DazzBook

SE

Simple and Tasty

recept som kommer att göra dig till en professionell hemmakock

Avtor: Dreams Le Chef
Naslov: Simple and tasty: recept som kommer att göra dig till en professionell hemmakock
Naslov izvirnika: Simple and tasty: recipes which will make you a proffessional chef at home
Jezik knjige: Švedščina / Sweden
Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno
Datum izdaje: 18.09.2024
Izdaja: 1. elektronska izdaja
Medij: ebook

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 212433411
ISBN 978-961-7232-01-1 (PDF)

You can download the book in the local language at:

Можете да снимате книгата на локален език тук:

Knihu si můžete stáhnout v místním jazyce na:

Saate raamatu kohalikus keeles alla laadida siit:

Μπορείτε να κατεβάσετε το βιβλίο στην τοπική γλώσσα στο σύνδεσμο:

Knjigu na lokalnom jeziku možete skinuti ovdje:

Itt tudja letölteni a könyvet a helyi nyelven:

Potete scaricare il libro nella lingua locale su:

Jūs galite atsisiųsti knygą vietine kalba adresu:

Tu vari lejuplādēt grāmatu lokālā valodā šeit :

Możecie ściągnąć książkę w j. ojczystym na:

Você pode baixar o livro na sua língua local neste:

Puteți descărca cartea în limba locală de la:

Knihu si môžete stiahnuť v miestnom jazyku na:

Du kan ladda ner boken på det lokala språket här:

simple-n-tasty.com

Vi ger dig **7€ rabatt**

från standardpriset för valfri produkt.

RABATTKOD
SOFIANNO7

7€

SOFIANNO

Dela denna kupong med vänner och familj
och de får också en rabatt på 7€.

www.sofianno.net

Vi ger dig **7€ rabatt**

från standardpriset för valfri produkt.

RABATTKOD
SOFIANNO7

7€

SOFIANNO

Dela denna kupong med vänner och familj
och de får också en rabatt på 7€.

www.sofianno.net

Inledning

Laga mat, njut, imponera

Föreställ dig familjens och vännernas bländade blickar när de precis har smakat din mat och nu ser på dig med en blandning av beundran och förvåning – som om du vore en riktig kock. Ärligt talat, vem skulle tacka nej till den typen av uppmärksamhet?

Den här receptboken är skapad för att alla ska kunna imponera på sin partner, kräsna barn, krävande föräldrar, vänner och kanske allra viktigast – på sig själva. Men det handlar inte bara om att imponera, utan också om att hitta nya sätt att njuta av vardagens ingredienser genom att förvandla dem till gourmet-upplevelser med dessa recept.

Vi har samlat recept som går snabbt att laga med få ingredienser och minimal utrustning – men som ändå ser ut och smakar som något från en fin restaurang! De är enkla, lätta att följa och kräver inte mycket erfarenhet. Perfekt för alla som vill stilla sitt sötsug utan att behöva använda en massa konstgjorda smaker och tillsatser. På så sätt kan du försäkra dig om att både du och din familj äter gott. Utöver desserter hittar du även flera salta rätter i denna kokbok. Alla ingredienser är noggrant angivna tillsammans med näringsvärden för att underlätta portionering och kaloriintag, särskilt om du följer en specifik diet eller har allergier. Vi har även inkluderat ett avsnitt för egna anteckningar, där du kan skriva ner tankar, justeringar eller idéer när du lagar recepten i ditt kök.

Prova recepten och låt oss veta vad du tycker!

Innehållsförteckning

NAMN	TILLAGNINGS	TID	SIDA
No-bake Choklad- och mintstänger	Ja	105	8
Choklad- och jordnötsbollar utan bakning	Ja	45	10
Chokladbitar	Ja	85	12
Äppelkaka	Ja	115	14
Kryddig sparrispaj	Ja	60	16
Chokladtrufflar	Nej	60	18
Smakrik blomkålskaka	Ja	65	20
Brownies med kokosmjöl	Ja	40	22
Mjuka mandelkakor	Ja	35	24
Chokladkaka	Ja	30	26
Hemlagade Mars-barer	Ja	20	28
Morotskaka	Ja	10	30
Tårtbitar	Ja	35	32
Svartvit tårta	Ja	70	34
Brownie-tårta	Ja	45	36
Chokladtårta utan bakning	Nej	210	38
Bakad havregrynsgröt	Ja	60	40
Enkel kaffekaka	Ja	50	42
Födelsedagstårta	Ja	35	44
Havregrynsbar	Ja	45	46
Bakad spenat med sardiner	Ja	45	48
Choklad- och apelsinkaka	Ja	50	50
Zucchini brownies	Ja	45	52
Citron- och blåbärstårta	Ja	130	54
Havregrynskakor	Ja	35	56

No-bake Choklad- och mintstänger

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 15min **Kyltid:** 70min

Ingredienser:

