



BLENDERE

STARTGUIDE RECEIPT



KitchenAid

INNHALDSFORTEGNELSE

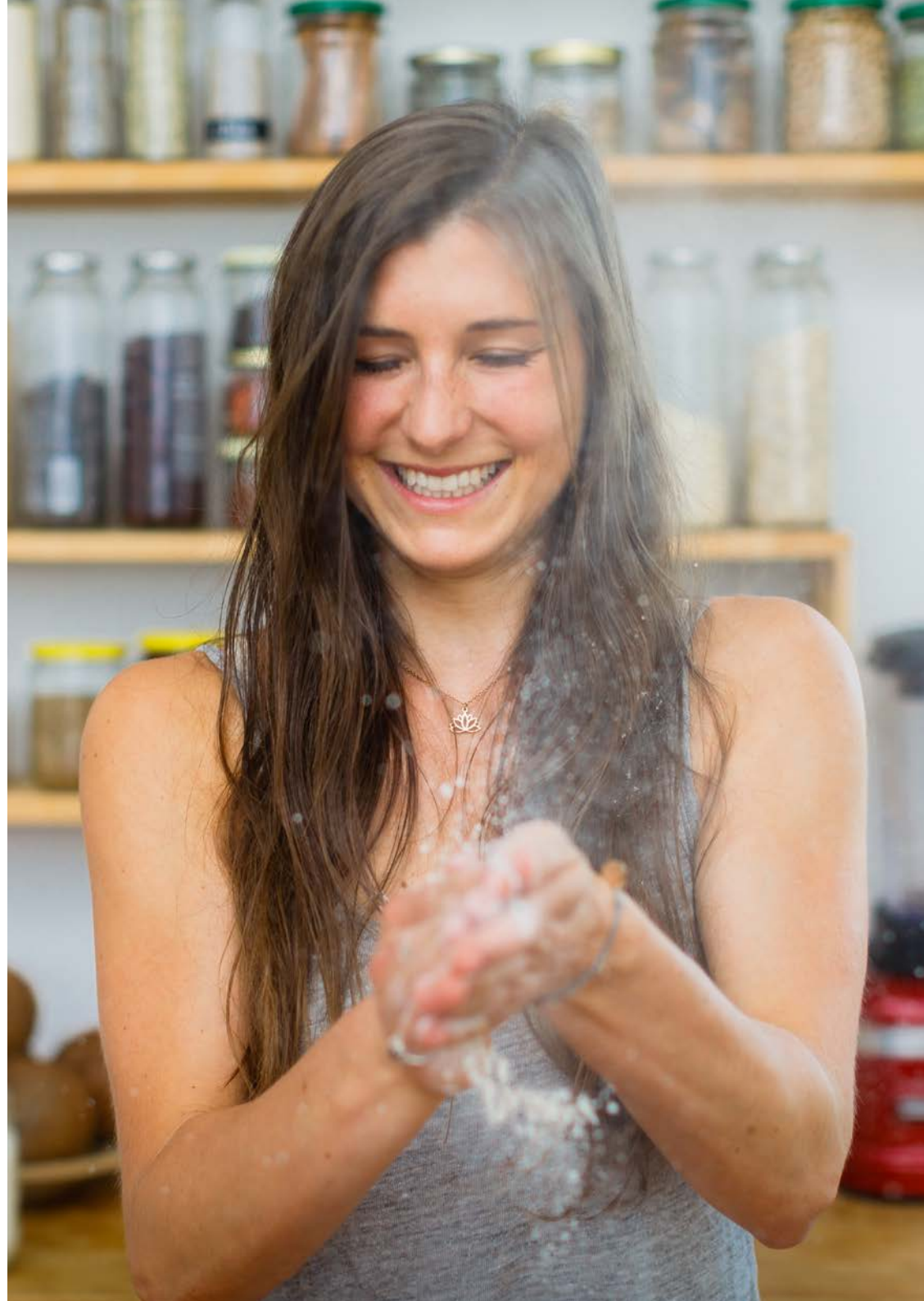
04	Blenderguide Vi presenterer blenderutvalget
06	Lag den perfekte blandingen Tips til hvordan du bør bruke blenderen
08	En sunn og velsmakende blanding Startpakke og handleliste
10	Fordeler med ingrediensene Viktig kostholdslære
24	Grunnleggende blenderteknikker
30	Inspirerende oppskrifter

ANNELINA WALLER

Hun mener alle burde spise mer frukt og grønt, og hun oppfordrer til å skape uventede ingredienskombinasjoner.

Annelina Waller er ekspert på idrett, helse og sosiale media, yogalærer og heltids-blogger. Hun har nylig gitt ut sin første kokebok kalt «Buddha-boller». I denne boken legger hun frem teorien om at det er mulig å elske god mat uten å ha dårlig samvittighet samtidig som vi kan spise godt og på en bevisst måte. Hun mener alle burde spise mer frukt og grønt, og hun oppfordrer til å skape uventede ingredienskombinasjoner. Smak, glede og helse er nøkkelkonseptene hennes. Bruk oppskriftene våre som inspirasjon for å eksperimentere med frukt, grønnsaker, «gamle» ingredienser og nye,

«spesielle matvarer». Og takket være disse 20 oppskriftene, får du hjelp av eksperten vår til å sette i gang med matlagingen – med et ernæringsmessig og velsmakende boost! Alle oppskriftene viser deg hvilken blender du bør bruke.



BLENDERGUIDE

Perfekt blanding, perfekt smak.

Øk vitaliteten din. Pisk sammen sunne retter ved hjelp av de stilige blenderne våre med høy ytelse – oppskriftene gir vann i munnen.

DEN RETTE BLENDEREN FOR DEG



	DIAMOND BLENDERS	ARTISAN BLENDERS	HIGH PERFORMANCE BLENDERE	POWER PLUS BLENDER
EFFEKT	0,9 hk	0,9 hk	3,0 hk	3,5 hk
BETJENINGER	5 hastigheter, isknuser og pulsfunksjon	5 hastigheter, isknuser og pulsfunksjon	9 hastigheter og pulsfunksjon	11 hastigheter, puls og selvrengjøring. Oppgraderte modeller omfatter 3 Adapti-Blend oppskrifts-innstillinger
GARANTI	2 år	3 år	10 år	10 år
BLENDERKOLBE	1,75 liters BPA-fri kolbe i én del, med diamant-design	1,5 liters glass-beholder og 0,75 liters BPA-fri minikolbe	2,6 liters BPA-fri gradert kolbe	2,6 liters BPA-fri varmekontroll-kolbe
FARGER				
JEG VIL BLENDE ...	Fruktsmoothie, pesto og isdrikker ... 		... og grønne smoothie og nøttemelk ... 	... og sauser og supper. 

«BYGG OPP» BLANDINGEN DIN

Lagvise ingredienser gir en bedre blanding!

En perfekt blanding er mer enn bare å kombinere ingredienser. Måten ingrediensene ligger i blenderen på har stor innvirkning på selve prosessen, teksturen og smaken.

06

Frosne ingredienser og isbiter

05

Frukt og grønnsaker, nøtter, frø og korn

04

Myke ingredienser

03

Grønne grønnsaker

02

Søtningsmidler

01

Væsker

KitchenAid





Tips til hvor du får kjøpt ingrediensene

Denne hurtigstartguiden gir deg inspirasjonen du trenger for å bruke blenderne i nye oppskrifter. Du vil bli belønnet med nydelige og sunne retter hver gang. Enkelte av ingrediensene kan likevel være litt vanskelige å få tak i – selv i store byer.

For å hjelpe deg i gang har vi laget en oversikt over hvor du kan finne disse ingrediensene. Neste gang du vil bruke blenderen, men mangler en ingrediens kan du lete i forretninger som selger økologisk mat, spesialforretninger, etniske matbutikker, på Internett eller markeder nær deg.

FOR EN SMAKFULL OG SUNN BLANDING

God mat, god smak, god helse!

Varer du bør ha i skapet, kjøleskapet og fryseren til enhver tid. Når du kombinerer disse med ferske ingredienser, vil du kunne lage enhver oppskrift.

Startpakke

Proteiner kikerter, linser, bønner, erter

Korn og mel hirsemel, quinoa, havre, ris, mais, bokhvete, speltmel

Urter persille, mynte, basilikum, koriander, timian, rosmarin, dill

Nøtter og frø cashewnøtter, mandler, peanøtter, valnøtter, pinjekjerner, hasselnøtter, sesamfrø, gresskarfrø, solsikkefrø, linfrø

Væsker vann, juice, vegetabilsk melk, soyasaus, eddik, olje ...

Søtstoffer uraffinert sukker, honning, sirup

For en sunn oppgrade-ring

Proteiner edamamebønner, tempeh, lupiner

Korn og mel amarant, kaniwa, kokosmel, hampe-mel, nøttemel

Fett og erstatninger nøttesmør, avokado, silketofu, eplemos

Væsker kokosvann, flytende aminosyre, tamarisau

Søtstoffer tørket frukt, fersk frukt, daddelsukker, kokosnøttsukker

Spesielle ingredienser: morbær, chiafrø, assai-palmefruktpuré, hampfrø, tørkede gojibær, kokosolje, kakaobønner, matcha, alger, næringsgjær, aktivert kull

For å krydre

Krydderi gurkemeie, safran, kardemomme, nellik, kanel, vaniljestang, kakaopulver, sennepsfrø, spisskummen, korianderfrø, ingefær, harissa, chili, kjøttkraftpulver, pepper, salt ...

