HÁTÍÐAR KETÓ NAMMILAÐI FRÁ ÞORBJÖRGU

Uppskriftirnar eru fyrir þig, sem ert áskrifandi að fréttabréfinu á www.ketoflex.is. Þær eru ekki til afritunar eða dreifingar. Þú mátt hins vegar gjarna segja vinunum frá því að allir geta skráð sig og þannig notið dásemdanna.

Uppskriftirnar eru sérstaklega þróaðar fyrir þig sem ert á Ljómandi, lágkolvetna- og ketó fæði. Það er engin ástæða til að neita sér um nammilaði á hátíðs- og tyllidögum.

Hér er boðið uppá:

Súkkulaðiköku
Ketóvænar Sörur
Jólaköku með appelsínu
Engifer kökur
Ketó kókos bar
Karamellu fudge kúlur
Hnetukúlur
Chi a la mande
Sítrónuís

SÚKKULAÐIKAKA

ca. 8 skammtar

Þessi dásamlega súkkulaðikaka er úr nýju bókinni minni **Topporka á Ketóflex** sem kemur út hjá bókaútgáfunni Sögur 02.01.2020

125g smjör
100g Sukrin gold
4 eggjarauður
4 dropar vanilla stevia
250g möndlumjöl
175g brætt 85% dökkt súkkulaði
4 stífþeyttar eggjahvítur

Krem
100g smjör
150g dökkt súkkulaði

Þeyttu smjör og Sukrín saman þar til áferðin er mjúk og jöfn. Bættu við eggjarauðum, svo möndlumjöli og brædda súkkulaðinu og stevía dropunum.
Að lokum blandaðu varlega og létt stífu eggjahvítunum í deigið.
Settu deigið í smurt hringlaga ca 22 cm bökunarform þakið með bökunarpappír í botninun. Baka við 150° í ca 50 mín, kakan á að vera föst þegar þú stingur puttanum létt í miðjuna.
Taktu kökuna úr ofninum og úr forminu og kældu á bökunargrind.

Krem
Bræddu súkkulaðið og smjörið yfir vatnsbaði og smurðu á kökuna.
Dásamleg með þeyttum rjóma.

PS Þú bakar hana eins og þú vilt, sem heila köku eða í ferköntuðu formi, deigið er ca 3 cm þykkt og skerð kökuna í 10 stk brownies.

HNETUSMJÖR COOKIES

Ca 24 stk

250g mjúkt hnetusmjör (peanut butter án viðbætts sykurs)
60g granulated Sukrin (fæst t.d. i Nettó)
½ tsk vínsteinslyftiduft
1 stórt egg
50g hakkaðar hnetur (peanuts)
50g hakkað 85% súkkulaði, eða betra 92% eða enn meira keto; 25g kakónippur.
Smá salt

Þetta gerir þú

Stilla ofninn á 175°C
Settu bökunarpappír (umhverfisvænan) á bökunarplötu.
Hræra saman hnetursmjör, sukrin, lyftiduft og egg med töfrasprota eða í vél.
Bæta svo við hökkuðu hnetum og súkkulaði og hræra vel saman.
Kældu deigið í minnst klukkutíma.

Búðu til litlar kúlur (mannstu eftir golfkúlu tyggjó frá því í gamla daga ?) og raðaðu þeim á plötuna. Þrýstu kúluna flata með gaffli, fyrst á einn veg og svo þversum.

Baka í 10-15 mín eða þar til kökubotninn tekur á sig brúnan og jafnan lit.
Taktu plötuna út og leyfðu þeim að kólna á plötunni í 5 mín áður en þú fyrst kælir áfram á rist og svo setur þær í box helst þar sem loft kemst að.
Geymist í kæli.

KETÓVÆNAR SÖRUR

24 stykki

Þetta gerir þú

Botn

4 eggjahvítur
240g blanda af pekan og valhnetum
200g Sukrin flórsykur

Þetta gerir þú
Stilla ofninn á 180°C. Setja umhverfisvænan bökunarpappír á bökunarplötu.
Hakka hnetur í matvinnsluvél eða með töfrasprota, gróft en ekki um of.
Þeyta eggjahvíturnar alveg stífar.
Blanda varlega Surkin flórsykri og hökkuðu hnetunum saman við stífu eggjahvíturnar.
Hvað viltu hafa Sörurnar stórar? Ef þú vilt hafa bara einn munnbitastærð mótarðu sörubotninn með einni eða tveimur teskeiðum ef þú vilt hafa þær stærri þá er matskeið betri.
Baka botninn í 10-12 mín eftir stærð.

