

LINDA STUHAUG

Sunnare *søtsaker*

Sukkerfri
bakst, kaker,
dessertar og
snacks



FRISK



LINDA STUHAUG

Sunnare *søtsaker*

Sukkerfri bakst, kaker,
dessertar og snacks

FRISK



Innhold

Velkommen til mi bakeverd!	9
Kva vil det seie å bake sunnare eller sukkerfritt?	13
Basisvarer du treng for å bake sunnare og sukkerfritt	14
Sukkererstatningane i oppskriftene mine	16
Utstyr som er kjekt å ha på kjøkkenet	24
Korleis gjere oppskriftene allergivennlege?	29
Fint å vite når du skal bake sukkerfritt	30
Nokre siste gode tips før du set i gang!	33
Tips og triks for å lykkast med heimelaga nøttesmør	163
Oversikt over søtingsmiddel	230

Oppskrifter

Bakst

Kannelsnurrar med kremostglasur	36
Tynne, sprø havrekjeks	38
Cookies med sjokoladebitar	43
Søte, saftige havrescones	45
Skulebollar på 1, 2, 3	46
Fastelavnsbollar	48
Kardemommeknutar med pistasj	52
Eplescones	54

Kaker

Klassisk snickerskake	58
Gulrotkake	60
Saftig sjokoladekake	63
Smuldrepai med jordbær og rabarbra	64
Sitronkake	66
Eplekake med innbakt vaniljekrem	69
Ostekake	70
Rullekake	73
Kladdkake	74
Marsipankake	78
Luksus bananbrød	80
Nøttekake med vaniljefyll	82

32

Dessertar

Vaniljekrem	87
Dronning Maud-dessert	88
Heimelaga yoghurtis på 2 minutt	90
Minismuldrepa med plommer	93
Bringebærgele med vaniljesaus	94
Kake i kopp	97
Panna cotta med børsaus	98
Vaniljeis	100
Luftig sjokolademousse	103
Bærdessert med ostekrem	105

56

Snacks og konfekt

Vaniljefudge	108
Havre- og peanøttknappar	111
Sjokoladekonfekt med krema mjølkefyll	112
Skiva, brente mandlar	115
Nøttekubar	117
Lakriskuler	121
Sjokoladefudge	122
Salte karamell-popkorn	124
Bounty-havrebar	126
Peanøttsjokkis	129
Crunchy mandelkuler	130
Seige nøttekjeks	134
Kokoskonfekt	137
Mokkakonfekt med karamelliserte nøtter	138

Varme og kalde drikker

Sprudlande sitron- og bringebærlimonade	142
Iskaffi	145
Sjokolade-frappuccino	146
Heimelaga iste	148
Sitron- og limelimonade	151
Gløgg	153
Jordbærslush	154
Nydeleg kakao	157

Nøttesmør og syltetøy

Mandelsmør – mitt favoritt-nøttesmør!	165
Crunchy peanøttsmør	166
Sjokoladepålegg	169
Nøttesmør utan nøtter – kjernesmør!	171
Rabarbrasyltetøy med vanilje	172
Jordbær- og bringebærsylte med chiafrø	175
Eplesylte med kanel	176
Plommesylte	178

Sunnare søtsaker med frukt som søting 180

Mine beste snickersruter	184
Bananmuffinsar med blåbær	187
Bananis på pinne	189
Jordbærmilkshake	190
Seige cashewkuler	193
Banankjeks	195
Krema fruktsalat	196
Mango- og kokosis	199
Bananvaflar	201
Sjokolade-, banan- og peanøttsmør-milkshake	202
Cookiedeig-snacks	205
Bringebær- og jordbæris på pinne	206
Hurtigbollar med sjokoladebitar	209
Gelegodteri med mango	210
Valnøttbrownies	215
Banan- og peanøttkake med fyldig sjokoladeglasur	217
Kokoskuler med aprikos	218
Fluffy bananlappar	221
Snickersdadlar	223
Bananis	224



Velkommen til mi bakerverd!

Eg var 15 år gammal då eg begynte å lage sunnare og sukkerfrie alternativ til det søte. Eg var midt i ei livsstilsendring for å gå ned i vekt, og var ekstremt svak for søtsaker. «Går det an å bake utan sukker?» tenkte eg og tok meg ein tur på den lokale helsekostbutikken. Der blei eg introdusert for Sukrin, ei sukkererstatning som opna ei heilt ny verd for meg.