FORDELER MED INGREDIENSENE

Grunnleggende kostholdslære



SPIS AV REGNBUEN

Fargerike frukter og grønnsaker

Jo flere farger vi spiser, jo flere næringsstoffer får vi i oss. Er ikke dette en fin måte å minne oss selv på å variere hvilke frukter og grønnsaker vi spiser, for å få i oss alle vitaminene og mineralene vi trenger? Det sies at jo mer frukt og grønt vi spiser, jo bedre.

Grønnsaker er de viktigste kildene til mikronæringsstoffer. De har ofte et høyt fiberinnhold og lavt kaloriinnhold.

Frukt gir oss energi og inneholder viktige vitaminer og mineraler. Fiberer den skjulte superhelten.

Spis etter farge



Gul og oransje

Gule og oransje frukter og grønnsaker er spekket med energi. De inneholder beta-karoten og A- og C-vitaminer – effektive antioksidanter som nøytraliserer frie radikaler på frifot i kroppen – og som ødelegger cellene dine.



Grønn

Grønne grønnsaker inneholder fytokjemikalier som bidrar til bedre helse. De har et utrolig innhold av fiber. De har alkaliserende effekt på kroppen og bidrar til et sunt blodtrykk. Grønne grønnsaker har høyt protein-, jern- og kalsiuminnhold. Det er spesielt kålvekster med svovelholdige forbindelser som hjelper leveren med å kvitte seg med skadelige, kreftfremkallende stoffer.



Rød

Røde matvarer er en god kilde til folat, som også er godt for hjertet. Røde bær og frukter som jordbær, inneholder også antioksidanten C-vitamin. Den magiske antioksidanten resveratrol finner du spesielt i røde druer, og den er kjent for å ha en antiinflammatorisk effekt.



Hvit

Blomkål er som et unntak blant hvite frukter og grønnsaker. Den inneholder mange av næringsstoffene som vi finner i kålvekster. Andre ingredienser som løk og hvitløk er også ansett som supermat med helende virkninger. De kan forbedre blodsukkeret og har imponerende antiinflammatoriske og antibakterielle egenskaper. Løk er også prebiotisk mat, for den gir næring til de «snille bakteriene» i fordøyelsessystemet.



Blå og lilla

Matvarer med mørk farge, som rødkål, bjørnebær og aubergine, er spekket med helende antioksidanter som gir vakker, feilfri og strålende hud!



*Bønner holder deg mett lengre
og demper sukkerbehovet.*

Bønner er bra

Bønner har høyt fiberinnhold og er gode kilder til protein. De inneholder også en rekke vitaminer og mineraler. I tillegg har de et naturlig lavt fettinnhold, inneholder ikke natrium og er kolesterolfrie. De holder deg mett lengre og demper sukkerbehovet. Kjente belgfrukter er blant annet alfalfa, kløver, erter, bønner, kikerter, linser, lupiner, mesquite, carob, soyabønner, peanøtter og tamarind.

Bli en aktiv kornspiser

Korn er den ultimate energikilden, takket være magiske vitaminer og mineraler som bidrar til å gjøre kroppen vår sterk og sunn.

01 Fullkorn er rikt på næringsstoffer og kli, som inneholder store mengder fiber.

02 Fullkornet bidrar til en følelse av metthet med få kalorier og kan også bidra til å redusere risikoen for fedme, hjertesykdom og diabetes.

03 I naturlig tilstand inneholder det ikke fett.

04 De har også moderate mengder protein.

Spesialkorn og frokostblandinger kan være bokhvete, havre, amarant, quinoa, kaniwa og mais.



Velg sunne fettstoffer

01 Fett bidrar faktisk positivt til kroppen og setter ekstra smak på maten.

02 Mat av hele planter og olje som er minimalt behandlet og nøye valgt, bidrar til bedre helse etter- som de er de beste kildene til den herlige omega-3 fettsyren!

03 Fett fra hele planter inneholder betydelig mer næringsstoffer enn faste fettstoffer (som smør, margarin) eller raffinerte oljer.

04 Du bør så langt som mulig bytte ut oljen med nøttesmør og margarin fra korn slik at du får i deg flere næringsstoffer.

Prøv oliven, avokado, kokosnøtt, linfrø, chiafrø og sesamfrø ...

Melk?

Kumelk inneholder en imponerende mengde næringsstoffer. Den er rik på høyverdig protein og viktige vitaminer og mineraler, som kalsium, fosfor og B-vitaminer. Likevel er ikke kumelk et egnet alternativ for alle. Den gode nyheten er at det finnes mange muligheter for å erstatte melkeproduktene, og det er faktisk ganske enkelt å lage sin egen, sunne melk. Dessuten inneholder nesten all plantebasert melk en tilsvarende mengde protein.

Mandelmelk Mandler er en fantastisk kilde til sunt fett, fiber, E-vitamin og andre antioksidanter, og de inneholder like mye kalsium som melk.

Kokosnøttmelk Kokosnøtter har et høyt innhold av mettet fett og er vanligvis mer næringsrik enn annen melk. I tillegg har også kokosnøtter en betydelig mengde C- og B-vitaminer, jern, magnesium og kalium.

Rismelk Dette er i utgangspunktet en lettmelk, for personer som er glad i noe søtt. Vanligvis inneholder den færre proteiner og kalorier, færre karbohydrater (naturlig sukker) og svært lite fett. Den tilfører også store mengder A-vitamin A, kalsium og D-vitamin.

Havremelk Dette er en annen type lettere melk, som har et høyere innhold av karbohydrater og et lavere proteininnhold. Havre inneholder også jern og magnesium.



Naturlige søtstoffer

Godteri gjør oss glade og i bedre humør. Det fungerer også som drivstoff for hjernen vår og gjør oss effektive. Men i stedet for raffinert sukker, som kan skape avhengighet og øke risikoen for fedme, diabetes og hjertesykdom, kan du ta mer bevisste snopvalg. Her er noen alternativer som er litt mer naturlige, med ekstra næringsstoffer i tillegg til søtsmaken.

Daddelsukker består av 100 % tørket frukt. Daddelsukkersmaken er mer nøytral og har et lavere sukkerinnhold.

Daddelsirup er laget av oppbløtete og kokte dadler. Den setter mer søtsmak enn vanlig husholdningssukker, så du bør bruke den med måte.

Kokosblomstsukker er virkelig en stjerne blant de lavglykemiske søtningsmidlene. Dette sukkeret er hentet fra saften fra kokosnøttblomsten. Det har en fantastisk karamellsmak som gjør den godt egnet for desserter, bakevarer, varme drikker og cocktails.

Kokosblomstsirup kommer fra nektaren fra kokosblomsten. Den løser seg raskt opp og kan brukes i en rekke desserter eller for å sette ekstra smak på kornblandinger og yoghurt.

Kokosblomstsirup har en ekstrem søtningskraft, så du bør ikke bruke mye av den.

Lønnesirup Kommer fra lønnetreet og er karakterisert av den delikate og søte karamellsmaken. Det er fantastisk i alle slags søte og salte retter.

Andre alternativer Bruk tørket frukt somfiken, ferske modne frukter, bjørkesukker, rissirup ...

Glutenfri og mer

Enten du er glutenfri eller bare varier hva du spiser, kan du bruke alternativer til hvetemel. Disse alternativene kan være proteinrike, inneholde mye fiber og få karbohydrater. Glutenfri baking er både fantastisk og utfordrende. Resultatet kan bli utrolig bra, men det vil nok bli litt prøving og feiling før du finner de beste glutenfrie melblandingene til hver oppskrift.

Det viktigste når du arbeider med glutenfritt mel, er å blande flere melsorter sammen for å få best mulig resultat. Under finner du noen av de mest vellykkede glutenfrie melalternativene og den beste måten å bruke dem på:

Mandelmel lages av finmalte, skåldede mandler. Passer bra til cookies, kaker, muffins, paier, pannekaker og smuldredeig.

Bønnemel Tørkede bønner kan males til mel på samme måte som korn. Det inneholder protein og fiber og kan brukes i både søte og salte retter, men bruk det i små doser, for smaken kan være ganske kraftig.

Bokhvetemel Laget av oppmalt bokhvete. Den er rik på smak, har et hint av nøttesmak og et svært høyt næringsinnhold. Egner seg best til muffins, kaker, pannekaker, vafler og brød.

Kokosmel Dette glutenfrie melet er laget av tørket og malt kokos. Det er veldig tett, inneholder mye protein og er det mest fibrøse melet. Ideell for oppskrifter som ikke trenger å heve så mye.

Havremel Havremel lages ganske enkelt ved å male hele havrekorn i blenderen. Det inneholder mye oppløselig fiber og er flott for å balansere blodsukknivået. Passer best for brød, muffins, cookies, kaker, paideiger, granola, fruktbiter og scones.

