

Et lite utvalg av lavFODMAP- oppskrifter

Innhold

Bakst.....	2
Grove hjemmelagede knekkebrød.....	2
Scones	3
Enkle rundstykker.....	4
Vafler og pannekaker	4
Vafler.....	4
Frokostalternativer.....	5
Banan og havregrynspannekaker.....	5
Havregrøt	5
Chiafrø-grøt.....	5
Middagsalternativer	6
Pizza.....	6
Pizzabunn	6
Tomatsaus	6
Pizzafyll alternativ 1: Spekeskinke, mozzarella og oliven.	7
Pizzafyll alternativ 2: Skinke, squash, paprika.....	7
Tomatsuppe	8
Stekt ris.....	9
Kyllingpai med spinat	10
Kyllingfilet med urter.....	11
Kylling/biffsalat med frukt og valnøtter	12
Sennepsdressing.....	12
Rømmedressing.....	12
Torskegryte med paprika og sorte oliven.....	13
Dessert og smoothie	14
Smuldrepai	14
Laktosefri iskrem	14
Havrekjeks med nøtter og sjokolade.....	15
Pannacotta	16
Bringingbærsaus.....	16
Smoothie	16
Grønn smoothie	17
Mellommåltider	17
Havrekjeks med nøtter og banan.....	17
Grønnsaksdipp	18

Bakst

Grove hjemmelagede knekkebrød

2 dl havremel eller glutenfritt mel/melblanding.

2 dl havregryn

1 dl gresskarkjerner

1 dl sesamfrø

1 dl solsikkekjerter

1 dl linfrø

2 ss fiberhusk

1 ts salt

Ca 5 dl vann

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 160 grader varmluft.
2. Bland sammen ingrediensene. La røren svulle i ca 10 min.
3. Ta fram to stekebrett som du kler med bakepapir. Del deigen i to og smør den jevnt utover med en slikkepott og skjær opp knekkebrødruter med et pizzahjul (f.eks 4 x 4).
4. Sett begge brettene inn i ovnen og la dem steke i ca 60 minutter.
5. Pass på underveis. Knekkebrødene skal være helt tørket og smaker best dersom de er lett brune.
6. La knekkebrødene bli kalde på en rist og oppbevar de i en tett boks.

Tips

For mindre grove knekkebrød kan du øke mengden mel og redusere mengden frø.

Blir deigen for hard å jobbe med, – tilsett litt mer vann. Den skal ha en grøtete konsistens.

Scones (6-8 stk.)

100 g TORO lys, glutenfri melblanding

40 g havremel

40 g/ 1 dl havregryn

1 ts sukker

1 ts bakepulver

40 g revet parmesanost (må ikke ha, men gir en utrolig god smak)

50 g smør

100 g cottage cheese (kan byttes med laktosefri melk eller yoghurt naturell)

100 g laktosefri melk

1 egg

Slik gjør du:

1. Bland alt det tørre og smuldre smøret inn.
2. Bland melk og cottage cheese og bruk en stavmikser for å jevne ut cottage cheesen.
3. Tilsett egget i blandingen og bland godt.
4. Bland det våte med det tørre raskt. Her skal du ikke elte, kna og røre, deigen skal ikke bli seig.
5. Deigen settes på bakepapir med skje (6 stk.).
6. Stekes på 200 grader i 10-12 min.

Serveres som de er, med litt smør eller pålegg eller som tilbehør til suppe.



Bilde: pixabay.com

Enkle rundstykker (ca 8-10 rundstykker)

- 1 boks laktosefri kesam eller 300 g cottage cheese
- 150 g havregryn
- 2 egg
- En klype salt
- 1 ts bakepulver

Tips

Tilsett gjerne raspet gulrot i røren mot slutten og/eller strø litt solsikkekjerner på rundstykkene før steking

Slik gjør du:

1. Bland ingrediensene med en stavmikser til røra er jevn og fin.
2. Deigen settes på bakepapir med skje (8-10 stk.)
3. Stek midt i ovnen på ca 200grader (varmluft) i ca 10-12 minutter, - til de er gyllen på toppen.

Nytes med pålegg etter eget ønske.

Vafler og pannekaker

Ta utgangspunkt i en vanlig oppskrift og bytt ut hvetemel med halvparten glutenfritt mel og resten havremel og havregryn. Melken erstattes med laktosefri melk.

Vafler (3 – 4 plater)

- 2 egg
- 40 g. havremel / havregryn
- 60 g. glutenfri, lys/grov blanding
- 1/2 ts. bakepulver
- ca. 1,5 dl. laktoseredusert/ laktosefri melk
- 2 ss. olje/margarin

Tips!