Krem
4 eggjarauður
1 dl vatn
120g Sukrin Gold ”púðursykur”
250g mjúkt smjör
2-3 mtsk kakóduft
½ tsk vanillu dropar eða ¼ tsk vanillu duft (ekki vanillu sykur!)
2 mtsk uppáhellt kalt kaffi

Setja vatn og Sukrin Gold í pott og sjóða í ca 5-10 mín þar til verður síróps áferð. Setja til hliðar.
Þeyta 4 eggjarauður í matvinnsluvél. Í þunnri bunu bæta hægt og rólega sírópinu í eggin á meðan þú þeytir áfram.
Skera smjörið í smá stykki og bæta í deigið á meðan vélin heldur áfram að hræra/ þeyta.
Bæta í kakódufti, vanillu og kaffi og þeyta/ hræra þangað til kremið er silkimjúkt og fallegt.
Kæla kremið áður en það er sett á sörubotnana. Ef þú átt sprautupoka er það mjög fínt að nota en líka hægt að setja kremið í plastpoka og klippa lítið gat á einn endan. Það er algjört smekksatriði hvað mikið krem fer á kökurnar.
Kælið þær vel og best í frysti áður en þær eru hjúpaðar með súkkulaði.
Hjúpur
300g dökkt minnst 70% helst 85% súkkulaði
Bræða súkkulaðið yfir vatnsbaði og setja eina klípu af smjöri eða kókosolíu í.
Dífa köldum kremhlutanum í súkkulaðið.
Það er ágætt að hafa Sörurnar í frysti og taka þær út með smá fyrirvara áður en þær eru bornar fram.

JÓLAKAKA MEÐ APPELSÍNU

100g mjúkt smjör
125g Surkin hvítur ”sykur”
3 egg
200g möndlumjöl
2 mtsk kókos hveiti (coconut flour)
2 tsk lyftiduft
Safinn úr einni appelsínu og fínt rifinn börkur af lífrænni appelsínu
¼ tsk vanillu duft
1 tsk kardemómu duft (má sleppa)
½ dl jurtamjólk (möndlu- eða kókosmjólk)
70g gróft hakkaðar valhnetur eða pekanhnetur

Þetta gerir þú
Stilla ofninn á 170°C
Þeyta ”sykur” og smjör í matvinnsluvél og bæta eggjunum við og þeyta áfram þar til deigið er mjúkt.
Bæta við þurrefnunum, appelsínuberki og jurtamjólk/ appelsínusafa á víxl.
Slökkva á vélinni, blanda hnetunum í deigið.
Smyrja kökuform með smjöri eða olíu áður en deigið er sett í og bakað í 40-45 mín.

PS Ef þú vilt má hakka 50g af 85% dökku súkkulaði og blanda í með hnetunum.

ENGIFER KÖKUR

Ca 15 stk

130g kókos smjör (Coconut Butter ekki olía)
60g hvítt Sukrin sætuefni
1 egg
1 tsk vanilludropar eða ¼ tsk vanillu duft
1 mtsk engiferduft eða rifin engiferrót
1 tsk túrmerik duft
½ tsk lyftiduft
¼ tsk sjávarsalt
Smá svartur pipar

Þetta gerir þú
Stilltu ofninn á 180°C. Settu umhverfisvænan bökunarpappír á bökunarplötu.
Settu allt í blandara eða matvinnsluvél eða notaðu töfrasprota.
Settu deigið í kæli í klukkutíma.
Mótaðu kúlur og settu á bökunarplötuna og þrístu þeim með gafli fyrst á einn og síðan á annan veg.
Baka í ca 12-15 mín.

PS Bættu við 80g af bræddri kókosolíu eða smjöri, 5 mtsk af kókoshveiti og hrærðu í deigið og búðu til Engiferköku í staðinn. Setja deigið í form og baka þá í 35 mín.

KETÓ KÓKOS BAR

10-20stk, fer eftir hvaða stærð þú óskar

250g kókosmjöl (þetta venjulega og ekki allt of fínt)
8 dr Stevía vanilla
¼ tsk vanilluduft
100ml kókos rjómi (efsti hlutinn í 100% feitri kókosmjólk í dós)
65ml lífræn og kaldpressuð kókosolía
35g kakóduft

Þetta gerir þú
Blandaðu saman kókosmjóli, vanilludufti og kókosrjóma og 4 dropum af vanilliu stevíu. Ef það er of þurrt bættu við meira af kókosrjóma.

Pressaðu kókosmassan í ferkantað form, 2-3 cm þykkt eða eins og þú óskar. Settu formið í frystir. Eftir nokkrar klst eða daginn taktu massan út og láttu þiðna aðeins svo hægt sé skera út bita í þeirri stærð sem þú óskar.