- 250 gram smör
- 30 gram kakaopulver
- 260 gram sötningsmedel i pulverform
- 1 stort ägg, lätt uppvispat
- 1 tesked vaniljextrakt
- 110 gram mandelmjöl
- 60 gram kokosflingor
- 120 gram färskost, mjukgjord
- 30 milliliter vispgrädde
- 2 teskedar myntaextrakt
- naturlig grön livsmedelsfärg
- 90 gram mörk choklad

Näring per portion:

Kalorier	**259**
Protein	3.5g
Kolhydrater	6.3g
Fetter	24.6g

RECEPTSTEG

4 steg 105min

STEG 1
Smält 105 gram smör i en medelstor kastrull på låg värme. Rör i kakaopulver och 75 gram sötningsmedel och vispa långsamt i ägget. Koka under omrörning ibland tills blandningen tjocknar. Ta av från värmen och tillsätt vaniljextrakt, mandelmjöl och kokosflingor. Tryck ut i en 20 cm lång form och låt stå i kylskåp tills den stelnar, ca 20 minuter.

STEG 2
Blanda färskost och 120 gram smör i en stor skål och tillsätt 185 gram sötningsmedel tills allt är väl blandat. Tillsätt vispgrädde och myntaextrakt och blanda väl. Tillsätt tillräckligt med grön livsmedelsfärg för att uppnå mintgrönt. Bred ut fyllningen över bottnen och ställ i kylskåpet tills den stelnar, ca 30 minuter.

STEG 3
Smält chokladen och 25 gram smör på låg värme i en medelstor kastrull. Bred över den kylda kakan.

STEG 4
Ställ in i kylskåp i ytterligare 20 minuter så att chokladen stelnar. Skär upp och servera.

Anteckningar:

Choklad- och jordnötsbollar utan bakning

Förberedelse- och tillagningstid: 15min **Kyltid:** 30min

Ingredienser:

- 90 gram havregryn
- 60 gram kokosflingor
- 130 gram jordnötssmör
- 80 gram malda linfrön
- 80 gram honung
- 25 gram osötat kakaopulver
- 1 tesked vaniljextrakt

Näring per portion:

Kalorier	**108**
Protein	3g
Kolhydrater	9g
Fetter	7g

RECEPTSTEG

4 steg 45min

STEG 1
Blanda alla ingredienser i en medelstor skål tills de är väl sammansatta.

STEG 2
Täck över och kyl i kylskåp i en halvtimme, så att blandningen blir lättare att forma.

STEG 3
Efter kylning, rulla till bollar av önskad storlek.

STEG 4
Förvara i en lufttät behållare i kylen i upp till en vecka.

Anteckningar:

Chokladbitar

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 15min **Kyltid:** 50min

Ingredienser:

- 500 gram vitt socker
- 60 gram osötat kakaopulver
- 250 milliliter mjölk
- 60 gram smör, mjukt och i skivor
- 1 tesked vaniljextrakt

Näring per portion:

Kalorier	**35**
Protein	0.3g
Kolhydrater	6.8g
Fetter	0.9g

RECEPTSTEG

4 steg 85min

STEG 1
Smörj en 20 centimeter lång bakform. Lägg socker och kakaopulver i en medelstor kastrull, tillsätt mjölk och blanda väl. Placera på medelhög värme tills det kokar.

STEG 2
Koka utan omrörning i ca 10 minuter. Droppa sedan en liten mängd av blandningen i kallt vatten. Om den bildar en mjuk boll som plattas till när den tas upp ur vattnet och läggs på en plan yta är den klar.

STEG 3
Låt blandningen svalna i ca 50-70 minuter. Tillsätt smör och vanilj och blanda med en träsked tills allt är väl blandat. Häll i den förberedda formen och tryck till så att den blir platt.

STEG 4
Låt den svalna i rumstemperatur och skär den i kuber.

Anteckningar:

Äppelkaka

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 35min **Kyltid:** 60min

Ingredienser:

- 1 medium zucchini skalad och tärnad i tärningar (ca 140 gram)
- 1 matsked äppelcidervinäger
- 1 tesked äppelextrakt
- 1 matsked citronsaft
- 75 gram sötningsmedel
- 2 matskedar kanel
- 50 gram smör
- 3 stora ägg
- 20 gram kokosnötsmjöl
- 150 gram mandelmjöl
- 2 teskedar bakpulver
- 1 nypa salt
- 65 gram grekisk yoghurt
- 2 teskedar vaniljextrakt
- 3 matskedar kolsyrat vatten
- 300 milliliter vispgrädde
- 600 milliliter mandelmjölk

Näring per portion:

Kalorier	**35**
Protein	0.3g
Kolhydrater	6.8g
Fetter	0.9g

RECEPTSTEG

4 steg 115min

STEG 1

Förvärm ugnen till 180°C och smörj en bakform väl. Lägg zucchini, äppelcidervinäger, äppelextrakt, citronsaft, 20 gram sötningsmedel, kanel och smör i en stor kastrull. Koka upp och låt sedan sjuda i 10 minuter, tills zucchinin är lite mjuk. Låt svalna något och kör till puré med en stavmixer.

