen, er skorpen din perfekt. Hvis du ikke føler at den holder sammen, prøv å blande blandingen med hendene til den kommer sammen.
2. Hell skorpe blandingen i en 8-tommers eller 9-tommers panne med en avtakbar bunn. Trykk godt, sørg for at kantene er godt pakket og at basen er relativt jevn overalt. Frys i ca 25 minutter. Gjør klar moussen i mellomtiden.

Å lage sjokolademousse:

1. Kok søtpotet. Stekes ved 230 ° C / 450 ° F i 50 minutter, bla den halvveis eller damp i 15-20 minutter på ovnsplaten (når du damper, legg til omtrent 2.5 dl filtrert vann i en gryte).
2. I en kraftig blender legger du til mandelmelk, kokosolje, vanilje (hvis du velger å bruke den), dadler og søtpotet.
3. Blandes sammen til en glatt konsistens.
4. Smak deg frem og legg til flytende stevia hvis den trenger mer søthet. Hvis du vil at pudding skal se mer sjokolade ut, legg 1.5 ts mer kakaopulver og halvparten av en daddel eller mer stevia til den smaker perfekt.

Å lage garnityr:

1. I en liten gryte, tilsett aprikos syltetøy og litt vann bare for å gjøre den mer smørbar som en glasur.

Å sette sammen:

1. Fjern skorpen fra fryseren.
2. Smør moussen over skorpen og spredt jevnt og flatt med en spatel.
3. Toppes med pecannøtter i et mønster du måtte ønske, og børst over pecannøttene med aprikosglassuren.
4. La det stå i kjøleskapet til det er klart for servering. Ta ut den ytre delen av pannen av før du deler opp stykkene. Denne paien smaker best når den er kald.

11. Dobbelt lag sjokolademousse kake



Det eneste som mulig er bedre enn sjokolademousse? Denne dobbelt lag sjokolademousse kaken ! To lag med kakebunn, to lag med silkemyk cashewnøttbase sjokolademousse, alt i en mørk sjokoladeglasur - dette er en desidert vinner!

Det eneste som nok kan være bedre enn en sjokolade mousse kake er en dobbel lagret sjokolade mousse kake! Det stemmer, denne kaken består av to lag med kakaobunn, to lag silkemyk cashewnøttbase sjokolademousse, alt sauset inn i en lekker mørk sjokoladeglasur. Det kan ikke bli bedre enn dette.

Ingredienser

For kaken:

- 1 & 1.2 dl vann
- 1.2 dl [kokosolje](#)
- 1/2 spiseskje [eplecidereddik](#)
- 1/2 ss [vaniljepulver](#)
- 1 & 1.8 dl [kokossukker](#)
- 5 dl [glutenfritt mel](#)
- 1/2 [bakepulver](#)
- 1/4 ss [havsalt eller himalayasalt](#)
- 1.2 dl [kakaopulver](#)

For Mousse:

- 1 & 1.2 dl [cashewnøtter](#), bløtlagt i 2 timer i varmt vann
- 1.2 dl kokoskrem (kun kremen fra [kokosmelk](#))
- 0.6 dl [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 0.6 dl smeltet [kokosolje](#)
- 0.6 dl smeltet [sjokolade](#)
- En ekstra 0.6 dl smeltet [sjokolade](#), for topping

Forberedelse

1. Tilsett de tørre ingrediensene i mikseren og blandes godt sammen
2. Bland de våte ingrediensene i en separat bolle og tilsett så det tørre. Blandes til en glatt konsistens, ca 3 minutter. Del røren i to deler, seks-tommers kakepanner.
3. Stekes ved 200 ° C / 350 ° F i 25-30 minutter.
4. Mens kaken er i ovnen, gjør ferdig moussen. Kombiner de bløtlagte cashewnøtter, kokoskrem, lønnesirup, kokosolje og sjokolade i en blender til en glatt røre.
5. Montere kakene sammen. Ta de avkjølte kakene og hul ut i midten av hverandre. Del moussen mellom kakens midtpunkt og fryse til den er stivnet.
6. Smelt 2.5 dl vegansk sjokolade med 0.6 dl kokosmelk og hell 1/2 på en kake, sørg for å smøre gått utover kantene, så det vil hjelpe den øverste kaken til å holde seg fast. Legg den andre kaken på toppen og hell resten av sjokoladen over kaken. Spre glasuren så det går utover kantene.

7. La kaken godgjøre seg ved romtemperatur i et par timer, slik at moussen blir myk. Servere.

12. Sjokolademousse tårn med bringebærcoulis



Et tårn med sjokolademousse og bringebær? Ja takk! Denne sjokolademousse Tårn med Bringebær Coulis er laget med silketofu, vegansk sjokolade chips og søtet med lønnesirup!

