



Våra julfavoriter

7 recept fria från gluten, mjölk och vitt socker

Hälsa som livsstil

Rebecca Petersson & Johan Drott

www.halsasomlivsstil.com

Innehållsförteckning

Saffransbiscotti	3
Pepparkakor	6
Lussekatter.....	8
Mozartkuler	10
Dadelbitar	12
Fikonbollar	15
Chokladtryffel.....	17

Saffransbiscotti

Antal: cirka 30 stycken

Ingredienser

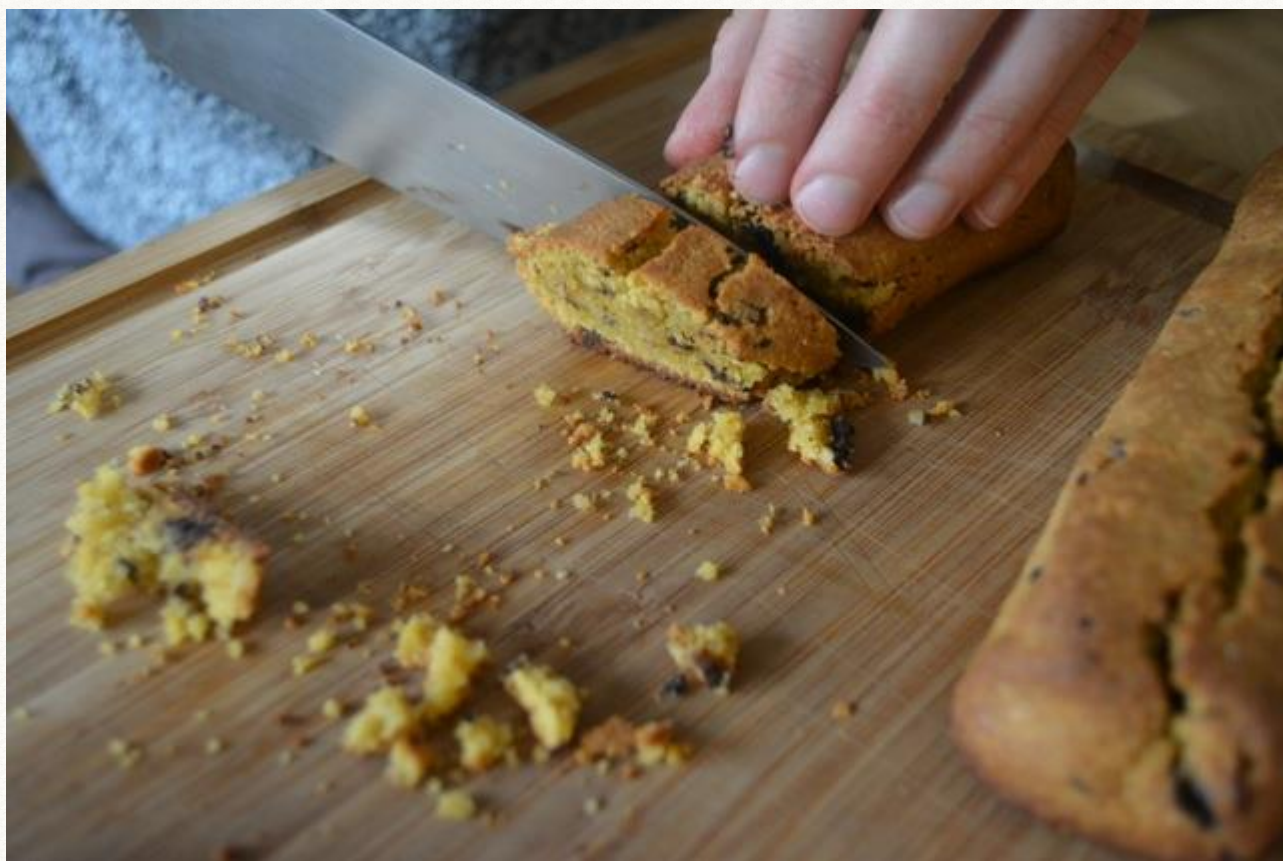
- 6 dl mandelmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 50 - 100 g hackad mörk choklad (valfritt) alt. hackad sötmandel
- Finrivet skal av 1 citron
- 50 g rumsvarmt smör/ghee/kokosolja
- 0,5 dl kokossocker
- 1 msk honung
- 2 ägg
- 0,5 g saffran

Tips! Jag valde att göra hälften med choklad och hälften utan.

