



SØTE & SUNNE

påskegodter





En sunn livsstil skal først og fremst gi deg positiv energi, glede og overskudd i hverdagen.

Hva som så skal til for å oppnå akkurat det er helt individuelt.

Blant mine søte og sunne påskeoppskrifter finner du noe for en hver. Her er det oppskrifter uten sukker, du finner oppskrifter med lite karbohydrater, glutenfri, eggfri, melkefri og veganske. Blodsukkervennlige, næringsrike og smakfulle!

Produktene jeg har brukt finner du sammen med flere oppskrifter hos **SUNKOST HER**.

Håper det inspirerer

Desiree





RAW PÅSKEBROWNIE

SLIK GJØR DU:

- Ha dadler, valnøtter og cashewnøtter i en kjøkkenmaskin. Kjør dette sammen til en jevn deig.
- Tilsett så chiafrø, kakao, salt og smeltet kokosolje. Kjør dette sammen til en glatt, klissete deig. Tilsett 1-2 ss vann hvis det blir litt tørt.
- Fordel deigen utover bunnen i en kledd brødform.
- Hell smeltet sjokolade over og pynt med tørket mango og bipollen.
- Sett i frysa i minst 2 timer. Deretter burde den oppbevares i kjøleskapet.

INGREDIENSER

- 2,5 dl tettpakkede **dadler fra Helios**
- 250 gram **valnøtter fra Helios**
- 250 gram **cashewnøtter fra Helios**
- 1 ss chiafrø
- 6 ss **Rå kakaopulver fra Supernature**
- 1 ss smeltet **kokosolje fra Cocosa**
- 1-2 ss kokende vann
- 1 klype salt

TOPPING

- 200 gram smeltet **sjokolade fra Chokay**
- **Tørket mango fra Helios**
- **Bipollen fra Supernature**



KARAMELL SLICES

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader
- Trykk marsipanen ut i en liten firkantet form. Her 15 x 20 cm.
- Stek bunnen i ca. 30 minutter til den blir gylden.
- Avkjøl helt.
- Visp sammen fløte, smør og SukrinSirup Gold. Kok opp under omrøring. La det hele småkoke i 30 minutter. Rør av og til slik at det ikke brenner deg i bunnen.
- Hell karamellen over kunnen og sett kaldt eller i fryseren i 1 time.
- Smelt sjokolade og hell dette over. Sett kaken kaldt i minst 2 timer

INGREDIENSER

- 600 gram sukkerfri marsipan fra Easis
- 4 dl fløte
- 40 gram smør
- 8 ss Sukrinsirup Gold
- 200 gram mørk sjokolade fra Chokay





HVIT KAKAO MED MARSIPAN OG APPELSIN

SLIK GJØR DU:

- Start med å koke opp vannet. Del opp sjokoladen og marsipanen i biter. Rør dette ut i vannet. Rør til sjokoladen er smeltet.
- Tilsett melk, vaniljepulver, appelsinsaft og halvparten av appelsinskallet og kok opp til kokepunktet. Rør hele tiden.
- Fordel drikken i to kopper og topp med resten av appelsinskallet.

INGREDIENSER

- 5 dl lett melk
- 1 dl vann
- 50 gram **Cavalier hvit sjokolade**
- 100 gram **sukkerfri marsipan fra Easis**
- 1 ts **Helios vaniljepulver**
- Saften + skallet at 1 økologisk appelsin

SJOKOLADEKJEKS



INGREDIENSER

- 1 dl Sukrinsirup gold
- 5 ss Sukrin gold
- 50 gram smeltet smør
- 1 ts Helios bakepulver
- 1 knipe Helios Himalayasalt
- 1 egg
- 4 dl Hollimølle Økologisk mel
- 1 ts Helios vaniljepulver
- 100 gram sukkerfri sjokolade

SLIK GJØR DU

- Sett vaffeljernet ditt på middels varme.
- Ha fiber sirup, sukrin og smør i en liten kjele og varm opp under omrøring.
- Bland dette sammen med egg, mel, bakepulver, salt og vaniljepulver.
- Kna sammen til en fast deig.
- Del deigen i to og kjevle ut til to runde plater på størrelse med en vaffel.
- Stek i vaffeljernet til de er gyldne.
- Del dem opp med en gang du tar dem ut av jernet.
- Avkjøl på rist og dypp i smeltet sjokolade.