Frå før elska eg å bake og lage mat, og Sukrin blei det produktet eg begynte å eksperimentere med og lage egne oppskrifter med. Eg bakte sukkerfrie søtsaker til den store gullmedaljen og fekk tilfredsstilt søtbehovet mitt utan at det gjekk ut over livsstilsendringa mi. «Dette er oppskrifter og informasjon som må ut til folket», tenkte eg heile vegen. Og slik blei det.

Fire år seinare oppretta eg matblogg og matprofilar i sosiale medium. Dei sukkerfrie eksperimenta mine var ein stor del av det eg delte, og mange knytte namnet mitt til sukkerfrie kaker, dessertar og snacks dei første åra. Dette var min nisje og det eg først blei kjent for.

Etter kvart som åra har gått, har det komme fleire og betre søtingsalternativ på marknaden. Eg har fått 13 års sukkerfri bakeerfaring på CV-en. Det som i starten var lågkalori eggekvitefluff med proteinpulver, har blitt til kvardagsdessertar, luksuskaker og næringsrike snacksoppskrifter i sunnare og/eller sukkerfrie variantar.

Berre vit éin ting: Det er veldig fort gjort å tru at eg lever sukkerfritt fordi eg deler eit konsept med sukkerfrie søtsaker, men det gjer eg altså ikkje. Hos meg er det rom for både sukkerfritt og sukkerhaldig. Ja takk, begge delar! Eg nyt sjokolade og is kvar einaste veke med det beste samvit, samtidig som eg verkeleg elsker å bake sukkerfritt. Eg synest det er spennande, kreativt og skikkeleg gøy – og ekstra stas er det når oppskriftene blir tatt så godt imot av følgarar.

Og nettopp alle mine beste oppskrifter, tips, triks og erfaringar har eg no samla i mi tredje kokebok. Eg valde å gå tilbake til der alt starta, til det eg først blei kjent for, og til det som framleis er min nisje.

Enten du ønsker å lage sukkerfrie eller sunnare alternativ til det søte, lever på lågkarbo, har diabetes sjølv eller i nær relasjon eller av andre årsaker vil eller må kutte ned på sukkeret, men framleis vil lage søte godsaker – då er dette boka for deg. Kos deg på kjøkkenet!

Linda Stuhang







Kva vil det seie å bake sunnare eller sukkerfritt?

Det seier seg litt sjølv: Eg kuttar rett og slett ut sukkeret i søtsaker og bruker heller sukkererstatning, eventuelt fersk eller tørka frukt og bær for å gi søtsmak. Med ein gong det næringsfattige sukkeret er bytt ut, blir søtsakene litt betre for oss.

Eg liker òg å gjere litt meir for å gjere dei søte oppskriftene sunnare. Blant anna bruker eg havregryn, havremjøl eller grovt mjøl for å auke fiberinnhaldet. Er det store mengder smør i ei oppskrift, byter eg ut delar av smøret med kesam for å bevare saftigheita, men samtidig kutte ned på mengda metta feitt. I tillegg bruker eg ein del nøtter, frukt og bær, noko vi veit er sunt for oss.

Kvitt, raffinert sukker inneheld mange kaloriar, har ingen næringsstoff, gir høg blodsukkerstigning og er skadeleg for tennene, og eit stort inntak aukar risikoen for ei rekke livsstilssjukdommar. Eg seier ikkje at det er farleg med sukker, for det er det ikkje, men vi skal avgrense inntaket.

Det finst òg ein del variantar av sukker i forkledning. Dei kan høyrast sunnare ut, men eigentleg er dei tilnærma like sukker og mykje dyrare i innkjøp. Eksempel på slike er kokosblomsukker, lønnesirup og honning. Les meir om desse i oversikta over søtingsmiddel bakarst i boka (side 230).

Oppskriftene i dei seks første kapitla i boka er heilt utan tilsett sukker; alt er laga med sukkererstatning. Her får du bakst, kaker, dessertar, snacks og konfekt, nøttesmør og syltetøy, varme og kalde drikker.

Til slutt får du eit større kapittel med søte oppskrifter utan sukkererstatning, men med fersk og tørka frukt eller bær som søting. Her bruker eg berre ingrediensar du finn i matbutikken.

Nokre oppskrifter passar like godt til kvardag og helg, andre oppskrifter passar kanskje betre til fest og feiring. Nokre er meir næringsrike enn andre, men fellesnemnaren er at dei er sukkerfrie og/eller eit sunnare alternativ.

