



BAHME'S KOGEBOG



Forord

Mit navn er Frederik Bahne Kvesel og jeg er 17 år gammel.

Lige siden jeg var 6 år gammel har jeg haft en passion for at lave mad, bage mm.

Dette har resulteret i at jeg har været meget eksperimenterende i køkkenet, her gælder det kombinationen af råvarer og ikke mindst måden at præsentere maden på.

Det er gået godt, men der har også været et par som fejlede.

Her får i de opskrifter som jeg personligt bedst kan lide at lave og spise.

I denne kokebog er der benyttet en masse gode råvarer som er med til at give din krop, din hjerne og dig selv glæde.

Jeg har valgt at bruge fuldkornsprodukter og magret kød og mejeri produkter, da det er dette vores krop trives bedst med.

Desuden er der benyttet Milda som fedtstof til stegning i de retter hvor dette er nødvendigt.

Jeg er ikke udlært kok eller diætist, så det jeg skriver er ud fra egne erfaringer og hvad jeg har læst mig til.

For læst har jeg, har brugt de sidste 3 år på at læse alt omkring kost, træning og ernæring.

Jeg har aldrig fulgt en kokebog. Når jeg laver mad lader jeg fantasien bestemme.

Jeg kaster mig ud det, så at sige. Ingen grund til at holde sig tilbage når det gælder madlavning.

Dette univers er fyldt med muligheder, intet er forkert, intet er rigtigt.

Jo, der findes "guide lines." Men det er det.

Når du skal til at lave mad så lad fantasien bestemme.

I stedet for altid at lave den samme ret, så forny den.

Prøv andre krydderier, prøv andre råvarer, prøv andre mærker end det du altid køber.

"For det ved jeg smager godt." Ja. Men du opdager aldrig de andre muligheder hvis du ikke springer ud i det.

Giv fantasien frit spil, og jeg lover dig at du vil tage din madlavning til et helt nyt gastronomisk niveau.

INDHOLD

Proteingrød!.....	7
Søndag = hyggedag.....	7
Brunch!!	8
Morgen-shake	9
Bananpandekager.....	10
Proteinpandekager	10
Tun salat med groft pitabrød	12
Ost&skinke Bagle	13
Thai-burger!.....	13
Salat m/kylling	14
Pita Pizza!	15
Klassisk Pasta salat!.....	15
Hot Devil!	16
Kartoffelæggekage	16
Kylling Sandwich m. pesto, karry og Ost	17
Nudelsalat med kylling	18
Røget hellefisk med avocado og rød peber.....	18
Grov bulgur med skinke.....	20
Kylling fillet m/bulgur, salat & æg	21
Thai-bulgur.....	21
Kylling m/spinat & kartoffel	22
Gratineret bulgur m/kylle og omelet.....	22
Kylling burger i kartoffelbolle	23
Who said that chicken is boring?!	24

Pasta i fad med oksekød.....	24
De sunde Bøffer!.....	25
Butterdejspakker med kylling og æg	26
Laks med Grønpeber	27
Smashed-up Kikærtesalat	27
Spansk Oksegryde	28
Kartoffelpandekager.....	28
Den nemme aftensmad!.....	29
Enchiladas!	30
Æggekage med spinat	31
Tomatpandekager med kødsovs	31
og citronristede aubergineterne	31
SLOPPY JOE PIZZA.....	32
Peanutbutter Kylling	33
Super lækker kanel-risret!.....	34
Hakkebøf med bløde løg og spejlæg	34
Proteinkaffe!	36
Forfriskende Shake	36
Den store!	37
Meat&Oat muffins!	37
Ymer-guffer!	38
Vanilje shaken.....	38
Energi bomben!.....	39
Hjemmelavet pesto.....	39
Chokoladeknas fra himlen	40
Pancake Orange.....	40
"Ordinær" Chokolade kage	41

Romersk Patina (nøddetærte)	42
Hyggeugler.....	43
Den store dessert!.....	43
Low Carb brød.....	45

BAKKE

MORGENMADS OPSKRIFTER

Denne del omhandler morgenmad. Der er både shakes, til dem der har travlt, brunchs, havregryn/havregrød i forskellige variationer.

Alle opskrifter dækker dine behov om morgenen, komplekse kulhydrater, hurtige proteiner og lidt sundt fedt.

GODE TING TIL
DIN KROP,
DIN HUERNE
OG DIG SELV
FRA MORGENSTUNDEN AF!

Groft brød her mener jeg rugbrød eller grovbrød som er fuldkornsmærket.

Æg

Kyllingepålæg eller andet magert pålæg.

Ost, max 15% fedt. Ost indeholder normalt meget animalsk fedt som ikke er særlig godt for gruppen, Cheasy laver en god mellemlageret ost på kun 13%

Havregryn

Mælk skummetmælk, minimælk eller kærnemælk

Müsli uden tilsat sukker. Her kan man købe en Havremysli i Netto til 20kr/750g

A38 eller Neutralt yoghurt

PROTEINGRØD!

Ingredienser:

100g havregryn

15g rosiner.

20g whey 80, chokolade.

50g frosne bær, evt friske nu hvor det er sommer.

Kvark

Kanel



Fremgangsmåde :

Havregryn, rosiner og 15g whey blandes sammen i en skål.

Tilsæt vand til ønsket konsistens er opnået.

Smid den i mikroovnen i 3-5 minutter, alt efter hvor meget vand du har i.

For hvert minut der går, åbnes "lågen" til mikroovnen, og der tilsættes 1 tsk Kvark, for at give det en cremet konsistens. Tag kvarken op på skeen, og "stik" i havregrøden indtil kvarken er faldet af skeen.

Når havregrøden er done, tages den ud.

Til sidst de frosne/friske bær.

SØNDAG = HYGGEDAG

Ingredienser :

1 banan (100g)

Grovvalsede havregryn, 100g

A-balance yoghurt 0,1%, blåbær, 300g.

Rugbrød, herkules, 1 stk

Sukrin

Fremgangsmåde :

Rist rugbrødet og skær det i mindre tern,

Skær bananen i stykker,

Bland banan, yoghurt, havregryn, ristet rugbrød.