STEG 2

Blanda ägg och 55 gram sötningsmedel i en stor skål och blanda med en visp eller en handmixer tills det är skummigt. I en annan skål blandar du kokosmjöl, mandelmjöl, bakpulver, salt och kanel. Tillsätt detta till äggen. Tillsätt zucchiniblandningen, yoghurt och 1 tsk vanilj och mixa med en elvisp tills allt är blandat. Tillsätt kolsyrat vatten lite i taget och mixa tills blandningen är slät. Lägg i en bakform och grädda i 35 minuter. Låt svalna helt och peta hål i smeten med botten av en träsked.

STEG 3

Lägg vispgrädden och mandelmjölken i en stor kastrulloch låt koka upp till underkokpunkten. Vispa äggulor, flytande sötningsmedel och vaniljextrakt i en skål. Häll gradvis den varma grädden i äggblandningen och vispa hela tiden med en handvisp. Tillsätt ¼ av den varma blandningen i en skål med xantangummi och blanda med en handvisp tills det är kombinerat. Häll tillbaka i kastrullen och koka i 5-10 minuter tills den är tjock, rör om regelbundet.

STEG 4

Låt svalna något och häll över kakan. Servera varm eller kyld.

Anteckningar:

Kryddig sparrispaj

Förberedelsetid: 30min **Tillagningstid:** 30min

Ingredienser:

- 500 gram sparris
- 1 liter vatten
- 200 gram matlagningsgrädde
- 100 gram bacon
- Salt
- Peppar
- 1 ark smördeg

Näring per portion:

Kalorier	**365**
Protein	9g
Kolhydrater	18g
Fetter	28g

RECEPTSTEG

4 steg 60min

STEG 1
Putsa och skär sparrisen i små bitar. Ånga sparrisen i vatten i 15 minuter. Låt den rinna av.

STEG 2
Blanda ägg, matlagningsgrädde, bacon, salt och peppar i en medelstor skål.

STEG 3
Tillsätt sparrisen till blandningen. Rulla ut smördegen och lägg den i en rund ugnsform.

STEG 4
Fördela blandningen i smördegen. Baka i 210°C i 30 minuter. Låt den vila några minuter och servera.

Anteckningar:

Chokladtrufflar

Förberedelsetid: 15min **Kyltid:** 45min

Ingredienser:

- 150 gram ingefärskakor, i smulor
- 100 gram färskost, mjukgjord
- 100 gram vit choklad
- Valfritt tårtströssel

Näring per portion:

Kalorier	**222**
Protein	4g
Kolhydrater	38g
Fetter	7g

RECEPTSTEG

4 steg 60min

STEG 1
Klä en stor ugnsform med bakplåtspapper och ställ åt sidan.

STEG 2
Mixa kakorna med en matberedare tills du får fina smulor. Tillsätt färskosten och blanda tills allt är helt blandat. Degen ska vara så pass fuktig att den håller ihop när du formar den till en boll.

STEG 3
Forma degen till bollar med hjälp av en matsked och lägg dem på bakplåtspapperet. Frys in i frysen i 30 minuter.

STEG 4
Smält chokladen och doppa varje boll i chokladen. Lägg på bakplåtspapperet och strö över tårtströssel direkt. Ställ in i kylskåp i 15 minuter så att chokladen stelnar.

Anteckningar:

Smakrik blomkålskaka

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 45min

Ingredienser:

- 1 medelstor blomkål
- 90 gram parmesanost
- 1 gul lök, skuren i ringar
- 8 ägg, uppvispade
- ½ tesked gurkmeja
- 60 gram kokosnötsmjöl
- ½ tesked bakpulver
- 3 matskedar olivolja
- 1 tesked Dijon-senap
- 2 matskedar färsk timjan, hackad (kan ersättas med torr)
- ½ tesked salt
- ½ tesked peppar

Näring per portion:

Kalorier	**196g**
Protein	10g
Kolhydrater	10g
Fetter	13g

RECEPTSTEG

4 steg 65min

STEG 1
Förvärm ugnen till 200°C. Smörj en rund form och klä den med bakplåtspapper.

STEG 2
Hetta upp olivoljan i en stekpanna på medelvärme, lägg i gul lök och stek tills den är mjuk. Lägg undan några lökringar att lägga på toppen av kakan.

STEG 3
Hacka blomkålen med en matberedare eller med en kniv. Lägg den i en stekpanna och stek i 8 minuter. Blanda kokosmjöl, gurkmeja och bakpulver i en skål. Tillsätt sedan skuren blomkål, timjan, parmesanost, lök och senap. Blanda väl.

STEG 4
Tillsätt de uppvispade äggen och smaka av med salt och peppar. Häll i den runda formen, lägg några lökringar ovanpå. Baka i 40 minuter tills de är gyllene.

