

LÄR DIG GÖRA

Nyttigt Julgodis

Goda sötsaker fria från gluten & vitt socker



Angelas Heaven



Rocky road

Spröd, frasig Rocky Road. En klassiker i nyttig version med nötter, dadlar, havrefras och mörk choklad. Enkelt att göra och fantastiskt gott för både stora och små.

INGREDIENSER

1 dl peccannöt
1,5 dl dadlar utan kärna
1 dl hasselnötter
1 dl salta nötter
1 dl torkade tranbär
2,25 dl rågfras
Flingsalt
150g mörk choklad

GÖR SÅ HÄR:

1. Hacka alla nötter ganska smått.
2. Skär dadlarna i småbitar.
3. Smält chokladen.
4. Rör ut de hackade dadelbitarna i den smälta chokladen så att de fördelar sig väl.
5. Rör i resten av ingredienserna förutom saltet.
6. Bred ut massan på ett smörpapper så tjockt som du vill ha det.
7. Strö lite flingsalt över (valfritt).
8. Ställ i kylan tills chokladen stelnat.
9. Bryt i bitar eller servera din Rocky Road hel så får gästerna skära sina egna bitar.
10. Förvara i lufttät burk i kylan.

TIPS! Om det är någon ingrediens du inte tål eller tycker om kan du gärna byta ut den mot något annat som du tycker bättre om.





Mintkyssar

Mintkyssar är ett klassiskt godis till jul som de flesta tycker om. I det här receptet är mintkyssen fylld med mjuk fudge och doppad i ett täcke av krispig mörk choklad.

INGREDIENSER

Mint

1,25 dl cashewnötter
6 msk mandelmjöl
3 msk agavesirap
1,5 tsk pepparmintessens
1 tsk grön karamellfärg

Chokladfyllning

30 g mörk choklad
6 st dadlar utan kärna

Mörk choklad att doppa i

GÖR SÅ HÄR:

Mint

1. Lägg cashewnötterna i en mixer eller matberedare och mixa till du har ett krämigt, mjukt nötsmör. Det tar några minuter och du kan behöva stanna maskinen och skrapa ner från kanterna ett par gånger. När nötterna blir varma och börjar sippra ut olja smetar de mot kanten och då är det nästan klart. Kör någon ytterligare någon minut tills smeten är varm och oljig.
2. Tillsätt resten av ingredienserna för mintmassan och mixa väl.
3. Rulla till små bollar och platta till något på toppen.

Chokladfyllning

4. Smält chokladen för chokladfyllningen.
5. Mixa den smälta chokladen med dadlarna väl.
6. Rulla chokladsmeten till små bollar och gör dom något mindre än mintbollarna.
7. Placera chokladbollarna på minten.
8. Frys i minst en timme.
9. Doppa mintkyssarna i smält choklad.
10. Sätt i kylan tills chokladen stelnar.
11. Förvara i lufttät burk i kylan.





Chokladkola

Fyllig, mjuk chokladkola doppad i mörk choklad. En säker favorit som går hem hos både stora och små. Lägg kolan i en fin burk och sätt fram på julbordet eller ta med och ge bort i present.

INGREDIENSER

0.5 dl cashewnötter
200 g mörk choklad samt
extra choklad att doppa kolorna i
2,5 dl dadlar utan kärna
2 msk kokossocker

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg cashewnötterna i en mixer eller matberedare och mixa till du har ett krämigt, mjukt nötsmör. Det tar några minuter och du kan behöva stanna maskinen och skrapa ner från kanterna ett par gånger.
När nötterna blir varma och börjar sippra ut olja smetar de mot kanten och då är det nästan klart. Kör någon ytterligare någon minut tills smeten är varm och oljig.
2. Smält 100g choklad.
3. Blanda den smälta chokladen, dadlarna, kokossockret med cashewnötterna och mixa väl. Tips - om din mixer inte klarar av att mixa både nötter och dadlar samtidigt så kan du mixa de var för sig och blanda ihop dom för hand.
4. Bred ut massan på ett smörpapper och forma en fyrkant ca. xx cm x xx cm.
5. Sätt kolan i frysen en timme.
6. Ta ut kolan från frysen och smält resten av chokladen.
7. Skär kolan i bitar och doppa varje bit i smält choklad.
8. Sätt kolan i kylan tills den stelnar och förvara sedan i lufttät burk i kylan.





