

Fødselsdag i harmoni

Når nydelse og sundhed går hånd i hånd

Jeanette Kjeldgaard



Indhold

Fødselsdag i harmoni	3
Søde boller	4
Grønne boller	5
Varm chokolade	6
Lagkager	7
Chocolate Heaven	8
Hindbær Drøm	9
Mango Goes Bananas	10
Rødbede Symfoni	11
Lys mandelbund	12
Kakaobunde	13
Pandekagebunde	14
Hindbærcreme	15
Chokoladecreme	15
Rødbede-lakridscreme	16
Mango-banancreme	16
Kannelsneglen	17
Kagekone	17
Chokoladeglasur	19
Dadelpuré	19
Produktguide	20



©Forlaget Mad i harmoni
Edvard Thomsens Vej 5D
2300 København S.
www.madiharmoni.dk
kontakt@madiharmoni.dk

ISBN 978-87-996627-0-8

Fødselsdag i harmoni

FORORD "Fødselsdag i harmoni" er mit bud på den klassiske danske fødselsdag i en sundere udgave. Sundhed for mig betyder bl.a. ingen sukker, ingen kunstige sødemidler, ingen korn, ingen mælk, ingen e-numre. Derudover vælger jeg så vidt muligt økologisk.

Ved festlige lejligheder som fødselsdage gør jeg en lille undtagelse og bruger piskefløde. Her i bogen er der piskefløde i to af mine lagkagecremer, den ene kan dog laves uden. Kan du slet ikke tåle mælkeprodukter, så bruger du blot en af de to cremer uden piskefløde.

Selvom jeg siger ingen mælk, så bruger jeg dagligt økologisk smør. Hvorfor, kan du læse mere om på min blog. Du kan dog som udgangspunkt altid udskifte smør med kokosolie.

Det er vigtigt for mig at lave opskrifter, hvor det ikke er nødvendigt at bruge en masse specialprodukter, som skal skaffes hjem fra forskellige specialforretninger. Men når det er sagt, så kræver mad – især bagværk – helt uden især korn, nogle gange specialprodukter. Mit mål er dog at begrænse det mest muligt. Jeg har lavet en kort produktguide bagerst i bogen til de "specialprodukter" jeg bruger og link til, hvor du kan købe dem. Efterhånden så har jeg selv alle disse ting på hylderne i mit køkken. Alle ingredienser, der er omtalt i produktguiden er i opskrifterne markeret med en *.

Jeg anbefaler, at du læser opskrifterne igennem, inden du kaster dig ud i dem. Jeg håber, at du vil nyde opskrifterne og resultaterne heraf, ligesom meget som jeg har nydt at lave dem. Du er meget velkommen til at kontakte mig, hvis du har spørgsmål til opskrifterne.

JEG ØNSKER DIG EN NYDELSEFULD OG SUND FØDSELSDAG I HARMONI

**KÆRLIGST
JEANETTE**



Søde boller

Giver 12 stk.

Du skal bruge:

- 50 g kokosolie* (alternativt koldpresset olivenolie)
- 150 g mandler
- 50 g valnødder/andre nødder
- 75 g solsikkekerner
- 25 g hørfrø
- 20 g loppefrøskaller*
- 1 tsk kardemomme
- ½ tsk havsalt
- 65 g iranske dadler* uden sten
- ½ dl æblejuice eller vand
- 2 dl mandelmælk/soyamælk
- 4 økologiske æg

Gør sådan her:

Smelt kokosolien og stil den til afkøling.

Blend mandler, nødder, frø og kerner til mel. Kom det i en stor skål. Melet blandes med loppefrøskaller, kardemomme og havsalt.

Blend dadler sammen med æblejuice. Rør det i melet sammen med kokosolien og mandelmælken til en ensartet dej.

Slå de hele æg ud i en anden skål og pisk dem hvide og luftige.

Rør æggeskummet forsigtigt ind i dejen. Det kan godt tage lidt tid, før dejen bliver helt ensartet. Gem en smule af æggeskummet til pensling af bollerne.

