

# Min første kokebok!

Tenk at det skulle skrives fem bøker før den sjette, endelig, ble en ren kokebok!

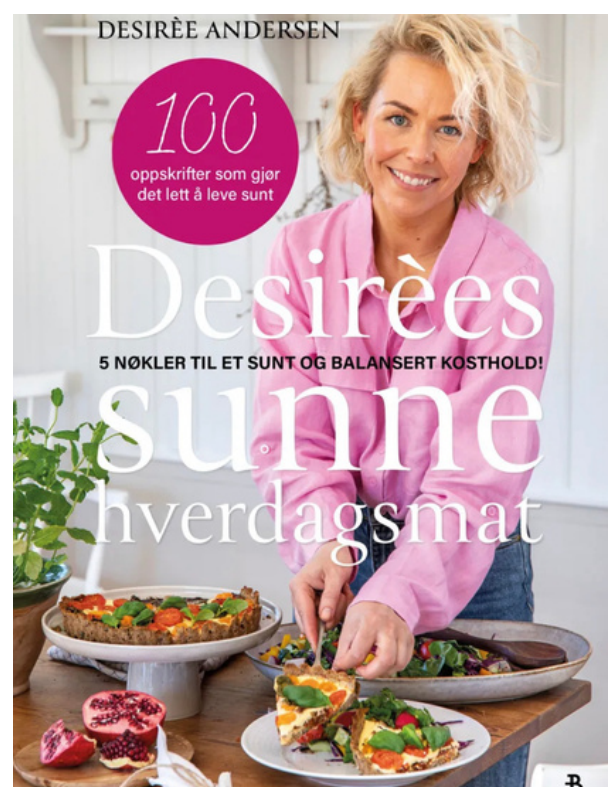
Desirée's Sunne Hverdagsmat er kokeboka for deg som:

- Synes det er vanskelig å spise sunt i en hektisk hverdag
- Som har lyst til å bli inspirert til å lage næringrik og fargerik mat.
- Som vil lage rask og sunn mat av ingredienser fra vanlig matbutikk.
- Som vil lære mer om kosthold

BOKA KAN BESTILLES HOS  
NORLIBOKHANDLE.

BRUK LINKEN FOR Å BESTILLE TIL  
EN EKSTRA HYGGELIG PRIS  
OG MED PERSONLIG HILSEN

**TRYKK HER**





## Forord <sup>♥</sup>

Visste du at maten du spiser hver dag kan være et av dine viktigste hjelpemidler til mer overskudd i en sunn og glad kropp? Og at å oppnå dette kanskje ikke er så vanskelig som man skulle tro?

I over 17 år har jeg jobbet som ernæringsveileder, og hjulpet tusenvis av kvinner til et sunnere, mer balansert og gladere kosthold.

Uten negative matregler, kaloritelling og stress!

I denne boka deler jeg derfor ikke bare 100 av mine beste oppskrifter. Jeg gir deg også 5 nøkler som med enkle grep viser deg hvor stor effekt små justeringer i kostholdet kan ha for deg, din hverdag, helsen din og energinivået ditt.

Mitt mål er å gjøre det lettere for deg å ta gode valg i en hektisk hverdag.

Håper du finner mange nye favoritter blant oppskriftene.

# Min ukentlige «mini food prep»-guide

Hver søndag og onsdag liker jeg å bruke en liten halvtime på kjøkkenet for å lage flere måltider eller retter som gjør det lettere å ta gode matvalg uka igjennom. Ved å fordele dette på to dager har jeg til enhver tid oversikt over hva vi har i kjøleskapet, slik at jeg får brukt opp rester og ingredienser vi alt har. Bra for lommeboken, bra for helsa og bra for miljøet!

LAG EN TING FRA HVER KATEGORI:

## Noe å ha pålegg på

Å lage én ting som skal i ovnen er effektiv utnyttelse av den halve timen jeg bruker på food prep. Jeg liker å lage proteinrundstykker eller kanskje en omgang knekkebrød slik at jeg har noe lett tilgjengelig som jeg kan ha pålegg på og spise sammen med noe grønt.

- \* Klassiske proteinrundstykker, side 66
- \* Frøbrød – 100 % fullkorn, side 65
- \* Knekkebrød med quinoa og chiafrø, side 56
- \* Lunsjpannekaker, side 73

## En salat – hele uka

Dette er mitt favorittriks som redder både middager og dårlig planlagte lunsjer. Jeg lager nemlig en dobbel porsjon av en salat som tåler å stå i kjøleskapet hele uka, uten å bli vassen. Da kan jeg enkelt bruke den som base til en lunsjsalat, som tilbehør til en middag eller som tilbehør til et brødmåltid for å få i meg ekstra med fiber og viktige vitaminer og mineraler. Eventuell dressing har jeg i en egen boks i kjøleskapet.