Gör så här

1. Blanda mandelmjöl, bakpulver och citronskal i en bunke.
2. Vispa smör/ghee/kokosolja, kokossocker och honung i en annan bunke.
3. Tillsätt äggen, ett i taget i fettblandningen och vispa. Vänd ner mjölblandningen och rör om till en deg. Tillsätt hackad choklad/mandel, eller dela degen i två delar och tillsätt hackad choklad/mandel i den ena.
4. Forma degen till två längder och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i 175°C i 30 minuter. Ta ut och låt svalna lite.
5. Skär längderna i sneda bitar. Lägg bitarna med snittytan uppåt på plåten och grädda vidare i 150°C i 15 minuter.





Pepparkakor

Antal: cirka 30 stycken större pepparkakor

Ingredienser

- 0,5 dl dadelsirap
- 0,5 dl lönnsirap
- 3 msk kokosolja
- 1 msk kokosmjölk
- 1/2 tsk bikarbonat
- 1/2 tsk kanel
- 1/2 tsk malen kryddnejlika
- 1/2 tsk malen ingefära
- 1/2 tsk muskot
- 1/2 tsk salt
- 6 dl mandelmjöl

Gör så här

1. Hetta upp dadelsirap i en kastrull tills den börjar koka.
2. Tillsätt lönnsirap, kokosolja och kokosmjölk till kastrullen med dadelsirap.
3. Blanda alla torra ingredienser i en annan bunke.
4. Tillsätt de torra ingredienserna i kastrullen med de våta ingredienserna och rör om väl. Ställ in i kylen och låt degen vila i ca 20 minuter.
5. Kavla ut degen tunt mellan två bakplåtspapper och tryck ut dina figurer. Gör om det med det som blir över efter första och andra rundan tills degen är slut.
6. Baka i cirka tio min i 175 grader. De stelnar när de har stått ute och svalnat så var inte orolig om de känns mjuka när du tar ut pepparkakorna. Var försiktig så du inte bränner dom.



Lussekatter

Antal: 10-12 lussekatter

Ingredienser

- 4 ägg
- 1,5 - 2 msk honung
- 2 msk lönsirap
- 1 g saffran
- 1 dl kokosmjölk
- 0,5 dl kokosolja
- 2 tsk bakpulver
- 1 dl kokosmjöl
- 2 dl mandelmjöl
- 2,5 msk fiberhusk
- 1 äggula till att pensla lussekatterna

Tips! Stöt saffran med lite kokossocker och en liten skvätt vätska (Rom, konjak, kokosmjölk eller dylikt) och låta stå över natten. Detta drar fram både mer smak och färg.

Blöta händerna med lite vatten när du ska forma dina lussekatter så klistrar de inte fast i händerna.

Gör så här

1. Vispa ägg och honung i en bunke med elvisp i ca 5 minuter.
2. Tillsätt saffran, kokosmjölk och smält kokosolja. Vispa igen.
3. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Häll ner de torra ingredienserna med äggen och vispa samman. Låt stå och dra i ca 10 minuter.
4. Dela smeten i ca 10-12 bitar. Rulla sedan smeten med händerna och forma till lussekatter.
5. Vispa en äggula och pensla lussekatterna.
6. Dekorera dina lussekatter med russin och ställ in i ugnen på 175 grader i ca 15 minuter.
7. Plocka ut lussekatterna ur ugnen och låt de svalna. Klart!



Mozartkulor

Antal: cirka 40 stycken

Ingredienser

Nougat

- **1 dl** mandelsmör
- **1 msk** lönnsirap
- **1 tsk** honung
- **1 msk** kokosmjöl

Mandelmassa

- **3 dl** mandelmjöl
- **1-2 msk** honung
- **1-2 msk** kokosmjölk
- Ca **100 gram** mörk choklad (>85%)

Gör så här

1. Mixa mandelsmör, lönnsirap, honung och kokosmjöl till en boll. Lägg sedan in i kylen i ca 10 minuter.
2. Blanda mandelmjöl, honung och kokosmjölk till en smidig men fast mandelmassa. Blir den för lös kan du ta i mer mandelmjöl och vice versa. Söta efter smak.
3. Smält chokladen över ett vattenbad.
4. Rulla nougaten till en avlång rulle och dela i lika stora delar. Rulla till små bollar.
5. Rulla mandelmassan till en avlångrulle och dela i lika stora delar. Rulla till lite större bollar än nougaten.
6. Tryck ut mandelmassebollarna till tunna plattor, lägg nougatbollen i och tryck ihop mandelmassan runt om. Rulla till en jämn boll och doppa i choklad.