Rismel Brun eller hvit ris kan males til rismel. Dette er en flott base for glutenfri baking. Kan også brukes som fortykningsmiddel i supper, stapper og til fyll ...

Andre alternativer Tapioka, sorghummel, teffmel, quinoa, hirse-mel ...





Spesielle boostere

Næringsgjær Dette er en fin måte å sette ekstra nøttesmak på rettene på. Næringsgjær er en inaktiv gjær som inneholder rundt 40 til 50 gram protein per 100 gram. Foruten protein inneholder denne ingrediensen svært lite mettet fett, kolesterol og natrium. Det er også en god kilde til antioksidanter og kostfiber. Næringsgjær kan brukes til toast og brød og i gryteretter og supper.

Aktivert trekull Matlaging med trekull er det nyeste innen matlagingen. Bruk det i brød og til smakfulle kjeks, iskjeks og kaker, drikk og til pålegg. Trenden har fått gjennombrudd i skjønnhetsprodukter også, så hvis du ikke er av den eventyrlystne typen, kan du prøve skjønnhetsprodukter med kull i stedet. Kull har blitt sagt å være den nyeste detox-ingrediensen. Den

fanger opp uønskede kjemikalier i kroppen, forhindrer at de absorberes og bidrar til å lette fjerning av dem. Men vær forsiktig: Svart trekull kan gjøre medisiner mindre effektive, da det kan begrense kroppens evne til å absorbere disse.

Spirulina Dette er et magisk fargestoff og en fantastisk ingrediens når det gjelder proteiner. Per 100 gram får du 57 gram proteiner, inkludert alle de essensielle aminosyrene. Spirulina inneholder også næringsstoffer som kalsium og magnesium, så det er verdt å svelge unna den litt algeliknende smaken! Den er perfekt i smoothie, latte, bakevarer, nudler og mer, men og den har ikke fiskesmak!

Hampfrø Når det kommer til proteiner og sunt fett, er hampfrø tingen.

Denne råvaren er utrolig næringsrik og rik på smak, og har et imponerende protein- og fiberinnhold og sunne fettstoffer. Daglig inntak på 3 ts gir 10 g protein, noe som utgjør 50 % av det anbefalte daglige inntaket av magnesium. Magnesium hjelper til med muskelavslapning, forbedrer fordøyelsen og tilfører flere næringsstoffer som øker muskelbyggingen. Hampfrø er faktisk en matvare som inneholder det fettet som er nøkkelen til et sunt og bærekraftig vekttap. Du kan enkelt bruke hampfrø isalater, smoothie og yoghurt for et deilig, nøtteaktig energikick. Som med de fleste nøtter og frø, kan du til og med lage din egen melkefri melk fra frøene. Du kan også bruke dem i bakevarer for å gi litt ekstra crunch.

Gurkemeie Denne ingrediensen bidrar positivt til helse og velvære. Curcumin, den mest aktive komponenten i gurkemeieplanten, har antiinflammatoriske og smertelindrende, kreftinhiberende egenskaper og bidrar til å eliminere tungmetaller. Ren DETOX! Siden curcumin ikke oppløses i vann, er det vanskelig for kroppen vår å absorbere den. Men du trenger ikke bekymre deg for det ... når du lager mat med gurkemeie, oppløser den seg sammen med olje eller svart pepper. Supertips: Hvis du bruker fersk gurkemeie, hjelper fettet i knollen allerede deg med å

absorbere denne supermaten. Raske måter å bruke gurkemeie på? I hjemmelagde krydderblandinger, supper, stapper, kjøttkraft, marinader, te, tonics og smoothie ...

Curcumin har antiinflammatoriske og smertelindrende, kreftinhiberende egenskaper

Potet Grønnsaker med stivelse, som blant annet poteter, inneholder veldig lite fett. De kan lett bli en del av et sunt kosthold, og hvis du i tillegg bruker skallet, vil de være en god kilde til fiber og C-vitamin. Men vær oppmerksom på at de raskt gir en metthetsfølelse! Hovedproblemet med poteter er at de blir usunne når de er friterte, brukt til potetgull eller dekket med fete sauser, smør eller ost. Jo mer poteten likner en potet, jo sunnere er den. Bakte, stekte og kokte poteter er best.

GRUNNOPPSKRIFTER FOR BLENDER

Grunnleggende oppskrifter
du bør kunne utenat!

Det er ubegrensede måter å forberede en blanding på, men det kan være en god idé å lære seg de grunnleggende teknikkene, for så å bruke disse som basis. Når du har blitt flink til å lage disse, er det enkelt å legge til noe ekstra for å gjøre dem enda bedre.

LAG DITT EGET NØTTESMØR

Bland lett grillete peanøtter, mandler, valnøtter, cashewnøtter, pistasj-nøtter eller jordmandler.

Skill mellom blenderne

Diamond Blender og Blender med glassmugge

Du vil trenge lengre tid og litt mer olje.

Blender med høy ytelse og Power Blendere

Du trenger ikke bruke olje, eller bare en minimal oljemengde.

Slipp kreativiteten løs

Ha i kanel, kakaopulver, vanilje eller chili.

LAG DIN EGEN MELK

Bland pistasjnøtter, jordmandler, havre, valnøtter, hasselnøtter, kokosnøtt eller quinoa.

Skill mellom blenderne

Diamond Blender og Blender med glassmugge

Bruk nøttesmør for å gjøre det ekstra kremaktig.

Blender med høy ytelse og Power Blendere

Ferske nøtter eller korn fungerer også ... Brukjuice-programmet for gode resultater.

Slipp kreativiteten løs

Tilsett krydder, vanilje, en klype salt, dadler eller andre naturlige søtningsmidler.



LAG DITT EGET MEL

Bland bokhvete, havregryn, ris, bønner, nøtter eller korn.

Skill mellom blenderne

Diamond Blender og

Blender med glassmugge

Du må bruke flak og vil få en grovere tekstur.

Blender med høy ytelse og

Power Blendere

Du kan også bruke fullkornsråvarer som korn, belgfrukter og nøtter

Slipp kreativiteten løs

Lag din egen glutenfrie deigblanding. Hemmeligheten for å få et godt resultat er å kombinere minst tre glutenfrie melsorter.

Kombinasjoner for å oppnå en perfekt smak og blanding

Det første melet må være fullkorn, for å danne en solid base. Dette kan være brunt rismel, bokhvete eller sorghummel. Det andre må være stivelse, for å gjøre deigen lettere. Du kan velge blant potetstivelse, tapioka eller maisstivelse. Det tredje melet må gi smak og personlighet til deigen.

Du kan gå for amarant, med sin lette tekstur og rike smak som minner om hasselnøtt, mandelmel, som tilfører protein og en nydelig aroma, kokosmel, som tilfører smak selv om det ofte trekker til seg mye væske, hirsemel, som gir sprøhet, quinoamel, som er velsmakende og passer perfekt i terter eller teffmel, som har en meget fin tekstur og en tendens til å løse seg opp, noe som bidrar til å binde deigen. Hvis du ønsker å gjøre en vanlig oppskrift til et glutenfritt alternativ, anbefales det å legge til noen ekstra milliliter væske.

Grunnleggende blanding

Passer for alle typer kaker, smultringer og syrlige desserter. 320 g brunt rismel, 100 g potetstivelse, 50 g tapiokamel

Pizzadeig

180 g rismel, 120 g potetstivelse, 100 g klebrig rismel, 60 g maisstivelse, 40 g tapioka





LAG SUPPE PÅ 5 MINUTTER

Bland kokte eller rå grønnsaker med litt kjøttkraft, olje eller nøtter.

Skill mellom blenderne

Diamond Blender og Blender med glassmugge

Varm opp ingrediensene dine før du bruker blenderen, eller lag kald suppe

Blender med høy ytelse og Power Blendere

Bruk suppeprogrammet eller høyeste, variable hastighet (9-11)

Slipp kreativiteten løs

Bruk rå grønnsaker, ha ifrukt, dadler eller krydder

LAG DRESSING ELLER SAUS

Bland rester av grønnsaker, nøtter, urter, tørket frukt, nøttesmør.

Passer for alle typer blendere

Slipp kreativiteten løs

Legg til tofu hvis du vil ha en kremaktig tekstur

LAG ISKREM

Bland frossen frukt som banan, bringebær og jordbær.

Skill mellom blenderne

Diamond Blender og Blender med glassmugge

Du bør ha i litt væske.

Blender med høy ytelse og Power Blendere

Fungerer uten væske, eller med bare en liten mengde væske.

Slipp kreativiteten løs

Ha i sjokolade, vanilje, kanel, kardemomme, raspet kokos, morbær, rosevann, aktivert kull, nøtter eller andre favorittsmaker

LAG SMOOTHIE

Bland fersk eller frossen frukt og grønnsaker, nøtter, frø eller korn

Skill mellom blenderne

Diamond Blender og Blender med glassmugge

Ha i litt mer vann.

Blender med høy ytelse og Power Blendere

Du kan også bruke en skål for tykk eller frossen smoothie. Bruk smoothie-programmet eller pulsinnstillingen for å få de beste resultatene.

