

Gulrotform (glutenfri)

7,5 dl raspede gulrøtter
2 løk, finhakket, surret i olje eller vann
2,5 dl peanøttsmør
5 dl kokt ris
5 dl hermetiske tomater
2 ts salvie urt
1 ts oregano eller/og basilikum
3 ts salt
3 ts "No Egg" pulver (fra helsekosten)
Soyamelk

Stek ved 125°C i 60 min.

Oppskrifter: Tlf (0047) 88 00 00 77
Internett: www.hopechannel.no



Hvit saus (glutenfri)

3 løk, hakket

1 liter soyamelk

3 ss maizenna, siktet (tilsettes til slutt)

1 1/2 ts salt

1 dl cashewnøtter

Saft av 1/2 sitron

Løken surres i olivenolje. Kok soyamelken med løken. Tilsett salt og småkok i 10 min, rør godt. Kjør i hurtigmikser, tilsett nøttene, deretter maisenna. Kjør i mikser til kremaktig. Tilsett sitronsaft.

Flere opplysninger: Tlf (0047) 88 00 00 77

Internett: www.hopechannel.no



"Melk"

- 1-2 dl cashewnøtter (evt. andre nøtter el. solsikkefrø)
- 2 dl varmt vann
- 7 dl kaldt vann
- 1/2 ts salt
- 1-2 ss honning eller fruktose (evt. 1-2 dl dadler)

Hell nøttene i hurtigmikser.
Dekk dem med varmt vann.
Kjør mikser til alt er helt jevnt.
Tilsett resten av ingrediensene.

Flere opplysninger og oppskrifter:
Tlf (0047) 88 00 00 77
Internett: www.hopechannel.no



Nøtteost

3 dl cashewnøtter
6 dl varmt vann
2 ts løkpulver
2 ts salt
1 1/2 ts agar agar
1 dl gressløk

Mal nøttene i hurtigmikser.
Tilsett vannet så det dekker nøttene.
Miks til kremaktig.
Tilsett resten og kok opp. Kok i 2 min.
Hell over i en form, la stivne.

Oppskrifter og flere opplysninger:

Tlf: (0047) 88 00 00 77

Internett: www.hopechannel.no



Ananaspai: Bunn

1 dl havremel
1 dl fint sammalt hvetemel
1,5 dl fint malte mandler
1/4 ts salt
1 dl vann

Bland de tørre ingrediensene godt.
Tilsett vannet og elt til en deig.
Smør paiformen med olivenolje.
Trykk deigen ut i formen.
Stek i 15-20 min ved 180 grader C.

Denne og flere oppskrifter:
Tlf: (0047) 88 00 00 77
Internett: www.hopechannel.no



Ananaspai: Fyll

1 boks usukret ananasbiter (567 g)
1,5 dl dadler, kokes myke i ananasjuicen
2,5 ts agar agar
Saft fra 1/2 sitron
1 banan

Kjør alle ingrediensene i hurtigmikseren til helt jevnt. Kok i en gryte under omrøring i 5 min. Ha i et lag bananskiver i ferdigstekt paibunn. Hell fyllet over. Avkjøl og pynt med litt kokosmasse på toppen.

Denne og flere oppskrifter:
Tlf: (0047) 88 00 00 77
Internett: www.hopechannel.no



Eriks frokostblanding

Bland sammen:

2,25 l havregryn

1,25 dl sesamfrø

3,5 dl grovhakkede mandler

1,2 dl solsikkefrø

2,5 dl kokosmasse

Bland godt i hurtigmikser:

2 bananer, 1,5 dl eplejuice

2,5 dl dadler (kokes myke i eplejuicen)

0,8 dl olivenolje

0.5 ts salt og 1 ts kanel

Bland alt til fuktig. Fordel på langpanne.

Bak på 90 C i 2 timer. Vendes hver halvtime.

La avkjøle/tørke. Oppbevares tørt.



