

CANDEREL®



Efterrätter & Sötsaker



10 delikata recept
i samarbete med
Rent a Chef och Menyse.com

Sött och lätt med Canderel

Sötsaker har alltid varit en frestelse – faktum är att vi alla har en inbyggd förkärlek för dem. Prova Canderels nya och spännande recept för att tillfredsställa sötsuget vid festliga tillfällen.

Canderel smakar som socker, men innehåller endast 90% av kalorierna, vilket gör att du kan unna dig det där lilla extra samtidigt som du kan minska ditt sockerintag.

Passa på att förgylla tillvaron med en dessert, en kaka eller varför inte en pralin till kaffet. Recepten passar utmärkt även för diabetiker.

Receptfoldern är gjord i samarbete med Rent a Chef som erbjuder gourmetmatlagning hemma hos och hälsoinriktade matlagningskurser samt Menyse, din kokbok på internet.

Canderel gör ditt liv lättare!

Vill du veta mer om Canderel eller få fler receptidéer, kontakta kundtjänst på 040-671 28 84 eller www.canderel.se.

Fler recept finner du även på www.menyse.com

menyse
.com

Vill du veta mer om Rent a Chefs matlagningserbjudande, ring 08-661 80 15 eller besök www.rentachef.nu



Canderel finns
både som tabletter och som strö. Ströt ersätter socker i matlagning, bakning och på frukostfilen. Canderel strö har ett lågt GI och innehåller endast 2 kcal/tsk jämfört med socker, som innehåller 20 kcal.

Canderel tabletter
ersätter sockerbiten i din favoritdryck – på jobbet, hemma och på stan. En tablett innehåller endast 1/3 kcal.

Bättre kan det knappast bli! Enkelt att göra, underbart gott och läskande, med i stort sett inga kalorier. En härligt färgsprakande dessert.

KIWISORBET

4 port

2 1/2 dl	vatten
2 dl	Canderel strö
4 st	kiwi
1 st	citron

Koka upp vatten i en kastrull, häll i Canderel och låt svalna. Skala och mosa kiwin och blanda med saften av citronen. Blanda frukten med lagen och häll smeten i en form. Ställ i frysen några timmar. Rör om med elvisp med jämna mellanrum tills sorbeten fått önskad konsistens, eller kör i glassmaskin.



JORDGUBBAR I LIME

*Den perfekta fördrinken på sommaren!
Ett utmärkt sätt att kombinera hälsosam frukt
med förföriskt bubbel vid festliga tillfällen.*

4 port

1 lit jordgubbar
1 st lime, skal
och juice
2 msk Canderel strö

Skölj och dela jordgubbarna i fyra delar.
Riv skalet och pressa saften ur limen.
Blanda limejuicen och skalet med Canderel och
häll över jordgubbarna. Marinera i ca 20 min.
Servera gärna i cocktailglas och toppa med
valfri light glass eller sorbet.

*Tips! Häll över champagne eller light cider vid
festliga tillfällen.*



JORDGUBBS- SMOOTHIE

*Ett gott mellanmål eller
en vitaminkick. Så enkelt att
du snart testar dina egna fruktkombinationer.*

4 port

2 dl lättmjölk
2 1/2 dl sorbet
1 dl banan
1 dl frysta
jordgubbar
ca 1 msk Canderel strö

Lägg alla ingredienserna i en kanna. Mixa med
en stavmixer och smaksätt med Canderel.
Häll upp och servera.

*Tips! Jordgubbarna och bananen kan även
bytas ut mot till exempel frusen ananas
i bitar och hallon.*



KOM IHÅG!

- I volymmått ersätts 1dl socker med 1 dl Canderel
- I viktmått ersätts 100 g socker med 10 g Canderel
- Tillsätt Canderel så sent som möjligt i receptet



SCONES MED HALLON OCH CHOKLAD

En scones med det lilla extra för nära och kära! Perfekta på brunchen eller den där långsamma, lata morgonen.

8 st

1 dl havrekli
3 dl vetemjöl
2 krm salt
2 tsk Canderel strö
2 tsk bakpulver
50 g fast margarin
1 dl lättoghurt naturell
1 1/2 dl hallon
(frysta eller färska)
1 dl osötad mörk choklad

Blanda havrekli, vetemjöl, salt, bakpulver och Canderel i en skål. Hacka chokladen grovt. Tillsätt choklad, yoghurt, margarin samt hallon och blanda snabbt ihop till en deg. Forma degen till åtta runda kakor. Grädda mitt i ugnen, 225°C i ca 10 min. Låt svalna något. Ät sconesen ljumma och servera gärna avrunnen yoghurt eller lätt färskost till.

Tips! För en smalare, mindre lyxig variant kan chokladen tas bort. Hallonen kan ersättas med annan frukt.

En verklig överraskning! Våga något annorlunda och gör en underbart god och hälsosam dessert som imponerar på de flesta.