- \* KÅLslaw, side 201
- \* «Green goddess»-salat – min vri, side 196
- \* «Alt du trenger»-salaten, side 194

## Snacking

Jeg er og blir en snacker, og jeg elsker å ha små godsaker på lur i skuffer og skap slik at jeg kan unne meg noe godt når jeg kjenner at energinivået synker litt utover dagen. Det er virkelig en av de tingene som gir meg følelsen av å ta godt vare på meg selv!

- \* Bounty-kuler med bringebær, side 231
- \* Sprø bønnesnacks, side 259
- \* Grønnsakslapper, side 256
- \* Quinoa eller linsechips, side 210
- \* Grønnsaksglass, side 262

# Klassiske proteinrundstykker

Denne oppskriften er en skikkelig gammel favoritt som jeg lager så å si hver uke. Et fast innslag i min «mini food prep». Rundstykkene holder seg saftige i 3–5 dager, men de kan fint fryses også.

TID: 30 ♥ 8 RUNDSTYKKER

3 egg  
 400 gram cottage cheese  
 2 ts bakepulver  
 ½ ts salt  
 400 gram lettkokte havregryn

## *Slik gjør du:*

Sett ovnen på 200 grader. Bruk en stavmikser eller blender til å mose sammen egg og cottage cheese til du har en helt klumpfri masse. Rør inn bakepulver, salt og havregryn.

Ha litt vann på hendene og form 8 rundstykker. Strø over litt havregryn eller andre frø.

Stekes midt i ovnen i 20–30 minutter

## *Tips:*

Bruk deigen som pizzabunn. Bre den utover et stekebrett og forstek i 10 minutter på 200 grader. Legg på ønsket fyll og stek i nye 10 minutter.



# «Alt du trenger»-salaten!

Jeg har valgt å kalle denne salaten «Alt du trenger»-salaten fordi den ikke bare er et fargerikt tilbehør til alle typer kjøtt og fisk, men er et komplett måltid i seg selv.

TID: 15 minutter ♥ STOR BOLLE

2 dl quinoa eller  
fullkornscouscous

2 bokser kikerter

1 rød paprika

1 rød løk

1 agurk

1 granateple

2 never små tomater

100 gram fetaost

1 potte frisk persille

*Til dressingen:*

2 ts tørket oregano

2 ts tørket timian

2 ts tørket basilikum

saften av 1 sitron

½ dl olivenolje

salt og pepper

*Slik gjør du:*

Start med å tilberede couscous eller quinoa som anvist på pakken.

Skyll kikertene i kaldt vann og del alle grønnsakene i biter. Hakk persillen.

Del granateple i to. Du vil nå se hvite skillevegger mellom kjernene. Bruk en kniv og skjær langs de hvite veggene slik at du kan dra granateplet fra hverandre i flere båter. Bruk fingrene til å løsne kjernene fra skallet.

Rør sammen ingrediensene til dressingen og smak til med salt og pepper. Bland quinoa eller couscous, alle grønnsakene, kikertene, persille, fetaost og granateple. Vend alt sammen med dressingen.



# Bounty-kuler med bringebær

Kombinasjonen kokos og sjokolade er ganske uslåelig. Men et lite hint av syrlige bringebær gjør disse kulene om mulig enda bedre!

TID: 60 minutter ♥ 8-10 KULER

3 dl revet kokos/kokosmasse

2 dl frosne bringebær

1 ss vann

3 ss chiafrø

50 gram mørk sjokolade

## *Slik gjør du:*

Start med å ha tine bringebær i 1 ss vann i en kjele på middels varme. Når bringebærene er myke, tar du kjelen av platen og rører inn chiaføene. Ha revet kokos/kokosmasse i en blender og kjør kraftig i 1-2 minutter til du har malt kokosmassen til mel. Bland så sammen kokosmelet inn i bringebær- og chiafrø blandingen.

Du har nå en deig som du kan klemme og rulle sammen til kuler. Sett kulene i fryseren i 30-60 minutter før du dypper dem i smeltet sjokolade. Pynt gjerne med revet kokos eller frysetørket bringebær. Oppbevares i kjøleskapet.