Slipp kreativiteten løs

Ha i gulrotblad, ville urter, blomster, gurkemeie, ingefær eller aktivert kull.

INSPIRERENDE OPPSKRIFTER

EN FRISK START

Søtpotetpannekaker
Brød med banan og blåbær
Peanøttsmørgranola med salt karamell
Joggebooster

SUNNE DRIKKER

Grønn, rensende smoothie
Svart detox-limonade
Gylden latteshake med gurkemeie

PÅLEGG OG DIPP TIL ENHVER ANLEDNING

Ertepålegg med mynte
Glatt bønnehummus
Mild tomatsalsa
Majonessaus med silketofu

TRØSTEMAT

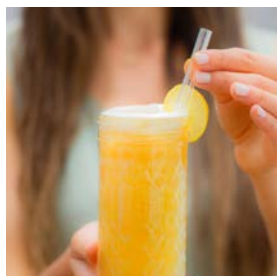
Frisk karrisuppe
Kremet blomkålsuppe
Blomkållris

SØT HENGIVENHET

Stracciatella «nice cream»
Sjokolademousse
Gultenfrie proteinmuffins med sjokolade

UUNNVÆRLIGE PÅ KJØKKENET

Nøttesmør
Vegetabilsk melk
Vegansk krydder og crumble



EN FRISK START

Søtpotetpannekaker

Brød med banan og blåbær

Peanøttsmørgranola med salt karamell

Joggebooster



SØTPOTETPANNEKAKER

HVEM LIKER IKKE PANNEKAKER TIL FROKOST? TYKKE OG DEILIG SØTE POTETPANNEKAKER ER DEN PERFEKTE MÅTEN Å STARTE DAGEN PÅ. DU VIL ELSKE DEN DELIKATE SMAKEN OG DEN LETTE OG FYLDIGE TEKSTUREN.

NOK TIL 4 PERSONER

Ingredienser

250 g søtpotet, kokt

1 banan

120 ml vann med kullsyre

150 ml havremelk

100 g speltmel

1 ss chiamel eller chiafrø

1 klype salt

1 ss raffinert sukker eller kokosnøttsukker

Fremgangsmåte

Skrell søtpotetene, skjær dem i store terninger og kok dem til de blir møre. Tøm av vannet og sett potetene til side. Skrell bananen og bland den med havremelken. Ha i resten av ingrediensene, ha på lokket og blend igjen til en glatt masse.

La røren hvile i 20 minutter for å løse eventuelle klumper og gjøre chiaen effektiv.

Varm litt olje i en stekepanne på middels varme.

Stek 2 ss røre per pannekake i 2 til 3 minutter på hver side. Gjenta til all røren er brukt opp. Serveres med bær, yoghurt, vaniljeis eller lønnesirup.

Vær litt kreativ

Speltmelet kan erstattes med bokhvete eller havremel hvis du vil ha et glutenfritt alternativ.

Havremelk kan erstattes med hvilken som helst annen type melk. Chiamel kan erstattes med linfrø eller maisstivelse.

Tips

Røren kan også brukes til å lage vafler.



BRØD MED BANAN OG BLÅBÆR

SETT SMAKEN I HØYSETET! DETTE BRØDET ER SAFTIG OG DEILIG MED GOD SMAK AV BANAN OG BLÅBÆR! VENNER OG FAMILIE VIL ELSKE DET.



**DIAMOND BLENDER
OG BLENDER MED
GLASSMUGGE**

NOK TIL 4-6 PERSONER

Ingredienser

3 modne bananer
100 g speltmel
100 g havremel (kan erstattes med speltmel)
120 ml vann med kullsyre
80 g sirup (sukkerroe, lønnesirup eller annen)
2 ts bakepulver
80 g frosne blåbær

Fremgangsmåte

Forvarm ovnen til 170-180 °C. Smør en brødform på 24 x 10 cm og ha bakepapir i den. Ha alle ingrediensene, bortsett fra blåbær, i blenderen.

Ha på lokket og bland godt. Bland blåbærene forsiktig inn i røra og hell alt i brødformen. Stekes i 40-45 minutter eller til den er ferdigstekt. Prøv med en spiss kniv. Den skal være ren når du trekker den ut fra midten. Avkjøl i 10 minutter, ta brødet ut fra forma og la det avkjøles helt.



**BLENDER MED HØY YTTELSE
OG POWER BLENDERE**

NOK TIL 4-6 PERSONER

Ingredienser

3 modne bananer
100 g speltmel
100 g havregryn
120 ml vann med kullsyre
80 g sirup (sukkerroe, lønnesirup eller annen)
2 ts bakepulver
80 g frosne blåbær

Fremgangsmåte

Forvarm ovnen til 170-180 °C. Smør en brødform på 24 x 10 cm og ha bakepapir i den. Ha alle ingrediensene, bortsett fra blåbær, i blenderen.

Ha på lokket og bland godt. Bland blåbærene forsiktig inn i røra og hell alt i brødformen. Stekes i 40-45 minutter eller til den er ferdigstekt. Prøv med en spiss kniv. Den skal være ren når du trekker den ut fra midten. Avkjøl i 10 minutter, ta brødet ut fra forma og la det avkjøles helt.

La kreativiteten slipp løs

Ha i nellik, en klype kanel eller knasende nøtter.

Tips

Det smaker fantastisk ristet også!

PEANØTTSMØRGRANOLA MED SALT KARAMELL



**DIAMOND BLENDER
OG BLENDER MED
GLASSMUGGE**

NOK TIL 5 KOPPER (500 G)

Ingredienser

150 g havregryn
20 g quinoa, puffet
30 g saltede peanøtter
160 g daddelpasta
140 g peanøttsmør
1 klype salt

Fremgangsmåte

Forvarm ovnen til 175 °C. Bland daddelpastaen, peanøttsmøret og saltet i blenderen.

Bland de tørre ingrediensene i en bolle. Hell kremen av peanøttsmør og dadler over de tørre ingrediensene og rør til en jevn masse.

Stryk granolaen jevnt ut på en bakeplate. Stekes i ovnen i 10 minutter. Rør én gang ved halv steketid. Ta granolaen ut av ovnen når den er lettstekt og er blitt gylden.

Ta den av brettet og la den avkjøles til romtemperatur og til den har blitt hard.



**BLENDER MED HØY YTELSE
OG POWER BLENDERE**

NOK TIL 5 KOPPER (500 G)

Ingredienser

150 g havregryn
20 g quinoa, puffet
30 g saltede peanøtter
160 g dadler, steinfrie
140 g peanøttsmør
1 klype salt

Fremgangsmåte

Forvarm ovnene til 175 °C.

Bland dadler, peanøttsmør og salt i blenderen. Bland de tørre ingrediensene i en bolle. Hell kremen av peanøttsmør og dadler over de tørre ingrediensene og rør til en jevn masse.

Stryk granolaen jevnt ut på en bakeplate. Stekes i ovnen i 10 minutter. Rør én gang ved halv steketid.

Ta granolaen ut av ovnen når den er lettstekt og er blitt gylden.

Ta den av brettet og la den avkjøles til romtemperatur og til den har blitt hard.



Vær litt kreativ

Her er noen morsomme ideer for å variere måten du spiser granolaen på.

Ha det i brød, for litt ekstra crunch, eller bruk en håndfull i muffinsrøren eller pannekakerøren for å få litt ekstra tekstur.

Livne opp chiafrøpuddingen ved å strø granola over.

I stedet for brødsmuler, kan du bruke granola som strø på grønnsaksgratengen etter steking.

Strø søt-salt granola på salaten.

Tips

Hell melk over granolaen, eller spis den med fruktkompott eller yoghurt.

Granola kan lagres i en lufttett beholder i opptil 2 uker.

LØPEBOOSTER

**FÅ ENERGIEN DU TRENGER FØR
DU TAR PÅ DEG JOGGESKOENE!**

NOK TIL 1 PERSONER

Ingredienser

2 dadler, steinfrie

1 ts chiafrø

250 ml kokosvann eller vann

1 sitron, saften av

Fremgangsmåte

Ha alle ingrediensene i blenderen. Fest lokket, bland godt og la det stå i 30 minutter før du drikker, for å få eventuelle klumper til å løse seg opp og gjøre chiaen effektiv.



SUNNE DRIKKER

Grønn, rensende smoothie

Svart detox-limonade

Gylden lattesshake med gurkemeie



GREEN CLEANSE SMOOTHIE

THIS VIBRANT GREEN SMOOTHIE IS A WAY TO RESET YOUR BODY AND PREPARE FOR A HEALTHIER LIFESTYLE!

NOK TIL 2 PERSONER

Ingredienser

150 g frossen mango
1 en liten bunt persille
10 basilikumblader
2 myntekvister
½ sitron, saften av
200 ml kokosvann eller vann

Fremgangsmåte

Ha først i vann, deretter sitronsaft, urter og mango i blenderen. Fest lokket og sett Power Plus-blenderen på Smoothie-innstillingen. Bland til maskinen slår seg selv av.

Alternativt kan du kombinere ingrediensene i blenderen som angitt, feste lokket og sette blandingen på hastighet 1. Øk hastigheten gradvis til høy (hastighet 9 eller 11).