Porsjoner: 6

Ingredienser

- 2 & 1.2 dl [vegansk sjokolade](#)
- 2.5 dl [soyamelk eller annen vegansk melk](#)
- 1 glass [silketofu](#)
- 1.8 dl [lønnesirup / yacon / agave](#)
- [Vegansk sjokolade](#) raspet, til garnering
- [Peanøtter, mandler eller cashewnøtter](#), til garnering (valgfritt)

Raspberry Coulis

- 1/2 liter ferske bringebær

- 2 ts [kokossukker](#)
- 0.6 dl vann
- 1/2 ts [vaniljepulver](#)

Forberedelse

1. Tilsett sjokoladechipsen og soyamelk i en stor kasserolle hel over kokende vann. Kok, rør av og til, til sjokoladen har smeltet. Settes til side for å avkjøles.
2. Tilsett tofu, lønnesirup og smeltet sjokoladeblanding i en blender og blandes til det er jevnt i ca 3 minutter. Smør et tynt lag i en seks 3 til 1-tommers ringform eller ramekiner med saflorolje. Fordel sjokoladeblandingen likt mellom formene og settes i kjøleskapet over natten.
3. For å lage bringebær coulis bland alle ingrediensene i en blender og miks sammen til en glatt røre. Overfør blandingen til en kasserolle og kok i 3 minutter. Legg coulisen i kjøleskapet for å avkjøle.
4. For å servere, dryss coulisen over de 6 platene. Løs ut hvert tårn, plasser dem på platene, pynt med friske bringebær, og serveres med en gang. Hvis du bruker ramekiner, tilsett coulis på toppen, legg på friske bringebær, og server direkte fra ramekins.

13. Saltet sjokolade karamell mousse



Hver skje av denne Saltet Sjokolade Karamell Mousse er en ren nytelse. Japansk søtpoteter, dadler, rosa salt og naturlig søtningsmiddel blandes inn i en deilig søt karamell mousse som deretter blir virvlet med en rik sjokolademousse. Serveres i flotte glass eller i små krus, er denne saftig moussen den perfekte desserten til en romantisk kveld.

Hver skje av denne desserten er en ren nytelse. I denne oppskriften blandes japanske søtpoteter, dadler, rosa salt og naturlig søtningsmiddel inn i en smakfull søt karamell mousse som deretter blir omkranset med en rik sjokolademousse. Serveres i elegante glass eller små krus, er denne saftige moussen den perfekte desserten til en romantisk kveld.

Porsjoner: 2

Ingredienser

For saltet karamell mousse:

- 5 dl skrellet og dampet hvite søtpoteter
- 1.2 dl [medjool dadler](#) uten frø (bløtlegge om de er for faste til å blende)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 1.2 dl kokoskrem (kun kremen fra [kokosmelk](#))
- 2.5 dl vann

- En stor klype [havsalt eller himalayasalt](#)
- 1.5 ss [kokossirup](#)
- 2 ts [lønnesirup / yacon / agave](#)

For Sjokolademousse:

- 1.5 ss [kakaopulver](#)
- 1 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 1 ss [kokoskrem](#) (kun kremen fra kokosmelk)

Forberedelse

Å lage saltet karamellmousse:

1. I en blender, puré alle ingrediensene til en glatt og kremaktig konsistens. Smak deg frem. Legg til ekstra lønnesirup som du vil, og miks det sammen.
2. Når den er perfekt søt og glatt, overfør halvparten av blandingen til en bolle, og fortsett deretter med å lage sjokolademoussen.

Å lage sjokolademousse:

1. Tilsett kakao, lønnesirup og kokoskrem og bland godt, og husk å skrape nedover sidene.
2. Fordel blandingen mellom to glass. lag Virvler av moussen med en skje, deretter settes i kjøleskapet i noen timer for å bli en fast konsistens.
3. Toppes med en liten klype salt, hvis ønskelig. Server med et smil!

14. Hasselnøttmousse med varme bringebær



Sjokolade og hasselnøtt er en uslåelig kombinasjon. Denne hasselnøtt moussen med varme bringebær er helt himmelsk. Silken tofu er den perfekte basen for å få den perfekte sjokolademousse konsistensen. Den er luftig og smaksrik. Dette passer sikkert utmerket godt sammen med en dæsj kokosnøttkrem på toppen!

Sjokolademousse med bringebær: Hvem elsker ikke det? Silken tofu er den perfekte basen for å få den beste sjokolademousse konsistensen! Den er luftig og smaksrik. Dette passer sikkert utmerket godt sammen med en dæsj kokosnøttkrem på toppen!

Ingredienser

For Mousse:

- 14 gram [silketofu](#)
- 1 håndfull [cashewnøtter](#)
- 1.2 dl [hasselnøttsmør](#) / krem
- 0.8 dl [lønnesirup](#) / [yacon](#) / [agave](#) (tilsett mer etter behov)
- 0.6 dl [kakaopulver](#)
- 1/2 ts [kanel](#)
- En liten klype [havsalt eller himalayasalt](#)

- 1.2 dl [kokosolje](#), smeltet

For Bringebær:

- 1.2 dl frosne bringebær
- 1 spiseskje flytende søtningsmiddel ([lønnesirup](#) / [yacon](#) / [agave](#))

Forberedelse

Å lage mousse:

1. Bland sammen alle ingrediensene til sjokolademoussen i en blender til den er helt jevn i konsistensen og smak og juster deg frem. Kjør blenderen igjen for å sikre at alle smakstilsetninger er blandet godt inn.
2. Tilsett blandingen i en bolle, sett i kjøleskapet og la det avkjøles i noen timer. Hvis du har kort , vær så snill i fryseren i 45 minutter, husk å røre den et par ganger imellom slik at den ikke fryser fast.