BLÅBÄR MED FÄRSKOSTCRÈME

6 port

4 dl blåbär, färska
eller tinade frysta
några strimlade
myntablad
nymald svartpeppar
2 msk Canderel strö
200 g creame cheese light
(t ex Philadelphia)
2 dl kvarg 1%
(t ex Kesella)
1 msk Canderel strö

Rör ihop Canderel, blåbär, strimlad mynta och lite nymald svartpeppar. Rör försiktigt så att bären inte mosas. Obs! Det är viktigt att svartpepparn inte tar över, men den ska finnas med som en liten smakbrytning i bakgrunden. Ställ svalt i kylan. Rör ihop cream cheese och kvarg, smaka av med Canderel och ställ kallt innan servering. Lägg blåbären och färskosten i två högar bredvid varandra på en tallrik. Garnera slutligen med en biscottiskorpa ovanpå och lite svartpeppar runt om.



RABARBERPAJ

En explosion av vårens färger med en härligt syrlig smak! Pajen kan varieras i det oändliga med säsongens alla frukter och bär.

8 port

Pajdeg

2 1/2 dl grahamsmjöl
(alt vetemjöl)
50 g margarin
1 dl kvarg 1%
(t ex Kesella)

Fyllning

Rabarber i bitar
Lite Canderel strö

Blanda alla ingredienserna i en bunke alt i en matberedare med kniv. Låt degen vila i kylskåp ca 30 min. Kavla sedan ut degen tunt och klä en pajform. Grädda pajskalet i ugn i 10 min på 175°C. Skölj och ansa rabarbern. Dela rabarbern i bitar och fyll pajskalet samt strö över lite Canderel. Grädda pajen i ytterligare 30-40 min.

Tips! Rabarbern kan bytas ut mot andra frukter och bär.

MARÄNGSVISS

Spröda marängar tillsammans med chokladsås, bananer och svalkande glass i en mindre sockrig variant. Efterrätten som aldrig kan bli fel.

4 port

Marängar

4 st äggvitor
2 dl Canderel strö
3 droppar ättika

Chokladsås

1 dl kakao
1 dl Canderel strö
1 dl vatten
2 st bananer
4 dl vaniljglass light

Vispa äggvitor, Canderel och ättika till ett hårt skum. Klicka eller spritsa marängerna på bakplåtspapper på en plåt. Grädda i ugnen 80-100°C i ca 1 tim. Blanda ingredienserna till chokladsåsen i en kastrull, koka upp och låt svalna. Skala och skiva bananerna och varva sedan allt på ett fat och servera genast.





BISCOTTI

Tänk en kopp kaffe och en kaka – mer behövs inte för att höja humöret en gråtrist eftermiddag. Välj din favoritnöt och njut!

ca 40 st

100 g hasselnötter
(alt mandlar,
valnötter eller
annan favoritnöt)
1 st citron, rivet skal
drygt 1 dl flytande margarin
1 dl kvarv 1%
(t ex Kesella)
2 dl Canderel strö
1 st ägg
ca 5 dl vetemjöl
1/2 tsk bakpulver
1/4 tsk bikarbonat
1/4 tsk salt

Hacka nötterna grovt. Tvätta citronen och riv det yttersta skalet mot ett fint rivjärn. Rör ihop margarin, Canderel, kvarv och ägg. Tillsätt sedan de övriga ingredienserna. Forma degen till fyra smala rullar, lika långa som kortsidan på en bakplåt. Lägg rullarna på plåten och platta till en aning med handflatan. Grädda mitt i ugnen på 180-200°C i ca 15 min. Låt längderna svalna en kvart och skär dem sedan i sneda bitar. Sänk värmen till 150°C, lägg tillbaka skorpona på plåten med snittytan uppåt och grädda i ytterligare 10-15 min. Låt svalna.

För dig som vill ha en twist på chokladen. Låt tryffeln smälta långsamt i munnen så att smakerna blandas...vad väntar du på?

LAKRITSTRYFFEL

ca 40 st

2 1/2 dl matlagingsrädde
225 g osötad mörk
choklad
1 dl Canderel strö
2 msk lakritspulver
1 dl hallonpuré
kakao

Tips! Lakritspulver kan köpas i välsorterade hälsokostbutiker eller på internet alt ersättas med salmiakpulver eller hockeypulver.

För att få hallonpuré, mixa tinade eller färska hallon och sila dem fria från kärnor. Koka upp grädden och hallonpurén i en kastrull. Ta av från värmen och rör ner Canderel och lakritspulver. Hacka chokladen och lägg i en skål. Häll sedan gräddsmeten över chokladen och rör om tills chokladen smält. Ställ i kylan över natten eller i minst 3 tim och forma sedan små bollar av chokladen som rullas i kakaon.



*Perfekt avslutning när bara choklad duger!
Ge dig själv tillåtelse att njuta av en
pralin tillsammans med vänner
eller kanske bara för dig själv.*

LIMEPRALINER

ca 40 st

2 1/2 dl matlagingsgrädde
1 dl Canderel strö
300 g osötad mörk
choklad
4 msk limejuice
rivet limeskal

Koka upp grädde och limejuice i en kastrull. Hacka chokladen och lägg i en skål. Häll gräddsmeten över chokladen och rör om tills chokladen smält. Ställ i kylen över natten eller i minst 3 tim och forma sedan små bollar av chokladen som rullas i rivet limeskal.



CANDEREL®