Dadelbitar

Antal: cirka 20-30 skivor

Ingredienser

- 200 g torkade dadlar
- 50 g valnötter
- 1 st lime
- Ingefära
- Riven kokos till att rulla dadelrullen i.

Gör så här

1. Mal ner dadlarna i en köttkvarn eller mixer. Vi vill höja ett varningens finger att om du använder en mixer var observant så inte knivarna kör fast i dadlarna så att motorn går sönder, det är därför vi använder en köttkvarn.
2. Hacka valnötterna och blanda ner tillsammans med de malda dadlarna.
3. Riv ingefära och skal från en lime ner i dadelblandningen och blanda samman, använd fingrarna. Här får du testa dig fram så du får den smakbalans du vill ha.
4. Ta upp dadelblandningen och rulla den till önskad tjocklek.
5. Avsluta med att rulla i riven kokos och ställ in i kylskåpet. Skär sedan rullen i skivor. Klart!



För fler bilder på hur du gör dadelbitar kan du titta in på bloggen [Hälsa som livsstil](#)

Fikonbollar

Antal: cirka 20 stycken

Ingredienser

- 200 g torkade fikon
- 100 g torkade Aprikoser
- 1 msk kanel
- Riven kokos

Gör så här

1. Skär av ändarna på fikonen och mal ner fikon och aprikoser i köttkvarnen. Vi vill höja ett varningens finger att om du använder en mixer var
2. observant så inte knivarna kör fast i fikonen så att motorn går sönder, det är därför vi använder en köttkvarn.
3. Smält chokladen långsamt över ett vattenbad.
4. Blanda de malda fikonen och aprikoserna med kanelen, använd fingrarna för att blanda.
5. Forma bollar i önskad storlek och rulla i kokos och placera på en tallrik.
6. Ställ in fikonbollarna i kylan och låt dem bli kalla. Klart!



För fler bilder på hur du gör fikonbollar kan du titta in på bloggen [Hälsa som livsstil](#)

Chokladtryffel

Antal: 25-30 tryfflar

Ingredienser

- 200 g mörk choklad
- 1 dl kokosmjölk
- 2 msk ghee
- 1 msk honung
- 1 tsk vaniljpulver
- Kakao till att rulla tryffeln i.

Förslag på smaksättning

Alternativ 1 (Pepparkaka)

- 1 krm kanel
- ½ krm mald nejlika
- ⅓ krm riven muskotnöt

Alternativ 2 (Chili & salt)

- ½ krm salt
- ⅓ krm chilipulver

Alternativ 3 (Glögg)

- ca 1 msk glögg av önskad smak.

Gör så här

1. Smält chokladen över ett vattenbad
2. Värm upp kokosmjölk, honung och vaniljpulver i en kastrull.
3. Ta bort chokladen från vattenbadet och rör ner kokosmjölksblandningen i chokladen.
4. Tillsätt ghee och eventuell smaksättning, rör ordentligt. Ställ sedan in blandningen i kylen till den stelnar.
5. Ta ut chokladblandningen ur kylen och använd en tesked för att skopa upp önskad mängd. Rulla sedan tryffeln i handen till den blir rund.
6. Avsluta med att rulla tryffeln i kakao.
7. Ställ in i kylen och låt stelna. Klart!



För fler bilder på hur du gör chokladtryffel kan du titta in på bloggen [Hälsa som livsstil](#)

GOD JUL

önskar

Hälsa som livsstil

Johan & Rebecca

Hör av dig till oss: kontakt@halsasomlivsstil.com
www.halsasomlivsstil.com

Detta dokument är skyddat av upphovsrätten. Det är inte tillåtet att på något sätt kopiera eller på annat sätt reproducera innehållet, vare sig text eller bild, utom för personligt bruk.