Lad dejen stå i 10 minutter, før du former bollerne med en spiseske og sætter dem på en bageplade. Bollerne bages i ca. 25-30 min. ved 160 grader varmluft. Skær en bolle over og tjek om de er gennembagt før du tager dem ud.

Opbevares bedst i brune papirposer.

*”Bollerne er vidunderlige.
Lette, luftige og som et
minde fra min barndoms
valnøddeboller på
slagbænken i køkkenet”.*

Anne Dillon



Grønne boller

Giver 12 stk.

Du skal bruge:

- 150 g mandler
- 50 g cashew nødder
- 75 g solsikkekerner
- 25 g hørfrø
- 4 økologiske æg
- 4 spsk koldpresset olivenolie
- 300 g juice pulp eller revne grøntsager (fx gulerødder eller squash). Her har jeg brugt juicepulp af squash, agurk og æble.
- 1 tsk havsalt
- 10 g loppefrøskaller*

Gør sådan her:

Blend mandler, nødder, kerner og frø til mel. Melet kommes i en skål.

Blend æggene, og kom dem i melet sammen med de øvrige ingredienser. Bruger du revet squash, så pres væden fra, inden du kommer i dejen. Røres sammen til en ensartet dej.

Lad dejen stå ca. 10 min. før du former 12 boller med en spiseske og sætter dem på en bageplade eller fordel dejen i muffinforme.

Bollerne bages i 35-40 min. ved 160 grader varmluft. Skær en bolle over og tjek om den er gennembagt, før du tager dem ud.

Opbevares bedst i brune papirposer.



TIP

Rist gerne på brødrister, når de skal spises dagen derpå.



Varm chokolade

Til 8 personer

Du skal bruge:

- 200 g mandler
- Vand til opblødning
- 2 l vand
- 2 tsk vaniljepulver*
- 150 g chokolade 100%*
- 150 g dadelpuré, se side 19

Gør sådan her:

Mandlerne kommes i en skål og dækkes med koldt vand. De opblødes i køleskabet natten over. Herefter hældes vandet fra og du tilsætter 1 liter frisk vand.

Der er nu to måder du kan lave mandelmælken på, alt afhængigt af om du har en blender eller slow juicer.

Blender:

Mandler og vand blendes i et par minutter for fuld drøn.

Slow juicer:

Mandler og vand køres igennem din slow juicer. Gem pulpen, kan bruges i bagværk.

Du kan si mandelmælken flere gange igennem en saftpose eller en fin sigte, hvis du ønsker en finere mælk. Skal du ikke bruge mandelmælken med det samme, kan den hældes på tætsluttende flaske og sættes i køleskabet, hvor den kan holde sig 3-4 dage.

Varm mandelmælken op og smelt chokoladen heri. Tilsæt dadelpuré og rør godt rundt. Ønsker du en sødere chokolade, tilsætter du blot mere dadelpuré eller alternativt serverer det i en skål, så dine gæster selv kan komme det i, og få den sødme de måtte ønske.



TIP

Smager også
fantastisk koldt.

Lagkager

Du får mine opskrifter på tre slags lagkagebunde og fire slags lagkagecremer, som du kan mikse på kryds og tværs som du ønsker.

Her i bogen har jeg valgt, at lave følgende fire kombinationer:

- **Chocolate Heaven** - Chokoladelagkage af kakaobunde og chokoladecreme
- **Hindbær Drøm** - Hindbærlagkage af lyse mandelbunde og hindbærcreme
- **Mango Goes Bananas** - Pandekagelagkage med mango-banancreme
- **Rødbede Symfoni** – Pandekagelagkage med rødbede-lakridscreme

Fremgangsmåden, jeg har brugt for den lyse mandelbund, kan du selvfølgelig også bruge for kakaobundene og omvendt. Hvis du kun har en springform og ønsker tre bunde, så flækker du blot bundende i tre, kræver dog lidt mere præcision end at skulle halvere den.

Alle lagkager kan med fordel tilberedes dagen før de skal bruges. Hvis du laver pandekagelagkagen, så vent med at komme det øverste lag på til den skal serveres.