Smid det i en skål og tilsæt sukrin på toppen.

Tips :

Vanilje essens kan med fordel blandes sammen med yoghurten..'

Indhold : Protein :(16.9%) Kulhydrater (73.2%) Fedt :(8.9%)

BRUNCH!!

Ingredienser til 1 person :

3 hele æg

30g cocktail pølser (eller kalkun pølser)

30g kalkun bacon

1 tomat & 1 rødløg

100g a38

60g frisk frugt (*ananas eller andre søde frugter kan anbefales*)

20g havre müsli

1 tsk honning

1 stk rugbrød

1 stk groft fiber toast

lidt karry dressing

60g tilberedt kylling.

Fremgangs måde :

Steg bacon til det er sprødt

Steg cocktail pølserne

(her er det vigtigt at du ikke fjerner fedtet fra bacon eller pølserne)

Fjern kernerne fra tomaten og skær den og løget i skiver.

Bland det med æggene og pisk let.

Smid det på en pande og steg til en omelet

Imens omeletten stegets ordner du frugten og blander det med a38 og honningen, lig det i et højt glas og drys med havre müsli.

Rist rugbrød og toastbrødet.

Smør begge brød m/karry dressing og lav en amager mad m/kylling.

MORGEN-SHAKE

Ingredienser:

3,5 dl havregryn

1-2 Spsk Økologisk Peanutbutter

1 scoop valgfri proteinpulver

3-4dl mælk.

1 banan.

Fremgangsmåde:

Shake mælk og proteinpulver

Bland det hele i en blender.

Blend.

Scrambled egg

Ingredienser:

Porre, Tomater

Olivenolie

3 hele æg & 3 æggehvide

Salt & Peber

Fuldkornsbrød (evt rugbrød)

Peanutbutter, Green Choice.

Fremgangsmåde:

Varm en pande op på mellemvarme,

Tilsæt oliven olie

Drys med salt og peber.

Tilsæt grofthakkede porre.

Tilsæt æggemassen.

Rør stille rundt i massen når den skifter farve.

Rist (rug)brødet og smør det med peanutbutter.

Når æggemassen er færdig ligges det på en pande, ved siden af (rug)brødet.

Hertil nydes en varm kop grøn the.

BANANPANDEKAGER

4 stk

Ingredienser:

2 æg

1 dl vand

1 tsk vanillesukker

1 tsk bagepulver

lidt salt

speltmel

3 meget modne bananer



Fremgangsmåde:

Pisk æg og vand sammen. Tilsæt resten af tørstofferne - melet til sidst og lidt ad gangen - indtil du har en tyktflydende dej. Steg pandekagerne i rigeligt smør/kokosolie. Skær bananerne i skiver og dæk pandekagen med dem, mens overfladen stadig er fugtig. Vend forsigtigt pandekagen og steg den, indtil bananskiverne er blevet gyldne.

PROTEINPANDEKAGER

Ingredienser:

3 æggehvider.

1 æg

1 banan.

40g Whey Proteinpulver Neutralt, chokolade, vanilje eller karamel.

70g havregryn

Skummetmælk indtil dejen er som de ønsker.

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienserne i en blender.

Steg dem som pandekager på en teflon pande.

Variationer:

Kan også laves som kage.

Her tilsættes der lidt mere havregryn og hele dejen ligges i et ildfastfad med bagepapir og steges i ovnen ved 200 grader indtil dejen er gyldenbrun (15-25 minutter)

BAGEFAD

FROKOST RETTER!

Denne del indeholder frokost retter.

Du er nu noget godt op af dagen og klokken nærmer sig 12 og det er nu tid til dagens anede hovedmåltider.

Igen har du brug for komplekse kulhydrater, hurtige proteiner og sundt fedt, dog øges fedt indholdet nu, men bare rolig. Det er det sunde Monoumættede fedt.

GODE TING TIL DIN KROP, DIN HJERNE OG DIG TIL FROKOST!

Vælg 1 fra hver kategori.

Fuldkornsbrød, Pitabrød, Tortilla, Fuldkorns ris eller pasta

Kylling/Kalkun/Tun eller andet magert pålæg.

Avocado/laks/æg

TUN SALAT MED GROFT PİTABRØD

Ingredienser :

1 dåse tun i vand

1 groft pita

3 stk gulerod

5 skiver agurk

1 spsk udo's choice

50g hytteost

50g fromge fraiche

krydderier.

Fremgangsmåde:

Lun pitabrødet

Orden grøntsagerne.

Bland tun, hytteost, fromge fraiche, Udo's choice & grøntsager til en salat.

Anret efter bedste evne og tilsæt ønsker krydderier. I mit tilfælde blev det : Chili, Piri Piri og Oreagano.

OSTESKINKE BAGLE

Ingredienser

50g ananas i skiver

3 stk Kalkun bacon.

100g skinke.

3 skiver ost, cheasy 6 eller 13%

1 Fuldkorns bagel (ca 100g)

Basilikums pesto.

Salat, tomat

Fremgangsmåde :

Steg baconen på en pande

Lun bagelen i ovnen eller på en rister.

Smør bagelen med pesto.

Vask, snit og tør grøntsagerne.

Lig først salat, så skinke, ost, bacon, ananas og til sidst tomat.

THAI-BURGER!

Ingredienser:

1 stor grov burger bolle (Evt. hjemmebagt)

1 stor kylling fillet.

2 spsk peanutbutter crunchy.

1 stk kalkun bacon

Mango chutny.

Spinat.

Agurk

Rødløg

Ananas

Chili

Hjemmelavet pesto eller Kryderet smøre ost.

Fremgangsmåde :

Skær et snit i kyllingefiletten og lig peanutbutteren ned i snittet.

Vikel her efter bacon rundt om og steg den på en varm pande til den er færdig.

Rist bollen og smør den med Smøre ost.

Lig spinat, rødløg og agurk på den ene halvdel af bollen.

Lig den varme kyllingefillet oven på.

Tilsæt ananas, chili og mango chutny.

Til sidst ligges den anden halvdel oven på.

SALAT M/KYLLING

I denne ret kan der også bruges kogte æg i stedet for kyllingen.