Anteckningar:

Brownies med kokosmjöl

Förberedelsetid: 10min **Koktid:** 20min **Kyltid:** 10min

Ingredienser:

- 115 gram kokosmjölk
- 2 ägg
- 30 gram kakaopulver
- 55 gram kokosnötsolja, smält
- 30 gram kokosnötsmjöl
- 100 gram sötningsmedel
- 0,5 tesked vaniljextrakt
- 1 tesked bakpulver

Näring per portion:

Kalorier	**104**
Protein	2g
Kolhydrater	5g
Fetter	9g

RECEPTSTEG

4 steg 40min

STEG 1
Förvärm ugnen till 180°C och smörj en fyrkantig ugnsform väl.

STEG 2
Blanda ägg och sötningsmedel i en medelstor skål tills det är skummigt. Tillsätt smält kokosolja, kokosmjölk och vaniljextrakt och blanda väl. Blanda alla torra ingredienser - kokosmjöl, kakaopulver och bakpulver.

STEG 3
Tillsätt de torra ingredienserna till de våta och blanda ihop allt.

STEG 4
Häll upp i formen och grädda i 20 minuter. Låt svalna i 10 minuter, skär upp och servera.

Anteckningar:

Mjuka mandelkakor

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 15min

Ingredienser:

- 315 gram mandelmjöl
- 320 gram strösocker
- Zest av 1 citron
- 2 stora ägg, lätt uppvispade

Näring per portion:

Kalorier	**105**
Protein	3g
Kolhydrater	12g
Fetter	6g

RECEPTSTEG

4 steg 35 min

STEG 1
Värm ugnen till 180°C och klä en ugnsform med bakplåtspapper.

STEG 2
Blanda mandelmjöl, strösocker (ta undan 65 gram) och citronskal i en stor skål. Tillsätt de uppvispade äggen. Blanda tills du får en fast deg.

STEG 3
Lägg 65 gram strösocker i en liten skål. Gör små bollar av degen och rulla dem i strösocker. Skaka av överflödet och lägg dem på ett bakplåtspapper.

STEG 4
Tryck till varje kaka lätt i mitten med ett finger. Grädda dem i 15 minuter. Låt svalna och servera.

Anteckningar:

Chokladkaka

Förberedelsetid: 5min **Tillagningstid:** 25min

Ingredienser:

- 180 gram mjöl för alla ändamål
- 200 gram sötningsmedel i granulatform
- 30 gram kakaopulver
- 1 tesked bakpulver
- ½ tesked salt
- 1 matsked äppelcidervinäger
- 1 tesked vaniljextrakt
- 6 matskedar äppelpuré
- 240 milliliter vatten

Näring per portion:

Kalorier	**98**
Protein	3g
Kolhydrater	21g
Fetter	1g

RECEPTSTEG

4 steg 30min

STEG 1
Värm ugnen till 180°C och klä en rund form med bakplåtspapper.

STEG 2
Blanda mjöl, sötningsmedel, kakaopulver, bakpulver och salt i en stor skål.

STEG 3
Tillsätt vaniljextrakt, äppelcidervinäger och äppelpuré och blanda väl. Häll på vattnet och blanda tills allt är väl sammansatt.

STEG 4
Häll smeten i formen och grädda i 30 minuter. Låt svalna, skär upp och servera.

Anteckningar:

Hemlagade Mars-barer

Förberedelsetid: 15min **Tillagningstid:** 5min

Ingredienser:

- 125 gram kokosnötsmjöl
- 2 matskedar kakaopulver
- 50 gram granulerat sötningsmedel
- 240 gram mandelsmör
- 240 milliliter lönnsirap
- 125 milliliter mjölk
- 110 milliliter kokosnötsolja
- 320 gram choklad

Näring per portion:

Kalorier	**267**
Protein	6g
Kolhydrater	10g
Fetter	24g

RECEPTSTEG

4 steg 20min

STEP 1
Klä en kvadratisk bakform på 20 centimeter med bakplåtspapper. Blanda kokosmjöl, sötningsmedel och kakaopulver i en stor skål.

STEP 2
Blanda 120 gram mandelsmör och 120 milliliter lönnsirap i en kastrull och smält tills allt är blandat. Häll i den torra blandningen tills du får en smulig konsistens. Tillsätt mjölk tills du får en tjock smet. Häll upp i bakformen och kyl.

STEP 3
Gör karamellen genom att kombinera 120 mandelsmör, 120 milliliter lönnsirap och kokosolja. Smält tills det är kombinerat och jämnt. Häll över smeten och ställ in i frysen.

STEP 4
Skär i långa kuber när de är fasta. Smält chokladen och täck varje bar jämnt. Låt stå i kylskåpet tills chokladen stelnat.