Hjúpur
Bræddu olíuna í potti ásamt kakódufti og vanillu stevíu (4 dropar). Hræra vel. Kæla.
Dífðu næstum því frosnu kókos stykkjunum alveg í súkkulaðið, snúðu þeim vel þannig að ekki sést í neitt hvítt. Settu á plötu eða disk og kældu í ísskáp. Best að geyma í lokuðu íláti eða í frysti og taka út með fyrirvara þegar þig langar í trít.

PS Í staðinn fyrir kadóduft geturðu brætt 100g 85% dökkt súkkulaði yfir vatnsbaði, bætt í klípu af smjöri eða kókosolíu og notað það sem hjúp.

KARMELLU FUDGE KÚLUR

Ca 20 stk

130g ósætt hnetusmjör
100g lífræn kókosolía, stofuhiti
40g kókos hveiti (coco flour)
50g kakó duft
8-10dr Stevia Caramel frá t.d. Now
¼ tsk sjávarsalt
10g kakó duft til að velta kúlunum upp úr

Altt sett í blandara (nema 10g kakóduftið) og hrært saman í mjúkan og jafnan massa.
Setja í kæli í klukkutíma.
Móta kúlur og snúa þeim í kakódufti. Geyma í lokuðu íláti í kæli.

HNETU KÚLUR

Ca 20 kúlur

130g möndlusmjör
130g kókosolía eða smjör, brætt
35g möndlumjöl
50g kakóduft
8 dr Stevía vanilla frá t.d. Now
¼ tsk sjávarsalt
130g gróft hakkaðar hnetur; valhnetur, pekan- eða kasjú

Þetta gerir þú
Alt sett í blandara nema hökkuðu hneturnar sem þú blandar í með sleif.
Geymdu ca 30g til að velta kúlunun upp úr.
Geymdu deigið í kæli 1-2 klst áður en þú mótar kúlur og veltir þeim vel upp úr fínt hökkuðu / söxuðu hnetunum.
Geyma í lokuðu íláti í kæli.

CHI A LA MANDE

4 skammtar

5 mtsk chia fræ
2dl vatn
200ml kókosrjómi
50g Sukrin sætuefni
¼ tsk salt
1mts sítrónusafi
½ tsk vanillu korn eða vanilluduft
100ml rjómi
100g möndluflögur eða möndlu kubbar (hægt að kaupa tilbúið)

Þetta gerir þú
Settu chia fræin í bleyti í vatn í 3-4 klst eða yfir nótt. Hræðru vel í blöndunni til að koma í veg fyrir að þau myndi klumpa
Þegar þau eru búin að draga í sig allan vökva og líkist þykkum graut, hræðru varlega.
Blandaðu kókosrjómanum, vanillu, ”sykri”, salti og sítrónusafa saman við chia grautinn. Smakka. Kannski viltu meiri sætuefni og aðeins meiri sítrónusafa til að fá meiri ferskt bragð.
Bættu möndluflögum í.
Þeyttu rjóman og blandu varlega í.

Berja toppur
100g frosin berblanda; jarðaber og bláber eða kirsuber og bláber
Settu nokkur ber til hliðar til að hafa sem punt.
Berin eru þýdd með 2 mtsk Sukrin Gold eða Sukrin sírópi og ½ mtsk sítrónusafa. Notaðu töfrasprota til að búa til berjasósu.
Settu 2-3 mtsk af sósu á hvern skammt og punta með heilum berjum og nokkrum möndluflögum.

Chia a la mande geymist í kæli í 2-3 daga

SÍTRÓNU ÍS

Fyrir 4-5

400ml 100% feit kókosmjólk (úr dós)
250ml möndlumjólk
4 eggjarauður
95g gróft Granulated Sukrin ”sykur” eða tilsvarandi
100ml fersk pressaður sítrónusafi
1 mtsk rifinn börkur af lífrænni sítrónu

Þetta gerir þú
Þeyttu eggjarauðurnar í skál og settu til hliðar
Hitaðu kókosmjólk, möndlumjólk og sætuefnin í potti yfir vægum hita. Ekki sjóða.
Taktu eina ausu af jurtamjólkurblandinu og þeyttu í eggin og helltu svo hægt og rólega aftur í pottinn og hrærðu stöðugt í þar til ”eggjajurtamjólkin” fer að þykkna.
Bættu nú í sítrónuberkinum og hræðru vel.
Bættu nú í sítrónusafanum og hrærðu vel.
Kældu. Síaðu ef til vill blönduna gegnun sigti og helltu svo í form og frystu í 6-8 klst.
Taktu ísinn út með smá fyrirvara áður en hann er borinn fram.
Gott að hafa heita eða kalda súkkulaðisósu og þeyttan rjóma með.

©www.ketoflex.is - desember 2019.