Hvis du ønsker at bruge en lagkage eller anden kage til en børnefødselsdag, kan du bruge chokoladeglasuren side 19, til at tegne et mønster og så pynte med frugt og bær, alt efter motiv. Herunder mine børns seneste fødselsdagskager.



Chocolate Heaven

Lækker, lækker, lækker chokoladelagkage som vil bringe dig i "Chocolate Heaven". Fyldig chokoladesmag, men stadig let og luftigt.

Du skal bruge:

- 3 stk kakaobunde, se side 13
- 1 portion chokoladecreme, se side 15
- Rå kakao og friske hindbær til pynt
- Fad til servering

Gør sådan her:

Læg en kakaobund på fadet. Kom knap 1/3 af chokoladecremen på og fordel den jævnt med en dejskraber eller konditorkniv. Læg en bund ovenpå og tryk den let fast. Fordel knap halvdelen af den resterende chokoladecreme på bunden og læg den sidste bund på. Tryk den let fast. Den resterende chokoladecreme fordeles på toppen og siderne.

Brug en sigte til at lave et tyndt lag kakao på toppen. Pynt med hindbær. Stilles i køleskabet mindst 1 time til kagen har sat sig.

Server og nyd!



"Utrolig lækker, let og velsmagende Chokolat Heaven. Mindede mig om barndommens chokolademousse".

Ulla Pii Knudsen

Hindbær Drøm

Det skal ingen hemmelighed være at denne Hindbær Drøm er inspireret af Mette Blomsterbergs hindbærlagkage. Personligt synes jeg denne er mindst ligeså god, selvom den ikke er fyldt med hvidt sukker og korn.

Du skal bruge:

- 1 lys mandelbund, se side 12
- 1 portion hindbærcreme, se side 15
- 1 springform på 23 cm.
- Frysetørret hindbærpulver*, friske hindbær og 1 dl. piskefløde til pynt
- Fad til servering

Gør sådan her:

Mandelbunden flækkes på midten i to lige tykke bunde. Gør det med en stor savtakket kniv. Den nederste bund lægges igen i springformen.

2/3 dele af hindbærcremen fordeles jævnt på bunden. Den øverste bund lægges ovenpå cremen, tryk toppen godt ned til hindbærcremen. Den resterende hindbærcreme fordeles på kagens top og stryges glat ud.

Stil kagen i køleskabet mindst 3 timer eller gerne til næste dag. Brug en ren glat kniv til at løsne kagen fra kanten af formen, før den tages af. Løft forsigtigt kagen over på fadet.

Pisk flødeskum og smør det på siden af kagen. Halver hindbær og sæt dem nederst hele vejen rundt. Drys med frysetørret hindbærpulver på toppen.

Server og nyd!



Mango Goes Bananas

Hvis du ønsker en frisk, blød og let lagkage, er det denne du skal vælge. Kombinationen af den fløjlsbløde frugtcreme og de tynde pandekager, giver den ene himmelske mundfuld efter den anden.

Du skal bruge:

- En stak pandekagebunde, se side 14
- En portion mango banan creme, se side 16
- Friske bær og mynte til pynt
- Tallerken eller fad til servering

Gør sådan her:

Tag cremen ud af køleskabet en halv time før kagen skal lægges sammen.

Rør cremen let blød.

Læg en pandekage midt på fadet. Kom en god spiseskefuld creme på. Læg endnu en pandekage og tryk let, inden du kommer det næste lag creme på. Cremen skal ikke smøres helt ud til kanten. Forsæt til du har brug alle pandekagerne. Kom det sidste fyld på toppen og pynt med bær og mynte.

Stilles i køleskabet mindst en time før den er klar til servering. Hvis du laver kagen dagen i forvejen, skal du vente med det sidste lag creme og pynt.

Server og nyd!



Rødbede Symfoni

Rund, blød og varm rødbede symfoni med strejf af lakrids og chokolade. En helt unik og overraskende smagskombination, som er en fryd for dine smagsløg.

Du skal bruge:

- En stak pandekagebunde, se side 14
- En portion rødbede lakrids creme, se side 16
- Friske brombær og lakridsrodspulver
- Tallerken eller fad til servering.

