

HVORDAN LAGE MAT MED MINDRE KALORIER

av

MSc Claudia Münch-Yttereng

Mastergrad

i Ernæring, overvekt og spiseforstyrrelser

Claudia Münch®





Norsk eplekake



Ingredienser:

4 stk. epler (sure)
5 ss sukker (75 gr) - 50 g av dette erstatter du med;
2 g Just Sweet Naturlig prebiotisk søtningsmiddel (bland)
200 g smør (margarin)
200 g sukker - hvor 100 g erstattes av; 4 g JustSweet
2 egg
1 dl melk
170 g hvetemel
1 ts natron

2 ss perlesukker (eller JustSweet) - Dryss på toppen av kaken
den går inn i ovnen.

Instruks:

Sett ovnen på 180 °C. Skrell eplene og fjern kjernen og del dem i
tynne båter.

Skjær eplene i biter (båter). Legg eplebitene i en plastpose og tilsett
sukker og kanel, rist godt slik at sukker og kanel blir godt fordelt på
eplebitene.

Pisk smør, sukker og JustSweet lett og luftig i en kjøkkenmaskin.
Tilsett eggene ett om gangen, og pisk godt mellom hvert egg.
Tilsett melken. Sikt mel og bakepulver over røret og vend det
forsiktig inn i deigen.

Fordel halvparten av deigen jevnt i en rund kakeform, 24 cm i
diameter.

Ha halvparten av eplene i deigen, med den tynneste siden ned.
Fordel resten av deigen. Stikk de resterende eplene med den
tynne siden ned i deigen. Dryss til slutt et jevnt lag perlesukker.
Sett kaken midt i ovnen i ca 50 minutter.

Serveres med sukkerfri is ([Frøya Gelato Divino](#)), søtet med JustSweet.

**150 av totalt 275 g sukker ble erstattet.
En kalori-reduksjon nær 600 kcal.**

Norsk pannekake - Crepe



Ingredienser:

6 egg
2 ss sukker (30 g) erstattes med 1 g JustSweet
5 dl melk
5 dl hvetemel
50 g smør

Smør/olje til steking.

Instruks:

Pisk sammen egg, sukker og melk med en stålspisk. Pisk mel og smeltet smør.

La deigen hvile i minst en halv time.

Rør tynne pannekaker i middels oppvarmet stekepanne.

Bruk smør/fett når du steker hvis du ikke har en god teflonpanne.

Serveres med syltetøy søtet med JustSweet. F.eks. bringebær, jordbær eller blåbær. Eller med blåbær, baconterninger.

**30 av totalt 30 g sukker ble erstattet.
En kalorireduksjon nær 130 kcal.**

Brasiliansk kokokake



Lag din egen kondenserte melk, uten sukker

1/2 kopp varmt vann (1.25 dl)

1 kopp (2,5 dl – 210 g) sukker, erstattet med; 1/2-1 ss JustSweet® (2,2-4,5 g)

1 kopp (2,5 dl) tørrmelk fra helmelk (105 kcal)

Ingrediensene skal piskes sammen og deretter setter du din selvlagde kondenserte melk i kjøleskapet over natten (3,75 dl – 250 g), har ca. 115 kcal. 46 kcal per 100 g.

Ingredienser til kaken:

4 egg

100-200g sukker, erstattet med; 1-2 ss JustSweet™ (hvis du ikke liker det veldig søtt, start med 1 skje) 1 kopp vegetabilsk matolje (ikke oliven, men helst kokosolje).

3 kopper hvetemel (7,5 dl)

1 kopp melk (2,5 dl)

1 skje bakepulver.

Instruks:

Bland egg og JustSweet eller annen søtning med en visp eller mikser. Hvis du bruker sukker, bruk en mikser. Etter at dette er godt blandet, ha i resten av ingrediensene (bakepulver til slutt). Fyll deretter denne i en ferdig smurt kakeform og sett den i ovnen på 180°C – Sjekk med en strikkepinne eller gaffel for å se når den er ferdig.

