

GRATIS BONUS

Lavkarbo-oppskrifter

i mikrobølgeovnen

Rask • Enkel • Sunn • Glutenfri

Visste du at du kan lage fantastisk, sunn mat på under 5 minutter i mikrobølgeovnen? Disse oppskriftene er perfekte for travle dager, reiser eller når du ikke vil bruke tid på matlaging – uten å gå på kompromiss med smak eller næring!

VIKTIGE TIPS FOR MIKROBØLGEOVNEN

- Bruk alltid mikrobølgesikre beholdere (glass eller merket plast)
- Dekk alltid maten med et løst lokk for å bevare fuktighet
- La maten hvile 1–2 min etter tilberedning – den fortsetter å koke
- Rør mellom intervaller for jevn oppvarming
- Reduser effekten til 50–70% for delikat mat som fisk og egg
- Aldri metall eller aluminiumsfolie i mikrobølgeovnen

Effekt	%	Brukes til
Høy (High)	100%	Vann, supper, sauser

Middels-høy	70%	Grønnsaker, kylling
Middels	50%	Fisk, egg, smelting
Lav	30%	Opptining, delikat mat
Varm (Warm)	10%	Holde varm

1. Eggerøre i 90 sekunder

■ 800W | 90 sek

Ingredienser:

- 2 store egg
- 2 ss mandelmelk
- Salt og pepper
- Frisk gressløk
- Valgfritt: 1 ss fetaost (laktosefri)

Fremgangsmåte:

1. Pisk egg med mandelmelk, salt og pepper i en mikrobølgesikker kopp.
2. Mikrobølg på høy i 30 sek. Rør.
3. Mikrobølg 30 sek til. Rør igjen.
4. Mikrobølg siste 30 sek – skal være akkurat stivnet.
5. Topp med gressløk og server.

2. Mug-kake med mandelmel (1 porsjon)

■ 800W | 90 sek

Ingredienser:

- 3 ss mandelmel
- 1 egg
- 1 ss kokosolje
- 1 ss erytritol
- 1 ts kakaopulver
- ¼ ts bakepulver (glutenfritt)

Fremgangsmåte:

1. Bland alle ingredienser i en stor krus/kopp.
2. Rør godt til jevn røre.
3. Mikrobølg på høy i 60–90 sek.
4. Topp skal se fast ut men ikke våt.
5. Avkjøl 1 min og nyt direkte fra koppen.

3. Damp-laks med dill

■ 600W | 4–5 min

Ingredienser:

- 1 laksefilet (150 g)
- Saft fra ½ sitron
- 1 ts dill
- Salt og pepper
- 2 ss vann

Fremgangsmåte:

1. Legg laks i mikrobølgesikker form.
2. Hell over sitrusjuice og vann.
3. Dryss dill, salt og pepper.
4. Dekk løst med plastfolie.
5. Mikrobølg på middels (600W) 4–5 min.
6. La hvile 2 min.

4. Blomkållris på 5 minutter

■ 800W | 5 min

Ingredienser:

- 1 blomkålhode (revet)
- 2 ss vann
- 1 ts olivenolje
- Salt og pepper
- Krydder etter smak

Fremgangsmåte:

1. Riv blomkål grovt i en food processor.
2. Ha i mikrobølgesikker bolle med vann.
3. Dekk løst og mikrobølg 5 min på høy.
4. Rør halvveis.
5. Smak til med olje, salt og krydder.

5. Grønnsakssuppe på 8 minutter

■ 800W | 8 min

Ingredienser:

- 1 kopp blandede grønnsaker (hakket)
- 400 ml grønnsakskraft
- 1 hvitløksfedd (revet)
- ½ ts gurkemeie
- Salt og pepper
- Frisk persille

Fremgangsmåte:

1. Ha grønnsaker, kraft og hvitløk i bolle.
2. Dekk løst.
3. Mikrobølg på høy 8 min.
4. Smak til med gurkemeie, salt og pepper.
5. Blend halvparten for kremete suppe.
6. Topp med persille.

6. Kyllingbryst på 6 minutter

■ 700W | 6 min

Ingredienser:

- 1 kyllingbryst (150 g)
- 2 ss kyllingkraft eller vann
- 1 ts paprika
- ½ ts hvitløkspulver
- Salt og pepper

Fremgangsmåte:

1. Legg kylling i mikrobølgesikker form.
2. Hell over kraft/vann.
3. Dryss med krydder.
4. Dekk tett.
5. Mikrobølg på middels-høy 6 min.
6. VIKTIG: La hvile 3 min. Sjekk at den er gjennomstekt.

7. Chia-pudding (settes natten før)

■ Ingen oppvarming

Ingredienser:

- ¼ kopp chiafrø
- 1 kopp kokosmelk (usøtet)
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 1 ss erytritol
- Frisk frukt til topping

Fremgangsmåte:

1. Bland chiafrø, kokosmelk, vanilje og erytritol.
2. Rør godt.
3. Sett i kjøleskap over natten.
4. Server med frisk frukt.
5. Tips: Lag 4–5 glass på én gang for hele uken!

8. Scrambled egg med laks og spinat

■ 800W | 2 min

Ingredienser:

- 3 egg
- 50 g røkt laks (i biter)
- 1 håndfull spinat
- 2 ss mandelmelk
- Salt og pepper
- Frisk dill

Fremgangsmåte:

1. Pisk egg med mandelmelk i mikrobølgesikker bolle.
2. Tilsett spinat og laks.
3. Mikrobølg på høy 60 sek. Rør.
4. Mikrobølg 60 sek til og rør forsiktig.
5. Dryss dill og server umiddelbart.

9. Sjokolade-nøtteklubb (no heat)

■ Ingen mikrobølge

Ingredienser:

- 1 kopp mandler og cashews
- 4 ss kakaopulver (usøtet)
- 3 ss kokosolje (smeltet)
- 2 ss erytritol
- 1 ts vaniljeekstrakt
- Klype salt

Fremgangsmåte:

1. Bland alle ingredienser godt.
2. Form til kuler eller strimler.
3. Legg på bakepapir.
4. Sett i kjøleskap 30 min.
5. Oppbevar i lufttett boks i kjøleskap.

10. Varm avokado-egg-bolle

■ 700W | 2–3 min

Ingredienser:

- 1 moden avokado
- 2 egg
- Salt, pepper og chilifnugg
- Frisk koriander
- Sitrusjuice

Fremgangsmåte:

1. Halver avokadoen og fjern kjernen.
2. Gjør hullet litt større.
3. Knekk ett egg i hvert hull.
4. Mikrobølge 2–3 min på middels.
5. Dryss salt, pepper og chili.
6. Topp med koriander og sitrusjuice.