

Brød og kake

Brød er en viktig del av kostholdet for mange, også ved en eller annen kur. Her er noen oppskrifter du kan teste ut, uansett hvilken retning du ønsker å leve og spise

Detox-brød er glutenfritt, laktosefritt og lavkarbo.

Slik gjør du det: 1 – 1 ½ dl vann, 4 egg
4 ss smeltet økologisk kokosolje eller kaldpresset olivenolje
1,5 dl knuste linfrø, 2 dl solsikkekjerner, 1 ss gresskarkjernefrø
2,5 dl kokos, 200 g malte mandler, 1 ss kardemomme, 1 ts kanel, litt havsalt
ca 1 ss fiberhusk, dette er bindemiddel og gjør at deigen holder sammen. Du kan ha litt tørket bær som tranebær, gojibær hvis du ønsker. Det samme gjelde rester fra juicing.
Pass på å ha litt mer fiberhusk i slik at deigen blir passe fast.

Varm opp ovnen til 160 grader. Bland fiberhusk med vann og la det svulle i 5 minutter. Bland i linfrø, solsikkefrø, kokos og mandler og rør rundt. Bland i resten og kna deigen lett og form til et rundt brød (ca. 4 cm) eller lag det som små rundstykker og ha på en stekeplate. Blir deigen veldig fast, tilsett litt mer vann, ellers blir brødet veldig tørt og hardt. Gresskarfrøene vil gi grønnfarge på brødet, du kan sløyfe det. La brødet steke i ca. 60 minutter nederst i ovnen, rundstykker noe mindre, pass på.

Detoxkake:

Denne kaken lager du av grønnsaksrestene fra juicingen eller rasp grønnsaker, klem ut saften. Den er leveravgiftende; altså bra mot stress. Den holder blodsukkeret stabilt fordi den har høyt kostfiberinnhold. Krydderne gir antioksidanter samtidig som de er bra for tarmbakteriene.

5 dl grønnsaksmasse fra juicing, gjerne gulrot, ingefær, rødbeter
200 g smør eller kokosfett smeltes, 5 egg
2 dl mosblanding av dadler og svsker eller 2 dl kokossukker
1 ss sukrin, 3 ss kanel, 1 ss kardemomme, 1 ss nellik, 1 ss muskat
1 dl malt chiafrø (bruk kaffekvern eller lignende). Frøene binder kaken sammen
4 dl kokosmasse, helst økologisk for den er ubleket og snillere mot magen
2 dl glutenfritt mel
2 dl fiken oppdelt i småbiter. Bløt de først hvis de er tørre
1 ss fersk sitronsaft, 100 g tørkede tranebær
2,5 dl valnøtter eller annen nøtteblanding, 2 ss bakepulver

Smelt fettene og visp det sammen med eggene. Pisk eggene hvis du ønsker en skikkelig luftig kake. Bland i det tørre og rør sammen. Fyll kakerøren i en liten form eller i muffinsformer. Stek på 200 grader på midterste rille, form ca. 30 minutter. Som muffins i ca. 15-20 minutter. Den er veldig saftig.

Med glasur over blir dette en festkake. Bruk da en pakke smøreost som du blander i 2-3 ss råhonning. Under detox spiser du uten glasur eller du topper den med kokosyoghurt.

Grovt glutenfritt brød:

Dette kan jeg vel kalle mitt favorittbrød. Husk å bruke de målene som står, hvis du bruker andre ingredienser, da blir det best. Hvis du ikke trenger glutenfri mat, kan du f. eks bytte ut jyttemel med grov rug, speltmel. Dette brødet blir veldig og er uten melk, gluten, sukker og gjær, mengden gir 2 brød:

1 dl knuste linfrø, 1 dl chiafrø, 5 dl solsikkekjerner, 1 dl hakkede mandler, 10 dl økologisk glutenfri havregryn, 4 dl jyttemel (eller annet glutenfritt mel) 4 dl hel bokhvete som hele gryn eller flak, 1 ts salt, 3 ts bakepulver, 5 ss fiberhusk, det tykner brødet.

Tåler du egg kan du fint bruke 2- 3 stk. Ca 1 liter vann.

Fremgangsmåte: La malte linfrø og chiafrø stå å svulle i vann i ½- 1 time. Hell på vannet til det dekker over frøene. Det sunne omega 3 fettene i frøene blir mer tilgjengelig for kroppen når frøene males. Jeg bytter gjerne ut noe frø med mer grovhakkede mandler – valnøtter for å få mere å tygge på, det er bare å prøve, finn det du liker. Bland alt i en kjøkkenmaskin. Helles i 2 former. Kan stekes direkte i ca 90 min. i 200 grader på nederste rille i ovnen.

Lyst på litt sunt snop, du finner oppskrifter her:

<http://www.okosjokolade.no/opskrifter/vare-opskriftshefter>