For å gjøre kaken mer saftig

1/2 kopp (1,25 dl) kondensert melk (laget en dag i forveien). 1 kopp (2,5 dl) melk. (eller det kan være appelsinjuice.)

1/4 kopp (0,6 dl) kokosmelk

Kokoskrem

200 g kondensert melk (den du lagde dagen før)

150 g revet kokosnøtt uten sukker

150 g kokosmelk

2,5-3 dl fløte

Varm opp i en kjele til det blir som en tykk grøt/krem.

Instruks:

Vent til kremen er avkjølt. Da; Del kaken.

Fukt delene med det som ble beskrevet som; "for å gjøre kaken mer saftig". Bruk kokoskremen mellom bitene og deretter på toppen av kaken.

Dryss over revet kokosnøtt.

Sett i kjøleskapet for avkjøling.

**150 av totalt 400 g+ sukker ble erstattet.
En kalorireduksjon på omtrent; 1600 kcal.**



Norsk «Kuttet krans»



Ingredienser:

Vanlig bolledeig; 12 boller

25 gr. gjær

2 dl lunken melk

4-5 ss flytende margarin

~~60 g sukker~~, alt erstattet med; 2 g JustSweet

1/2 ts kardemomme

5,5 dl hvetemel

Plombe

2 ss romtemperert margarin

~~2 ss sukker (36 g)~~, erstattet med; 1,5 g JustSweet

1 ts kanel og

1 egg til å pensle den ferdige kransen før steking.

Instruks:

Varm melk og margarin til 37 °C, oppløs gjær i blandingen. Bland de andre ingrediensene med den lunkne gjærblendingen.

Hvis deigen fortsatt er «limt» til bollen, tilsett mer mel, til den ikke lenger er festet til bollen.

Legg deigen til side og la den heve til dobbel størrelse. Dette vil ta 30-40 minutter. Elt deigen forsiktig og rull en 20 cm lang «pølse».

Rull den til et rektangel ca 25-50 cm. Smør et tynt lag margarin og dryss JustSweet® og kanel jevnt over.

Rull deigen til en pølse og legg den i en krans. Skjær dypt i kransen ca. 1,5 cm og bøy "bladene" vekselvis til høyre og venstre. Deigen får hvile 30-40 minutter.

Pensle kransen med egg som før du steker den i ovnen ved 220°C på bunnsprett, 15 - 20 minutter.

**96 av totalt 96 g sukker ble erstattet.
En kalorie-reduksjon nær 400 kcal.**



Italiensk Bolognese

4 porsjoner



Ingredienser:

2 ss olivenolje
6 rashers stripe 'pancetta' bacon, hakket 2 store løk
3 hvitløksbåter, knuste
2 gulrøtter, hakket
1 selleristang, hakket
1 kg magert kjøttdeig
2 store glass rødvin
2 x 400 g bokser hakkede tomater
2 ferske eller tørkede laurbærblader
salt og nykvernet svart pepper
800g-1kg tørket tagliatelle
Fersk revet parmesanost, til servering

Instruks:

Varm oljen i en stor, tykkbunnet kjele og stek baconet til det er gyllent på middels varme. Tilsett løk og hvitløk, stek til det er mykt. Øk varmen og tilsett kjøttdeig. Stek den til den har brunet. Hell i vinen og kok til den har redusert i volum med omtrent en tredjedel. Senk temperaturen og rør inn tomater og selleri. Bruk JustSweet som smaksforsterker for å få en rund fabeløs saus. 1/4 til 1/2 ts.

Dekk til med lokk og la det småkoke på svak varme i 1-1 1/2 time til det er rikt og tyknet. Rør av og til.

Kok pastaen i rikelig med kokende saltet vann. Tøm og del mellom platene. Dryss litt parmesan over pastaen før du tilsetter en god skje av sausen. Avslutt med en ytterligere spredning av ost og en vri svart pepper.