Å lage Bringebær:

1. Fem minutter før servering, varm bringebærene i en kasserolle på lav varme og tilsett søtningsmiddelet. Legg til et par spiseskjeer vann, om nødvendig, for lettere tining i gryten.
2. Server sjokolade moussen kald, toppet med de varme bringebærene.

15. Sjokolade- og peanøttsmør



Denne sjokolade- og peanøttsmør moussen er kremaktig, rik og mørk. Den har bare gode fettstoffer fra avokado, så det er faktisk bra for kolesterolnivået ditt. Det betyr at du kan kose deg, men samtidig ta vare på helsen din. Høres ut som en vinn-vinn for oss.

Kremaktig, rik og mørk - men ikke noe jåleri - denne sjokolademoussen er faktisk bra for kolesterolnivået ditt. Det er fordi den ikke er helt fettfritt - men er proppfull av gode fettstoffer. For ikke å nevne at en porsjon inneholder omtrent 10 prosent av det anbefalte daglige inntaket av jern.

Porsjon: ca 8

Ingredienser

- 2 modne avokadoer
- 0.8 dl [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 1 ss [vaniljepulver](#)
- 1.2 dl [kakaopulver](#)
- 3 ss mørk [vegansk sjokolade](#) (i biter)
- 2 ss [peanøttsmør](#)

Forberedelse

1. Bland alle ingrediensene i matprosessen til en glatt røre (rundt 2-3 minutter).
Settes til kjøling for rundt 2 timer.

16. Aquafaba sjokolademousse



Denne smakfulle Aquafaba Sjokolade Moussen tar deg så å si "1..2..3" fordi den bare har tre ingredienser! Aquafaba er hemmeligheten for å lage denne fjærlette, luftige sjokolademoussen som smaker så godt, den vil nok også forsvinne før du har klart å telle til tre.

Denne fjærlette, luftige sjokolademoussen vekker nok opp alle de gode barndomsminnene du har. Din bestemor eller mor lagde sikker en fantastisk god sjokolade mousse, men den var nok neppe vegansk. I denne oppskriften bruker vi aquafaba som eggerstatning, færre ingredienser, og er et hakk sunnere enn originalen. Aquafaba, eller kalt kikertvann, fungerer på akkurat samme måte som pisket eggehvite gjør, skaper den lette og luftige teksturen til denne moussen. Ikke slurv på kremen av tartar: den hjelper moussen og holde seg fast og fin.

Porsjoner: 4

Ingredienser

- 3,5 gram [vegansk sjokolade](#)
- 1 boks aquafaba (vann fra [boks med kikerter](#))
- kokoskrem fra 1 boks [kokosmelk](#)
- Valg av søtningsmiddel: enten en slump med [lønnesirup](#), [yacon](#), [agave](#) eller [stevia](#)

Forberedelse

1. Start med å åpne en boks med kikerter. Hell saltlaken (aquafaba) i en mellomstor skål og bruk kikertene i en salat, eller til hummus.
2. Bruk en elektrisk visp, slå aquafaba i ca 10-15 minutter, eller til det begynner å danne seg stive topper. Saltvannet vil virke akkurat som eggehviten: først blir det hvitt og skummende, da blir teksturen tettere og etter en stund blir den stiv nok til at du kan tippe bollen opp og ned og den vispede aquafaba forblir på plass.
3. Tilsett kokoskremen i de siste minuttene av vispingen. Plasser den ferdig vispet aquafaba i kjøleskapet.
4. Smelt sjokoladen i en varmebestandig bolle over en panne med kokende vann. Etter noen få minutter bør sjokoladen smelte; rør med en treskje for å gjøre den silkeaktig og blank. Settes til side for å avkjøles; Hvis du bruker søtningsmiddel, legg den til nå.
5. Når sjokoladen er avkjølt, men fortsatt smeltet (du vil ikke at den skal være for limete - og varm sjokolade vil ødelegge oppskriften) legg til en porsjon av den vispede aquafaba. Forsiktig, veldig forsiktig, bland den inn i sjokoladen. Fortsett denne prosessen med resten av aquafaba til det ikke er noe igjen. Du vil merke at moussen vil få mye mer volum. Det er viktig at du fullfører dette trinnet sakte, for ikke å slå luften ut av den vispede aquafabaen.
6. Hell moussen i 4 små glass eller kopper, og la det stå i kjøleskapet i et par timer for å kjøles før servering.

17. Cashew sjokolade mousse kake med frisk mint



Noen ganger vil du bare ha en vakker, delikat kake, men har ikke den store tålmodigheten, eller tid til å vente på ovnen. Denne herlige ikke-Bakte Cashew Sjokolademousse Kaken Med Frisk Mint gjør det mulig. Laget med dadler som legger til et fruktig hint som utfyller fyllingen, er denne kaken en sikker vinner.