Gør sådan her:

Tag cremen ud af køleskabet en halv time før kagen skal lægges sammen.

Rør cremen let blød.

Læg en pandekage midt på fadet. Kom en god spiseskefuld creme på. Læg endnu en pandekage og tryk let, inden du kommer det næste lag creme på. Cremen skal ikke smøres helt ud til kanten. Forsæt til du har brugt alle pandekagerne.

Kom det sidste fyld på toppen og pynt med bær og lakridsrodspulver. Det kan godt være du har lidt creme i overskud.

Lagkagen stilles i køleskabet mindst 1 time før servering. Hvis du laver kagen dagen i forvejen, skal du vente med det sidste lag creme og pynt.

Server og nyd!



Lys mandelbund

Giver 2 eller 3 stk.

Du skal bruge:

- 220 g æggehvider
- 150 g dadelpuré, se side 19
- 135 g æggeblommer
- 15 g smeltet og afkølet kokosolie*
- 75 g mandelmel, fedtreduceret*

Gør sådan her:

Kom bagepapir i bunden af en springform på 23 cm. og smør den på indersiden med kokosolie.

Vej mandelmelet af og find en sigte.

Slå æggene ud i to skåle. Mens du slår æggene ud, vejer du æggeblommer af. Når du cirka rammer 135 g, slår du ikke flere æg ud.

Æggeblommerne piskes i mindst 4 minutter til de er helt hvide og luftige.

Dadelsirup piskes i af 3-4 omgange. Pisk mens du hælder kokosolien i i en tynd stråle.

Pisk æggehviderne stive, men ikke knoldede.

Mandelmelet sigtes i æggeblommerne af 5 omgange og vendes forsigtigt i. Det er vigtigt, at det gøres over mindst 5 gange, for at æggeblommerne ikke mister luftigheden.

Vend forsigtigt æggehviderne i. Det tager lidt tid før hviderne er helt vendt i, sørg for at der ikke er hvide klumper i dejen.

Dejen kommes i springformen og bages ved 175 grader varmluft til bunden er godt gylden og giver efter ved tryk, ca. 25 - 30 minutter.

Afkøles helt inden kanten skæres løs med en lille glat kniv og den afkølede lagkagebund kan tages ud af formen.



Kakaobunde

Giver 2 eller 3 stk.

Du skal bruge:

- 220 g æggehvider
- 135 g æggeblommer
- 45 g mandelmel, fedtreduceret*
- 150 g dadelpuré, se side 19
- 15 g smeltet og afkølet kokosolie*
- 20 g rå kakao*

Gør sådan her:

Kom bagepapir i bunden af 3 springforme/lagekageforme på 23 cm. og smør formene med kokosolie på indersiden. Kan også bages i en springform og efterfølgende flækkes i 3 bunde, følg da bagetiden på den lyse mandelbund.

Vej mandelmel og kakao af i en skål. Find en sigte.

Slå æggene ud i to skåle. Mens du slår æggene ud, vejer du æggeblommer af. Når du cirka rammer 135 g, slår du ikke flere æg ud.

Æggeblommerne piskes i mindst 4 minutter til de er helt hvide og luftige.

Dadelpuré piskes i af 3-4 omgange.

Pisk æggehviderne stive, men ikke knolede. Kakao-melblandingen sigtes i æggesnapsen og vendes i af 5 omgange. Det er vigtigt, at det gøres over mindst 5 gange, for at æggeblommerne ikke mister luftigheden, så bundene ikke bliver tunge. Vend forsigtigt æggehviderne i.

Dejen kommes i springformene og bages ved 175 grader varmluft i ca. 15 minutter.

Lad bundene afkøle en smule, før du tager dem ud på en bagerist.



Pandekagebunde

Giver 15 stk.

Super lette og lækre pandekager som du også kan vælge at servere med en lækker hjemmelavet marmelade. Kig forbi min blog hvis du savner inspiration til marmelade uden sukker.

Du skal bruge:

- 11 økologiske æg (520 g udslåede)
- 4 modne bananer (340 g uden skræl)
- 4 tsk vaniljepulver*
- Kokosolie* til stegning

Gør sådan her:

Alle ingredienser blendes sammen og bages til tynde pandekager.