A top-down photograph of a white bowl with a blue rim, filled with chunks of toffee. Some toffee pieces are coated in dark chocolate and contain whole hazelnuts. Next to the bowl is a white mug filled with a frothy, light brown beverage, likely coffee. The background is a dark, textured surface.

TOFFIE MED HASSELNØTTER

INGREDIENSER

- 2 dl fløte
- 20 gram smør
- 4 ss Sukrinsirup gold
- 100 gram mørk sjokolade
- 1 dl Helios hasselnøtter

SLIK GJØR DU

- Ha fløte, smør og fibersirup i en kjele og kok opp.
- Skru ned varmen slik at det fremdeles småkoker.
- Kok under omrøring i 20 minutter til du får samme konsistens som en tykk dressing.
- Ha massen i en kledd brødform.
- Trykk nøttene nedi og sett til avkjøling i kjøleskapet.
- Smelt sjokoladen over vannbad og hell over.
- Avkjøl på nytt.
- Oppbevares i kjøleskapet.





SUKKERFRI MELKEKREM

INGREDIENSER

- 2 dl usøtet kondensert melk
- 100 gram lett kremost
- 100 gram hvit sukkerfri sjokolade

SLIK GJØR DU

- Ha kondensert melk og hvit sjokolade i en kjele og varm opp på svak varme.
- Kok opp under omrøring til blandingen begynner å tykne. Ca. 10 minutter
- Ta kjelen av varmen og avkjøl helt.
- Pisk inn ønsket mengde kremost.
- *Spis kremen som den er, bruk den som en søt dipp til oppkuttet frukt eller som fyll i sukkerfri sjokolade.*



MARSIPANEGG MED SJOKOLADE I MIDTEN

INGREDIENSER

- 200 gram **fettreduisert mandelmel**
- 150 gram **Sukrinmelis**
- 2 eggehviter
- **Sukkerfri Praliner**
- **Sukkerfri sjokolade**

SLIK GJØR DU

- Rør sammen mandelmel og sukrin melis.
- Rør inn eggehvitene.
- Sett massen kaldt i 20 minutter.
- Rull marsipanen til en kule og trykk flat.
- Legg en bit praliner i midten og rull til en kule.
- Pyntes med smeltet sjokolade.

GELE KONFEKT MED MARSIPAN



INGREDIENSER

- 200 gram sukkerfri marsipan fra Easis
- 1 pakke sukkerfri bringeærgele
- 100 gram 86% mørk sjokolade

SLIK GJØR DU

Trinn 1

- Sett formene du vil bruke i fryseren.
- Kok geleen opp med 4 dl vann og sett til avkjøling.
- Smelt sjokoladen over et vannbad.

Trinn 2

- Smør sjokoladen rundt i formene og sett den tilbake i fryseren.
- Når geleen er helt avkjølt kan du helle den opp i sjokoladeformene.
- Skjær til marsipanen så den passer bunnen på sjokoladebitene.
- Ha over litt smeltet sjokolade så bunnen fester

TURKAKE MED KARAMELL OG PEANØTTER



INGREDIENSER

Til bunnen trenger du:

- 4 never **Helios mandler**
- 6 ss **mandelmel** (eller Mølle havremel)
- 8 ss **Sukrinsirup gold**

Til karamellen:

- 75 gram smør
- 3 dl fløte eller vikingmelk
- 50 gram **Sukrin gold**
- 3 ss **Sukrinsirup gold**
- 3 dl salte peanøtter
- 100 gram **sukkerfri sjokolade**