Ingredienser :

1 moden avocado

1 stor håndfuld spinat

1 mindre buket broccoli.

3 spsk Hytteost.

1 lille håndfuld hakkede mandler.

1 kyllingebryst skåret i stykker.

Evt. friskbagt brød til.

Fremgangsmåde :

Varm en pande op med olie og svits karry og rå løg på panden.

Steg kyllingen til den er gennem varm, tag den af og lad den køle af.

Mos avocado med salt & hytteost.

Vask diverse grøntsager.

Bland broccoli, spinat, avocado blandingen og hakkede mandler.

Tilsæt den afkølede kylling og tilsæt lidt frisk oregano.

Smør brødet med Buko light smøreost og spis brødet til salaten.

Velbekomme.

PITA PIZZA!

Ingredienser :

Store grove pita brød, Hatting.

Hakket Oksekød 5%

Tomatsovs

Ost

Peberfrugt

Kalkun Bacon.

Fremgangsmåde :

Skær pitaerne midt over.

Brun Oksekødet med tomatsovsen, peberfrugt, chili og krydderier.

Lig oksekødet oven på de halve pita brød.

Lig bacon på og riv ost hen over.

Stil i ovnen på 200 grader indtil osten er gyldenbrun og de er som du synes de skal være.

KLASSISK PASTA SALATI!

Ingredienser:

70/100g Fuldkornspasta.

100g Skinke/kyllin/æg

½ dåse majs.

Rød peberfrugt.

Rosiner

Evt. Solsikke kerner.

Udo's choice

Fremgangsmåde:

Kog pastaen som vist på pakken.

Lad pastaen køle af når den er færdig.

Bland skinke/kylling/æg med majs, peberfrugt, rosiner og Solsikke kernerne.

Når pastaen er kølet af drysses der et valgfrit krydderri over, kan anbefale karry el. Oregano

Herefter blandes alle ingredienserne og den stilles til køl natten over.

Dagen efter inden du skal på job/skole tilsætter du den mængde Udo's Choice som du har lyst til.

HOT DEVIL!

Ingredienser:

Grove pitabrød.

Skinke/kylling i strimler.

Ost.

Chili, peberfrugt, chilidressing, Jälapenos,

Tomatsovs.

Fremgangsmåde :

Skær pitaerne midt over og smør med tomatsovsen.

Varm kyllingen med peberfrugt, chili, Jälapenos, og krydderier.

Lig kyllingen oven på de halve pita brød.

Tilsæt Chilidressing.

Stil i ovnen på 200 grader indtil osten er gyldenbrun og de er som du synes de skal være.

KARTOFFELÆGGEKAGE

Denne ret er til 3-4 personer.

Ingredienser:

6 Kartoffler (eller 4 store)

4 Æg

1 Dl. Vand

½ Tsk Salt

1 Knsp. Peber

1 håndfuld persille.

4 Cherry Tomater

Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne og skær dem i tærn.

Steg kartoflerne på en mellemstor pande

Pisk æg, vand, salt og peber i en skål.

Hæld æggeblandingen på panden over kartoflerne.

Skru ned for varmen og læg evt. låg på panden, mens æggekagen stivner.

Skær tomaterne i skiver og læg dem og den grofthakkede persille på kartoffelæggekagen som er færdig.

KYLLING SANDWICH M. PESTO, KARRY OG OST

Ingredienser:

1 baguette/Flútes

1 kyllingebryst

2 skiver Kalkun Bacon

1 skive Cheasy ost.

Pesto

1 knivspids karry

3-4 skiver tomat

1/4 rød løg i ringe

Fremgangsmåde:

Steg kylling og bacon, skær kyllingen i skiver.

Varm brødet i ovnen og skær det op på midten.

Smør brødet m/pesto og drys med karry.

Læg kylling og bacon på brødet

Derefter osten.

Pynt med tomat og rødløg

Variationer:

Du kan skifte kyllingen ud med skinke, fedtfattig italiensk spegepølse eller æg.

Du kan tilsætte flere grøntsager så som salat, penerfrugt osv.

Tilsæt sød frugt, så som ananas for at give den en mere frisk smag.

NUDELSALAT MED KYLLING

Denne opskrift er til 2 personer kan også laves med oksekød

Ingredienser:

1 pk ægnudler(ca.240g)
200g kogt kyllingekød
2 spsk soja
80g Fromage Fraich
½ ss dijonsennep
½ citron
1 frisk chili eller ½ ts stødt chili
1 rød peber
1 dåse bambusskud
150g frisk spinat

Fremgangsmåde:

Kog nudlerne efter pakkens anvisning, hæld dem på en sigte og skyl dem med koldt vand.

Rør Fromage Fraichen (0,2%) med soja, sennep, citronsaft og den finthakkede chili eller chilipulver.

Skær kyllingen i tynde strimler og vend dem med dressingen.

Skær grønsagerne i tynde strimler, vend dem med nudlerne og anret med kyllingen.

RØGET HELLEFISK MED AVOCADO OG RØD PEBER

Denne opskrift er til 4 personer

Ingredienser:

400g røget hellefisk i skiver
2 avocadoer
citronsaft
2 røde peberfrugter

Dressing:

1 dl fromage Fraich
1 tsk.Dijon sennep
1 spsk.hakket purløg

Fremgangsmåde:

Avocadokødet skæres i tynde skiver på langs og dryppes godt med citronsaft. Peberfrugterne skæres i tynde strimler på langs.

Hellefiskskiverne anrettes på fad sammen med avocado og rød peber. Dressingen hældes over. Serveres med groft brød.

Variationer:

Denne ret kan også laves med røget eller gravet laks.

En super forret eller som en let ret til en hyggelig tuse-brunch.

BAHNE

AFTENS MAD!

Sidste hovedmåltid på dagen. Igen har kroppen brug for at lade op med komplekse kulhydrater, hurtige proteiner og sundt fedt, dog øges fedt indholdet nu, men bare rolig. Det er det sunde Monoumættede fedt.

Kroppen kan kun restituere efter en lang arbejdsdag hvis du får ordentlig mad som dækker dine behov og nok hvile.