Kan brukes som alternativ til brødiskive og spises med pålegg etter eget ønske.

Alternativt med laktosefri rømme og syltetøy eller smør og sukker.

Røren kan også lages kvelden før. Vaflene blir bare bedre om røren får stå å svulle, og det går raskere om morgenen.

Slik gjør du:

1. Pisk alt sammen og la røren stå i minst 15 min.
2. Om røren er veldig tykk kan du spe med litt melk.
3. Stek vaflene.

Frokostalternativer

Banan og havregrynspannekaker (1 porsjon)

½ - 1 banan

1-2 stk egg

½- 1 dl havregryn/havremel

Slik gjør du:

1. Ha alle ingrediensene i en liten bolle og most med en stavmikser i noen sekunder.
2. Fordel røren på 3-4 mellomstore pannekaker/ lapper i en stekepanne og stek på middels varme i ca 1 min hver side.

Spises alene eller med pålegg som for eksempel cottage cheese og blåbærsyltetøy.

Havregrøt (1 porsjon)

1 dl havregryn

1 ts linfrø

2-2.5 dl laktosefri melk

Toppes med en handfull blåbær, 1 ss rosiner, 1 ts margarin og kanel

Slik gjør du:

1. Bland havregryn og melk i en kjele og kok opp. La det småkoke på lav varme 2-3 minutter
2. Topp med for eksempel margarin, kanel, rosiner og blåbær

Chiafrø-grøt (1 porsjon)

2 ss chiafrø

1 dl laktosefri melk

1 dl frosne bringebær

1 ss sukker

4 stk hakkede valnøtter/pekannøtter

Slik gjør du:

1. Bland melk og chiafrø i en beholder med lokk og rør godt om.
2. Rør inn tinte eller frosne bringebær og sukker om du ønsker det.
3. Ha på lokk og la det stå i kjøleskapet over natten eller et par timer, til frøene har svullet.
4. Dryss på hakkede (gjærne ristede) valnøtter eller pekannøtter



Bilde: unsplash.com

Middagsalternativer

Pizza

Pizzabunn (pizza til 2-3 porsjoner)

2,5 dl/ 125 g glutenfri fin melblanding

1 dl/ 50 g havremel

1 dl/ 50 g havregryn

½ pose tørrgjær/ 25 g fersk gjær

1,5 dl vann (fingertemperatur)

1-2 ss olje

1/3 ts hjortesalt



Bilde: unsplash.com

Slik gjør du:

1. Bland sammen mel, tørrgjær og salt. Ved bruk av ferskgjær blandes det med den lunkne væsken.
2. Bland i væsken og rør godt.
3. Hev deigen i minimum 30 minutt.
4. Kjevles ut på bakepapir og toppes med fyll før den stekes på 200-225 grader i ovnen.

Tomatsaus (til 2 pizza)

1 boks finhakkede hakkede tomat

1 stor gulrot (raspa)

1 ss tomatpuré

1 ss olje

1-2 ts sukker

½ stk. finhakket chili

Litt tørket organo og basilikum.

Slik gjør du:

Hakkede tomater, raspa gulrot, tomatpure, chili, olje og krydder blandes og kokes opp. La småkoke inn til en tykk saus i ca 10-15 min.

Pizzafyll alternativ 1: Spekeskinke, mozzarella og oliven.

100 g spekeskinke

1 vårløk (grønn del) finhakket

1 dl revet hvitost

1 mozzarella i skiver

Ca 8 oliven i skiver

Litt salt og pepper

1/2 pakke cherrytomat

1/2 pakke ruccola

Slik gjør du:

1. Lag deigen og kjevle ut på bakepapir
2. Fordel tomatsaus på bunnen og legg på vårløk, spekeskinke, oliven og revet ost.
3. Stek pizzaen ved 225 grader i ca 15 min
4. Toppes med ruccola og cherrytomat etter steking

Pizzafyll alternativ 2: Skinke, squash, paprika.

1 pakke/ 200 g smårettskinke

1/3 squash i tynne skiver

½ paprika

3 dl revet hvitost

Litt salt og pepper

Slik gjør du:

1. Lag deigen og kjevle ut på bakepapir
2. Fordel tomatsaus på bunnen, legg på kjøtt, grønnsaker, ost og krydder.
3. Stek pizzaen ved 225 grader i ca 15 min.

Tips

Server med en enkel grønn salat med lav FODMAP grønnsaker.

Smaker godt med vinagrettedressing: 3 ss olivenolje, 1 ss balamicoeddik, ½ ts sennep, liten klpe salt og sukker.

