

Lune enhjørning-klatter

Vi laver ofte de her æbleklatter om efteråret, hvor man kan være heldig at få æbler af nogen, man kender, hvis man ikke selv har et æbletræ i haven.

Rækker til:
4 pers. / Ca. 16 stk.



Ikke tilsat sukker
Laktosefri



30 min. i alt.

Tip: Kan serveres med en god vaniljeis eller hjemmelavet bananis, men kan også nydes, som de er.

Ingredienser:

2 æbler (Ca. 200 g. revet æble)

1 æg

1 tsk. bagepulver

1 tsk. stødt kanel

½ tsk. Vaniljepulver

Kan erstattes med 2 tsk. vaniljesukker

2 spsk. finvalset havregryn

2 spsk. havremel

Kan erstattes med hvedemel

1 knivspids groft salt

Olie til stegning

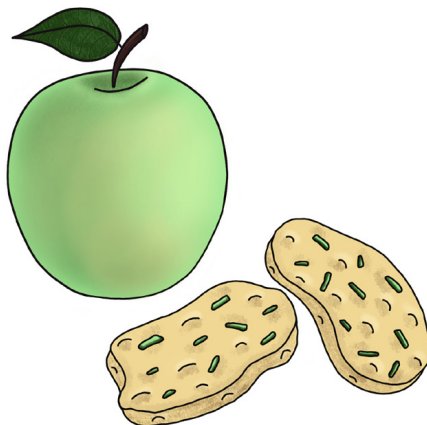
Kan erstattes med smør

Fremgangsmåde:

Æblerne skylles og rives på et rivejern.

Derefter blandes alle ingredienser sammen i en skål. Det hele røres kort sammen og fordeles med en spiseske i små klatter på en varm pande.

Steges gyldne i olie eller smør i ca. 2 min. på hver side - serveres gerne lune.



Lækker enhjørning-grød

Sund og nærende ovnbagt grød, som smager af kage – prøv selv.

Rækker til:
4 pers.



Ikke tilsat sukker
Vegansk



10 min. + 20 min.
bagetid i ovn

Obs. Mit forslag til topping er min egen favorit og får nærmest den sunde grød til at fremstå som en lille dessert. Til en afveksling kan du skære to æbler i tern og drysse dem med kanel, stege dem møre og gyldne i smør på panden og servere dem sammen med grøden – mine børn har elsket lune og bløde æbletern lige fra de var babyer og begyndte at spise selv.

Tip. Til de travle dage kan du i stedet lave havregrød, som er klar på under 5 min. - beregn 1 dl. havregryn pr. pers. og dobbelt så mange dl. væske. Dvs. til 4 pers. skal du bruge 4 dl. havregryn og 8 dl. væske (gerne 4 dl. vand og 4 dl. plantemælk, da mælken vil gøre grøden mere cremet.) Det hele blandes sammen i en gryde og koges let i et par minutter under omrøring, indtil grøden har den rette konsistens – serveres gerne med samme forslag til topping.

Ingredienser:

4 dl. plantemælk, f.eks. havremælk

2 meget modne bananer (jo mere modne, jo bedre)

2 dl. finvalset havregryn (80 g.)

2 spsk. Chiafrø

2 spsk. hørfrø

Kan udelades

1 tsk. kanel

½ tsk. Vaniljepulver

Kan erstattes med 2 tsk. vaniljesukker

1 knivspids groft salt

Topping til 4 portioner:

50 g. 70% mørk chokolade,
grofthakket

2 modne bananer, i skiver

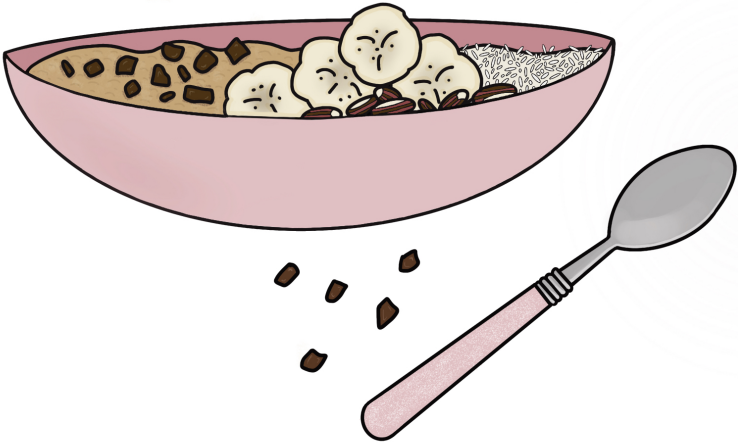
1 dl. mandler, grofthakket (70 g.)

4 spsk. kokosmel (20 g.)

Fremgangsmåde:

Banancerne moses med en gaffel i en skål. Resten af ingredienserne røres i. Fordeles i et lille, ildfast fad (Ca. 20x25 cm.) og bages ved 180 grader varmluft i 20 min. Udnyt bagetiden og forbered gerne toppingen imens.

Fordel hakket mørk chokolade, bananer i skiver, hakkede mandler og en spsk. kokosmel på hver portion inden servering.



Uimodståelige havfrue-snacks

Smager af romkugler, men uden tilsat hvede og raffineret sukker.

Det er ren magi ♡

Rækker til:

Ca. 16 stk.



Ikke tilsat hvedemel
Ikke tilsat sukker
Laktosefri

Vegan



10 min.

Tip: Lav gerne dobbeltportion, og frys resten ned. Det naturlige sukkerindhold fra dadlerne gør, at de forbliver bløde på frost og kan derfor nydes direkte fra fryseren. Det er min kræse søns ultimative favorit – og det siger altså ikke så lidt 😊

Ingredienser:

1 ½ dl. hakkede mandler (105 g.)

10 stk. friske dadler uden sten
(105 g.)

1 spsk. romaroma

Kan udelades, men det ville være en skam

1 spsk. kakaopulver

Desuden ½ dl. kokosmel (2 spsk.)
til at trille kuglerne i

Kan erstattes med frysetørret hindbær

Fremgangsmåde:





Mandlerne hakkes eller blendes kort og sættes til side. Fjern stenene fra dadlerne, og mos dem med en gaffel. Rør dem derefter sammen med de hakkede mandler og resten af ingredienserne i en skål.

Formes til små kugler og trilles i kokosmel og/eller frysetørret hindbær. Nydes kolde.



Sød havfrue-grød

Kold og nærende grød, som kan laves klar, dagen før den skal spises.

Rækker til: 2-3 pers.	  Ikke tilsat hvedemel Ikke tilsat sukker Laktosefri		 5 min. + 1 nat på køl
--------------------------	--	---	---

Tip: Kan serveres med friske bær, hakkede mandler og/eller samme granola som foreslået til havfrue-bowlen på forrige side – mums!

Ingredienser:

2 stk. friske dadler uden sten
Kan erstattes med 2 tsk. honning
2 spsk. hørfrø
2 spsk. Chiafrø
2 dl. havregryn (80 g.)
½ tsk. kanel
Kan erstattes med vaniljesukker
4 dl. plantemælk, f.eks.
mandelmælk

Fremgangsmåde:

Fjern stenene fra dadlerne, og mos dem med en gaffel. Rør dem derefter sammen med de resterende ingredienser. Skal trække på køl i minimum et par timer, men lav det gerne klar om aftenen, og sæt det i køleskab, indtil det skal spises næste dag. I modsætning til de fleste andre slags grød skal denne grød nydes kold og kan for øvrigt sagtens holde sig i et par dage på køl.