Anteckningar:

Morotskaka

Förberedelsetid: 5min **Tillagningstid:** 5min

Ingredienser:

- 30 gram valnötter
- 110 gram mandel
- 170 gram urkärnade dadlar
- 30 gram torkade ananasbitar
- 30 gram russin
- 30 gram kokosflingor
- 2 matskedar morot, riven
- 520 gram cashewnötter
- 60 milliliter kokosnötsolja
- 115 milliliter citronsaft
- 80 milliliter vatten
- 1 matsked sötningsmedel

Näring per portion:

Kalorier	**105**
Protein	3.6g
Kolhydrater	12.8g
Fetter	4g

RECEPTSTEG

4 steg 10min

STEG 1
Blanda nötterna i en mixer och mixa tills du får en smulig konsistens. Tillsätt resten av ingredienserna och fortsätt mixa, skrapa ner sidorna på mixern för att blanda alla ingredienser väl. Blandningen ska se ut som en deg.

STEG 2
Klä en 20 centimeter lång bakplåt med pergamentpapper. För över degen och tryck till ordentligt. Ställ i kylskåp.

STEG 3
Mixa cashewnötter, citronsaft, vatten och sötningsmedel i en mixer. Mixa tills blandningen är slät.

STEG 4
Häll frostingen över kakan. Skär upp och servera.

Anteckningar:

Tårtbitar

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 15min

Ingredienser:

- 340 gram smör, mjukgjort
- 60 gram granulerat sötningsmedel
- 6 stora ägg
- 125 milliliter mandelmjölk
- 125 gram gräddfil
- 200 gram kakaopulver
- 340 gram mandelmjöl
- 1 matsked bakpulver
- 1 nypa havssalt
- 1 tesked vaniljextrakt
- ½ matsked vispgrädde
- 560 gram choklad
- 120 gram tårtströssel

Näring per portion:

Kalorier	**227**
Protein	4.7g
Kolhydrater	12.3g
Fetter	18.5g

RECEPTSTEG

4 steg 35 min

STEG 1

Förvärm ugnen till 180°C. Klä en fyrkantig bakplåt med pergamentpapper. Blanda 40 g sötningsmedel och 170 g smör i en stor skål till en jämn smet. Tillsätt äggen, ett i taget. Tillsätt sedan mandelmjölk, gräddfil och ½ tesked vaniljextrakt. Tillsätt mandelmjöl, kakaopulver, bakpulver och havssalt. Häll smeten i bakformen och grädda i 35 minuter. Låt svalna helt och hållet.

STEG 2

Mixa 170 gram smör med en handmixer tills det blir jämnt. Tillsätt kakaopulver, 20 gram sötningsmedel och ½ tesked vaniljextrakt. Mixa först på låg hastighet och sedan 30 sekunder på hög hastighet. Tillsätt vispgrädden. Vispa till en jämn smet.

STEG 3

När kakan har svalnat helt smular du ner den i en stor skål. Tillsätt frostingen och blanda väl. Forma bollar. Stick in en träpinne i varje boll.

STEG 4

Smält chokladen på låg värme. Doppa varje boll i smält choklad. Doppa den sedan i strössel. Låt dem ligga på ett bakplåtspapper tills chokladen är fast.

Anteckningar:

Svartvit tårta

Förberedelsetid: 15min **Tillagningstid:** 55min

Ingredienser:

- 130 gram kakmjöl
- 300 gram socker
- ¼ tesked salt
- 12 stora äggvitor
- 1 tesked citronsaft
- 1 ½ tesked vaniljextrakt
- 2 matskedar kakaopulver
- ¾ tesked kakaopulver
- 170 gram strösocker
- 2 matskedar färskost
- 1 matsked mjölk

Näring per portion:

Kalorier	**112**
Protein	5g
Kolhydrater	21g
Fetter	0.76g

RECEPTSTEG

4 steg 70min

STEG 1
Värm ugnen till 160°C och smörj en 25 cm rund bakform.

STEG 2
Blanda mjöl och 150 gram socker och ställ åt sidan. Lägg salt och äggvitor i en stor skål och mixa med en elvisp på hög hastighet tills det blir skummigt. Tillsätt resten av sockret, en matsked i taget, tills blandningen är styv. Tillsätt citronsaft och 1⁄2 tesked vaniljextrakt. Sikta mjölet över äggviteblandningen och blanda försiktigt efter varje tillsats. Tillsätt ¼ mjöl tills du har tillsatt allt.

STEG 3
Lägg hälften av smeten i bakformen. Sikta ner de 2 msk kakaopulver i den resterande smeten och lägg över det första lagret. Grädda i 55 minuter. Låt svalna helt.

STEG 4
Lägg strösocker, färskost, mjölk och en tesked vaniljextrakt i en medelstor skål. Mixa med en elvisp tills det blir jämnt. Dela upp i två delar. Ringla den ena halvan över kakan. Tillsätt ¾ tesked kakaopulver till den andra halvan och droppa denna halva över kakan. Kyl i 5 minuter för att glasyren ska stelna.