Jeg bruger $\frac{3}{4}$ dl til en pandekage, på en 23 cm. pande. Bruger du en større pande, får du blot en lavere lagkage.

Afkøles helt før de lægges sammen med creme.



Hindbærcreme

Du skal bruge:

- 3 tsk gelatinepulver* (eller 6 blade husblas, som opblødes i vand ½ time)
- 200 g hindbær - friske eller optøede frosne
- ½ l piskefløde
- 50 g dadelpuré, se side 19
- 1 tsk vaniljepulver*

Gør sådan her:

Hindbær, dadelpuré og vaniljepulver moses kort med hænderne og opvarmes i en lille gryde til 70 grader (brug et stegetermometer) og tages af varmen. Gelantinen kommes direkte op i den varme hindbærmos. Rør godt. Kom den varme blanding op i en ren skål.

Piskefløden piskes til let skum. Kom 1/3 del af det let piskede flødeskum op i hindbærmosen. Pisk hurtigt. Hindbærmosen kommes nu op i skålen med den resterende let piskede fløde og det hele vendes nu forsigtigt sammen til en ensartet creme. Cremen skal med det samme, lægges sammen med bundene.



Chokoladecreme

Du skal bruge:

- 10 iranske dadler*
- 1 dåse kokosmælk*
- 65 g kokosolie*
- 25 g kakaopulver*
- ½ tsk. vaniljepulver*
- 2½ dl piskefløde

Gør sådan her:

Fjern stenene fra dadlerne. Blend det hele i en blender eller i en foodprocessor til massen er jævn og ensartet, mindst 1 minut. Hæld cremen over i en skål og stil i køleskabet til den er stivnet. Er den grynet, skal den have en tur mere i blenderen.

Pisk fløden til en let skum. Tag chokoladecremen ud af køleskabet og rør den let blød. Vend flødeskummet i til du har en lækker blød creme. Den er nu klar til at blive lagt sammen med bundene.



TIP

Lav chokoladecremen uden piskefløde. Så ganger du blot portionen med 1,5 og får en lækker mousse.

Rødbede-lakridscreme

Du skal bruge

- 1300 g rødbeder med skræl
- 2 dåser kokosmælk*
- 100 g kokosolie*
- 125 g iranske dadler uden sten
- Saft og skal fra 4 økologiske citroner
- 3 tsk rå lakridspulver fra Johan Bülow*
- 50 g rå kakao*

Gør sådan her:

Kom rødbederne i et ildfast fad med 3 cm vand i bunden og bag dem i 75-80 minutter i en 180 grader varmluft ovn med skræl og hele molevitten. Prik dem med en kniv for at tjekke, om de er møre. Lad rødbederne afkøle helt og flå dem.

Skær rødbeder i store stykker. Kom dem i blenderen med de øvrige ingredienser og giv den fuld gas i mindst et minut, til du har en fløjlsblød creme. Leg evt. lidt med smagen, hvis du ønsker mere lakrids, chokolade eller citron. Stilles i køleskabet i mindst 2 timer. Herefter er cremen klar til at blive lagt sammen med lagkagebunde.

Hvis du ønsker en lettere creme, kan du piske den op med fløde, på samme måde som chokoladecremen.



Mango-banancreme

Du skal bruge:

- 1 moden mango
- 2 modne bananer
- Saft og skal fra 2 økologiske citroner
- 1 dåse kokosmælk*
- 75 g iranske dadler uden sten*
- 100 g kokosolie*

Gør sådan her:

Blend alle ingredienser – undtagen citronskallen – sammen til en lækker blød creme. Cremen kommes i en skål og citronskal røres i.

Stilles i køleskabet til cremen er stivnet.



Kannelsneglen

Denne kannelsnegl har været et hit hos alle de børn jeg har serveret den for - også hos børn der er vant til at spise sukker og korn. Jeg har selv haft stor succes med at servere den til min datters 3 års fødselsdag i børnehaven.