Ingen sukker fjernet fra mottaket, men sukker er ofte «Hemmelig» brukes til å gi sauser en rund behagelig smak. Når du bruker JustSweet legger du ikke til kalorier til Bolognese.



Asiatisk Sashimi med Jiàngyóu



Ingredienser:

450 g lakselår

~~3 ss soyasaus~~, erstattet med natriumreduisert;

10 g Jiàngyóu soyasaus (med 2 ss vann | valgfritt) 1 ts sorze4s instant limejuice*

1 ts revet hvitløk 1

ts revet ingefær

1 ts finhakket sjalottløk 1 ts

finhakket koriander

1/2 ts hakket chili

Hvis du ikke har sorze4s instant limejuice, bruk fersk limejuice.

Instruks:

Skjær tynne skiver av laksefilet, maks 3 mm

tykke. Legg på en tallerken eller serveringsfat.

Bland de resterende ingrediensene.

Rett før servering, kast noen spiseskjeer sitronvinaigrette over laksen og topp lett med havsalt og knust pepper.

37 % av natriumet fra en vanlig soyasaus ble redusert hvis den ble erstattet med Jiàngyóu instant soyasaus.



JustSweet bringebærsyltetøy

Ingredienser:

400 g frosne bringebær

200 g ~~sukker~~, erstattet med; 1,5 g JustSweet

Instruks:

Ha ingrediensene i en blender eller bland den slik du vil.

**200 av totalt 200 g sukker ble erstattet.
En kalorireduksjon nær 800 kcal.**

JustSweet fungerer godt med alle typer frukt og bær. Sødmen vil variere. JustSweet er et synergistisk søtningsmiddel. Det forbedrer sødmen til ingrediensen den brukes i. I bringebær ser det ut til å være 130 ganger søtere enn sukker. Dette kan variere fra frukt til frukt. Det er ikke ett fast referansenummer for sødmen til JustSweet blandet i et produkt.

Merk at frukt og bær inneholder sukker. Teknisk sett vil syltetøyet være; «naturlig søtningsmiddel, uten tilsatt sukker». I røde bær; sukker forhindrer oksidasjon. JustSweet er ikke en antioksidant. For å bevare fargen, syltetøy du vil lagre, må fryses eller du kan legge til naturlige farger. som Urucum.

Hvis du har diabetes, ha et kontrollert inntak av syltetøy, også når det er søtet med JustSweet®.

Varm brasiliansk sjokoladesaus

Ingredienser:

300 g melkesjokolade 75 g kokosolje.

Instruks:

Smelt i vann. Rør.



Vanilje is krem

50 % sukkerreduksjon.

Ingredienser:

1 stk vaniljestang

8 eggeplommer

~~150 g sukker~~, erstatt 75 g sukker med 3 g JustSweet; 75 g sukker

5 dl fløte

Instruks:

Del vaniljestangen i to, på langs, og øs ut vaniljestangbitene.

Pisk eggeplommer, sukker og JustSweet i eggedeig og tilsett vaniljefrøene. Visp fløtekremen stiv og bland inn i eggedeigen.

Hell «krem» i en passende form og sett den i fryseren.

Rør inn isen av og til under frysing, slik at det ikke dannes iskristaller.

Server vaniljeis vanlig eller tilsett forskjellige smaker av Amazon Secret-fruktpulver, JustSweet syltetøy eller sjokolade.

Ikke kast eggehviten, for eksempel kan de brukes til marengs eller en hvit omelett.





Vi lanserer snart Frøya Gelato Divino i Norge
En sukkerfri base som blandes med melk,
skummetmelk, eller vegetabilskmelk.

Varm brasiliansk sjokoladesaus

Ingredienser:

300 g
melkesjokolade 75
g kokosolje.

Instruks:

Smelt i vann. Rør.