Anteckningar:

Brownie-tårta

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 25min

Ingredienser:

- 200 gram mörk choklad
- 250 gram smör
- 6 stora ägg
- 30 droppar flytande sötningsmedel
- 240 gram sötningsmedel i pulverform
- 200 gram mandelmjöl
- 85 gram kakaopulver
- 60 gram chiafrön, malda
- 1 tesked bakpulver
- 2 teskedar bakpulver
- 300 milliliter vispgrädde
- 100 gram grekisk yoghurt
- 350 gram blandade bär

Näring per portion:

Kalorier	**462**
Protein	10.8g
Kolhydrater	15.5g
Fetter	43.1g

RECEPTSTEG

4 steg 45 min

STEG 1
Förvärm ugnen till 180°C. Smält chokladen med smöret och låt den svalna något. Blanda under tiden i en stor skål ägg, flytande sötningsmedel och sötningsmedel i pulverform. Tillsätt chokladen och tillsätt sedan försiktigt mandelmjöl, kakaopulver, chiafrön, bakpulver och natron.

STEG 2
Dela smeten i tre delar och grädda var och en i en rund 20 centimeters ugnsform. Grädda i 15 minuter. Låt dem svalna helt.

STEG 3
Vispa grädde och yoghurt till en tjock smet med en mixer eller handvisp.

STEG 4
Lägg en tårta på ett serveringsfat. Bred ut ⅓ av gräddfyllningen och lägg på ⅓ av bären. Lägg på den andra kakan och upprepa processen. Avsluta med det översta lagret av browniekaka, bär och grädde.

Anteckningar:

Chokladtårta utan bakning

Förberedelsetid: 30min **Kyltid:** 180min

Ingredienser:

- 300 gram cashewnötter (hälften ska blötläggas över natten i vatten)
- 2 matskedar kakaopulver
- 150 gram dadlar, halverade
- 1 tesked vatten
- 60 milliliter vanilj- och mandelmjölk
- 2 matskedar lönnsirap
- ½ tesked vaniljextrakt
- En nypa salt
- 20 gram choklad, hackad
- 200 gram jordgubbar, tunt skivade

Näring per portion:

Kalorier	**1175**
Protein	30g
Kolhydrater	127g
Fetter	72g

RECEPTSTEG

4 steg 210min

STEG 1
Klä en fyrkantig bakform med löstagbar botten med pergamentpapper. Lägg 150 gram cashewnötter i en mixer, tillsätt kakaopulver och mixa tills de är krossade. Tillsätt dadlarna och mixa tills det är väl blandat och smuligt. Tillsätt långsamt vattnet och mixa tills en kladdig boll börjar bildas.

STEG 2
Tryck ut degen i bakformen och se till att skapa en tjock vägg för fyllningen. Ställ in i frysen.

STEG 3
Lägg resten av cashewnötterna i en matberedare. Tillsätt mjölk, lönnsirap, salt och vaniljextrakt. Bearbeta tills det blir slätt. Överför till en skål och rör ner den hackade chokladen.

STEG 4
Häll fyllningen i den förberedda formen och lägg jordgubbarna ovanpå. Täck med aluminiumfolie och frys i tre timmar. Strö kakaopulver över kakan före servering.

Anteckningar:

Bakad havregrynsgröt

Förberedelsetid: 15min **Tillagningstid:** 45min

Ingredienser:

- 180 gram havregryn
- 1 tesked bakpulver
- 1 tesked kanel
- ½ tesked ingefära
- ¼ tesked salt
- 430 milliliter mjölk
- 2 ägg
- 80 milliliter lönnsirap
- 2 teskedar vaniljextrakt
- 65 gram morot, riven
- 80 gram russin
- 60 gram valnötter, hackade

Näring per portion:

Kalorier	**215**
Protein	5.4g
Kolhydrater	32.8g
Fetter	6.4g

RECEPTSTEG

4 steg 60min

STEG 1
Förvärm ugnen till 190°C och smörj en 20 centimeter fyrkantig ugnsform.

STEG 2
I en stor skål blandar du havregryn, bakpulver, kanel, ingefära och salt. I en annan skål blandar du mjölk, ägg, lönnsirap och vanilj. Tillsätt morötterna och hälften av russinen och valnötterna.

STEG 3
Blanda den våta blandningen och den torra blandningen. Häll blandningen i ugnsformen och strö över resten av russinen och valnötterna.

STEG 4
Baka i 45 minuter tills de är lätt gyllenbruna. Låt svalna i 5 minuter och servera.

Anteckningar:

Enkel kaffekaka

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 30min

Ingredienser:

- 270 gram smör
- 170 gram socker
- 3 stora ägg
- 170 gram mjöl
- 10 gram bakpulver
- 2 1/2 matsked kylt snabbkaffe (upplöst i 1 matsked varmt vatten)
- 225 gram strösocker

Näring per portion:

Kalorier	**559**
Protein	5g
Kolhydrater	66g
Fetter	30g

RECEPTSTEG

4 steg 50min

STEG 1
Värm ugnen till 180°C och smörj två 18 cm stora runda bakformar.