Basisvarer du treng for å bake sunnare og sukkerfritt

Det første du må bytte ut når du skal bake sunnare og sukkerfritt, er sukkeret. Då treng du naturlegvis sukkererstatningar. Desse finn du garantert i ein helsekostbutikk eller i nettbutikkar som sel helsekostprodukt, men det er òg fleire og fleire daglegvarebutikker som har dei i hyllene sine. Informasjon om dei ulike sukkererstatningane og eigenskapane deira finn du på side 16–22.

Sukkererstatningar eg bruker i oppskriftene mine

Sukrin gold

Sukrinmelis

Sukrin+ eller Finesse (du kan velje)

Sukrinsirup gold

Du treng ikkje ha alle desse i skapet. Finesse kan erstatte både Sukrinmelis og Sukrin+. Det betyr at viss du har Sukrin gold, Finesse og Sukrinsirup gold, så har du dei viktigaste.

I tillegg bruker eg dadlar og banan som søting.

Andre «spesialprodukt» som er fine å ha

Sukkerfri sjokolade – både lys, mørk og kvit.

Eg føretrekker merket Cavalier eller Sukrin sin variant.

Ekte vaniljepulver

Dette gir ein ekstra rik og god vaniljesmak. Ei krukke er dryg i bruk og varer lenge. Det held gjerne med ½ eller ⅓ ts i ei oppskrift. Du må ikkje ha vaniljepulver, men det gir det vesle ekstra til oppskriftene. Eg bruker merket Helios.

Elles er det nokre få oppskrifter i boka der eg bruker lakrispulver (Helios), ferdig sukkerfri marsipan, spira bakkveite eller Fiberfin, men det står det informasjon om i oppskriftene.

Utanom dette bruker eg heilt vanlege ingrediensar frå daglegvarebutikk. Mykje har du nok i skap og kjøleskap frå før, elles handlar du inn det du treng etter kvart som du lagar oppskriftene du ønsker.



Sukkererstatningane i oppskriftene mine

Det finst eit hav av sukkererstatningar å velje mellom. Her beskriv eg dei du finn i oppskriftene mine. På slutten av boka (side 230) finn du ei oversikt over andre vanlege søtingsmiddel som finst på marknaden.

For kvart produkt oppgir eg òg energimengda i kaloriar og den glykemiske indeksen (GI), som fortel oss korleis produktet påverkar blodsukkeret. GI-talet seier deg kanskje ikkje så mykje i seg sjølv, men du kan samanlikne det med GI-talet for vanleg sukker, som er 65. Kanskje du får deg nokon overraskingar?

**Søtingsgrad:**

70 prosent av sukker

Kaloriar per 100 g: 0**GI:** 0

Sukrin

Eg bruker ikkje rein, eller vanleg, Sukrin i oppskriftene mine. Sukrin er berre med her for at eg vil gi deg ei grunnleggande forklaring av kva det er. Då vil du òg få ei betre forståing av dei andre Sukrin-variantane, ettersom Sukrin er «basen» i fleire av dei.

Sukrin er ei hundre prosent naturleg sukkererstatning basert på sukkeralkoholen erytritol. Erytritol finst naturleg i blant anna pære, melon og sopp. Sukrin blir framstilt ved at druesukker først blir fermentert, deretter reinsa, varma opp og filtrert slik at det ikkje er spor av gjær igjen. Dette er same gjæringsprosess som blir brukt til å lage blant anna vin og yoghurt. Sukrin blir skilt ubrukt ut gjennom urinen.

Fordelar: Sukrin inneheld ingen kaloriar, påverkar ikkje blodsukkeret og skader ikkje tennene. Det er hundre prosent naturleg, hundre prosent trygt og ser ut som sukker.

Ulemper: Original Sukrin gir fort ein kjølande eller metallisk smak, i tillegg fungerer det ikkje optimalt i bakst og gir eit tørt og hardt resultat. Original Sukrin er for mange det første møtet med alternative søtstoff, og då får dei gjerne ei dårleg smaksoppleving.

Bruksområde: Dette produktet fungerer best som strøsukker. Eg anbefaler ikkje å bruke det i bakst og oppskrifter.