Men bare fordi man er "træt" efter en arbejdsdag så kan man sagtens lave ordenligt mad i stedet for at købe en eller anden fedt dryppende pizza. Selvom dette kan være godt engang imellem ;)

GODE TING TIL DIN KROP, DIN HJERNE OG DIG TIL AFTEN!

Vælg **1** fra **hver** kategori.

Fuldkorns Ris/pasta eller kartofler.

Kylling, Kalkun, Mager Oksekød, Svine eller kalvekød.

Avocado, Udo's Choice, Æg, Laks eller nødder.

Opskrifterne er angivet til 1 person hvis ikke andet er angivet.

GROV BULGUR MED SKINKE OG HJEMMELAVET DRESSING

Ingredienser:

100g ukogte grov bulgur.

150g skinke.

2 gulerødder.

1 frisk chili.

1 spsk Udo's choice.

Fremgangs måde :

Grovbulguren koges efter anvisning på pakken.

Imens skæres grøntsagerne ud, vendes i Udo's og stærk paprika.

Skinken drysses med stødt chili og peber. Varmes i mikroovnen.

Grøntsagerne, bulguren, skinken og dressingen mixes sammen på en tallerken.

Der tilsættes salt, peber og ketchup efter eget valg.

Man kan med fordel hakke mandler og rosiner og drysse hen over, hvis man ønsker mere sundt fedt og carbs i kosten.

Skinken kan skiftes ud med tun, kylling eller kalkun.

KYLLING FILLET M/BULGUR, SALAT & ÆG

Ingredienser :

200g kylling fillet svarende til 1 stor

100g bulgur

150g blandet grøntsager

3 æggeblommer & 1 æg

1 spsk udo's choice.

Fremgangsmåde :

Kog bulguren som der står på pakken, under kogningen tilsættes der karry løbende.

Snit imens grøntsager, og vend dem i 1 spsk udo's & paprika.

Steg kyllingefilleten på en pande med Milda og diverse krydderier

Herefter smides æggeblommerne og ægget på en pande og laves til scrambled egg

THAI-BULGUR

Ingredienser :

100g bulgur, rå

100g kylling (1 lille pakke med 2x100g kan købes i Lidl)

100g Thai-wok

1/2 avocado

50g hytteost

50g kvark

Fremgangsmåde :

Kog bulguren som vist på pakken

Steg kylling & grøntsager på en pande i olie m/thai krydderier

Mos avocado m/kvark, hytteost & salt & peber.

Anret på tallerken efter egen opfindsomhed.

Tilsæt noget sur/sød chili på toppen.

KYLLING M/SPINAT & KARTOFFEL

Ingredienser :

1 stor kylling fillet

500g hakket spinat, frost

200g kartoffel

10g Becel smør.

Fremgangs måde :

Skræl, pil og Kog kartoflerne.

Lad spinaten tøge op.

Lig kyllingen i et ovnfast fad med spinaten og smøret

Smid fadet i en ovn på 220 grader, og steg kyllingen til den er færdig.

Imens laver du kartoflerne til kartoffel mos.

Når kyllingen er done, hælder du mosen hen over kyllingen, og giver det hele yderligere 10 minutter eller indtil kartoffel mosen har fået en gylden overflade.

GRATINERET BULGUR M/KYLLE OG OMELET

Ingredienser:

100g bulgur, rå

100g kylling, stegt

3 æggehvider

Lidt mælk

Pamasan ost.

1 gulerod
60g fromage fraiche 0,2%
Dijon sennep
Ketchup.

Fremgangsmåde:

Kog bulgur
Pisk æggehvider & mælk sammen m/salt.
Smid i mikroovnen i 4 minutter.
Skræk, vask & cut guleroden.
Mix den kogte bulgur m/guleroden.
Lav en dressing af Fromage fraiche, sennep & ketchup.
Lig bulgur, gulerod, omelet og kyller på en tallerken.
Riv pamasan ud over det.
Smag til med salt, peber & chili.

KYLLING BURGER I KARTOFFELBOLLE

Ingredienser :

100g Aubergine
1 bagekartoffel (220g ca)
200g kylling.
50g Kalkun bacon.
Iceberg
tomat
agurk
fromage fraiche 0,2%
karry pulver.

Fremgangsmåde:

Kartoffelbolle: Vask kartoflerne godt og del hver kartoffel i tre skiver på langs. Læg dem på en plade med bagepapir, drys med salt og peber og bag kartoffelskiverne nederst i ovnen - under auberginerne

Auberginecreme: Rør imens fraiche med citronskal, salt og peber og stil cremen tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Tag skindet af auberginerne med en gaffel og kasser det. Hak "kødet" groft og bland det med cremen. Smag til.

Steg kyllingen på en pande i lidt olie.

Kryder dem med karry.

Lav en dressing af fromge fraiche, karry, dijon sennep.

WHO SAID THAT CHICKEN IS BORING?!

Ingredienser :

1 kyllingefillet
100g pasta, råvægt
50g Cheasy ost, 15%
150g Wokblanding
2-3 spsk Peanutbutter

Fremgangsmåde :

Kog pasten, ikke helt færdig.
Lig den halvfærdige kogte pasta i et ovnfast fad.
Skær en lille revne i kyllingerne og lig 15g peanutbutter i hver revne
Lig kylling og wok blanding oven på.
Til sæt bullion vand (vand, bullionterning, og lidt krydderier)
Lad den stege i ovnen i ca 20-25 minutter på 200-220grader.
Herefter tages den ud, de 50g ost rives hen over det hele og den får de sidste 10 minutter.

PASTA I FAD MED OKSEKØD

Ingredienser :

100g pasta
200g oksekød, 5%

1/2 fint hakket løg
1/2 dåse flået tomater
1 fed hvidløg
50g ost.

Fremgangsmåde:

Kog pastaen efter anvisningen på emballagen, og hæld vandet fra.
Skær løg, hvidløg og peberfrugt i tern, og steg det let i en gryde. Tilsæt oksekød og svits det med. Kom de flåede tomater i gryden sammen med oregano, paprika, chili, salt og peber.
Tænd ovnen på 180° C varmluft/ 200° C alm. ovn.
Kom pastaen i et fad, og hæld kødsaucen over. Drys med revet ost.
Bag pastaretten i ovnen ca. 20 minutter, eller til osten er gylden.