La blenderen gå til blandingen er helt glatt, omtrent 1 minutt, eller bland på væskehastighet til blandingen blir jevn.

Hvis nødvendig kan du skrape innholdet ned fra sidene. Smoothien smaker best hvis den blir servert med én gang!

Vær kreativ

Ha i 2 ss kokosnøttmelk for å gjøre blandingen ekstra kremet. ½ ts matcha vil fylle på med energi!



SVART DETOX LIMONADE

KULLEMONADE ER PERFEKT FOR Å SLUKKE TØRSTEN,
FÅ LITT DETOX OG GLEDE SEG OVER SMAKEN AV SOMMER.

NOK TIL 6-8 PERSONER

Ingredienser

1 liter rooibos-te
2 pressede sitroner
15 basilikumblader
5 dadler uten stein
1 ts aktivert kull

Fremgangsmåte

Plasser ingrediensene i blenderen. Ha på lokket og bland godt. Hell blandingen i kalde glass med isbiter, pynt med sitronskiver og nyt den.

Slipp kreativiteten løs

Hvis du er forkjølet, kan du ha i litt cayennepepper oppi, eller legg i litt fersk ingefær og mynteblader for fordøyelsens skyld. Hvis du liker kullsyre, kan du bytte ut teen med vann med kullsyre.

Tips

Kullpulveret vil legge seg på bunnen. Rør eller rist limonaden før du drikker.



GYLDEN LATTESHAKE MED GURKEMEIE

NYT DETTE FLYTENDE SOLSKINNET, SOM ER SVÆRT KREMAKTIG
OG RIKT KRYDRET!



**DIAMOND BLENDER
OG BLENDER MED
GLASSMUGGE**

NOK TIL 2 PERSONER

Ingredienser

- 1 banana, roughly chopped and frozen
- ½ tsp (3 g) of turmeric powder
- ⅔ cup (150 ml) oat milk
- ¾ cup (200 ml) water
- 2 tbsp (25 g) almond butter
- 1 tsp psyllium husks
- 1 pinch of vanilla powder
- 1 pinch of cinnamon
- 1 pinch of cardamom

Fremgangsmåte

Legg Psyllium Husks i vann i 30 minutter.

Plasser alle ingrediensene i blenderen, ha på lokket og kjør til det er gyldent og kremet. Ha i mer væske om nødvendig.

Hell blandingen på glass og nyt den med sugerør for ikke å bli gul rundt munnen!



**BLENDER MED HØY YTELSE
OG POWER BLENDERE**

NOK TIL 2 PERSONER

Ingredienser

- 1 banan, grovhakket og frosset
- 1 liten gurkemeierot
- 150 ml havremelk
- 200 ml vann
- 25 g mandler
- 1 ts Psyllium Husks
- 1 klype vaniljepulver
- 1 klype kanel
- 1 klype kardemomme

Fremgangsmåte

Legg Psyllium Husks i vann i 30 minutter.

Ha alle ingrediensene i blenderen, ta på lokket og skru på blenderen på juice-innstillingen. Bland til maskinen slår seg selv av. Alternativt kan du blande ingrediensene i blenderen, ha på lokket og bruke hastighet 1. Øk hastigheten etter hvert til høy hastighet (hastighet 9 eller 11) og bland til den blir gylden og kremaktig. Ha i mer væske om nødvendig.

Hell blandingen over på glass og nyt den med sugerør for ikke å bli gul rundt munnen!

PÅLEGG OG DIPP TIL ENHVER ANLEDNING

Ertepålegg med mynte

Glatt bønnehummus

Mild tomatsalsa

Majonessaus med silketofu





ERTEDIP MED MYNTE

DENNE ENKLE ERTEDIPEN MED MYNTE ER VELSMAKENDE OG GIR EN VÅRLIG FRISKHET!

NOK TIL 2 ½ KOPPER (450 G)

Ingredienser

450 g erter, frosset

200 ml grønnsaksbuljong

½ sitron, saften av

1 vårløk

1 håndfull mynteblader

Salt og pepper etter smak

Fremgangsmåte

Legg alle ingrediensene i blenderen. Fest lokket og bruk pulsfunksjonen til alle ingrediensene er finblandet. Ha i litt ekstra buljong om nødvendig.

Slipp kreativiteten løs

Ved å ha i ekstra sitronsaft får du en syrlig og myk smak, som vil imponere gjestene dine.

Dippen blir fylldigere og mer kremete hvis du har i 1-2 ts tahini eller en ½ avokado.

Tips

Denne dippen er enkel å lage og vakkert allsidig. Server den helt enkelt på ristet rugbrød eller lag et komplett smørbrød ved å bruke avokado, spirer og vårsalat.

Den gjør seg også utmerket som dipp for rå grønnsaker. Prøv en vårblanding av asparges, gulrøtter og reddik.

GLATT BØNNEHUMMUS

EN SUNN DIPP MED LETT, SILKEMYK TEKSTUR
OG EN UNIK SMAK

Ingredienser

400 g hermetiserte røde bønner, cannellini-bønner eller hvite bønner med aquafaba (bønnevann)

1 ss tahini

1 ts hvitløkspulver

1 ts harissapulver

1 klype spisskummen

1 sitron, saften av

Litt salt

Fremgangsmåte

Legg alle ingrediensene i blenderen. Fest lokket og bland ingrediensene.

Ha i mer vann om nødvendig, og fortsett å blande til det er jevnt.

Vær litt kreativ

Blandingens smaker også fantastisk med aktivert kull (1 ts).

Svart kull kvitter seg med toksiner, men vær oppmerksom på at svart kull kan gjøre medisiner mindre effektive, da det kan begrense kroppens evne til å absorbere disse.

Du kan justere ingrediensene etter smak, avhengig av hvor sterk du vil at smaken skal være og hvor tykk du liker hummusen din. Start med mindre væske ... Du kan alltid ta i mer etter hver!

Tips

Ta et tykt lag på rugbrød og server den med grillede grønnsaker, nøtter og / eller sesamfrø, eller server med trekantete pitabrød og råkostsalat.



MILD TOMATSALSA

MIDDELHAVET HAR SATT SITT PREG PÅ
DENNE SALSAEN SOM VIL TA DEG MED
PÅ FERIE... EN PERFEKT SOMMEROPPSKRIFT!

NOK TIL 2 ½ KOPPER (450 G)

Ingredienser

3 tomater
4 soltørkede tomater
1 bunt persille (ca. 12 g)
¼ løk
½ hvitløksfedd
10 basilikumblader
25 g pinjekjerner
1 chili
Litt salt

Fremgangsmåte

Legg alle ingrediensene i blenderen. Ha på lokket og kjør blenderen på pulshastighet til ingrediensene er godt blandet, men fortsatt har litt tekstur. Smak til med salt.

Vær litt kreativ

Ta i litt næringsgjær for å få litt dypere smak, flere vitaminer og mineraler.

Tips

Deilig til tortillachips, brød, gulrøtter eller selleri. Dette er også en herlig salsaoppskrift til en frisk sommerpasta eller som tilbehør til grillet fisk og kjøtt.



SILKETOFU- MAJONES

DENNE KREMETE, LITT STERKE
MAJONESEN STÅR KLAR TIL
FAVORITTBRØDSKIVEN ELLER SALATEN DIN.

NOK TIL 1 ¼ KOPP (300 G)

Ingredienser

300 g) silketofu
1/2 sitron, saften
1 ss ris- eller sidereddik
2-3 ss tamarind- eller soyasaus
1 ss sennep

Fremgangsmåte

Ha alle ingrediensene i blenderen, ta på lokket og start blenderen. Stopp én eller to ganger underveis for å skrape innholdet ned fra sidene. Kjør blenderen helt til tofuen er glatt og har fått jevn farge.

Smak til med mer eddik eller tamarind / soyasaus hvis det trengs.

Vær litt kreativ

Majonesen kan enkelt brukes som pålegg eller en god base for hvitløksaïoli eller urtemajones.

Tips

Denne vegetarsausen kan erstatte vanlig majones. Bruk den som pålegg på brød eller bland den i en dipp til potetgull og grønnsaker. Majonesen kan lagres i kjøleskapet i opptil 1 uke.

A collage of fresh vegetables including fennel, cauliflower, potatoes, and lemons.

TRØSTEMAT

Frisk karrisuppe
Kremet blomkålsuppe
Blomkållris



FRISK KARRISUPPE

DENNE FYLDIGE OG KREMETE KARRISUPPEN HAR RUND SMAK OG INNEHOLDER DEILIGE GRØNNSAKER OG FRUKTER. KARRIPULVERET INNEHOLDER OGSÅ GURKEMEIE, SOM HAR ANTIINFLAMMATORISKE OG RENSENDE EGENSKAPER.