Noen ganger vil du bare ha en vakker, delikat kake, men har ikke tålmodigheten eller tid til å vente på ovnen. Denne delikate ikke-bakte mousse kaken gjør det mulig! Laget med dadler som legger til et fruktig hint som utfyller fyllingen, er denne kaken en sikker vinner.

Ingredienser

For skorpen:

- 15 uthulede svsker
- 2.5 dl [linfrømel](#)
- 1.2 dl [hampfrø](#)
- 2 ss [kakaopulver](#)
- En klype [havsalt](#) eller [himalayasalt](#)
- 3 ss espresso eller [sterk kaffe](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)

For fylling:

- 2 ss [kokosolje](#)
- kokoskrem fra 1 boks [kokosmelk](#)
- 4 ss [kakaopulver](#)
- 1.2 dl [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 2.5 dl kremaktig [peanøttsmør](#)
- 1.2 dl espresso eller [sterk kaffe](#)
- 2.5 dl [cashewnøtter](#), bløtlagt i vann over natten, deretter drenert
- 2 modne bananer

For sjokoladesausen:

- 2 ss [kokosolje](#), smeltet
- 2 ss [kakaopulver](#)
- 1 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)

For Garnish:

- Frisk Mint

Forberedelse

1. Bland ingrediensene til bunnen i en matprosessor, og miks til den danner seg en pasta konsistens.
2. Trykk blandingen i en 9-tommers ringformspanne. Hvis du ikke har en ringform panne, eller bruk en vanlig kake panne dekket med bakepapir. Sett pannen i fryseren mens du gjør klar fyllingen.
3. Sett kokosnøttolje, kokosmelk, kakaopulver, lønnesirup, Peanøttsmør og kaffe i en gryte og varm det veldig forsiktig til alle ingrediensene har smeltet og blandet lett sammen.
4. Hell ingrediensene fra gryten, pluss cashewnøtter og banan i en blender eller matprosessor, og miks til blandingen er så jevn som mulig.
5. Hell fyllingen i skorpen, og frys den i 2-4 timer, eller til fyllingen er fast.

Sjokoladesaus:

1. Visp alle ingrediensene i en liten bolle til det er blandet. Hell sausen over kaken og settes inn i kjøleskapet for å bli fast.
2. Før servering, pynt med fersk mynte.

Merknader

Oppbevar eventuelle rester i fryseren. Vent i noen minutter før du spiser for å tine til ønsket tekstur.

18. Sjokolade og jordbærmousse pai med graham kjeks bunn



Hvis du vil ha noe litt ekstra å tygge i med kremaktig mousse, lager du denne sjokolade- og jordbærmousse-kaken med Graham Cracker Crust . Glutenfri sjokolade graham kjeks skorpe er fantastisk! Den er tyggbar i konsistensen og har akkurat den rette mengden mellom søtt og salt. En liten slump med Grand Marnier gir det hele en ekstra piff som blander seg så godt inn med sjokolademoussen. Serveres med ferske jordbær for en flott farge.

Glutenfri sjokolade graham cracker skorpe er ganske godt! Den er tyggbar og har akkurat den rette mengden mellom søtt og salt. Kvaliteten på smaken av denne moussen avhenger veldig av hvilken type sjokolade du bruker. Og selv om jeg brukte Grand Marnier, kan du bruke en annen form for likør som passer bra med sjokolade!

Ingredienser

For Sjokolade Graham Kjeksbunn:

- 1.3 dl [glutenfri melblanding](#) (eller vanlig mel)
- 1.2 dl [kokossukker](#)
- 1/2 ts. [kanel](#)
- 1 ts. [natron](#)
- 0.8 dl [kokosolje](#), myknet
- 1 ss [vaniljepulver](#)
- 3 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 2 ss [kakaopulver](#)

For Vegan Chocolate Mousse:

- 1 boks aquafaba (vann fra [boks med kikerter](#))
- 140 gram [vegansk sjokolade](#), smeltet (ved hjelp av en kasserolle) og avkjølt
- 1 ss [kokossukker](#) / [kokossirup](#)
- klype [havsalt eller himalayasalt](#)
- 1 ss Grand Marnier / eller utelat

Andre valgfrie ingredienser:

- økologiske jordbær, hakket
- 1 ss [kokosolje](#), smeltet
- 3 ts [kakaopulver](#)

Forberedelse

1. Forvarm ovnen til 325 °. Smør en kakaform med kokosolje.
2. I en bolle blander du sammen melet, natron, bakepulver, kanel, salt og kakao. Settes til side.
3. I en stor mikseskål, blandes kokosoljen og kokossukkeret. Legg i vanilje og sirup og rør. Tilsett langsomt inn alle de tørre ingrediensene. Din deig skal feste seg sammen på dette punktet.
4. Med mel på hendene trykker du deigen forsiktig inn i en smurt gryte. (Dette betyr at du ikke trenger å rulle den ut) Pass på at du presser deigen godt opp på sidene av pannen - du trenger høyden senere. Plasser presseskorpen i kjøleskapet i 10-15 minutter før baking.

