

NEMME CHOKO-NØDDE MUFFINS 20 stk.

50 g smør
4 æg
1½ dl græsk yoghurt
100 g hasselnødder malet til fint mel
50 g hakkede hasselnødder
75 g kokosmel
100 g hakket chokolade (sukkerfri eller 85%)
1 most banan
1½ dl sødning
(f.eks. 1 dl sukrin og ½ dl agavesirup)
4 spsk. FiberHUSK®
2 tsk. bagepulver

Alle ingredienserne røres sammen og fordeles derefter i små muffinsforme. Bages ved 180 grader i ca. 15 minutter.

Opskrifterne er udarbejdet af Sofia Sommer, forfatter til bl.a. "Low Carb lækkerier".



LAVOUT Stine Raftje
Senest revideret: Oktober 2015

Lavkarbo-princippet (Low Carb) handler om at skru ned for kulhydrater og op for indtaget af protein og fedt. I praksis betyder det, at man hverken skal spise brød, pasta, ris eller kartofler, men i stedet fylde tallerkenen med grøntsager og kød.

Lavkarbo-princippet er populært og vinder mere og mere ind i øjeblikket. Nogle vælger en lavkarbo-kost for at tabe sig eller for at holde vægten og blodsukkeret stabilt. Andre gør det for at føle sig godt tilpas i kroppen og fordi de elsker de mange lækre opskrifter.

FiberHUSK®

- er et 100 % naturligt fiberprodukt.
- indeholder 85 % fibre og 0 % kulhydrater.
- består af knuste Psyllium frøskaller, også kendt som loppefrøskaller.
- har en stor vandbindende evne og er derfor særdeles velegnet til at holde sammen på ingredienserne i bagværk, der er bagt uden traditionelle melsorter.

Vælger du FiberHUSK® er du sikker på at få et kvalitetsprodukt af højeste renhed.

Vigtig info

FiberHUSK® kan ikke altid erstattes af produktet HUSK® med et godt resultat, da HUSK® består af hele loppefrøskaller.

FiberHUSK® kan købes på apoteket, i helsekost-forretninger, hos Matas, og i enkelte dagligvareforretninger.



Orkla Health A/S
DK-2635 Ishøj
Tlf. 43 56 56 56
www.fiberhusk.dk





FIBER-FRANSKBRØD

- let og velsmagende

5 æg
2½ dl græsk yoghurt
50 g smeltet smør
1 dl sesamfrø
1 dl mandelmel fra Funktionel mad (helsekosten)
¾ dl FiberHUSK®
½ dl Sukrin (eller anden sødning)
2 tsk. bagepulver
1 tsk. salt

Alle ingredienserne røres sammen og hældes op i en lille brødforn. Dejen pensles med æg eller olie og drysses med birkes eller sesamfrø. Brødet bages i ovnen ved 200 grader i 45 minutter.



GRØNT STENALDERBRØD

- lækkert og fiberrigt

2 dl mandler malet til fint mel
2 dl hørfrø malet til fint mel
1 dl hele solsikkefrø
1 dl hele sesamfrø
1 dl hele græskarkerner
1 dl FiberHUSK®
3 tsk. groft havsalt
2 dl reven squash (cirka en halv)
5 æg
½ dl olivenolie

Alle de tørre ingredienser blandes, hvorefter de røres sammen med squash og olivenolie. Æggene tilsættes og massen røres til den er ensartet. Til sidst hældes massen i en lille brødforn og bages 1 time i ovnen ved 160 grader.

KYLLINGETÆRTE

- sprød og fyldig tærte

Tærtebund
150 g smør
100 g mandelmel fra Funktionel mad (helsekosten)
50 g sesamfrø
1 tsk. salt
3 spsk. FiberHUSK®
1 æg

Mandelmel, sesamfrø, FiberHUSK® og salt blandes sammen, og smørret smuldres heri. Til sidst tilsættes ægget og tærtedejen æltes ensartet. Dejen rulles ud med en kagerulle mellem to stykker bagepapir (den kan være lidt svær at arbejde med). Dejen lægges i en tærteform og forbages i ovnen ved 180 grader i ca. 12 minutter. Tærtebunden tages ud når den har opnået en gyldenbrun farve.

Kylling og porrer skæres ud og fordeles oven på tærtebunden. Derefter piskes æg, græsk yoghurt og krydderier sammen og fordeles over tærtefyldet. Drys til sidst med en smule revet parmesan. Tærten færdigbages ved 200 grader i ca. 20 minutter, til osten er gylden.

Tærtefyld
2 store kyllingebrystfileter (enten kogt eller stegt)
2 porrer
5 æg
1 dl græsk yoghurt
1-2 tsk. salt
1 tsk. paprika
Peber
Revet parmesanost