STEG 2
Vispa 170 gram smör och 170 gram socker i en stor skål tills det är jämnt. Vispa äggen i en mugg med en gaffel och tillsätt sedan gradvis till blandningen med en matsked mjöl varje gång. När äggen är helt blandade tillsätt resten av mjölet och bakpulvret. Tillsätt kaffet och grädda kakorna i 30 minuter. Låt dem svalna helt.

STEG 3
Blanda 100 gram smör och strösocker tills det är jämnt och smidigt. Tillsätt kaffet.

STEG 4
Lägg den ena kakan på ett serveringsfat och bred ut hälften av smör- och sockerblandningen. Lägg den andra kakan ovanpå och bred ut resten av smör- och sockerblandningen.

Anteckningar:

Födelsedagstårta

Förberedelsetid: 10min **Tillagningstid:** 25min

Ingredienser:

- 3 ägg
- 175 gram dadlar, urkärnade
- 60 milliliter vatten
- 240 gram mandelsmör
- 1 tesked vaniljextrakt
- ¾ tesked bakpulver
- ¼ tesked salt
- 200 gram choklad, hackad
- 200 gram vispgrädde

Näring per portion:

Kalorier	**178**
Protein	5g
Kolhydrater	13g
Fetter	12g

RECEPTSTEG

4 steg 35min

STEG 1
Förvärm ugnen till 180°C och smörj två runda bakformar på 18 cm. Blanda ägg, dadlar och vatten i en mixer och mixa till en jämn smet. Tillsätt mandelsmör, bakpulver och salt och mixa tills smeten är jämn.

STEG 2
Fördela smeten mellan de två bakformarna. Grädda i 25 minuter. Låt svalna helt,

STEG 3
Värm upp vispgrädden och tillsätt chokladen. Blanda tills chokladen smälter. Låt svalna i 5 minuter.

STEG 4
Häll över den avsvalnade kakan. Dekorera efter önskemål.

Anteckningar:

Havregrynsbar

Förberedelsetid: 15min **Kyltid:** 30min

Ingredienser:

- 60 gram smör
- 240 gram minimarshmallows
- 470 gram havregryn och flingor, blandade

Näring per portion:

Kalorier	**1524**
Protein	13g
Kolhydrater	260g
Fetter	53g

RECEPTSTEG

4 steg 45min

STEG 1
Smält smöret i en kastrull på medelvärme.

STEG 2
Tillsätt minimarshmallows och rör om tills de smält helt. Tillsätt havregrynen och flingorna. Rör om väl.

STEG 3
Lägg i en tidigare smord ugnsform och låt svalna.

STEP G
Skär i rutor och servera.

Anteckningar:

Bakad spenat med sardiner

Förberedelsetid: 10 min **Tillagningstid:** 35min

Ingredienser:

- 2 burkar sardiner
- 600 gram spenat
- 25 gram smör
- 2 ägg, uppvispade
- 50 gram riven parmesan
- 100 gram gräddfil
- ¼ tesked rosmarin, hackad
- ½ tesked salt
- ½ tesked peppar

Näring per portion:

Kalorier	**143**
Protein	8g
Kolhydrater	4g
Fetter	11g

RECEPTSTEG

4 steg 45min

STEG 1
Värm ugnen till 190°C och smörj en 20 cm lång rektangulär ugnsform.

STEG 2
Rensa spenaten, tvätta den väl och koka den i 1 minut i saltat vatten. Låt rinna av väl. Lägg den i en matberedare. Tillsätt rosmarin, salt och peppar. Bearbeta allt.

STEG 3
Tillsätt mjukt smör, uppvispat ägg, gräddfil och parmesan. Blanda väl.

STEG 4
Häll den i formen och grädda i 35 minuter.

Anteckningar:

Choklad- och apelsinkaka

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 30min

Ingredienser:

- 180 gram fullkornsvetemjöl
- 30 gram kakaopulver
- 230 gram kokosnötsocker
- 1 tesked bakpulver
- 90 milliliter solrosolja
- 1 tesked vaniljextrakt
- 360 milliliter apelsinjuice
- 1 tesked vit vinäger

Näring per portion:

Kalorier	**581**
Protein	10.5g
Kolhydrater	109.9g
Fetter	11.7g

RECEPTSTEG

4 steg 50min

STEG 1
Värm ugnen till 180°C och smörj en 20 cm rektangulär eller rund bakform.

STEG 2
Blanda mjöl, kakaopulver, bakpulver och socker i en stor skål. Gör tre gropar och tillsätt vinäger, vaniljextrakt och olja. Tillsätt apelsinjuicen. Blanda väl till en jämn smet.

STEG 3
Häll smeten i bakformen. Grädda i 35 minuter.

STEG 4
Låt kakan svalna något. Dekorera eventuellt med strösocker och apelsinskivor.