Tips

Det finst òg ein variant som heiter Sukrin:1, som er like søt som sukker. I denne varianten er sukrin smelta saman med litt stevia nettopp for å få den same søtingsgrada som sukker har, men denne bruker eg heller ikkje i mine oppskrifter.

**Søtingsgrad:**

dobbelt så søtt som sukker

Kalorier per 100 g: 0**GI:** 0

Sukrin+

Sukrin+ er ei blanding av sukrin og stevia. Sukrin fjernar den bitre bismaken frå stevia, og stevia fjernar den kjølande ettersmaken frå sukrin. Stevia er òg heilt naturleg, så Sukrin+ er eit hundre prosent naturleg søtstoff på lik linje med vanleg Sukrin.

Fordelar: Sukrin+ inneheld heller ingen kalorier, påverkar ikkje blodsukkeret og skader ikkje tennene. Det er hundre prosent naturleg, hundre prosent trygt og ser ut som sukker. Dette produktet fungerer godt som sukkererstatning.

Ulemper: Sukrin+ bør ikkje utgjere meir enn 20 prosent av totalinnhaldet i oppskrifter skal resultatet bli optimalt. Det løyser seg berre delvis opp i kald væske eller oppskrifter som ikkje skal varmast.

Bruksområde: Sukrin+ kan brukast til alt du bruker sukker til: som strøsuksker, til baking og i dessertar, drikker og liknande.

Tips

Sukrin+ kan erstattast av Finesse i lik mengde i alle oppskrifter! I oppskriftene der eg bruker enten Sukrin+ eller Finesse, kan du sjølv velje den typen du ønsker.

**Søtingsgrad:**

like søtt som sukker /
brunt sukker

Kalorier per 100 g: 8**GI:** 0

Sukrin gold

Sukrin gold er erstatninga for brunt sukker, og er ei blanding av sukrin og litt stevia, tilsett blant anna ei lita mengde maltekstrakt for at det skal bli gyllent og brunt. Sukrin gold er hundre prosent naturleg på lik linje med Sukrin og Sukrin+.

Fordelar: Sukrin gold inneheld minimalt med kaloriar (8 kaloriar per 100 g), påverkar blodsukkeret minimalt og skader ikkje tennene. Det er hundre prosent naturleg, hundre prosent trygt og ser ut som brunt sukker. Dette produktet fungerer godt som sukkererstatning.

Ulemper: Sukrin gold bør ikkje utgjere meir enn 20 prosent av totalinnhaldet i oppskrifter skal resultatet bli optimalt. Det løyser seg ikkje opp i kald væske eller oppskrifter som ikkje skal varmast.

Bruksområde: Sukrin gold kan brukast til alt du bruker sukker eller brunt sukker til: som strøsukker, til baking og i dessertar, varme drikker og liknande. Det er perfekt til karamellisering, for eksempel om du vil karamellisere nøtter eller frukt, eller om du bruker det på toppen av varm havregraut. Då smelter det og karamelliserer seg på toppen.

Tips

Personleg pleier eg stort sett å kombinere Sukrin gold med Sukrin+ eller Finesse for å få best mogleg resultat.

**Søtingsgrad:**

like søtt som sukker/melis

Kaloriar per 100 g: 0

GI: 0

Sukrinmelis

Sukrinmelis er erstatninga for melis, og har den same finmalne konsistensen som melis har. Også dette produktet er ei blanding av sukrin og litt stevia. Det er hundre prosent naturleg, på same måten som dei andre Sukrin-variantane.

Fordelar: Sukrinmelis inneheld ingen kaloriar, påverkar ikkje blodsukkeret og skader ikkje tennene. Produktet er hundre prosent naturleg, hundre prosent trygt og ser ut som melis. Det fungerer godt som meliserstatning i dei fleste oppskrifter, helst i kombinasjon med Finesse. Det løyser seg òg opp i kalde væsker og oppskrifter som ikkje skal varmast opp.

Ulemper: Sukrinmelis bør ikkje utgjere meir enn 20 prosent av totalinnhaldet i oppskrifter for at resultatet skal bli best mogleg, og for at du skal unngå ein kjølande eller metallisk smak. Det vil seie at det ikkje fungerer optimalt til for eksempel melisglasur aleine.

Bruksområde: Sukrinmelis kan brukast der du vanlegvis ville brukt melis, så lenge det ikkje overstig 20 prosent av totalinnhaldet (med nokre unntak).

Tips

Sukrinmelis kan erstattast av Finesse i halv mengde i alle oppskrifter.