SLIK GJØR DU

- Legg mandlene til bløt i varmt vann i 10 minutter.
- Etter 10 minutter heller du vannet av mandlene og kjører disse til en masse med blender eller stavmikser. Tilsett mel og søtning og kna til en seig deig.
- Trykk denne ut på en bakepapir. Ca 0,5 cm tykk.
- Sett den i fryseren.
- Smelt smøret i en tykkbunnet kjele.
- Tilsett fløte, sukrin og sirup. Kok på medium varme til det blir til tykk karamell, 30 minutter.
- Avkjøl i noen minutter.
- Strø peanøttene over den avkjølte bunnen og hell karamellen over.
- Avkjøl i kjøleskap til karamellen har blitt fast.
- Smelt litt mørk sjokolade

SUPER SHOT



INGREDIENSER

- 4 dl appelsinjuice – ikke fra konsentrat
- Saften av 2 sitroner
- 1 ingefærrot på størrelsen med din håndflate
- 3 ss gurkemeie
- 3 ss honning

SLIK GJØR DU

- Start med å skrelle ingefæren og dele den opp i små biter.
- Ha så alle ingrediensene i en blender og blend godt.
- Hvis du ønsker kan du sile den, men jeg synes ikke det er nødvendig.
- Ha over på en flaske – rist godt før bruk.





SITRONKAKE MED MARSIPAN OG HVIT SJOKOLADE

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 160 grader.
- Start med å vispe sammen Sukrin Gold og smør til dette blir mykt.
- Del marsipan i biter og visp dette kraftig inn til du får en luftig røre.
- Forsett så å vispe inn sitronsaft, egg, mandelmel og bakepulver.
- Avslutt med å vende inn hakket sjokolade og valmuefrø.
- Ha røren i en springform (22cm) og stek midt i ovnen i 40 minutter.
- Visp sammen eggehvite og sitronsaft. Tilsett sukrin melis litt og litt til du får ønsket konsistens. Ikke pynt kaka før den er helt avkjølt!

INGREDIENSER

- 200 gram sukkerfri marsipan fra Easis
- 50 gram sukkerfri hvit sjokolade
- 3 dl mandelmel
- 1 ts bakepulver
- 10 ss Sukrin gold
- 200 gram smør
- 3 egg
- Saften av 2 sitroner
- 1 ss valmuefrø

TOPPING

- Sukrin Melis
- 1 eggehvite
- Saften av 1 sitron





SJOKOLADE MOUSSEKAKE MED SPRØ BUNN

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader
- Trykk marsipanen ut i en springform. 15 cm i diameter.
- Stek bunnen i ca. 30 minutter til den blir gylden.
- Avkjøl helt.
- Visp sammen pulver og melk til en luftig mousse og bre utover kakebunnen.
- Sett kaldt i minst 1 time før servering.
- Pynt gjerne med friske bær eller påsegodis.

INGREDIENSER

- 3 poser sukkerfri sjokolademousse
- 400 gram sukkerfri marsipan fra Easis
- 3 dl melk



MARSIPAN COOKIES

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 175 grader.
- Del marsipanen opp i 1,5 cm tykke skiver.
- Form dem som små egg, evt pynt med confettis og pensle med egg.
- Stekes midt i ovnen i 15-17 minutter.

INGREDIENSER

- 200 gram sukkerfri marsipan fra Easis
- Sukkerfri Confettis





PÅSKEVAFLER

SLIK GJØR DU:

- Blend alle ingrediensene sammen og la røren svulle i 5 til 10 minutter.
- Stek vaflene på middels varme i jernet.
- Et lite tips når du lager vafler av havregryn er å ikke lukke igjen vaffeljernet før vaflene er stekt på en side.

