

# Oppskrifter Stevia

## Sjokoladekokos

Ingredienser:

1 kopp svsker  
1 kopp vann  
½ kopp kokosolje  
3 ts stevia, etter smak  
2 egg  
1 kopp fint speltmel  
1/3 kopp sammalt spelt  
1/3 kopp kakao  
1 ¼ ts natron  
1 ts kanel  
¼ ts himalayasalt  
¼ kopp rismelk eller soyamelk  
½ kopp hakkede nøtter, f.eks. Mandler, hasselnøtter, pekannøtter eller valnøtter. Jeg bruker en blanding av litt forskjellige slag.

Sett ovnen på 180 grader.

Kok opp vann og la sviskene småkoke i 5 minutter, før de moses med en potetmoser. Pisk olje og stevia i en bolle. Tips: for å få kokosoljen flytendes må den ha en temperatur på over 24 grader. Ha oppi egg og svsker i oljeblandingen. Bland alt det tørre og bland det med oljeblandingen sammen med melken. Rør så inn nøttene.

Røren helles i en smurt form, enten rund (maks 23 cm diameter) eller en halvlang form med passe størrelse, kaken hever til dobbel størrelse av røren omtrent. Stekes på 180 grader i 23-25 minutter.

Hvis du vil ha kaken litt søtere kan du smelte mørk kokesjokolade i vannbad, ta oppi litt kokosfett og tilslutt litt av den melken du bruker og ha det på kaken som en glasur. Ikke bruk mye melk da glasuren må ha så tykk konsistens at den ikke renner av kaken, en liten skvett holder i massevis.

## Frysing av rørt jordbærsyltetøy.

2 kg rensede jordbær  
2 ts steviapulver  
1 pulverpakke med Certo frysepulver

Ha jordbærene i en stor bolle, strø Certopulver og stevia over bærene. Ta en kniv og skjær opp bærene i biter i bollen. Rør så rundt med ei sleiv så alt pulveret er godt blandet i bærene. Ta bærene over i porsjonsbeger, ikke fyll dem helt opp, da det utvider seg ved frysing. Ta opp fra frysen etter behov. Nydelig frisk bærsmak.

NB! Det er noe sukker i Certopulveret.

Tips!

Hvis du vil prøve noe enda mer naturlig enn fryse og – syltepulver, kan du prøve et algeprodukt som du får kjøpt i helsekostbutikker som heter Agar – agar.

## Safting av (blå)bær

Lag saft, kun bær i dampkokeren. Hell saften over i en bolle med hellekant. Etter ca. 5 minutter heller du saften over på halvliter, rene brusflasker.  
Før saften helles i flaskene, ha på en strøken teskje med steviapulver og en "ts-tupp" med sitronsyre.  
Ikke fyll flaskene fulle, da saften utvider seg i frysen.

Lag først en flaske ferdig, ta en smaksprøve utblandet i litt kaldt vann, og smak deg frem til passe søt smak før du gjør ferdig de andre flaskene.  
Det er jo forskjellig hvor søt vi ønsker å ha saften.

Ved safting av f. eks. rips, ville jeg doblet mengden med stevia.  
Smak deg gjerne frem til hvor søtt DU ønsker å ha det. Husk det er ikke kalorier i stevia, og det gir ikke blodsukkerhopp.  
( Siden flaskene er plast, må saften over i bolle noen minutter for at flaskene skal tåle varmen fra saften når den helles over)

### **Speltvafler**

3 egg  
3 dl fløte  
2 ss rømme  
¼ - ½ ts stevia  
Sammalt spelt til passe røre.

Visp egg, fløte, rømme og stevia.  
Rør inn speltmel til røra får en fyldig konsistens.  
La det stå å svulle ca. 30 min.

Server med rømme og rørte bær, bare søtet med litt stevia.  
Denne kosematen har lav GI, gir ikke uheldig blodsukkerhopp!

### **Deilig kake med bær og nøtter**

3 egg  
½ ts stevia  
1 ts bakepulver  
250 gram mandler og/ eller hasselnøtter

Visp eggene sammen med stevia godt. Ta i bakepulver mot slutten.  
Mal mandler/nøttene og rør dem forsiktig inn i egg –massen.  
Smør en 20 cm rund kakeform, og stek kaken på 170 grader i forvarmet ovn.

### **Krem**

1 dl yoghurt ( m. lite sukker )  
500 g kesam  
¼ ts stevia  
Bær  
Rør alt sammen unntatt bærene.  
Dekk kaken med krem og legg på mye bær på toppen.  
Pynt gjerne med bær rundt kanten også.

Denne kaken gir ikke høyt blodsukkerhopp, og tilfører mye næring samtidig som den er deilig i smaken!

### **Pizzabunn, stor**

400 g mel, fin eller sammalt spelt/hvete  
2 ss olje  
2,5 dl lunkent vann  
1 strøken ts steviapulver  
1 pk gjær  
½ ts himalaysalt

Heves og fylles etter ønske. Stekes i ca. 20 -25 min. i 225 grader.

### **Urte –te til en presskanne, ca 1 liter**

Kan drikkes varm eller kald, som iste med isbiter. (Mange typer iste du kjøper inneholder mye sukker .)

Alt. -1

6 agurturblomster  
8 kammilleblomster  
½ ts stevia, søtes etter ønske  
Litt timian og sitronmelisse

Alt -2

Ca. 4 store blad av peppermynte  
Ca. 4 store blad av ingefærmynte  
½ ts stevia, søtes etter ønske

Alt -3 – flott mot kvalme, reisesyke og forkjølelse

Ca. 5 cm ingefærrot kuttet i tynne skiver  
2-3 skiver sitron  
½ ts stevia

Alt -4

Lag din egn urtete. Prøv deg frem og fin din egen favoritt. Du kan bruke friske solbærblader og de aller fleste urter.

Alt rives i små biter og legges i presskanna ( eller en bolle/gryte m.m.) Ikke klipp eller skjær urtene, da lukker du porene. De skal rives opp for å få ut maksimalt med smak.

Hell over kokende vann og la det trekke ca. 15 min.

### **Lapper**

2 egg  
1 ts steviapulver  
3 dl kulturmelk  
Ca 4 dl speltmel  
1 ts natron  
Litt himalayasalt

Deigen skal svulle ca. 20 min -30 min. Stekes på middels varme i stekepanna med litt smør/olje. Stek 3- 5 stk av gangen som runde små kaker. Stekes på begge sider. Serveres med friske rørte bær (med litt steviapulver?) og rømme. Nydelig!

### **Urte – rundstykker**

500g sammalt spelt  
250 g sammalt grov rug

250 g hvetemel  
1 pk gjær  
2 ts himalayasalt  
2 egg  
3 ss kaldpresset olivenolje  
1 ts stevia  
Halvparten vann og melk til passe konsistens, ca. 5 – 6 dl til sammen.

Urteblanding -1  
Basilikum, rives i småbiter  
Timian, rives i småbiter  
Hvitløk, bruk hvitløkpressen  
Osteskive over rundstykkene før de settes i ovnen etter heving.

Urteblanding -2  
Sitronmelisse,  
Ringblomstblader  
Selleripersille  
Urtene rives i småbiter og røres i deigen med resten av ingrediensene.  
Du kan også bruke fantasien å prøve andre varianter av urter.  
Pensle gjerne rundstykkene. med egg og stø på valmuefrø eller linfrø.

Heves og stekes i ca. 210 grader i 10-15 min.