Tomatsuppe (2 porsjoner)

2 ss olje + 1 hvitløksfedd skåret i store biter (til hvitløksolje)

1 boks (400 g) hakkede tomater

5 dl vann + 1-2 ss kyllingfond (f.eks Maggi Fond Cups Kylling som er uten løk og hvitløk)

1-2 ss tomatpuré

1 klype kajennepepper

1 ts sukker

Smak til med salt og pepper

1 hardkokt egg (valgfritt)

½ dl laktosefri- matfløte eller lettmeik (valgfritt)

Litt friske urter, f. eks timian eller basilikum.

Slik gjør du:

1. Varm opp oljen på lav varme i en kasserolle og tilsett biter av hvitløk.
2. La hvitløken steke i oljen i noen minutter. Fjern hvitløksbitene fra kasserollen. Nå har oljen fått litt smak av hvitløk uten FODMAPs.
3. Ha i hermetiserte tomater, buljongvann og tomatpuré. Kok opp og ha i kajennepepper, en ts sukker, og eventuelt laktosefri fløte eller melk. Smak til med salt og pepper.

Tips

Server tomatsuppen med litt friske urter, hardkokte egg, litt revet hvitost eller scones



Bilde: pixabay.com

Stekt ris (2 porsjoner)

4 dl kokt langkornet middagsris (1,5-2 dl ukokt ris)

200 g skinke

1 gulrot

2 vårløk (den grønne delen)

50 g maiskorn

2 ss rapsolje

1 egg

Litt salt og pepper

Slik gjør du:

1. Del skinke og gulrot i terninger, og vårløk i skiver.
2. Varm wokpannen/stekepannen. Stek skinken i halvparten av oljen. Ha i kokt ris og la det steke til det er gyllent. Bland inn grønnsakene og la det surre i 2 minutter.
3. Lag et hull i midten av risblandingen og ha i resten av oljen og egg. Rør godt.
4. Smak til med salt og pepper.

Tips

Risen som brukes i stekt ris bør være avkjølt, så den ikke blir "grøtete". En panne med slippbelegg krever mindre stekefett. Varier gjerne med kjøtt og grønnsaker som for eksempel renskåret svinekjøtt, reker/ scampi, kylling, paprika, grønne bønner, ingefær. Du kan også bruke frossen grønnsaksblanding, men vær obs på FODMAP -holdige grønnsaker.



Bilde: unsplash.com

Kyllingpai med spinat (4 porsjoner)

Paibunn

100 g smør/margarin

3 dl glutenfri melblanding, noe av melet kan erstattes med havremel. ca. 3-4 ss vann

½ ts salt

Fyll:

4 kyllingfileter i biter

200 g frisk spinat

5 egg

3 dl laktosefri melk

1 ts salt

½ ts pepper

10 sorte oliven

100 g revet hvitost, evt noe parmesan for mere smak.

Slik gjør du:

1. Smuldre smør/margarin og mel, og tilsett vann til en smidig deig. La deigen hvile kaldt i ca. 1/2 time.
2. Trykk deigen ut i en paiform og prikk med en gaffel. Stek i ovn ved 200 °C i ca. 15 minutter.
3. Stek kyllingbitene. Tilsett rensset og vasket spinat og fres det til spinaten faller sammen. Fordel alt på den forstekte pai bunnen.
4. Hell over sammenvispet egg, melk, salt og pepper. Dryss delte oliven og revet ost på toppen. Stek paien videre i ca. 25 minutter til den er gyllenbrun.

Tips

Server en enkel grønn salat til. Annet kjøtt eller laks kan brukes i stede for kylling. Smaker også godt, enten kald eller varm.

Kyllingfilet med urter (1 porsjon)

1 stk kyllingfilet

1 ss margarin

En liten klype salt og en liten klype pepper

En liten klype provencekrydder

2 ts friske, hakkede urter, eks rosmarin, persille, timian

¼ beger crème fraîche original laktosefri

Ris eller potet

Valgfri grønnsaker, for eksempel paprika, cherrytomat, squash (65 g)

Slik gjør du

1. Smelt smøret og bland inn krydder og noe hakkede urter.
2. Pensle filetene og brun dem i stekepanne, gjerne grillpanne i 2-3 min på hver side
3. Legg filetene i en ildfast form
4. Kutt squash i passe store biter (ca. 2x2 cm) og legg sammen med filetene og cherrytomater i den ildfaste formen og sett det i ovnen. sett dem i ovnen på 210 °C i 4-5 minutter.
5. Ta formen ut, ha på crème fraîche og resten av de hakkede urtene.
6. Sett formen tilbake i ovnen og etterstek i nye 5 minutter til filetene er passe stekt og alt er gjennomvarmt.