**DIAMOND BLENDER
OG BLENDER MED
GLASSMUGGE**

NOK TIL 2-4 PERSONER

Ingredienser

1 ½ hvitløksfedd, skrelt
½ liten purre, skiver
1 ts karripulver
½ eple
½ banan
1 liten mango
300 ml grønnsaksbuljong
200 ml kokosmelk
1 ss olje
Litt salt

Fremgangsmåte

Varm oljen i en gryte og finhakk løk og hvitløk. Ha purre, hvitløk, karripulver og klype-salt i gryten, dekk til med lokk og kok det hele svak varme. Rør jevnlig til blandingen bli myk og gyldenbrun. Skjær frukten i biter, ha dem i gryten og kok i 5 minutter. Tilsett buljong og kokosmelk til det dekker frukten og grønnsakene, og kok deretter til det blir mørt. Avkjøl i 10 minutter. Hell deretter innholdet i gryten i blenderen, ha på lokket og kjør blenderen til innholdet blir til en glatt puré. Smak til med salt.



**BLENDER MED HØY YTELSE
OG POWER BLENDERE**

NOK TIL 4-6 PERSONER

Ingredienser

3 hvitløksfedd, skrelt
3-4 vårløk, i skiver
1 ts karripulver
½ eple
1 banan
1 stor mango
600 ml grønnsaksbuljong
400 ml kokosmelk
Litt salt

Fremgangsmåte

Ha buljongen og melken i blenderen. Tilsett frukt og grønnsaker, karripulver og en klype salt. Ha på lokket og bruk suppe-knappen som vil blande og varme opp suppen. Bland til maskinen slår seg selv av. Alternativt kan du kombinere ingredienser i blenderen som angitt, feste lokket og kjøre blandingen på hastighet 1. Øk hastigheten gradvis til et høyere tempo (hastighet 9 eller 11). Bland til blandingen blir helt jevn og til stigende damp er synlig etter ca. 4-5 minutter.

KREMET BLOMKÅLSUPPE

DENNE SUPPEN METTER, ER RIK PÅ SMAK, TRØSTENDE, DEILIG OG LETT. BONUS: DEN ER OGSÅ NATURLIG GLUTENFRI OG VEGANSK. DU VIL IKKE SAVNE MELKEN ELLER FLØTEN I DET HELE TATT!



**DIAMOND BLENDER
OG BLENDER MED
GLASSMUGGE**

NOK TIL 2 PERSONER

Ingredienser

1 blomkål (350 g), dampet
100 g cashewnøtter, lagt i vann
250-300 ml grønnsaksbuljong, varm
Litt salt

Fremgangsmåte

Ha buljongen i blenderen. Legg til grønnsaker og nøtter. Sett på lokket og kjør til en glatt puré. Smak til med salt.



**BLENDER MED HØY YTELSE
OG POWER BLENDERE**

NOK TIL 2 PERSONER

Ingredienser

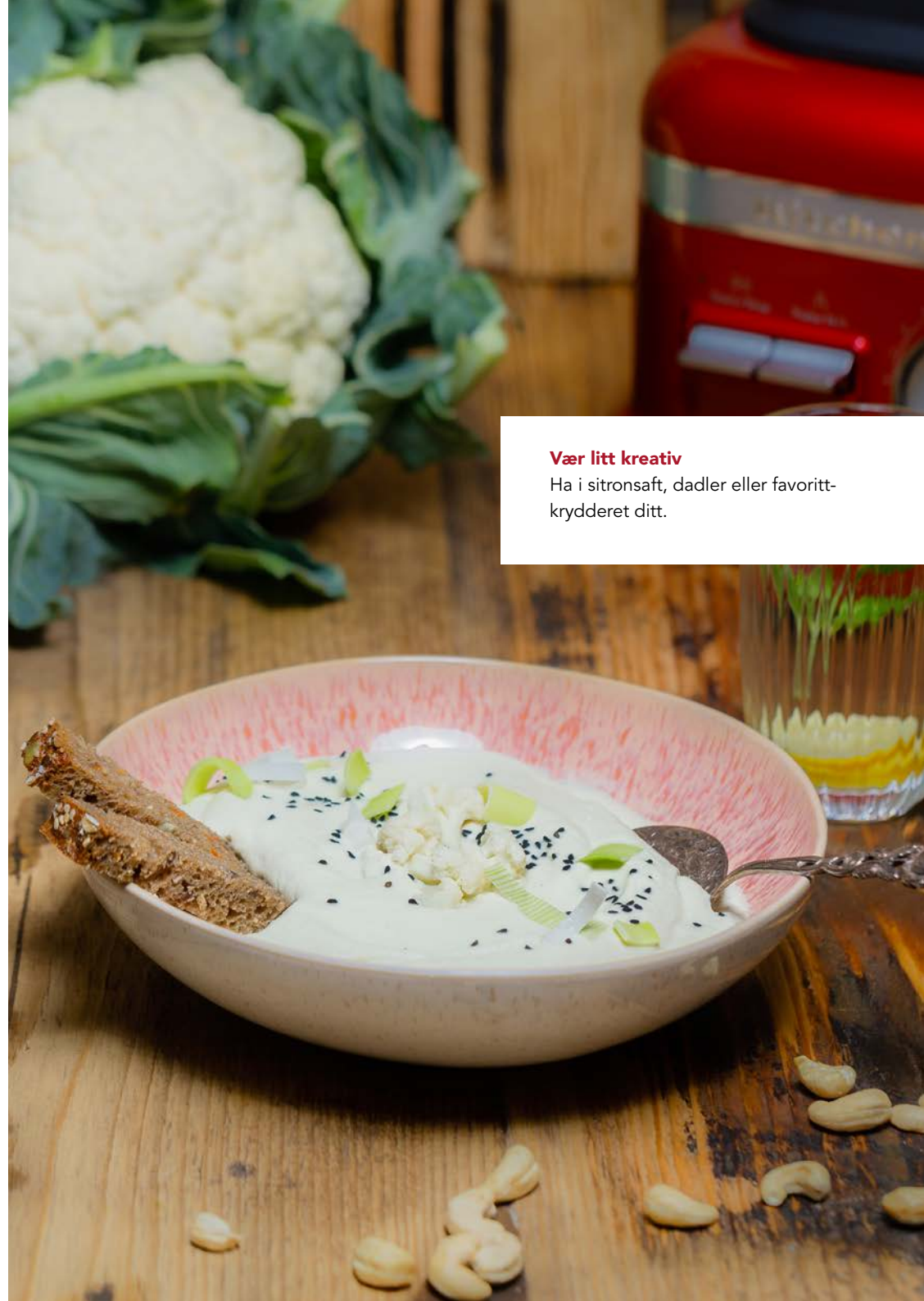
1 blomkål (350 g), dampet
100 g cashewnøtter, lagt i vann
250-300 ml grønnsaksbuljong
Litt salt

Fremgangsmåte

Ha buljongen i blenderen. Legg til grønnsaker og nøtter. Ha på lokket og bruk suppe-knappen som vil blande og varme opp suppen. Bland til maskinen slår seg selv av. Alternativt kan du kombinere ingredienser i blenderen som angitt, feste lokket og kjøre blandingen på hastighet 1. Øk hastigheten gradvis til et høyere tempo (hastighet 9 eller 11). Bland til blandingen blir helt jevn og til stigende damp er synlig etter ca. 4-5 minutter.

Vær litt kreativ

Ha i sitronsaft, dadler eller favorittkrydderet ditt.



BLOMKÅLRIS

BLOMKÅLRIS ER ET FANTASTISK KORNFRITT ALTERNATIV TIL RIS. I TILLEGG INNEHOLDER DEN LITE KARBOHYDRATER. DET ER OGSÅ EN LUR MÅTE Å SNIKE FLERE GRØNNSAKER INN I KOSTHOLDET DITT PÅ!