Jordbær iskrem

100 % sukkerreduksjon.

Ingredienser:

400 ml helmelk
1 boks / 200 ml kondensert
melk* 1 boks / 200 ml fløte
1 sorze4s jordbærpulver - Ingen sukker
600gr jordbærfrukt
1 ts emulgator
1 ss JustSweet

***Finn vår kvittering for «Brasiliansk kokosnøttkake» og se
hvordan du kan lage kondensert melk, uten sukker.**

Instruks:

Visp ingrediensene i en blender, med halvparten av jordbærene
vasket og tørket på papirhåndkle.

Sett den i fryseren til den er frossen. Ta den ut og ha den i en
mikser. Kjør den til den er kremaktig og tilsett emulgatoren. Fortsett
med blandingen til den er kremaktig. Sett den tilbake i fryseren.

Slik søter du jordbærene:

Ha bærene i en panne og varm til det koker og vannet kommer ut.
Tilsett 1 skje JustSweet, når sirupen er tykk, slå av varmen og la
den avkjøles.

**700 av totalt 700 g sukker ble erstattet.
En kalorireduksjon nær 2800 kcal.**



Søtet naturlig yoghurt

Yoghurt inneholder veldig ofte mye sukker.

Byttet du til naturlig yoghurt, for å unngå sukkeret? Og nå savner du de søte fruktige smakene til yoghurtene du pleide å spise før? Da vil du gjerne vite at JustSweet fungerer godt i yoghurt.

Frukt med lite kalorier

Og kalorireduerte frukter kan også være noe du ønsker? Vet at Amazon Secret pulverisert ikke inneholder tilsatt sukker. Bare det naturlige sukkeret fra fruktene, og blant dem kan du finne noen smaker som ikke har sukker.

Ikke bare begrenset til Amazon Secret

Sorze4 har mye frukt som øyeblikkelig. Veldig løselig og smaker som den gjorde før tørking. Det sier seg selv; alle fruktpulver fra sorze4 er søte og med JustSweet. 100% naturlig. Ingen kunstig sweeteners.

Den søte isteen i sørlig stil

The Southern-Style Sweetened Ice tea



100% NATURLIG - UTEN SUKKER

Det er ikke lett å finne mat eller drikke med mer sukker enn isteen i sørlig stil. 500 g sukker på 1 liter vann er en vanlig oppskrift.

Det er 2000 kcal per 1,5 kg drikke (vet ikke volumet for denne kvitteringen, fordi den bare er laget i sør).

5 til 10 ts JustSweet bør være mer enn nok. Det vil redusere kcal til 10-20, en reduksjon på minst 1980 (og 500 g vekt).

Kcal-reduksjon: 1980

Du kan også bruke JustSweet Effervesente tabletter i teen.



Vanilje Panna Cotta med rømme



7-8 porsjoner Ingredienser:

8 dl fløte
5 ss rømme 1 ts
JustSweet
2 pinner vanilje 4
plater gelatin

Slik gjør du det:

Legg gelatinplatene i kaldt vann i fem minutter. Skyll godt og klem ut vannet.

Skjær vaniljestengene i midten og skrap frøene.

Kok kremen forsiktig sammen med JustSweet, vaniljestenger og vaniljefrø. Fjern vaniljestengene og rør inn gelatinen.

Hell blandingen i små glass. Avkjøl i minst fire timer før servering.

Med JustSweet kutter du ned ca. 225g sukker – 880 kcal. 100% naturlig. Ingen kunstige søtningsmidler.

Eple syltetøy



Ingredienser:

3 epler (ett rødt og to grønne) 1

tallerken gelatin

1/2 ts JustSweet

Sitron / lime etter smak (kan være Amazon Secret Lime)

Vaniljefrø etter smak

Om ønskelig kan du justere smaken med litt karamell

Kcal-reduksjon:

Avhenger av normal foretrukket sødme