Server med ris og gjerne en lav FODMAP salat til



Bilde: tine.no

Kylling/biffsalat med frukt og valnøtter (4 porsjoner)

1 hodesalat og evt andre grønnsaker med lite FODMAP (for eksempel tomat, akurk, paprika, grønn del av vårløk).

3 kyllingfileter eller annet kjøtt i strimler

1 ss rapsolje til steking

½ cantaloupe melon

100 g blå druer

75 g valnøttkjerner, grovhakket eventuelt

litt revet appelsinskall

Dressing:

175 ml laktosefri yoghurt naturell

1 ss lønnesirup

Evt. en neve finhakka friske urter.

Slik gjør du:

1. Skyll og kutt salaten og evt andre lavFODMAP grønnsaker.
2. Stek kyllingstrimlene/biffstrimlene i oljen i en panne på middels varme i ca. 2-3 minutter.
3. Skjær melonkjøttet i terninger. Del druene i to, og ta eventuelt bort stenene.
4. Bland alle ingrediensene i en bolle.
5. Bland yoghurt og lønnesirup og evt finhakka friske urter. Server dressingen i en skål ved siden av salaten.

Rømmedressing

1 boks laktosefri rømme

3 ss finhakket urter som eks dill eller gressløk.

2 ss sitron.

Litt salt og pepper.

Rør sammen alle ingrediensene. Smaker spesielt godt til reker og fisk.

Sennepsdressing

3 ss laktosefri kesam/yoghurt

2 ss majones

2 ss ennep

½ ts eplecidereddik

½ ts sukker

Rør sammen alle ingrediensene.

Torskegryte med paprika og sorte oliven (4 porsjoner)

400-500 gram torskefilet, i biter

4-6 poteter, i skiver

1/2 rød chili, finhakket

2-3 ss tomatpurè

1 rød paprika, i strimler

1 boks hermetiske tomater

1/2-1 dl vann 1/2 sitron,

saften salt og pepper 1 neve

steinfrie oliven eventuelt

friske krydderurter

Slik gjør du:

1. Finn frem en stekepanne med høye kanter eller en gryte.
2. Fres chili i olivenolje og tilsett tomatpurè, rør godt sammen og la det stå og surre et par minutter.
3. Tilsett hermetiske tomater og vann, og smak til med salt og eventuelt litt pepper. Ha i potetskiver og paprika. Dytt potetene godt nedi tomatblandingen, sett på lokk og la det trekke på svak varme i ca. 20 minutter på middels varme, til potetene er knapt møre. Pass på at det ikke svir seg, så rør forsiktig eller «rist» på retten innimellom.
4. Når potetene er nesten ferdige dytter du fiskebitene oppi gryta/stekepannen. Pass på at fiskestykkene er omtrent like store. Da blir de også ferdige omtrent samtidig.
5. Ha over nypresset sitronsaft og sorte oliven. Sett på lokket og la retten trekke på lav til middels varme i 5-7 minutter, til fisken er ferdig og så vidt «flaker» seg. Gi retten et dryss med grovt hakkede krydderurter, hvis du har, og server umiddelbart

Tilbehør: Scones/ surdeigsspeltbrød/ glutenfritt brød

Dessert og smoothie

Smuldrepai

3 dl havregryn

100 gram smør

100 gram sukker

50 gram grovhakka lavFODMAP nøtter, eks valnøtter (kan sløyfes).

1 pakke frosne lavFODMAP bær (400g) for eksempel blåbær.

50 gram sukker

Slik gjør du:

1. Bland sammen sukker, havregryn og nøtter.
2. Skjær romtemperert smør i terninger og smuldre det inn med fingrene. Det kan være litt biter igjen av smøret, så ikke bland for godt.
3. Ha bærene i en middels stor ildfastform og strø på sukker. Dryss smuldredeigen over. Stekes på 180 -200 grader i ca. 30 minutter til toppingen har en gyllen farge.

Smaker godt sammen med laktosefri vaniljeis evt. laktosefri vaniljeyoghurt.



Bilde: pixabay.com

Laktosefri iskrem (6 porsjoner)

4 eggeplommer

100 g sukker

1 vaniljestang

3 dl laktosefrie kremfløte

Slik gjør du:

1. Pisk eggeplommer og sukker til eggedosis.
2. Splitt vaniljestangen på langs og skrap frøene over i kremfløten. Pisk kremfløten stiv og bland med eggedosis.
3. Fyll iskremblandingen i en tom isboks eller yoghurt beger og sett i fryseren til den har stivnet. Server gjerne med friske bær og revet mørk sjokolade på toppen.
Tilbehør: Friske bær og grovhakka mørk sjokolade

Havrekjeks med nøtter og sjokolade (ca. 40 stk.)