Du skal bruge:

Dej

- 4 æg str. S/M (svarende til 170 g udslåede æg)
- 80 g iranske dadler*
- 4 dl vand
- 50 g økologisk smør
- 100 g mandel blendet til mel
- 100 g kokosfibre*
- ½ tsk salt
- 20 g loppefrøskaller*

Fyld

- 175 g iranske dadler*
- 150 g økologisk blødt smør, gerne klaret
- 25 g stødt kanel

Chokoladeglasur

- 1 portion, se side 19

Gør sådan her:

Fjern sten fra dadlerne og blend med æggene. Bland mandelmel, kokosfibre, salt og loppefrøskaller i en skål. Bring vand og smør i kog i en gryde. Når smørret er helt smeltet, tages gryden af varmen og melblandingen tilsættes. Rør kraftigt med en grydeske. Dejen bliver meget tyk. Tilsæt 1 grydeske æggemasse af gangen og rør godt ind i dejen. Læg dejen på et stykke bagepapir og lad den afkøle mens du laver fyldet.

Fjern sten fra dadlerne, skær smørret i mindre stykker og kom det hele i blenderen sammen med kanel. Blendes godt sammen til en cremet masse.

Del dejen i 1/3 og 2/3. Rul den store klump dej ud mellem to stykker bagepapir, så det passer med en bageplade. Skær dejen til, så den kommer til at være firkantet. Smør fyldet på med en dejskraber. Nu skal dejen rulles sammen til en pølse på den lange led.



"Mor, det er verdens bedste kannelsnegle. De smager så godt, at du skal bage dem hver dag".

Bastian, 4 år

Start med at bruge bagepapiret som hjælp, ved at folde et stykke bagepapir ovenpå dejen. Sørg for at trykke dejen let sammen hver gang du har trillet en omgang. Når først dejen er blevet til en pølse, kan den rulles færdig med hænderne. Skær 14 snegle med en skarp kniv. Gentag med den lille klup dej, men rul kun ud til en halv bageplade. Nu rulles sammen på den korte led. Skær 7 snegle.

Form en stor snegl. De hæver en smule, så de skal stå let adskilte. Pensles med æg og bages ca. 30 min. ved 175 grader varmluft til sneglene er gyldenbrune.

Afkøles mens du laver chokoladeglasuren.

Kagekone

Denne opskrift er baseret på den klassiske opskrift på vandbakkelse. Når du først har lavet dejen, er det kun fantasien der sætter grænser for, hvilke kage du kan lave. Dejen er let at arbejde med og forme. Alternativt kan du også glatte dejen helt ud på en bageplade og skære den ud som du ønsker bagefter.

Du skal bruge:

- 200 g mandler
- 75 g økologisk smør
- 4 dl vand
- 5 økologiske æg (udslået ca. 320 g)
- 50 g iranske dadler *
- 35 g loppefrøskaller*
- 2 tsk vaniljepulver*
- Frisk frugt /bær og 1-2 portioner chokoladeglasur til pynt, se side 19

Gør sådan her:

Blend mandler til mel og bland melet med loppefrøskaller.

Blend æg og dadler.

Bring smør og vand i kog i en gryde. Tilsæt melet og rør med en grydeske.

Tag gryden af varmen og rør dejen godt sammen. Lad dejen hvile 5 min. Tilsæt herefter 1 grydeske af æggemassen af gangen og rør hvert skefuld godt ind i dejen.

Kom bagepapir på en bageplade. Dejen formes som kagekone, kagemand eller hvad dit barn måtte ønske. Brug en dejskraber til at forme kagen, dyp den gerne i vand. Bages i ca. 20 min. ved 175 grader varmluft.

Lad kagen afkøle helt på en bagerist, gerne på bagepapiret, før du slipper fantasien løs og pynter med chokoladeglasur og frisk frugt og bær.

Håret har jeg lavet af squash på min [Spirali](#). Du kan også bruge en skrællekniv og lave lange skræller af fx squash eller gulerødder.