Tofu eggerøre

1 ss veg. buljongpulver

1 ts urtesalt

1 ts gurkemeie

1 ts hvitløkpulver

Saft av 1 sitron

1 løk, hakket og surret

250 g tofu

1 ss Bjäst

2 ts fersk persille og 2 ts fersk gressløk

Løken surres i stekepannen. Knus tofu og tilsett løken. Det tørkede krydderet tilsettes sammen med Bjäst. Stek i ca 5 min til eggerørekonsistens. Serveres varmt.

Denne og flere oppskrifter:

Tlf: (0047) 88 00 00 77

Internett: www.hopechannel.no



Vegetariske burgere Til ti personer

Bland 1,5 dl soyasaus med 8,5 dl vann

7,5 dl gryn (havre, rug, bygg)

2,5 dl hakket løk

2,5 dl solsikkefrø

3/4 ts rosmarin

1 ts merian

2 stk laurbærblad (tas ut etter koking)

1 ts hvitløkspulver

Kok opp alt unntatt grynene. Rør så inn grynene og la swelle i ca 25 min. Form til burgere mens deigen er varm. Sett burgerne på stekebrett, stek på 200°C i 15 min.

Oppskriften finnes på: www.hopechannel.no

Eller ring: (+47) 88 00 00 77



Brun saus (eksempel)

0,8 dl soyasaus

9 dl vann

1 ts vegetarisk buljong

4 ss maizenna

5 dl hakket løk

1 ts tomatpuré

1 ts timian

2 stk laurbærblad

1/3 ts rosmarin

1/2 ts salvie

0,5 dl Bjæst flak

1 dl cashewnøtter

Surr løken i litt olje eller vann.

Kok opp 2/3 av væsken med alle ingrediensene unntatt melet. Rist sammen mel og resten av væsken (som skal være kald). Gjør sausen jevn og la småkoke i 10 min. Miks helt fin i hurtigmikser med en håndfull cashewnøtter.

Denne og flere oppskrifter:

Tlf: (0047) 88 00 00 77

Internett: www.hopechannel.no



Grønnsakspai (paibunn)

3 dl sammalt hvete

1 1/2 dl havremel (malte gryn)

3/4 dl olje og 1 dl vann (røres sammen)

Litt salt

Bland de tørre ingrediensene og tilsett olje- og vannblandingen.

Bland til en myk deig. La stå i 10-15 min.

Trykk den ut i en paiform.

Stek i 10 min ved 175 C.

Oppskriften finnes på: www.hopechannel.no

Eller ring: (+47) 88 00 00 77



Grønnsakspai (fyll)

2 dl cashewnøtter eller skållede mandler
6.5 dl soyamelk
1,5 dl maizenna
1 1/2 - 2 ss vegetarisk buljong
1 ts urtesalt
1/2 ts gurkemeie
1 ss bjæst
1 ts hvitløkspulver
1ts løkpulver
2 ss sitronsaft

Kjør alt i hurtigmikser. Tre purre (eller brokkoli, spinat, osv) dampes litt. Blandes med sausen. Hell alt i paibunnen og stek ved 175°C i ca 20 min.

Denne og flere oppskrifter:
Tlf : (0047) 88 00 00 77
Internett: www.hopechannel.no



Hirse-overraskelse 6 porsjoner

Ca 3 dl kokt hirse
1 boks (567 g) ananas i biter
1/4 ts salt
1 ts vaniljesukker
Granola
1 - 2 modne bananer

Kjør fire første ingredienser i mikser til jevnt.
Ha et lag granola i en lav ildfast form.
Legg bananskiver over dette.
Hell over hirsesausen.
Strø et dekkende lag granola på toppen.
Stek ved 175°C i 30-40 min med lokk.

Denne og flere oppskrifter: www.hopechannel.no
Eller ring: (+47) 88 00 00 77



Carob pålegg

5 dl hasselnøtter
3,5 dl dadler
3 dl vann (eller soyamelk)
2ss carobpulver
1 ts kornkaffe

Rist nøttene på 150 °C i 10 min.
Kjør i mikseren til nøttene blir som fint smør.
Dadlene kokes i vann til de er myke.
Tilsett dadlene og alt det andre og kjø til
alt er godt blandet.

Denne og flere oppskrifter:
Tlf: (0047) 88 00 00 77
Internett: www.hopechannel.no