DE SUNDE BØFFER!

Ingredienser:

170g hakket oksekød, eller mere
1 1/2 tsk dijon sennep
1 fed hvidløg, finthakket
lidt frisk chili, finthakket
20-30g gulerod, finthakket (så det stadig knaser i munden)
10g havregryn
3-4 dråber fishsauce
1 tsk sweet chili powder
1/2 tsk stødt spidskommen

Fremgangsmåde:

- Bland massen grundigt med hænderne.
- Form kødblandingen til en bøf og steg den på en pande med eller uden fedtstof.

BUTTERDEJSPAKKER MED KYLLING OG ÆG

Denne opskrift er angivet til 4-6 personer.

Ingredienser:

1 Hel kylling.

7 Hele æg.

300G Champignon.

2 spsk Smør

1 mindre håndfuld frisk persille.

6 Butterdej, plade. (1 pakke butterdejsplader indeholder 6 plader)

Parmesanost

Fremgangsmåde:

Kog kyllingen mør i letsaltet vand, 45-60 minutter.

Det kan evt. gøres dagen før.

Pluk kyllingen og riv kødet i strimler.

Kog de 6 af æggene 8-10 minutter.

Pil æggene.

Svits champignon i skiver 4-5 minutter i smør og bland dem med den hakkede persille. Drys med salt og peber.

Rul butterdejspladerne ud til 6 kvadrater på ca. 20x20 cm.

Fordel champignon, kylling og de hele kogte æg på midten af pladerne. Fold dejen ind over fyldet fra alle sider og læg pakkerne på bagepapir med sammenføjeingen nedad.

Skær 2-3 ridser med en skarp kniv og pensl med det sidste æg. Drys rosmarin og parmesan over og bag pakkerne gyldne og sprøde, ca 20 minutter 200 grader.

Skær dem midt over lige før serveringen, så man ser ægget indeni. Pakkerne smager dejligt både varme og kolde

LAKS MED GRØNPEBER

Ingredienser:

500g. laksefilet
4 skalotteløg
1 spsk.olie
1 spsk.knuste grønne peberkorn
2 spsk.cognac
2 dl.piskefløde

Fremgangsmåde:

Skær laksefileten i skind- og benfri 1 cm. brede strimler. Pil og hak løgene groft. Lynsteg laksen på en varm pande med olie. Vend stykkerne hele tiden med en paletkniv. Kom løgene i efter et par minutter og drys den grønne peber over. Steg yderligere et par minutter.

Servér laksen med kogte ris

SMASHED-UP KIKERTESALAT

Ingredienser

1 Dåse kikærter, drænet og skyllet.
2 Spiseskeer helt småskårne sorte kalamata oliven (30 gram).
1 Spiseske helt finthakket rødløg (20 gram).
1 Spiseske finthakket persille.
Saft og skal af 1/2 øko citron.
Lidt groft salt. (smag til)
lidt friskkværnet peber. (smag til)
1 Spiseske koldpresset olivenolie.

Fremgangsmåde:

Mix alt godt sammen, men vendt med citronsaft og olivenolie. Mos med en gaffel eller



kartoffelmoser. Det skal ikke ligne hummus og mases helt til puré, men så der stadig er hele og halve kikærter tilbage. Hæld olien-citrondressing over, bland let, og lad salaten trække indtil den skal spises.

Er lækkert i wraps eller i en sandwich!

SPANSK OKSEGRYDE

Ingredienser:

100g Vilderis, råvægt

100g oksekød.

Løg

Peberfrugt

Peber&Chilli.

Fremgangsmåde.

Skær løg og peberfrugt i skiver.

Svits løgene og peberfrugterne i en gryde.

Tilsæt oksekødet og hvidløg.

Brun kødet under høj varme.

Tilsæt risene og lad det hele simre (middelvarme) under låg i ca 20 minutter.

KARTOFFELPANDEKAGER

Ingredienser

1 stor Bagekartoffel, skrællet

1 lille Løg

4 spsk Hvid hvedemel (55 gram)

1 stort Æg, let pisket

1 tsk Salt

1/4 tsk friskkværnet Peber

Kokosolie, eller anden (til stegning)



Fremgangsmåde

Brug en foodprocessor, eller et rivejern, og riv kartoffel og løg groft. Lav lange strimler.

Kom det over i et dørslag pres det så tørt du kan. Lad det stå et lille stykke tid, pres det så en gang til.

I en skål, pisk sammen: Mel, æg, salt og peber. Og tilsæt så kartoffel samt løg og pisk indtil alt er jævnt fordelt.

Opvarm en sliplet-pande med vegetabilsk olie. Vendt til olien simrer og kom så små klatter af blandingen på panden. Flad dem ud med bagsiden af en ske.

Steg kartoffelkagerne indtil de er gyldne i kanten, omkring 1 1/2 min. Vend dem, og steg til bunden er gylden.

DEN NEMME AFTENS MAD!

Ingredienser:

1 dåse tun i vand

1 æg

Fromage Fraich.

Majs og agurk.

Salt, Peber, stødt chilli.

Rugbrød eller grovbrød.

Fremgangsmåde:

Kog ægget.

Rist rugbrødet.

Bland tun, fromage fraich, majs, agurk, salt, peber og stødt chilli.

Hak ægget og tilsæt tunblandingen.

Det hele serveres med ristet rugbrød eller grovbrød.

ENCHILADAS!

Denne opskrift er til 4 personer

Ingredienser:

Tortilla pandekager, fuldkorn

500g oksekød

1 dåse flået tomat

2 fed presset hvidløg.

1 håndfuld revet ost.

Taco dressing, **HOT!**

1 dåse Chili beans.



Fremgangsmåde:

Varm beansene i en gryde og tilsæt hvidløg.

Tilsæt oksekødet med flået tomat, og valgfrit krydderri.

Lig det brunede kød i tortillaen og lig herefter dressingen over kødt.

Fold tortillaen og lig den i et ildfast fad.

Drys med reven ost.