5. Når du er klar, bak skorpen i 15-20 minutter. Den bør være anstendig fast på overflaten, men fortsatt ha en mykere tekstur inni. La skorpen avkjøle seg på et stativ.
6. Når det er avkjølt, legg til de hakkede jordbærene. (Jeg halverte min, men noen foretrekker dem i mindre biter.)
7. Bruk en stavmikser, bland sammen kikertvann og Grand Marnier. Miks sammen disse ingrediensene på middels innstilling til blandingen er skummende. Legg til salt og pulverisert sukker. Miks blandingen på høy hastighet til det danner seg stive topper. Dette kan ta opptil 8-10 minutter.
8. Husk å smake deg frem på dette tidspunktet. Tilsett ekstra sukker eller salt om nødvendig.
9. Når toppene er stive, hell i den avkjølte sjokoladen og bland den i marginen. Dette kan ta litt tid- du vil være sikker på å få hele sjokoladen innblandet. Jeg lagde denne oppskriften to ganger og fant noen bånd av sjokolade gjennom hele min, den andre gangen!
10. Hell moussen over i den avkjølte pai skorpen. Smør det ut så godt du kan. Plasser den i kjøleskapet i 4 timer. Nå kan du lage en sjokoladesaus med kakao pulveret, kokosnøttoljen og pynt det på toppen. Anbefales å kjøle moussen ytterligere 4 timer.

19. Dødsgod sjokoladekake, mousse og iskrem



Denne døden av sjokolade er en av de sunnere sjokolade dessertene du kan spise. Den er 100 prosent vegan og glutenfri. Denne desserten er en kombinasjon av en sjokoladekake, sjokolademousse og sjokoladeis - alt er hjemmelaget. Den luftige sjokoladekaken blandet med fløyelsmousse og kremaktig iskrem er helt til å dø for ... eller i dette tilfellet å leve for.

Ingredienser

Kake:

- 1.2 dl [glutenfritt mel](#)
- 2.5 dl [kakaopulver](#)
- 0.8 dl [kokosolje](#)
- 0.6 dl hakket [vegansk sjokolade](#)
- 0.8 dl + 2 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 2.5 dl [plantebasert melk](#)
- 1.5 ts [bakepulver](#)

mousse:

- 1 moden avokado
- 2 ss [peanøttsmør](#) (valgfritt)

- 3 ss [kakaopulver](#)
- 0.6 dl [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 0.6 dl-1.2 dl [plantebasert melk](#) til du har ønsket konsistens

Sjokoladeis:

- 2.5 dl [cashewnøtter](#), bløtlagt over natten
- 2 ss [kakaopulver](#)
- 15 gram full fet [kokosmelk](#)
- 2 spiseskjeer [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 1 ss [vaniljepulver](#)

Forberedelse

Å lage kaken:

1. Forvarm ovnen til 200 ° C / 390 ° F.
2. I en bolle må du først blande sammen de tørre ingrediensene, og bland deretter forsiktig i de våte ingrediensene. Legg til melken sakte til du får en klebrig, fuktig deig.
3. Forbered en bakeplate (eller bruk fire små terteformer) og fyll i deigen. Settes i ovnen og bakes i ca 15 minutter. Hvis du bruker en stor bakeplate, bake litt lenger.

Å lage mousse:

1. Tilsett alle ingrediensene i en blender og mikses sammen til en kremaktig konsistens. Oppbevares i kjøleskapet.

Å lage sjokolade iskrem:

1. Tilsett alle ingrediensene i en blender og bland den sammen til en glatt konsistens.
2. Varm opp en gryte og tilsett kremen fra blenderen. Varm forsiktig opp blandingen til den tykner. Avkjøles.
3. Overfør den avkjølte, fortykkede blandingen til en iskremmaskin, og bruk den i henhold til produsentens bruksanvisning.

Å servere:

1. Legg is, mousse og kake på en tallerken. Pynt med kokosfløte krem, kakaopulver og sjokoladesaus (smeltet sjokolade).

20. Hvete crepe kake med sjokolademousse



Tynne smaksrike crepes med sjokkis fyll, Kan mette mange sultne mager denne Hvete Crepe Kaken Med Sjokolade Mousse . Disse lette og lune pannekakene er laget med pisket kokoskrem og kremaktig sjokolade avokado mousse som er søtet med dadler. Denne delikate kaken er den perfekte desserten til å servere på vårfesten eller på en våt regnfull dag. Kommer garantert til å imponere.

Ingredienser

For Crepes:

- 1 & 1.2 dl [glutenfritt mel](#)
- 3 linfrøegg (1 ss [linfrø](#), pluss 3 ss vann per "egg")
- 1 & 1.2 dl [mandelmelk](#)
- 1/8 teskje [havsalt eller himalayasalt](#)
- 3 ss usøtet eplesaus
- 1/8 ts [kanel](#)
- 1/8 teskje muskatnøtt

For Kokospisket Krem:

- 1/2 ts [vaniljepulver](#)
- 1.2 dl melis type
- 1 boks [kokosmelk](#), kjøles over natten (kun kremen)

For sjokolademousse fylling:

- 1 moden avokado
- 5 dl [medjool dadler](#), bløtlagt i vann i 15 minutter og drenert (fjern frø først)
- 2.5 dl [kakaopulver](#)
- 3 ss [lønnesirup / yacon / agave](#)
- 1 & 1.2 dl [mandelmelk](#)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 1/4 ts [havsalt eller himalayasalt](#)

For Topping:

- 0.6 dl [revet kokos](#)

Forberedelse**Å lage pannekaker:**

1. I en stor mikseskål, blandes alle crepe ingredienser sammen og rør med en stor skje, til blandet.
2. I en middels takke eller stekepanne over middels varme, spray med kokos eller vegetabilsk olje. Tilsett 2.5 dl til 5 dl crepe mix til pannen og spredt rundt pannen jevnt. Stek i ca 2 minutter, snu kakene og stek i ytterligere 2 minutter eller til crepen begynner å brunes på begge sider. Settes til side. Dette blir ca 12-13 pannekaker. Når du er ferdig med å lage pannekaker, ikke rengjøre pannen ennå. Du kan bruke den til å riste kokosnøtten.

Å lage kokosnøtt fløtekrem:

1. Sett en rustfritt stål bolle og en visp i fryseren i noen minutter før pisking; jo kaldere jo bedre.
2. I skålen legger du kokoskremen, melis og vanilje. Bruk en blender til å mikse det sammen i noen minutter, eller til det oppstår myke topper.

Å lage sjokolademousse:

1. Legg til alle fylling ingrediensene, samt halvparten av kokosfløte kremen til en matprosessor eller blender.

2. Blandes til en glatt konsistens med en blender av høy og lav hastighet, og av og til pulserende. Av og til, skrape blandingen av sidene og miks sammen igjen. Blandingens skal bli så glatt som mulig.

Å lage kaken:

1. Lag hver crepe med et lag med sjokolademousse (ca. 3-4 ss). Fortsett stylingen crepe, mousse, crepe, mousse, etc. Topplaget skal være mousse.
2. I samme panne du brukte til pannekaker, varm pannen på over middels varme. Smør pannen med kokosnøttolje og rist kokosnøttene i crepepannen til de begynner å brune. Det bør bare ta et minutt eller to hvis pannen er varm.
3. Dryss kaken med ristet kokos og pisket krem. Skjær opp i stykker og server.

21. Peanøttsmør mousse trøfler



Vil du imponere dine gjester litt ekstra? Hva med å servere dem trøffel desserter i et snapsglass! Disse Peanøttsmør Trøflene er lyse, kremet, peanøttsmør formede skyer. Disse er lette å lage med enkle, plantebaserte ingredienser.

Porsjoner: 12

Ingredienser

- 1 boks, ikke kartong, med *fet* [kokosmelk](#) kjølt i kjøleskapet over natten (du vil bare bruke kremen fra toppen av ca 1.2 dl, bruk 2 bokser hvis du fordobler oppskriften siden det bare er omtrent 1.2 dl krem i hver boks)
- 2.5 dl / 5 dl / 1 liter kremaktig [peanøttsmør](#) (jeg brukte 1.2 dl. Bruk en naturlig type uten tilsatte oljer eller sukker (da blir trøflene best)
- 2 ss [kakaopulver](#)
- 2 ss [kokossukker](#) (juster smak etter dine behov, du kan også bruke noe annet tørt søtningsmiddel du liker)
- 1/2 ts [vaniljepulver](#) (bruk glutenfri hvis nødvendig)
- 2.5 dl finhakket [vegansk sjokolade](#) etter ditt behov

Forberedelse

1. Først må du forberede sjokolade pisket krem. Ta ut den kjølte kokosmelken fra kjøleskapet og skrap ut den tykke kremen. Hvis kremen fortsatt er flytende over natten, kommer den ikke til å sette seg riktig og du trenger et annet merke. Pisk det i noen minutter til myke topper. Pisk i kakaopulveret, sukker og vanilje. Deretter blandes inn i peanøttsmør. Plasser bollen i kjøleskapet, minst et par timer. Eller du kan prøve fryseren, helt til de er faste nok til å skrape ut, men ikke frosne. Sett deretter en bakeplate med bakepapir og bruk en melonskje, den vil gjøre det mye lettere å lage boller ut av kremen, siden blandingen er veldig jevn. Fjern kremen fra kjøleskapet. Du må jobbe raskt siden kremen vil begynne å mykne.
2. Bruk melon skjeen, form blandingen til boller, sett tannpirkere inn i dem og legg på pergamentpapiret. Plasser arket i fryseren denne gangen, til de er frosset.
3. Like før du er klar til å fjerne trøflene fra fryseren, må du smelte sjokoladen. Jeg brukte 2.5 dl sjokolade chips. Sjokolade restene som blir igjen, la det stå i kjøleskapet, og så kan du bryte den inn i små biter og bruke den en annen gang.
4. Slik smelter du sjokolade: Bruk en kasserolle. Tilsett sjokoladebitene i en bolle og ha vann i kasserollen, sett bollen over kasserollen, til det har smeltet. Rør til glatt og kremaktig konsistens.
5. Dyp og dekk til trøfler i sjokoladen og snurr dem mot siden av bollen for å få bort det overflødige. Du kan også dekke dem til ved å bruke en skje om nødvendig. Jobb raskt siden de kalde trøflene vil begynne å endre temperaturen på sjokoladen. Dette er fortsatt ganske enkelt og er gjort på om lag 10 minutter. Legg hver trøffel tilbake på pergamentpapiret, og de vil bli harde nesten umiddelbart. Oppbevares i kjøleskapet. De må stå i kjøleskapet for å holde seg faste og du kan ta dem ut rett før servering.