Chokoladeglasur

Jeg giver dig her to bud på chokoladeglasurer, som begge er rigtig gode og lette at lave. #1 giver en lækker fyldig smag af chokolade, en tykkere konsistens og mørkere farve end #2. Til gengæld har #2 en virkelig let, behagelig og rund chokoladesmag. Personligt synes jeg de begge to smager uforskammet godt!

#1 på chokolade

Du skal bruge:

- 50 g chokolade 100%*
- 40 g smør eller kokosolie
- 25 g dadelpuré
- 1 tsk vaniljepulver*

Gør sådan her:

Chokolade og smør smeltes i vandbad. Røres godt sammen med dadelpuré og vaniljepulver. Stivner glasuren meget når du kommer dadelpuré, så giv den lige et par minutter mere over vandbad.

#2 på kakaosmør

Du skal bruge:

- 35 g kakaosmør*
- 10 g rå kakao*
- 30 g dadelpuré
- 1 tsk vaniljepulver*

Gør sådan her:

Smelt kakaosmør over vandbad. Når det er helt smeltet, rører du rå kakao, dadelpuré og vaniljepulver i til du har en helt ensartet glasur. Sæt den gerne på køl, så den tykner en smule, inden du tager den i brug. Skal stadig være flydende og smørbar.



TIP

Lav chokoladeglasuren i en skål med et låg til. Har du overskydende glasur, stille du den i køleskabet og smelter den over vandbad når du skal bruge den.

Dadelpuré

Dadelpuré er simpelt at lave og et super godt naturligt sødemiddel som har mange forskellige anvendelses muligheder. Jeg bruger det her i bogen til lagkagebundene, den varme chokolade og i chokoladeglasuren.

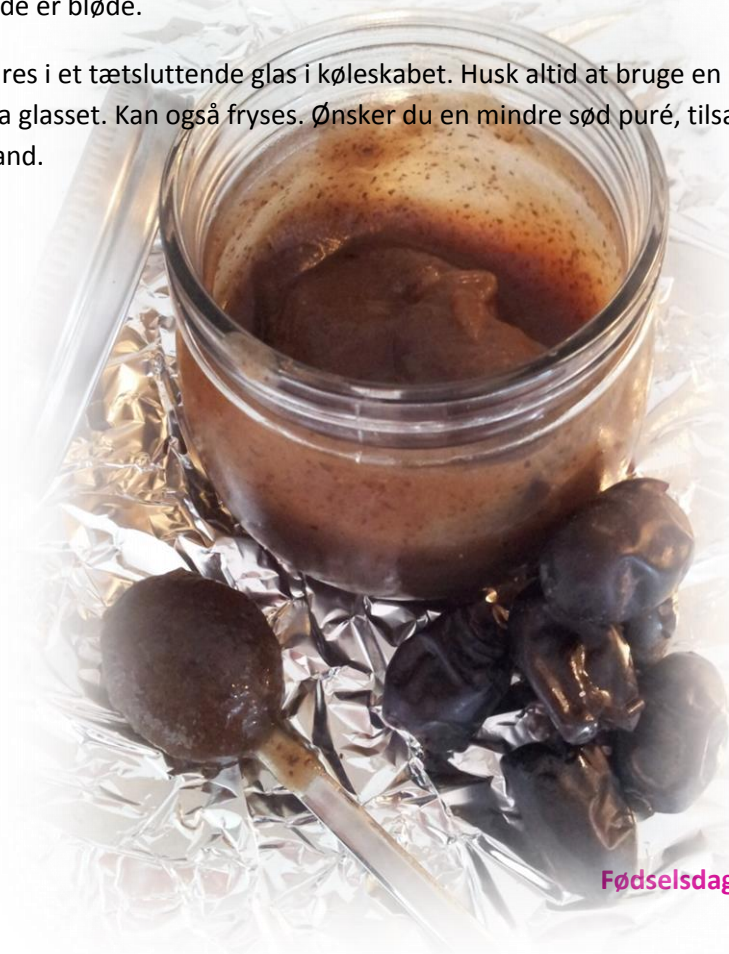
Du skal bruge:

- 180 g iranske dadler*
- 2 dl varmt vand

Gør sådan her:

Fjern stenene fra dadlerne. Hæld det varme vand over. Lad det trække 5 min. før du blender til puré. Du kan også bruge tørrede dadler, så skal de blot trække natten over til de er bløde.