Bag dem i ovnen i ca 20 minutter på 200 grader.

Lav en hjemmelavet guacomole og server til.

PASTA CARBONARA

Ingredienser :

100g frisk pasta

1 æg

25g bacon

1 håndfuld frisk parmesan ost.

1 håndfuld Pecorino (stærkere ost)

Olivenolie.

salt & peber.

Fremgangsmåde:

Olivenolien hældes på panden, og baconet skæres ud i fine små terninger og brunes gyldne i olivenolien, og imens bringes vandet til spaghettien i kog. Æggene piskes let sammen i en skål.

Når spaghettien er kogt al dente, og vandet er hældt fra, hældes den på panden i den hede olie og baconet, og man rører rundt, så æggene lige akkurat stivner ved berøringen med det varme.

Peber og den revne ost drysses over, man kan godt nøjes med parmesan, men hvis man blander med den stærkere pecorino (stærk, hård fåreost), bliver resultatet endnu bedre.

ÆGGEKAGE MED SPINAT

Ingredienser

4-6 store æg

1 dl cremefine (eller bare mælk)

1/4 tsk muskatpulver eller reven muskatnød

2 spsk revet parmesanost

2-4 håndfulde spinatblade (alternativt optøet frossen spinat)

Fremgangsmåde

Pisk æg, cremefine og muskat sammen i en skål og steg i fedtstof på panden. Ikke for høj varme, kom spinaten på og skub det med en grydeske ind i æggemassen. Vend æggekagen og steg på den anden side til den også der er gylden.

TOMATPANDEKAGER MED KØDSØVS OG CITRONRISTEDE AUBERGINETERN

Dej:

6 soltørrede tomater i olie

1 æg

2 dl vand

1½ tsk oregano

½ tsk salt
70 g hvid hvedemel
1 spsk olivenolie

Kødsovs:

500 g hakket oksekød
1 stor dåse tomatkoncentrat
olivenolie
2 tsk paprika
1 tsk friskhakket chili
salt

Fremgangsmåde

Blend alle ingredienser til dejen undtagen melet. Pisk derefter melet i og bag pandekagerne på en pande, der er hældt lidt olie på. Steg samtidig det hakkede svinekød i lidt olie, tilføj tomatkoncentratet sammen med en god sjat vand og lad det koge op. Hæld krydderierne i og lad det koge i et par minutter.

Auberginen skæres i tern og steges på en pande med et stort skvæt citronolivenolie.

Fordel et par grydeskefulde kødsovs ud over en pandekage, hæld gerne lidt revet ost over og rul den sammen. Giv den evt. en kort opvarmning i mikroen, mens aubergineterne bliver færdige.

SLOPPY JOE PIZZA

Ingredienser:

Olie til stegning
1 grøn peberfrugt
1 stort løg
4 fed hvidløg
Evt et par champignon i skriver (valgfrit)
400 – 500g oksefars
1 spsk paprika
Chilipulver efter smag

1 spsk tomatpuré
3 dl oksebouillon
Salt og peber
1 tsk worcestershiresauce

Fremgangsmåde:

Skær peberfrugt i små strimler og hak hvidløg og løg. Varm en sjat olie på en pande og svits løg ved jævn varme et par minutter. Tilsæt hvidløg, peberfrugt og evt. champignon og steg yderligere et par minutter. Kom det hakkede oksekød i panden og steg, indtil kødet er gennemstegt. Tilsæt paprika, chili, tomatpure og oksebouillon, og lad det hele simre indtil det meste af væden er fordampet. Smag til med salt, peber, worcestershiresauce og eventuelt mere chili.

Hæld kødblandingen på en pizzabund, hvorpå der er fordelt tomatsovs og revet ost.

Bag pizzaen nederst i ovnen ved høj varme til den har en sprød bund.

PEANUTBUTTER KYLLING

Ingredienser:

Kyllingefillet
Flådet tomater.
Tomat Püre.
Hvidløg
Oregano
Paprika.
Peanutbutter
Ris/pasta

Fremgangsmåde:

Skår kyllingefilletterne i tern.

brun kyllingefilletterne i en wokgryde med Milda.

Når kødet er begyndt at få farve tilsættes oregano, paprika og knust hvidløg.

Lad kødet blive brunet og tilsæt lidt væske (*Det må ikke svømme eller koge, men dog så der*

ligger i bunden af wokgryden).

Herefter tilsættes der 1.5 spsk peanutbutter pr 500g kyllingefillet og der opløses i vandet der ligger i bunden.

Lad peanutbutteren opløses og bland det hele rundt.

Tilsæt flåede tomater og pûre og lad det simre og blive gennemvarmt.

Server med Fuldkorns ris el. pasta.

SUPER LÆKKER KAMEL-RISRET!

Ingredienser :

100g jasmin ris, råvægt

100g kylling.

70g wokgrøntsager.

udo's choice.

kanel, salt

Fremgangsmåde:

Kog risene som der står beskrevet på pakken.

Steg wokgrøntsagerne på en pande.

Når risene er kogt og kølet lidt af drysses de med kanel (ikke kanelsukker)

Rør rundt i risene så kanelen fordeles, tilsæt herefter kylling, wok grøntsager og salt.

Hæld udo's choicen hen over de afkølede ris, kylling og wok og rør rundt.

lad det stå i køleskabet natten over og trække og spis med velbehag til frokost dagen efter.

HAKKEBØF MED BLØDE LØG OG SPEJLÆG

Ingredienser:

500g oksekød.

2 spsk vand.

3 løg

4 æg

Rugbrød.

Fremgangsmåde:

Ælt kødet med vand, salt og peber.

Del det i fire portioner og form en bolle af hver portion.

Tryk dem lidt flade og hak bøfferne let på kryds og tværs med en kniv.

Skær løgene i ringe.

Svits løgene på en pande til de er gyldne og bløde.

Brun bøfferne i ca. 1 min på begge sider.

Skru ned til middel varme og steg bøfferne i ca. 5 min. på hver side.

Tag bøfferne af panden og hold dem varme.

Slå æggene ud på panden og steg dem ved lav varme til hviden er stivnet.

Læg først bøffen på tallerknen.