INGREDIENSER

- 4 egg
- 4 ss cottage cheese
- 10 ss **Helios havregryn**
- 1 ts **Helios bakepulver**
- 1/2 ts **Supernature Himalaya salt**
- 1/4 ts pepper

For gule vafler tilsett 1 ss gurkemeie

For røde vafler tilsett 0,5 dl **Helios rødbetjuice**

For grønne vafler blend inn 1 neve frisk spinat



BOLLER MED SJOKOLADE

SLIK GJØR DU:

- Legg rosinene til bløt i litt vann.
- Smuldre gjæren i en bolle og tilsett vaniljekesam, Sukrin gold, vaniljepulver, egg, vann, smør og kardemomme.
- Rør til gjæren er oppløst.
- Slå vannet av rosinene og rør dem inn.
- Tilsett melet litt og litt.
- Elt i minst 15 minutter.
- Sett så deigen til heving til den har fått dobbel størrelse.

INGREDIENSER

- 3 dl sukkerfri vaniljekesam
- **5 ss Sukrin gold**
- 25 gram gjær
- 1 egg
- 1 ss **Helios kardemomme**
- 1 ts **Helios vaniljepulver**
- 1 dl **Helios rosiner**
- 0,5 dl kaldt vann
- 50 gram smeltet smør
- 500 gram **Holli Mølle økologisk siktet speltmel** + litt til til utbaking
- 1 egg til pensling
- 1 **Nick's chocolate wafer** bar



BOLLER MED SJOKOLADE

SLIK GJØR DU:

- Slå ut luften og kna deigen sammen.
 - Rull til en pølse, del opp og form 6-8 boller.
 - Del sjokoladen i biter og ha 3-4 biter i hver bolle.
 - Legg bollene på et brett og la de heve i 20-30 minutter.
 - Sett ovnen på 220 grader over og undervarme.
 - Pensle bollene og stek dem midt i ovnen i 10-12 minutter
-
- Rør sammen revet kokos og gurkemeie.
 - Rør sammen sukrinmelis + vann
 - Pynt bollene når de er helt avkjølt

INGREDIENSER

PYNT:

- 1 dl revet kokos
- 1 ts gurkemeie
- Sukrinmelis + vann



BAGELS

SLIK GJØR DU:

- Rør sammen gjær, Sukrinsirup og olje.
- Miks sammen alt det tørre.
- Rør så sammen gjær blanding, lunkent vann og det tørre.
- Elt deigen godt i 20 minutter - spe på med melk underveis.
- Sett deigen til heving i 60 minutter.
- Del deigen opp i åtte emner.
- Form til rundstykker. Klem disse litt flate og form til bagels ved å lage et hull i midten.
- Kokes 2 minutter på hver side i litt saltet vann.
- Stekes tilslutt på 200 grader over/under varme i 20 minutter.

*Bagelen vil ese under koking, så gjør gjerne hullet litt stort

INGREDIENSER

- 25 gram fersk gjær
- 1 ss Sukrinsirup gold
- 3 ss Helios rapsolje
- 4 dl lunkent vann
- 0,5 dl kald melk
- 3 dl Mølle havremel
- 7 dl Mølle lyst speltmel
- 1 ts Helios Himalayasalt



PIZZA TWISTERS

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader.
- Smør pastasaus på halve pizzabunnen.
- Strø over ost og skinke.
- Brett den andre delen over.
- Del opp i 6-8 strimler. Twist disse og legg på et stekebrett.
- Pensle med melk eller egg, og strø over pizzakrydder.
- Stekes i 10 minutter.

INGREDIENSER

- 1 rull ferdig, fullkorn pizza deig
- 1 glass Helios pastasaus
- Kokt skinke i strimler
- Revet ost
- Helios pizzakrydder
- Egg eller melk til pensling



HJEMMELAGET TURMIX

SLIK GJØR DU:

- Miks sammen det du måtte ha i skapet av nøtter, frø og bær.

INGREDIENSER

- Mørk sjokolade
- Helios mandler
- Helios hasselnøtter
- Tørkede bær