Kolahjärtan

Små kolahjärtan med en mjuk, smörig fyllning som får sin smak av kokossocker. Kommer garanterat att bli julbordets söta favorit!

INGREDIENSER

3,4 dl cashewnötter
6 msk kokossocker
2 msk smakneutral kokosolja
3 tsk vaniljessens
En nypa salt
Mörk choklad

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg cashewnötterna i en mixer eller matberedare och mixa till du har ett krämigt, mjukt nötsmör. Det tar några minuter och du kan behöva stanna maskinen och skrapa ner från kanterna ett par gånger.
När nötterna blir varma och börjar sippra ut olja smetar de mot kanten och då är det nästan klart. Kör någon ytterligare någon minut tills smeten är varm och oljig.
2. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa väl.
Tips - om din mixer inte klarar av att mixa både nötter och dadlar samtidigt så kan du mixa de var för sig och blanda ihop dom för hand.
3. Fyll små godisformar med smeten och ställ i frysen till de är helt frusna.
4. Smält chokladen.
5. Doppa alla kolahjärtan en i taget i chokladen och lägg på ett smörpapper. Tänk på att kolan tinar fort så doppa dom i choklad med en gång de kommer ut från frysen.
6. Sätt i kylan tills chokladen stelnar. Förvara i lufttät burk i kylan.





Arraksrulle

En underbar marsipanrulle med en smakrik fyllning baserad på kikärter, arrak och kakao. Smaken liknar mycket den klassiska Dammsugaren och om du vill kan du ersätta arraken med starkt kaffe eller mint.

INGREDIENSER

Marsipan

3 dl mandel
2 msk smakneutral kokosolja
4 msk honung eller agavesirap
2 st bittermandlar

Fyllning

1 dl kikärter
3msk kakao
0.75 dl urkärnade dadlar
2.5 tsk arraksessens
2 msk kokossocker

Dekoration

4 msk kokosflingor
Några droppar röd karamellfärg

GÖR SÅ HÄR:

Marsipan

1. Skålla mandeln genom att låta den ligga i kokhett vatten någon minut. Skölj mandeln i kallt vatten och tryck ut den ur sitt skal med fingrarna.
2. Mal mandeln tills du har ett fint mandelmjöl utan klumpar.
3. Tillsätt resten av ingredienserna för mandelmassan.
4. Lägg mandelmassan mellan två ark plastfolie och kavla försiktigt ut till en rektangel som är ca. 30 x 20 cm stor. Ta bort den översta plasten.

Fyllning

5. Mixa kikärtorna till en jämn smet.
6. Tillsätt resten av ingredienserna för fyllningen.
7. Bred ut fyllningen över hela mandelmassan.
8. Ta tag i kanten på plasten, vik in kanten på degen och börja rulla ihop den till en rulle.
9. Blanda kokosflingorna med några droppar röd karamellfärg på ett fat.
10. Rulla marsipanrullen i kokosflingorna så att den fäster runt hela rullen.
11. Förvara rullen i plastfolien i kylan.
12. Ta ut den och skär tunna bitar vid servering.





Nötmums

Enkelt och supergott! En nötig, knaprig kaka som är lätt att göra och passar lika bra till kaffet som nyttigt mellanmål.

INGREDIENSER

- 1 dl solrosfrön
- 1 dl sötmandel
- 2 dl hasselnötter
- 2 msk sukrin gold
- 3 msk jordnötssmör
- 3 msk kokosolja utan smak

GÖR SÅ HÄR:

1. Finhacka alla nötter och fröer i en mixer.
2. Blanda allt till en smet och tryck riktigt hårt ner det i en avlång brödform som du lagt ett smörpapper i.
3. Sätt in i ugn på 175 grader 15 minuter.
4. Låt svalna helt i formen så att den stelnar och smält sedan mörk choklad och häll över kakan.
5. Låt stelna i kylan och skär i bitar.





Raw smörkola

Fantastiska kolar som är så mjuka att de nästan smälter i munnen. Servera dom precis som dom är eller slå in dom i smörpapper med små juliga band runt ändarna.