Ovenpå kommes løgnene og på toppen kommer spejlægget

Server rugbrød og rødbeder til.

MELLEMMÅLTIDER, DESSERTER OG DIVERSE

Denne del indeholder mellemmåltider, brød osv.

Imellem de 3 hovedmåltider er det vigtigt at få noget at spise, så ens blodsukker ikke daler som en raket. Desuden er mellemmåltider gode til at forbygge at man over spiser til ens hovedmåltider, og det holder også forbrændingen i gang.

GODE TING TIL DIN KROP, DIN HJERNE OG DIG NÅR BLODSUKKERET ER LAVT!

Groft brød m/mager pålæg.

Smoothies

Protein shakes

Proteinbars

PROTEINKAFFE!

Ingredienser, protein kaffe:

1 kop kaffe

2 dl Skummetmælk

10g Whey Vanilje.

Fremgangsmåde :

Mix mælken med Whey i din shaker.

Bland kaffen og shaken.

Rør rundt i kaffen når den skal drikkes.

FORFRISKENDE SHAKE

Ingredienser :

200g frosne Jordbær

300g Isis karamel is.

20g Proteinpulver, Vanilje/karamel eller Jordbærsmag.

2 dl skummetmælk.

Fremgangsmåde :

Mix, blend & drink.

DEN STORE!

Ingredienser :

35g Whey 80 Vanilje

1 banan

50g Ananas

1/2L Lille Lise kakaoskummetmælk

Isterninger.

Fremgangsmåde :

Mix, blend & drink baby!

MEATBOAT MUFFINS!

Ingredienser :

500g Hakket oksekød , 5%

2 æggehvider

1 hakket rød peberfrugt

50g havregryn, Grovvalsede

1 stort fed hvidløg

2 store tsk Dijon sennep, sød eller stærk.

Fremgangsmåde

Mix det hele sammen i en stor skål og fordel dem her efter i muffins forme.

Bag dem i en ovn på 200 grader indtil de er varme hele vejen igennem.

YMER-GUFFER!

Ingredienser.

200g Ymer (eller A38)
1 Scoop Vanilje proteinpulver
1 æble i små tern (7og)
1 banan i små skiver (7og)
1 tsk Sukrin.

Fremgangsmåde :

Skær frugten ud.
Bland Ymer, proteinpulver og sukrin.
Tilsæt hakket frugt
Spises med ske!.

VANILJE SHAKEN

Ingredienser :

35 Vanilje protein pulver.
1 håndfuld frosne jordbær.
1 håndfuld havregryn, grove.
Mælk til passende konsistens.
(evt. 1 tsk 80% kakao pulver)

Fremgangsmåde:

Bland det hele i en blender og blend.
Nydes kølig.

ENERGI BOMBEN!

Ingredienser :

1 grapefrugt
1 banan
1 håndfuld frosne blandet bær
1 kiwi.
Mælk til passende konsistens.
Vanilje essens.

Fremgangsmåde :

Blend hele skidtet sammen og drik. Kan nydes med et dejligt stykke ristet rugbrød(*fuldkorn*) med 1 avocado (*sund fedt*)

Gode ting som dette indholder:

*B12-vitamin, fra **mælken**. Holder nervesystemet sundt og opbygger røde blodlegemer*
*Biotin, fra **Grapefrugten**. Vigtig for kulhydrat- og fedtstofskiftet*
*C-vitamin fra **Kiwien**. Er godt for immunforsvaret, beskytter måske mod virus og bakterier, fremmer heling, nedsætter kolesterolindhold i blodet, styrker cellerne og forebygger skørbug.*
*kalций, kobber, jern, magnesium, fosfor og svovl, fra **bananen**.*

HJEMMELAVET PESTO

Ingredienser :

1 håndfuld frisk basilikum
3 fed hvidløg
75 g ristede pinjekerner
ca. 2 dl olivenolie
100 g friskrevet parmesan
salt

Fremgangsmåde :

Alle ingredienser knuses i en blender - hvor meget eller hvor lidt afhænger af, hvilken

konsistens du foretrækker.

Jeg tilføjede lidt mere olie for at gøre den mere flydende.

CHOKOLADEKNAS FRA HIMLEN

Ingredienser

3 riskiks

75 g hakkede hasselnødder, tørret på panden

1 drys vaniljepulver

150 g grofthakkede mandler, tørret på panden

100 g grove kokosflager, tørret på panden

200 g mørk chokolade

4 spsk. kokosolie

Fremgangsmåde

Smulder riskagerne, og bland med alle de tørre ingredienser i en skål.

Hak chokoladen i små stykker og smelt den i vandbad.

Kom kokosolie ned i chokoladen, og rør rundt.

Hæld chokoladen over riskage-blandingen. Alt skal have chokolade over sig.

Form det til en kagebund i et tærtefad, og sæt den i fryseren i 3-4 timer.

Bræk af, og spis som snack.

PANCAKE ORANGE

Ingredienser:

Ca. 200g æggehvide

10g Whey vanilje (erstatte evt. af lidt vanilje essens)

30g Havregryn, blendede

35g Hvid hvedemel (kan erstattes af alm. hvedemel)

85 g Banan, most godt

Saften fra 1/2 appelsin

Skrællen fra 1/3-1/4 appelsin

4-5 drys vaniljepulver

evt. 1/2 tsk kanel

Ca 1 spsk Isis Perfect Sød

1 tsk bagepulver

1 knsp salt

10g koldpresset kokosolie

Fremgangsmåde:

- Bland alle tørre ingredienser i en skål.
- Kom bananen i en anden skål og mos den med en gaffel.
- Hæld al æggehvite ned til bananen, og derefter alle de tørre ingredienser.
- Pisk igennem med en håndmixer.

Kommentarer

Man kan også stege pandekagerne i kokosolien i stedet for at komme den i dejen. En anden olie kan også bruges til at stege i, men kokosolie smager bare virkelig godt, og så er det den olie der bedst tåler opvarmning. Jeg kan forresten også sagtens vænne dem helt uden olie i dejen eller på panden.

Pandekagerne kan også laves med citron i stedet for appelsin.

