

Unn deg dessert hver dag!



Mange kjenner seg nok igjen i at søt suget ofte kommer etter middag og/eller utover kvelden. - Da er det veldig lett å gå i sjokolade eller potetgull-fella.

– Unn deg noe godt

Brus, saft, godteri og kaker bidrar med 70 % av sukkeret i det norske kostholdet. Men du kan gjerne unne deg noe godt hver dag, bare du tenker litt smart. – Desserter med mye frukt og bær servert sammen med et magert meieri-produkt smaker godt og hjelper til å stilne søt suget. Prøve ulike fruktsalater eller ovnsbakt frukt med Skyr med vanilje, yoghurt naturell og litt honning, frukt-yoghurt, vaniljekesam eller vaniljesaus. Det gjør godt og smaker godt. I dette lille heftet finner du oppskrifter på flere super enkle og gode desserter – og her er det bare fantasien som setter grenser. Dessert-tradisjonen har vært fallende siden 1960-tallet. Det er et tap for det norske kostholdet.

– En hverdagsdessert som i hovedsak består av frukt og bær, vil bidra med masse verdifulle vitaminer og antioksidanter som mange får for lite av. Og ved å avslutte middagen med en dessert kan du slippe søt suget senere på kvelden. I tillegg til nytelsen, får du i deg både kalsium, masse vitaminer og antioksidanter.

Skill mellom sult og sug

Også er det en god vane å bli litt mer bevisst på hvorfor man spiser. Venn deg til å spørre deg selv om du er sulten eller om du rett og slett bare har lyst på ett eller annet. – Hvis du bare har lyst på noe, er «sugen» på et eller annet, bør du prøve å finne ut hvor lenge dette suget varer. Tenk på alternativer til hvordan du kan avfokusere denne lysten.

Du bør prøve å finne ut hva det er som utløser spising hos deg og i hvilke sammenhenger du spiser uten egentlig å være sulten. Prøve å finne andre aktiviteter som alternativ for spisingen.

– Også er det minst like viktig å sørge for å ha sunn og fristende «kosemat» lett tilgjengelig og unngå å ha snacks, godteri og junk i skapet. Det handler om å gjøre det lett å velge et helsefremmende kosthold



(Foto: Erik Hannemann)

Smuldrepai med epler

4 porsjoner
100 g havregryn
1 dl hakkede nøtter hvis du ønsker
50 g Vita margarin
1 dl cottage cheese
1 ss sukker ev honning (kan sløyfes)
4-5 epler
kanel



Slik gjør du:

Bland (smuldre med fingrene) havregryn, Vita margarin, cottage cheese og sukker.

Rens, skrell og del eplene i biter og dryss over kanel og et lite sukker dryss. Fordel smuldredeigen over. Stek på midterste rille i varm stekeovn (200 grader) i ca. 30 min, til overflaten er gyllen og sprø. Senk temperaturen og sett på nederste rille hvis overflaten blir mørk.

Server med kesam med vanilje, gjerne mager kesam vanilje.

Verdens enkleste frukt dessert



Yoghurt naturell, skyr naturell eller mager kesam

Litt frukt eller bær etter ønske.

1 ss flytende honning

1 neve All Bran eller Fitness frokostblanding

Legges lagvis i et stetteglass. Lett og lekkert!

Sitrussymfoni



(Foto: Erik Hannemann)

La deg inspirere ...

4 porsjoner:

6-8 appelsiner

40 g hakkede mandler

40 g revet/hakket mørk sjokolade

4 ss vaniljekesam

Skrell og fileter appelsinene (skrell appelsinene med kniv og skjær ut båtene slik at de blir uten skall) eller skrell appelsinene på vanlig måte og del dem i små biter med kniv. Fordel i porsjonsskåler og pynt med hakkede mandler, revet sjokolade og en liten klatt vaniljekesam.

Grove pannekaker

Disse saftige pannekakene er først og fremst utrolig gode og siden mer enn halvparten av melet grovt er de rike på både kostfiber, jern og B-vitaminer. Hvis man har pannekaker til middag smaker det godt med en middagspannekake med kylling- og grønnsaksfyll først og en dessert-pannekake med blåbær etterpå.



INGREDIENSER: 4 PORSJONER

3 dl sammalt hvete fin eller fibra fullkorn

1 dl lettkokte

2,5 dl hvetemel

1/2 ts salt

1 l lettmelk

6 egg

Flytende Vita til steking

RØRTE BLÅBÆR:

300 g blåbær

50 g sukker

FRAMGANGSMÅTE:

Bland mel, havregryn, salt, olje, egg og melk med en mikser og la røren stå og svulle i 15 til 30 minutter.

Stek pannekakene og server nylagde pannekaker med grønnsaksfyll og rørte blåbær eller et annet syltetøy med mer bær og mindre sukker.

Varme bær

Varm 300 g bær sammen med 1 dl sukker
Serveres med en klatt vaniljekesam eller en

Fruktsalat



6 porsjoner (her er det bare å variere innholdet etter smak og behag)

1 frisk ananas
2 kiwi
100 g blå druer
2 eple
1 banan
2 pærer
3 appelsin
1 neve mandler

1. Skrell og eller vask frukten.
2. Del frukten i passende munnfuller og ha saften av 1 appelsin over.
3. Hakk mandlene og ha de over salaten til slutt.
4. Server med Biola naturell og 1 ts flytende honning, en klatt vaniljekesam, vanilje yoghurt eller Skyr med vanilje.