INGREDIENSER

2.5 dl cashewnötter
1 dl dadlar utan kärna
1 dl kokossocker
2 tsk vaniljessens
1 tsk jordnötssmör (valfritt)

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg cashewnötterna i en mixer eller matberedare och mixa till du har ett krämigt, mjukt nötsmör. Det tar några minuter och du kan behöva stanna maskinen och skrapa ner från kanterna ett par gånger.
När nötterna blir varma och börjar sippra ut olja smetar de mot kanten och då är det nästan klart. Kör någon ytterligare någon minut tills smeten är varm och oljig.
2. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa väl.
Tips - om din mixer inte klarar av att mixa både nötter och dadlar samtidigt så kan du mixa de var för sig och blanda ihop dom för hand.
3. Lägg smörkoladegen på ett smörpapper och bred ut till en fyrkant som är ca. 1 cm tjock.
4. Sätt smörkolan i frysen och ta ut den när den har stelnat. Skär i lagom stora bitar.
5. Klä in kolan i bitar av smörpapper eller förvara i burk som de är. Förvara i lufttät burk i frys eller kyl.

TIPS! Vill du lyxa till det lite extra kan du doppa kolan i mörk choklad när du tagit dem ur frysen så får du en fin kontrast till den söta kolan.





Raw pepparkaksbollar

Pepparkaka i nyttig version. De här små bollarna är väldigt lätta att göra och de smakar precis som vanliga pepparkakor.

INGREDIENSER

2,5 dl urkärnade dadlar
2,5 dl mandlemjöl
1 dl havregryn
1,5 msk kanel
1 tsk ingefära
1/4 tsk mald kryddnejlika
Ev. kokossocker som dekoration

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa tills smeten är helt slät som en pepparkaksdeg.
2. Rulla små bollar med händerna.
3. Pudra över bollarna med lite kokossocker som dekoration.
4. Förvara i burk med lock i kylskåp.





Marsipan-drömm

Fantastiska kolar som är så mjuka att de nästan smälter i munnen. Servera dom precis som dom är eller slå in dom i smörpapper med små juliga band runt ändarna.

INGREDIENSER

Mandelmassa

5 dl mandelmjöl
5 msk agave sirap

Chokladfyllning

0,8 dl hasselnötter
1 dl medjool dadlar
1 msk kakaopulver
Några hasselnötter till dekoration
Mörk choklad

GÖR SÅ HÄR:

Mandelmassa

Lägg mandelmjölet och agavesirapen i en mixer och mixa 1-2 minuter tills du har en slät mandelmassa. Du kan behöva stanna och skrapa ned från sidorna ett par gånger. Mandelmassan är ganska kletig. Om du vill att den skall bli mer lättarbetad kan du låta den ligga i kylan en stund.

Chokladfyllning

1. Lägg alla ingredienserna till chokladfyllningen i en mixer och mixa tills du får en slät smet. Chokladfyllningen kan med fördel ligga i kylan en stund för att bli mer lättarbetad.
2. Dela upp marsipanen i små bitar och rulla ut till små bollar.
3. Platta till varje boll i din hand så att det blir en tunn cirkel.
4. Lägg en bit tryffel i mitten och rulla in chokladfyllningen i marsipanen.
5. Doppa bollarna i smält choklad och lägg på ett fat.
6. Dekorera med en halv hasselnöt.
7. Sätt i kylan tills chokladen stelnar. Förvara i lufttät burk i kylan.

TIPS! En enklare variant av det här receptet är att göra en rulle av marsipanen med chokladfyllningen i mitten. Doppa rullen i smält choklad och stö över hackade hasselnötter.





Chokladhjärtan

Små krispiga chokladpraliner med rostade hasselnötter. Superlätta att göra och väldigt goda.

INGREDIENSER

Mörk choklad
Hasselnötter

GÖR SÅ HÄR:

1. Rosta hasselnötterna i en stekpanna på medelhög värme tills de får lite färg och är krispiga.
2. Smält chokladen över vattenbad.
3. Lägg en hasselnöt i en knäckform eller annan liten godisform och fyll på med smält choklad.
4. Låt svalna i kyl.
5. Förvara i lufttät burk i frys eller kyl.

