

Et lite utvalg av lavFODMAP-oppskrifter

Bakst:

Grove hjemmelagede knekkebrød

2 dl havremel eller glutenfritt mel/melblanding.

2 dl havregryn

1 dl gresskarkjerner

1 dl sesamfrø

1 dl solsikkekjerner

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. Bli 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.

Enkle rundstykker ca 8-10 rundstykker

300 g cottage cheese eller 1 boks laktosefri kesam.

150 g havregryn

2 egg

1 ss solsikkekjerner (kan sløyfes)

En klype salt

1 ts bakepulver

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 blanding

1/2 ts. bakepulver

ca. 1,5 dl. laktoseredusert/ laktosefri melk

2 ss. olje/smør

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.

Tips

Kan brukes som alternativ til brødskiye 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.

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

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.

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.
2. 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 svellet.
4. Dryss på hakkede (gjerne ristede) valnøtter eller pekannøtter

Middagsalternativer:

Pizza

Se oppskrift pizzabunn over.

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) finhakka

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.

Pizzafyll alternativ 3: Kjøttdeig.

200 g kjøttdeig

1 raspa gulrot

2 vårløk (grønn del) finhakka

½ paprika

3 dl revet hvitost

Litt salt og pepper

Slik gjør du:

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

Tips

Server med en enkel grønn salat med lavFODMAP grønnsaker.
Smaker godt med vinagrettedressing: 3 ss olivenolje, 1 ss balmicoeddik, ½ ts sennep, liten klype salt og sukker.

Tomatsuppe (2 porsjoner)

2 ss olje + 1 hvitløksfedd skåret i 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.

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.

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 sammenspet 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.

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/honningmelon

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.

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

Tips

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.

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. 80 g 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 150⁰C i ca. 15 minutter.
6. Ta de ferdigsteekte kakene av platen med en stekespade, 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 panncottaen som et topplag og pynt med noen friske bær.

Smoothie (1 porsjon)

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

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!

Mellommåltider:

Havrekjeks med nøtter og banan (10-12 kjeks)

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

3 dl lettkokte havregryn

Selvvalgt smaksetter

Forslag til smaksettere:

Mørk sjokolade

Hakkede nøtter (valnøtter, hasselnøtter eller en neve mandler)

Kokosflak (1 ss)

malt kanel

Frø, f.eks. linfrø eller solsikkefrø

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 spiseskje store 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.

Grønnsaksdipp

1,5 dl Mager kesam laktosefri

1 ss sitrønsaft

½ ts paprikapulver

salt, pepper

Strimler av:

- gulrot,
- agurk
- paprika
- squash

Slik gjør du:

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