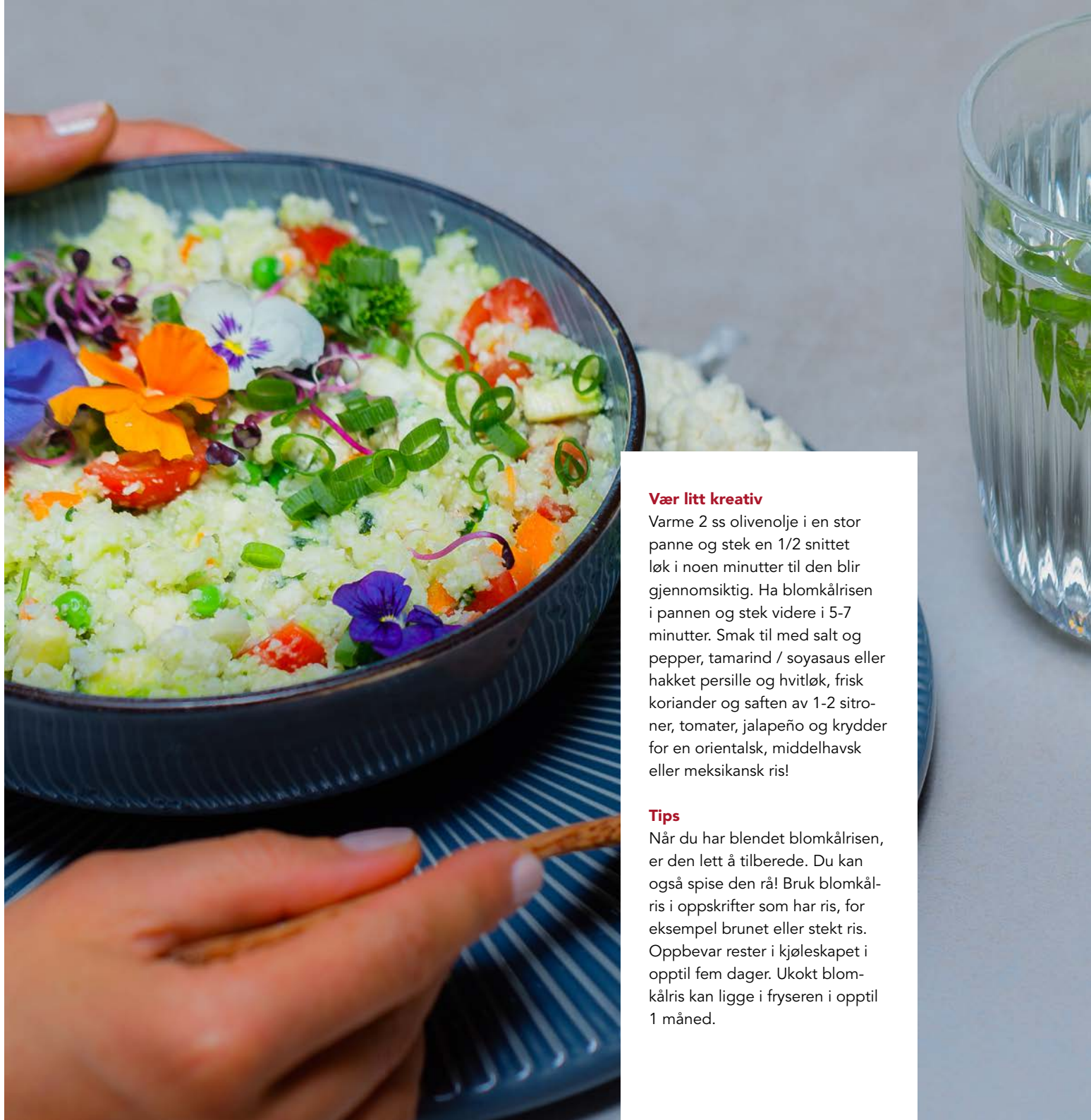
NOK TIL 2 PERSONER

Ingredienser

1 stort blomkålhode

Fremgangsmåte

Vask og tørk blomkålen godt. Skjær blomkålhodet i to og fjern alle blomstene. Legg blomstene i blenderen, ha på lokket og blend på middels hastighet eller puls.



Vær litt kreativ

Varme 2 ss olivenolje i en stor panne og stek en 1/2 snittet løk i noen minutter til den blir gjennomsvikt. Ha blomkålrisen i pannen og stek videre i 5-7 minutter. Smak til med salt og pepper, tamarind / soyasaus eller hakket persille og hvitløk, frisk koriander og saften av 1-2 sitroner, tomater, jalapeño og krydder for en orientalsk, middelhavsk eller meksikansk ris!

Tips

Når du har blendet blomkålrisen, er den lett å tilberede. Du kan også spise den rå! Bruk blomkålrisk i oppskrifter som har ris, for eksempel brunet eller stekt ris. Oppbevar rester i kjøleskapet i opptil fem dager. Ukokt blomkålrisk kan ligge i fryseren i opptil 1 måned.

SØT HENGIVENHET

Stracciatella «nice cream»

Sjokolademousse

Gultenfrie proteinmuffins med sjokolade



STRACCIATELLA NICECREAM

DENNE HERLIGE STACCIATELLA-ISKREMEN
KJØLER DEG NED PÅ EN VARM SOMMERDAG –
OG HELT UTEN RAFFINERT SUKKER!



**DIAMOND BLENDER
OG BLENDER MED
GLASSMUGGE**

NOK TIL 2 PERSONER

Ingredienser

120-150 ml vegetabilsk melk
(som kokosmelk, mandelmelk ...)
3 modne bananer, grovhakkede
og frosne
20 g mørk sjokolade

Fremgangsmåte

Ha melk og deretter bananer i blenderen. Fest lokket og kjør ingrediensene ved væskehastighet i ca. 1 minutt. Hvis nødvendig, kan du skrape innholdet ned fra sidene. Ikke kjør blenderen for lenge, for da vil isen smelte. Hvis blandingen er for tykk, heller du i litt mer kokosnøttmelk.

Ha i mørk sjokolade og puls 2 til 3 ganger på lav hastighet for å blande den inn. Hell blandingen i 1 eller 2 skåler og server umiddelbart. Du kan også ha blandingen i en lufttett beholder og sette i fryseren til den blir stiv (ca. 2 timer). Iskremen holder seg i fryseren i opptil 1 uke.



**BLENDER MED HØY YTELSE
OG POWER BLENDERE**

NOK TIL 2 PERSONER

Ingredienser

3 modne bananer, grovhakkede
og frosne
20 g mørk sjokolade
Kokosnøttmelk (valgfritt)

Fremgangsmåte

Ha bananene i blenderen. Fest lokket og slå på hastighet 1. Øk hastigheten gradvis til et høyere tempo (hastighet 9 eller 11). Bland til blandingen er helt glatt, i ca. 30 sekunder. Hvis nødvendig, kan du skrape innholdet ned fra sidene. Ikke kjør blenderen for lenge, for da vil isen smelte. Hvis blandingen er for tykk, har du i litt mer kokosmelk.

Ha i mørk sjokolade og puls 2 til 3 ganger på lav hastighet for å blande den inn.

Hell blandingen i 1 eller 2 skåler og server umiddelbart. Du kan også ha blandingen i en lufttett beholder og sette i fryseren til den blir stiv (ca. 2 timer). Iskremen holder seg i fryseren i opptil 1 uke.

Vær litt kreativ

Ha i valmuefrø, hakkede, brente mandler, kokos, sitrønsaft og dadler etter smak.



SJOKOLADEMOUSSE

DENNE OPPSKRIFTEN TAR DEG MED STORM! DEN ER DEKADENT, RIK, FLØYELSAKTIG GLATT, KREMETE OG UTROLIG LETT Å PISKE OPP. DU VIL ALDRI GJETTE AT DEN ER VEGANSK, GLUTENFRI OG UTEN EGG OG MEIERIPRODUKTER. PERFEKT SOM EN LETTER DESSERT ELLER SUNN SNACKS.

NOK TIL 4 PERSONER

Ingredienser

400 g økologisk silketofu
100 g mørk sjokolade (70 %)
12 dadler, steinfrie eller 70 g uraffinert sukker
1 klype salt

Fremgangsmåte

Smelt sjokoladen i vannbad.

Rør jevnt i sjokoladen. Avkjøl sjokoladen til romtemperatur. Mens du venter har du silketofu og dadler eller sukker i blenderen.

Fest lokket og bland til en jevn blanding. Tilsett smeltet sjokolade og bland godt til en jevn blanding.

Ha blandingen i skåler eller glass og sett dem 30 minutter i kjøleskapet før servering.

Vær litt kreativ

Ha sjokoladebiter, bringebær, bjørnebær eller en kvist fersk mynte over før du serverer.



GLUTENFRI PROTEINMUFFINS MED SJOKOLADE

DISSE VEGANSKE PROTEINMUFFINSENE MED SJOKOLADE ER PERFEKTE SOM MELLOMMÅLTID ELLER EN RASK FROKOST!

NOK TIL 12 MUFFINS

Ingredienser

1 banan
300 ml havremelk
200 ml vann med kullsyre
100 g hvitt bønnemel
80 g peanøttsmør
20 dadler, steinfrie
2 ss sjokoladepulver
1 ss kakaobønner
2 ts bakepulver

Fremgangsmåte

Forvarm ovnen til 180 °C. Bland alle ingrediensene unntatt bakepulver og kakaobønnene godt sammen. Ha i bakepulver og kakaobønner og bland på nytt på laveste hastighet. Fordel blandingen på 10-12 muffinsformer. Stekes i 20-25 minutter. La de avkjøles helt før du nyter dem.

Vær litt kreativ

Du kan lage ditt eget mel ved å male de tørkede bønnene i en kraftig blender. Bare skru på maskinen og øk hastigheten til raskeste hastighet for å få jevne og finmalte bønner!





UUNNVÆRLIGE PÅ KJØKKENET

Nøttesmør

Vegetabilsk melk

Vegansk krydder og crumble



NØTTESMØR

HJEMMELAGD NØTTESMØR ER SÅ MYE HYGGELIGERE ENN DET BUTIKKJØPTE. DESSUTEN KAN DU SELV BESTEMME HVOR SPRØ ELLER GLATT DU VIL HA DET OG LEGGE TIL EKSTRA SMAKER.



**DIAMOND BLENDER
OG BLENDER MED
GLASSMUGGE**

NOK TIL 1 ½ GLASS (240 G)

Ingredienser

240 g nøtter

3-5 ss solsikkeolje

Fremgangsmåte

Stek nøttene gyldenbrune og la de avkjøles. Ha de i blenderen, ta på lokket og hakk til det er finmalt. Øk til mikshastighet og tilsett olje til smøret emulgerer.