200 g smør/margarin

2 dl brunt sukker

2 dl hvitt sukker

1 ts vaniljesukker

2 egg

3 dl glutenfri melblanding

½ ts salt

1 ts bakepulver 6

1/2 dl havregryn

ca. 100 g mørk sjokolade, grovhakket

ca. 80g mandler, grovhakket

Slik gjør du:

1. Rør smør, sukker og vaniljesukker til det blir en porøs smørkrem.
2. Tilsett eggene, ett om gangen, og rør godt. Bland i mel, salt og bakepulver og rør godt.
3. Tilsett til slutt havregryn og hakkete mandler og sjokolade.
4. Sett kjeksene med skje på stekeplate dekket med bakepapir, og ha litt god avstand mellom kakene.
5. Stekes ved 150 °C i ca. 15 minutter.
6. Ta de ferdigsteekte kakene av platen med en stekepade, og la dem avkjøles på rist før de legges i tett boks eller glass.

Pannacotta

(4 porsjoner)

5 dl laktosefri kremfløte
0,5 dl sukker
3 stk gelatinplater
2/3 stk vaniljestang

Slik gjør du:

Legg gelatinplater i kaldt vann i 5 minutter. Skyll platene godt og klem ut vannet. Kok forsiktig opp fløte, sukker, innholdet av vaniljestangen + stangen, og rør inn gelatin. Hell blandingen i små former/glass og avkjøl i minst 3 timer.

Bringebærsaus

2/3 pk frosne bringebær
0,5 dl melis
1 1/3 ss sitronsaft

Slik gjør du:

Kjør tinte bringebær, melis og sitronsaft i en foodprocessor til massen er glatt og sil den. Helles over pannacottaen som et topplag og pynt med noen friske bær.

Smoothie (1 porsjon)

40 g frysede blåbær
(evt. bringebær/jordbær)
½ banan
1 dl laktosefri (vanilje) yoghurt
1 dl laktosefri melk/plantemelk

Slik gjør du:

Bland sammen ingrediensene i en blender og kjør til en jevn konsistens. Pynt med noen ekstra bær og server straks.

Grønn smoothie (1 porsjon)

130 g frisk ananas (kuttet i biter og fryst)

40 g babyspinat

½ dl laktosefri yoghurt naturell

½-1 dl laktosefri melk

1 ts kokos (revet og tørket)

6 store isbiter

2 ss chiafrø

Slik gjør du:

1. Skjær ananas i terninger og putt i fryseren.
2. Ha alle ingrediensene i en blender, og miks til en jevn smoothie. Mer melk kan tilsettes hvis blandingen ikke blir blende.
3. Server med en gang og nyt!



Bilde: unsplash.com

Mellommåltider

Havrekjeks med nøtter og banan (10-12 kjeks)

2 middels store bananer (ca. 170 g skrellet vekt)

3 dl lettkokte havregryn

Selvvalgt smaksetter

Slik gjør du:

1. Skrell bananene og legg dem i en bolle eller stor skål. Mos dem med en gaffel eller stavmikser.
2. Ha i havregryn og rør godt. Tilsett valgt smaksetter og bland det inn i røren.
3. Legg spiseskjestore klatter på et bakepapirkledd stekebrett.
4. Stek havrekjeksene på 180°C i ca. 15-20 minutter. Tiden avhenger av størrelsen og tykkelsen på kjeksene.
5. Avkjøles på rist.

Forslag til smaksetter

Mørk sjokolade

Hakkede nøtter (valnøtter, hasselnøtter eller en neve mandler)

Kokosflak (1 ss)

Malt kanel

Frø, f.eks. linfrø eller solsikkefrø

Grønnsaksdipp

1,5 dl Mager kesam laktosefri

1 ss sitronsaft

½ ts paprikapulver

Salt, pepper

Strimler av:

- gulrot,
- agurk
- paprika
- squash

Alternativt krydder

- Ferdig dipmix
- ½ ts karri, spiskummen, chilli. Salt og pepper
- 2 ss appelsinjuice, 1 ss gurkemeie. Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Bland sitronsaft og krydder i kesam/laktosefri rømme. Salt og pepper smakes til.
2. Kutte grønnsakene i lange strimler, som dippes og nytes som snacks!



Bilde: unsplash.com