Merknader

Disse kan gjøres dagen før og lagres i kjøleskapet. Pass på at du bruker et kvalitetsmerke av kokosmelken fordi hvis kremen er for flytende, vil den ikke bli pisket i riktig konsistens.

22. Galla nattsvart & hvit mousse



Sjokolademousse og vaniljefløtekrem er i en symbiose i denne Galla Natt Svart og Hvit Mousse . Du kan servere disse kokosbaserte dessertene i spesielle glass eller med toppings for å feire enhver anledning. Disse godbitene bør definitivt vinne prisen for "Beste Dessert."

En perfekt vegansk svart og hvit mousseoppskrift på en fjongete Galla-Fest.

Porsjoner: 2

Ingredienser

- 2 bokser [kokosmelk](#) (bare krem)
- 2 ts [vaniljepulver](#)
- 2 ts [kokossirup](#)
- 1/8 ts appelsin blomstervann (valgfritt)
- 1 banan
- 1/4 ts [havsalt eller himalayasalt](#)

- 0.6 dl + 1 ss [kakaopulver](#)
- 0.6 dl [kokosmelk](#)

Forberedelse

1. Bland de 2 boksene med kokosmelk (bare krem), vaniljepasta, vaniljepulver, kokosnektar og appelsin blomstervann (hvis du bruker).
2. Ta ut halvparten av kremen og sett den til avkjøling. Deretter legger du til de resterende ingrediensene til det som er igjen av kremen i blenderen. Avkjøles i en separat bolle.
3. Etter en halv time, rør om og se om konsistensen har forandret seg fra pudding til mousse. Hvis ikke, avkjøles i en annen 1/2 time.
4. Når konsistensen er mousse-lignende, lagvis mousse og krem i et glass.
5. Serveres til glade gjester!

Merknader

Trenger du å vite om din øl er vegan? Sjekk Barnivore.com for å være sikker!

23. Sjokolade brownie & peanøttsmør parfait



Denne Sjokoladebrownie og Peanøttsmør Parfait er helt nydelig. Den består av en enkel rå vegansk peanøttsmør sjokolade mousse som har en kremaktig konsistens, en rå, vegansk brownie, og så er det hele toppet med en kokosfløte krem. Moussen krever bare fire ingredienser og kokos fløtekremen bare en. Det er ingenting å bake, så den er superlett og super fantastisk.

Denne sjokoladebrune og peanøttsmør parfaiten er helt nydelig. Den består av en enkel rå vegansk peanøttsmør sjokolademousse, helt kremaktig, en rå og vegansk brownie, og den er toppet med kokos fløtekrem. Dette er himmelsk! den kan høres litt komplisert ut først på grunn av de forskjellige lagene, men den er superenkel å lage. Moussen krever bare 4 ingredienser og kokosnøtt pisket krem en. Brownien er superenkel siden du ikke trenger å bake noe.

Porsjoner: 4

Ingredienser

For Brownie:

1/2 servering av Sjokolade brownie base

For Sjokolademousse:

- 1/2 moden avokado

- 1 liten banan (holder med noen tynne skiver til dekorasjon)
- 1 toppet spiseskje med [kakaopulver](#)
- Slump av en [plantebasert melketype](#)
- 1 liten håndfull [valnøtter](#)

For ytterligere ingredienser:

- Valgfritt - 1 toppet spiseskje organisk og naturlig [peanøttsmør](#) (sjekk ingrediensene, du vil ikke ha noe annet enn peanøtt i peanøttsmøret)
- Valgfritt - 1 klype [havsalt eller himalayasalt](#) (hvis jordnøtt smøret er usaltet)
- 1 servering kokosfløte pisket krem (bare bland sammen en avkjølt boks med kokoskrem med litt [vaniljepulver](#) og ditt favoritt søtningsmiddel)

For toppings:

- Rå [pecannøtter & pistasjnøtter](#)
- [kakaonibs](#)
- [vegansk sjokolade](#) (smelt, eller [kakaomasse](#) for mørkere)
- [peanøttsmør](#) (valgfritt)

Forberedelse

For basen:

1. Start med å lage et halvt parti sjokolade brownie base. Settes i kjøleskapet.

For Mousse:

1. Bland alle ingredienser - unntatt valnøtter - i en matprosessor til det er mykt.
2. Legg valnøttene i bunden til matprosessen, så de er bare grovhakkede.
3. Settes i kjøleskapet i omtrent en time.

Montering:

1. Bland alle ingrediensene for å lage kokosnøtt pisket krem og sett det i kjøleskapet.
2. Ta noen fine glass og begynn med å lage lagene. Begynn med et lag med sjokolademousse, deretter et lag med brownie, deretter et lag med kokosnøtt pisket krem. Tilsett litt peanøttsmør for en ekstra myk smak.
3. Gjenta prosessen til du har fylt glassene helt opp og pynt med valgfritt toppings.