Anteckningar:

Zucchini brownies

Förberedelsetid: 15min **Tillagningstid:** 30min

Ingredienser:

- 250 gram mjöl
- 120 gram kakaopulver
- 1 ½ teskedar bakpulver
- 1 tesked salt
- 120 milliliter vegetabilisk olja
- 300 gram socker
- 2 teskedar vaniljextrakt
- 300 gram zucchini, strimlad
- 5 matskedar vatten
- 60 gram smör, smält
- 230 gram strösocker
- 65 milliliter mjölk
- 1 matsked vaniljextrakt

Näring per portion:

Kalorier	**222**
Protein	4g
Kolhydrater	38g
Fetter	7g

RECEPTSTEG

4 steg 45 min

STEG 1
Förvärm ugnen till 180°C och smörj en fyrkantig ugnsform väl.

STEG 2
Blanda mjöl, 100 gram kakaopulver, bakpulver och salt i en stor skål. Blanda olja, socker och vaniljextrakt med hjälp av en handmixer. Tillsätt de torra ingredienserna och rör om väl. Tillsätt zucchinin. Tillsätt upp till fem matskedar vatten om blandningen är pulverformig. Låt blandningen stå och dra i några minuter.

STEG 3
Grädda i 30 minuter tills brownies har stelnat.

STEG 4
Gör frostingen genom att blanda 20 gram kakaopulver, 60 gram smält smör, 230 gram strösocker, 65 milliliter mjölk, 1 matsked vaniljextrakt och en nypa salt. Bred över de kylda brownies.

Anteckningar:

Citron- och blåbärstårta

Förberedelsetid: 20min **Tillagningstid:** 40min **Kyltid:** 70min

Ingredienser:

- 195 gram mandelmjöl
- 95 gram kokosnötsmjöl
- 6 stora ägg
- 140 milliliter citronsaft
- 4 matskedar citronskal
- 245 gram smör
- 150 gram granulerat sötningsmedel
- 190 gram blåbär
- 1 tesked bakpulver
- ½ tesked fint havssalt
- 340 gram färskost
- 115 gram sötningsmedel i pulverform
- 1 tesked vaniljextrakt
- 55 milliliter vispgrädde

Näring per portion:

Kalorier	**330**
Protein	9g
Kolhydrater	8g
Fetter	30g

RECEPTSTEG

4 steg 130min

STEG 1

Förvärm ugnen till 180°C och smörj tre runda bakformar på 20 cm väl. Blanda mandelmjöl, kokosmjöl, sötningsmedel i granulatform, bakpulver och salt i en medelstor skål. I en annan skål blandar du ägg, vaniljextrakt, 80 gram smält smör, citronskal och 75 milliliter citronsaft. Blanda samman med en elvisp tills det blir skummigt.

STEG 2

Blanda de torra och våta ingredienserna tills blandningen är jämn. Tillsätt blåbären. Fördela smeten jämnt mellan bakformarna och grädda i 35 minuter. Låt svalna helt och hållet.

STEG 3

Blanda färskost, 165 gram smör, sötningsmedel i pulverform, vaniljextrakt, vispgrädde, 2 msk citronskal och 65 ml citronsaft i en stor skål. Blanda med en elvisp tills allt är väl blandat.

STEG 4

Lägg den första tårtan på ett serveringsfat. Bred på 1/3 av grädden. Lägg på den andra tårtan och bred på 1/3 av grädden igen. Lägg på den sista kakan och bred på resten av grädden. Låt stå i kylskåp i 2 timmar före servering.

Anteckningar:

Havregrynskakor

Förberedelsetid: 15min **Tillagningstid:** 20min

Ingredienser:

- 1 banan
- 1 tesked kakaopulver
- 1 tesked vaniljsocker
- 1 tesked kanel
- 30 gram tranbär
- 30 gram hasselnötter, rostade och hackade
- 35 gram havregryn
- sesam

Näring per portion:

Kalorier	**90**
Protein	2g
Kolhydrater	8g
Fetter	6g

RECEPTSTEG

4 steg 35min

STEG 1
Förvärm ugnen till 200°C och smörj en fyrkantig ugnsform väl.

STEG 2
Lägg en banan i en stor skål och mosa den med en gaffel. Tillsätt kakaopulver, vaniljsocker och kanel. Blanda och tillsätt sedan tranbär, hasselnötter och havregryn.

STEG 3
Blanda allt och forma bollar.

STEG 4
Lägg kakorna på bakplåtspapperet och strö över sesam. Baka i 20 minuter. Låt svalna före servering.

Anteckningar:

Följ oss

Följ oss för fler läckra idéer och recept! Vi håller på att förbereda många fler kokböcker med olika ämnen.

Konceptet är detsamma - alla recept kommer att vara enkla, med ingredienser som du har tillgång till och ett minimum av utrustning.

Håll dig uppdaterad om allt genom att skanna QR-koden och gå med i vår community.

www.dazzbook.com

Vi ger dig **7€ rabatt**

från standardpriset för valfri produkt.

Dela denna kupong med vänner och familj och de får också en rabatt på 7€.

3 831125 023714