Opbevares i et tætsluttende glas i køleskabet. Husk altid at bruge en ren ske, når du tager fra glasset. Kan også fryses. Ønsker du en mindre sød puré, tilsætter du blot mere vand.



Produktguide

Chokolade 100%/Kakaomasse

100% chokolade bliver også kaldt kakaomasse. Jeg køber chokoladen i små stykker fra Kjærstap. Du kan købe den i deres [webshop](#) og i deres butikker. Peter Beier Chokolade laver også en. Endvidere kan kakaomasse købes hos flere helsekostforretninger og på nettet [her](#).



Frysetørret hindbær pulver

Frysetørret hindbær pulver kan købes i specialbutikker og flere steder på nettet. Bl.a. fra [Økoladen](#) og fra [Krydderiet.com](#).



Gelatinepulver

Da jeg ikke spiser svin, bruger jeg gelatinepulver fra ko. Har fundet en af god kvalitet og fra økologiske køre. Den kan desværre ikke købes i Danmark, men på [denne](#) side i England. Du kan bruge husblas eller [gelatinepulver](#) fra svin som alternativ, hvis du spiser svin.



Iranske dadler

De fleste supermarkeder har efterhånden de iranske dadler på hylderne. De er bløde og saftige. Jeg køber dem ofte i Netto.



Kakaosmør

Jeg bruger kakaosmør til at lave min egen chokolade og her i bogen bruger jeg den til chokoladeglasuren. Det kan købes i de fleste helsekostforretninger og på nettet bl.a. [her](#).



Kokosfibre

Også kendt som fint kokosmel. Mange har forsøgt sig med at blende det grove kokosmel, men det er slet ikke det samme som kokosfibre. Kokosfibre er fedtreduceret, hvilket gør fibrene til et fantastisk alternativ til fx hvedemel. Du kan købe det i velassorterede helsekostforretninger og på nettet [her](#).



Kokosmælk

Kokosmælk kan du købe i stort set alle supermarkeder. Vælg en uden forskellige e-numre som stabilisator og emulgator. Det er den slags hvor det tyndtflydende og tyktflydende er adskilt.



Kokosolie

Når du køber kokosolie anbefaler jeg at du altid vælger økologisk koldpresset. Du kan efterhånden købe Urtekrams i de fleste supermarkeder. På nettet kan du købe andre mærker, fx den fra Cocasa, som du kan købe [her](#).



Produktguide

Loppefrøskaller

Loppefrøskaller er bedre kendt som HUSK. Du kan bl.a. købe det hos Dansk Supermarked, Coop, Matas og i helsekostforretninger. På nettet kan du fx købe det [her](#).



Mandelmel, fedtreduceret

Denne mandelmel må ikke forveksles med selv at smide mandler i blenderen og lave mel. Det giver slet ikke det samme resultat. Melet er fedtreduceret, og dermed minder det meget om hvedemel. Det er i den dyre ende, men er alle pengene værd, og du bruger væsentligt mindre mængder af denne end af hvedemel. Køb den i din lokale helsekostforretning eller på nettet fx [her](#).



Rå kakao

Meget af det kakao du kan købe i supermarkederne indeholder sukker og e-numre. Jeg køber enten den fra Urtekram eller den fra The Raw Chocolate Company. Urtekrams kan du købe i mange supermarkeder og den anden kan du fx købe [her](#).



Rå lakridspulver fra Johan Bülow

Lækkert lakridspulver med meget kraftig lakridssmag. Vælger du at bruge en anden, kan det være du skal tilsætte mere. Kan købes i Magasin, specialforretninger og flere steder på nettet, bl.a. [her](#).



Vaniljepulver

Ikke at forveksle med vaniljesukker. Kan købes i flere supermarkeder, Søstrene Grene, helsekostforretninger og på nettet [her](#).



Hvis du ikke kan skaffe det, kan du i stedet bruge korn fra en vaniljestang. Jeg bruger ½ stang i stedet for 1 teskefuld.