24. Elvis mousse-pai



Denne Elvis Mousse Paien er kongen av desserter. Fylt med en sjokolade banan kokosmousse over en sjokolade kokosnøtt skorpe. Toppet med ekstra bananer og pisket krem for enda mer saftighet.

Porsjoner: 8

Ingredienser

For skorpen:

- 2.5 dl [revet kokos](#)
- 2.5 dl [medjool dadler](#) (fjern frøene og kutt i biter)
- 1.2 dl [peanøttsmør](#)
- 1 ss [kakaopulver](#)
- klype [kanel](#)
- slump av krydret rom

For sjokolade laget:

- 1.2 dl [vegansk sjokolade](#) (i biter)
- 2 ss [Kokosolje](#)

For fylling:

- 3 bokser [kokosmelk](#), kjølt i minst 24 timer
- 1.2 dl [kokossukker](#)
- 3 ss [kakaopulver](#) eller karobpulver
- 1 ss naturlig [peanøttsmør](#)
- 1/2 ss maisstivelse
- slump av krydret rom

For toppings:

- 2 bananer, skiver
- Vegan pisket kokoskrem (fra [kokosmelk](#)), valgfritt
- [vegansk sjokolade](#) (smeltet), valgfritt

Forberedelse

1. I en matprosessor eller høyhastighetsblender blander du sammen skorpe ingrediensene - det er så enkelt! Skrape sidene og miks til alt er kombinert godt.
2. Plasser skorpe deigen i en smurt ringform. Trykk den mot pannen for å flate den. Så lett!
3. Bruk en kasserolle, smelt sjokolade og olje sammen til det er en glatt konsistens. Smør et lag ut på toppen av skorpen.
4. 30-45 minutter før kan du piske kremen, sett bollen og vispen i kjøleskapet.
5. Når du er klar, åpner du kokosmelk boksen forsiktig og skrap fettete av toppen av boksene. (Du kan lagre det flytende for smoothies eller is!)
6. Kombiner fylling ingrediensene i den kjølte skålen og pisk i høyt tempo i minst 10 minutter. Viktig at du pisker i 10 min! Sett på klokkealarm.
7. I mellomtiden, kutter du bananen opp og danderer bunnen av skorpen med banan stykker.
8. Når blandingen er ferdig, hell den på toppen av bananskivene og skorpen. Smør røren ut med en spatel. Hold kaken i fryseren i en time eller mer.
9. Du kan toppe kaken med pisket krem og / eller sjokoladesaus. Jeg valgte ristet kokos!

25. Sjokolademousse terte med sitron cashewkrem



Denne Sjokolademousse terten Med Sitron Cashewkrem er helt utrolig god. Det er en sjokolade skorpe som er omsluttet med rå vegansk sjokolademousse, toppet med søt sitron cashewkrem og kakaopulver. Oppskriften inkluderer matvarer som dadler, avokado og cashewnøtter. Hvis du ender med ekstra sjokolade mousse og cashewkrem, er det bare en ekstra bonus.

Det finnes utallige mange sjokolade desserter, men sjokolademousse er den mest kremete, silkete av dem alle. Melkefri og dekadent.

Ingredienser

For skorpen

- 1.8 dl [havre, bokhvete gryn](#) eller [nøtter](#)
- 1.8 dl [rosiner](#)
- 1 spiseskje [kakaopulver](#)
- 1 ts [kanel](#) (valgfritt)

For Sitron Cashewkrem

- 2.5 dl bløtlagt [cashewnøtter](#)
- Juice fra 1 sitron
- 1-2 ss [kokossirup](#)
- Klype av [havsalt eller himalayasalt](#)

For Sjokolademousse

- 1 avokado
- 2.5 dl [medjool dadler](#) (fjern frøene og hakk i biter)
- 1 ts [vaniljepulver](#)
- 1-2 ss [kakaopulver](#)
- 2.5 dl vann, mer eller mindre etter behov
- 1 ss smeltet [kokosolje](#)

Forberedelse

For skorpen

1. Miks havregryn, bokhvete gryn eller [nøtter](#) i en matprosessor til de blir smuler.
2. Tilsett resten av ingrediensene og miks inntil alt klistrer seg sammen.
3. spre skorpen inn til kantene og sett den i kjøleskapet.

For Cashewkrem

1. Bland alle ingrediensene til en glatt konsistens.
2. Settes i kjøleskapet.

For Mousse

1. Bland alle ingrediensene sammen til en glatt konsistens.
2. Spre bunnen av terteskorpen og dekk det med cashew kremen.
3. Sett tilbake i kjøleskapet over natten eller i minst et par timer.
4. Dryss på med kakao og server!

Merknader

Smaker sikkert utmerket godt med bananskiver mellom mousse og krem.

--

Vi håper du har fått god glede av disse flotte oppskriftene og ønsker deg en fin dag!
Besøk gjerne [natur.no](#) for mange flere sunne og rene varer.