**BLENDER MED HØY YTELSE
OG POWER BLENDERE**

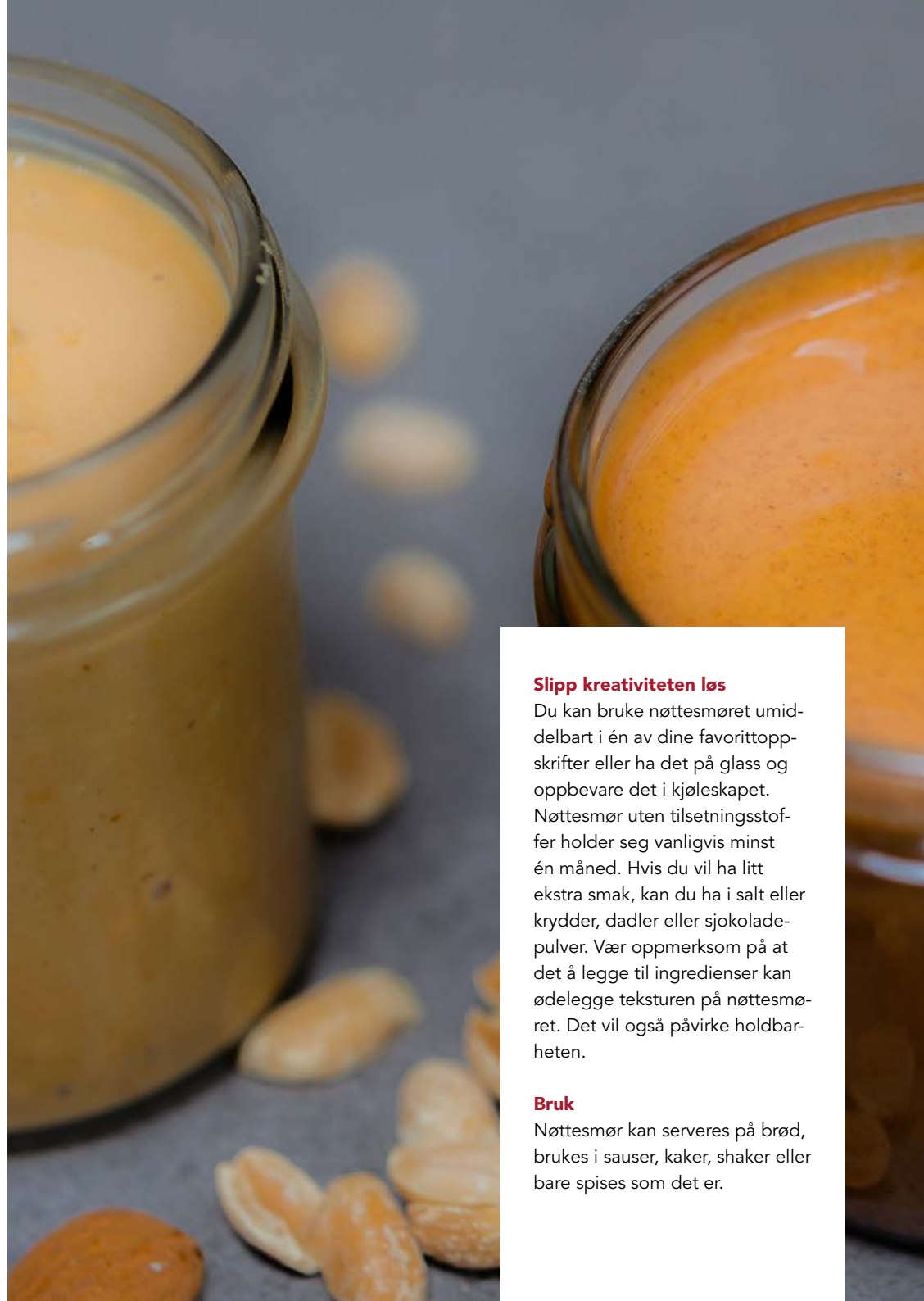
NOK TIL 2 ½ KOPP (400 G)

Ingredienser

400 g nøtter

Fremgangsmåte

Stek nøttene gyldenbrune og la de avkjøles. Ha de i blenderen, ta på lokket og kjør blandingen på hastighet 1 til den er finmalt. Øk hastigheten til middels fart (hastighet 8). Bland det hele og bruk knappen til å skyve ingrediensene ned til smøret har emulgert.



Slipp kreativiteten løs

Du kan bruke nøttesmøret umiddelbart i én av dine favorittoppskrifter eller ha det på glass og oppbevare det i kjøleskapet. Nøttesmør uten tilsetningsstoffer holder seg vanligvis minst én måned. Hvis du vil ha litt ekstra smak, kan du ha i salt eller krydder, dadler eller sjokoladepulver. Vær oppmerksom på at det å legge til ingredienser kan ødelegge teksturen på nøttesmøret. Det vil også påvirke holdbarheten.

Bruk

Nøttesmør kan serveres på brød, brukes i sauser, kaker, shaker eller bare spises som det er.

VEGETABILSK MELK

MED EN BLENDER, NØTTER OG LITT TID KAN DU LAGE DEILIG VEGETABILSK MELK SELV!



**DIAMOND BLENDER
OG BLENDER MED
GLASSMUGGE**

NOK TIL 4 PERSONER

Ingredienser

500 ml vann
75 g nøttesmør (mandler, cashewnøtter, hasselnøtter...) eller kokt ris
3-4 dadler
1 klype salt
1 ts vaniljeekstrakt

Fremgangsmåte

Bland ingrediensen du har valgt med vann i blenderen. Ha på lokket og kjør den på væskehastighet til blandingen blir glatt.

Sil blandingen gjennom et tørkle og ned i en bolle. Trykk med en sleiv for å få ut all melken.



**BLENDER MED HØY YTELSE
OG POWER BLENDERE**

NOK TIL 4 PERSONER

Ingredienser

500 ml water
75 g nøtter, havre, kokt ris eller hampfrø
3-4 dadler
1 klype salt
1 ts vaniljeekstrakt

Fremgangsmåte

Bland ingrediensen du har valgt med vann i Power Plus Blenderen. Fest lokket og sett blenderen på juice-innstilling. Bland til maskinen slår seg selv av. Alternativt kan du kombinere ingredienser i blenderen som angitt, feste lokket og kjøre blandingen på hastighet 1. Øk hastigheten gradvis til et høyere tempo (hastighet 9 eller 11). Bland til massen blir helt glatt i ca. 1 minutt. Senk farten på blenderen ned til hastighet 2 og bland i omtrent 10 sekunder for å redusere skummengden.





Slipp kreativiteten løs

Bruk vegetabilsk melk i stedet for kumelk i baking, eller som et velsmakende tillegg til morgensmoothien eller frokostblandingen. Du kan erstatte dadlene med 1 til 2 ts lønnesirup, agave-nektar eller honning.

Tips

Melken kan oppbevares i kjøleskapet i 3-5 dager. Hvis du vil lage mandelmelk, blander du mandlene med vann i en bolle og setter den i kjøleskapet i 8 til 12 timer (det er lettest å gjøre dette over natten). Skyll mandlene og hell ut vannet. Cashewnøtter trenger ikke å bli lagt i vann. Hvis du vil lage mandelmelk raskere, heller du kokende vann over mandlene og lar det ligge i bløt i 30 minutter. Skyll av mandlene og fortsett som beskrevet.

VEGANSK KRYDDER OG CRUMBLE

DU VIL BLI OVERRASKET OVER DENNE SMAKFULLE
OG VÅGALE KRYDDERBLANDINGEN MED NØTTESMAK!

NOK TIL 1 KOPP (120 G)

Ingredienser

100 g rå cashewnøtter
15-20 g næringsgjær
1 ts hvitløkspulver
1 ts sennepsfrø
Salt og pepper etter smak

Fremgangsmåte

Mal de tørre ingrediensene på lav hastighet i blenderen til konsistensen blir som revet parmesanost.

Slipp kreativiteten løs

Gi vegankrydderet ditt riktig piff ved å ha i spisskummen eller sitrønsaft!

Tips

Perfekt til veganostoppskrifter, men også utmerket som et smakfullt tilskudd til tradisjonelle kjøtt- eller fiskeoppskrifter. Krydderet kan oppbevares i kjøleskapet i 2 uker.



® Registrert varemerke /
™ Varemerket eies av KitchenAid USA
© 2018 Alle rettigheter forbeholdt

Med enerett. Ingen del av denne publikasjonen skal gjengis, lagres i et automatisert oppbevaringssystem eller overføres i noen form eller på noen måte, elektronisk eller mekanisk, kopieres, spilles inn på annen måte, uten skriftlig tillatelse fra utgiverne.

Konsept og innhold utviklet av Annelina Waller
Fotografier tatt av Thomas Rafalzyk
Design av Stojan & Voumard SA
Oversettelse gjort av Datawords

Denne boken kan ikke kjøpes frittstående. Det er bare tilgjengelig i forbindelse med kjøp av en KitchenAid-blender.

KitchenAid

www.KitchenAid.eu

© KitchenAid 2018. KitchenAid Europa, Inc., Nijverheidslaan 3/5, B-1853 Strombeek-Bever