Pandekagerne smager godt med peanutbutter, nutella, bær, honning, sirup

"ORDINÆR" (HOKOLADE) KAGE

Ingredienser:

115g blødt usaltet smør

230g lys brun sukker

115g stødt melis (strøsukker)

1 æg

230g kærnemælk

1 tsk vanilie ekstrakt

350g hvedemel

150g kakaopulver

1/4 tsk natron



1/2 tsk bagepulver

1/4 tsk salt

Fremgangsmåde:

- Forvarm din ovn til 165 grader.
- Smør eller spray en kageform.
- Kør smørret i en elektrisk mixer indtil det er blevet smooth. Tilsæt sukkeret og pisk i ca. 3 min. Tilsæt ægget og pisk godt, så kærnemælk og vanilie. Sigt mel, kakao, natron, bagepulver og salt direkte ned i de våde ingredienser. Rør det hele sammen med en dejskraber/ske indtil det er godt blandet, men lad være at blande det mere end nødvendigt.
- Hæld dejen ned i den smurte form. Bag kagen i 60 til 70 minutter. Eller tjek om kagen er færdig ved at stikke en strikkepind eller lign. ned i kagens midte. Kagen er færdig hvis strikkepinden er ren når den kommer op.
- Når kagen er all done, tag den ud af ovnen og lad den stå i formen og køle af på en rist i 10-15 min. Prøv derefter om du forsigtigt kan lokke kagen ud af formen.

Der er natron i, så bare om at få kagen i ovnen så hurtigt det kan lade sig gøre, så den ikke bliver flad .

ROMERSK PATINA (NØDDETÆRTE)

Ingredienser

1 25 cm tærte

350 gram blandede nødder

100 gram flydende honning

100 gram sød vin (jeg brugte Vin Santo)

1/4 tsk fint salt

Friskkværnet peber

2 store æg

½ dl mælk

Fremgangsmåde

Hak nødderne groft, gerne i en foodprocessor på pulsfunktionen. Smid dem i en 160 grader varm ovn og rist dem gyldne. Imens koger du vin og honning sammen i en lille gryde, til det er reduceret til det halve. Rør de ristede nødder i honningvinen - det bliver en tyk masse med kun ganske lidt væde i bunden. Sørg for at alle nødderne er grundigt dækket af væden.

Pisk æg og mælk sammen med salt og peber. Rør nødderne i æggeblandingen og bred ud i en tærteform. Bages 15 min ved 200 grader.

HYGGEKUGLER

Ingredienser.

1 håndfuld dadler

1 mindre håndfuld hakkede mandler

Økologisk Peanutbutter

Kanel

Fremgangsmåde.

Hak dadlerne.

Hak mandlerne.

Bland mandler og dadler, tilsæt herefter peanutbutter og kanel og bland godt..

Rul dem til små kugler og rul dem herefter i Kokosmel.

Stil dem i køleskabet i 10 minutter.

DEN STORE DESSERT!

Trin 1!

Brændte mandler

Ingredienser :

200g Mandler

2dl sukrin

2dl vand.

Fremgangsmåde :

Vvand, sukrin og mandler kommes på en pande, der skrues op på fuld blus. sukkerlagen "koges ind", imens der røres ind i mellem. På et tidspunkt "smuldrer" sukrinlagen. Nu skal mandlerne vendes konstant indtil sukrinet sidder fast på mandlerne, og de er karamelliseret (blanke men humplede) hæld da mandlerne ud på et stykke bagepapir eller lign. og køl dem af

Trin 2!

Hjemmelavet chokolade&frugt sorbet.

Mælk til passende konsistens.

lidt A38 eller anden neutral yoghurt.

1 scoop Whey Chokolade

2 tsk mørk kakaopulver.

1 håndfuld frosne blandet bær.

10-20g mørk chokolade (75/80%)

2 spsk Sukrin, med top.

Fremgangsmåde :

Chokolade protein pulver og kakaopulver blandes og shakes ud sammen med mælken.

Mørk chokolade hakkes groft.

A38, mælke shaken, sukrin og frosne bær blendes i en blender indtil det får en dejlig cremet konsistens.

Den bløde masse ligges i en beholder og det mørke chokolade vendes i.

Ligges i fryseren indtil det er blevet stift, dog ikke får stift..

Trin 3!

BB'Vafler.

Ingredienser:

2 æg + 2 æggehvinder

2 spsk Kvark

50g soyamel

20g hi-maize (FiberHusk)
1 tsk jbk-mel (Kan undlades)
1 spsk Olie (Brugte mandelolie)
2-3 spsk Sukrin
1 tsk Kanel
2 tsk Kardemomme

Fremgangsmåde :

Spray et varmt vaffeljern med okcal olie-spray

Det hele blandes sammen til en dejlig masse og der laves vafler i et alm vaffel jern.

LOW CARB BRØD

Perfekt til atkins diæten.

Ingredienser :

3 æggehvider
20g Skyr
15g Soyamel
15g proteinpulver, neutral
20g fiber husk
1/2 tsk bagepulver
krydderier efter eget valg. Kan anbefale Oregano, salt & chili.

Fremgangsmåde :

Pisk hviderne hvide med salt.

tilsæt resten af tingene og mix det sammen til en dej.

Hæld dejen ud på en bradepande med bagepapir.

Bages i midten af en forvarmet ovn på 200 grader i 10-15 minutter.

Grove frokost boller!

Ingredienser:

6dl lunken vand.

1 pakke gær (50g)
70g 5-Korns blanding
100g Finvalsede havregryn
2 tsk salt
175g Rugmel
75g Speltmel
Lidt over 300g Hvedemel

Fremgangsmåde:

Opløs gæren i det lunkne vand.

Bland alle de tørre ingredienser undtaget Hvedemelen.

Tilsæt gærvandet til de tørre ting og ælt.

Her efter tilsættes hvedemelet løbende.

Når dejen er godt klisterende stilles den et varmt sted og lad den nu hæve til dobbelt størrelse.

Lig lidt mel på bordet og ælt dejen igen og fordel dejen i 8 nogenlunde lige store portioner.

Lad dem nu hæve igen i 20-25 minutter.

Bages i ovnen på 200 grader i 20-25 minutter.