

Slip  
stikket

# PÅSKE SPECIAL...

... er til, fordi vi er MODSTANDERE af slikcølibat, begrænsning og afsavn. MAD skal være NYDELSE og NÆRING. Ikke dårlig SAMVITTIGHED og oppustet mave. Selvfølgelig skal påsken fejres med CHOKOLADEÆG. At spise sundt er at spise kvalitet og nyde hver en bid. Vælg kvaliteten, nydelsen og det allerbedste for DIG - så frigiver du mere og mere af al den kalorie-fedt-slanke-tankeskvalder, som bare skaber negative tanker. NÅR du spiser KVALITET, får du automatisk mere SMAG, føler dig hurtigere og bedre tilfredsstillet og forstyrre ikke din krop med mærkelige tilsætningsstoffer, klamme kemikalier, alt for forarbejdede varer - og det leder alt sammen til en gladere krop. SPIS dig GLAD med disse lækre påskeæg - og spis dem også gerne til jul, sommer, fastelavn, på onsdage og hvornår du ellers føler for det.

Vi ønsker alle en dejlig påske  
LONE & UMAHRO

# OVERTRÆKSKHOKOLADE

Du kan selvfølgelig også bruge helt almindelig chokolade til at overtrække dine påskeæg. Men sørg for, den er af god kvalitet og at chokoladeindholdet er på min 72%

I opskrifterne bliver der brugt rå økologiske produkter så vidt muligt.

## OPSKRIFT 1

100g kakaosmør  
60g rå kakaopulver  
6 spsk agave  
vanillepulver og salt

## DET ER MEGET LET

Smelt kakaosmørret over et vandbad. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør chokoladen glat og blank.

## OPSKRIFT 2

ca. 100gr. kakaomasse  
ca. 1/2 dl agave  
2 spsk kokosolie

Kakaomasse er den sammenpressede masse, der opstår når kakaobønner blive kværnet.

## DET ER MEGET LET

Smelt kakaomassen over et vandbad. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør chokoladen glat og blank.



# FYLD

Mulighederne er mange - i virkeligheden er det kun fantasien der sætter grænser. Her er nogle af vores favoritter.

## OPSKRIFT 3 - "SNICKERSFYLD"

3 dadler (kun 1 hvis det er store medjoul)  
1/2 dl vand  
5 spsk peanutbutter  
lidt hakkede nødder  
salt og vanillepulver

## DET ER MEGET LET

Start med at sætte dadlerne i blød i vandet i ca. 10 min. Kør dem i blender med lidt af vandet.

Fordi det er så lille en mængde, er det allerlettest at bruge sådan en stavblender der har en beholder og kniv til at hakke løg i, men du kan også sagtens bruge en foodprocessor. Når dadlerne er kørt helt sirupsagtige i vandet, tilsætter du nøddesmørret, salt og vanille. Bland det hele godt sammen og rør lidt hakkede nødder eller kakaonips i for at få lidt crunch.

Det er selvfølgelig lettest at lave chokoladerne i silikoneforme, men du kan også lave dem i små papirsforme eller som en gigantisk chokolade i et fad, du så senere kan skære ud.

Du fylder ganske enkelt formene med fyldet og stiller dem i fryseren. Når de er blevet lidt fastere - efter ca. 15 min. - kan du dyppe dem i overtrækschokoladen og stille dem på bagepa-



Du kan sagtens variere med andre typer nøddesmør, men er det snickerseffekten, du går efter, er peanutbutter og jordnødder altså bedst.

# FYLD

## OPSKRIFT 4 - BOUNTYFYLD

1 dl kokosmel eller til konsistensen er, som du vil have den  
1/2 dl cashewnødder  
1 dl agave  
2-3 spsk kokoscreme - det faste i en dåse kokosmælk  
1 tsk vanillepulver  
3 spsk kokosolie



## DET ER MEGET LET

Kør alle ingredienserne godt igennem på en foodprocessor. Juster med kokosmælk alt efter hvor fugtigt, du foretrækker dit bountyæg.

Form kokosmassen til æg i hænderne, og lad dem fryse lidt i fryseren til de er hårde i konsistensen. Derefter kan du dykke dem i overtrækschokolade og sætte dem på bagepapir.

Giv dem et hurtigt fryse igen, eller lad dem trække lidt i køleskabet, så chokoladen kan sætte sig.

HUSK når du opbevarer dem på fryse eller køl, skal de lige nå stuetemperatur før servering, ellers er fyldet hårdt og du får ikke hele den fyldige kokossmag.

Vil du hellere undgå agavenektaren, kan du opløde 3 små dadler eller 1 stor i lidt vand og køre den helt blød i kaffekværnen eller foodprocessoren. Men fyldet bliver ikke helt så hvidt.



# FYLD

## OPSKRIFT 5 - CHOKOLADETRØFFEL

3 dadler (kun 1 hvis det er store medjoul)

1/2 dl vand

5 spsk kakaosmør

3 spsk kakaopulver

salt og vanillepulver

### DET ER MEGET LET

Start med at sætte dadlerne i blød i vandet i ca. 10 min. Kør dem i blender med lidt af vandet.

Smelt kakaosmørret over et vandbad (du kan også bruge kokosolie, hvis det er det, du har i skabet).

Når dadlerne er kørt helt sirupsagtige i vandet, tilsætter du det smeltede kakaosmør, kakaopulveret, salt og vanille. Bland det hele godt sammen og juster med overskudsvandet fra dadlerne, hvis du synes der mangler sødme eller fugt.

Fyld massen i silikoneforme og frys dem lidt så konsistensen er fast, når du skal overtrække dem med chokolade.



# FYLD

## OPSKRIFT 6 - BLØDT NØDDEFYLD

3 store dadler uden sten (eller 6 små)  
1 dl valnødder  
1/2 dl pekannødder  
1-2 spsk kokosolie efter hvor blød konsistensen skal være, alternativt kan du tilsætte lidt agavesirup eller appelsinsaft for fugtens skyld.

Er du den heldige indehaver af et køkkenskab med lucuma, lecithin granulat og/eller bipollen bliver fyldet bare bedre, men har du ikke, så bliver æggene også gode uden. 1-2 tsk af hvad du har.

## DET ER MEGET LET

Start med at sætte dadlerne i blød i vandet i ca. 10 min. Kør dem i blender med lidt af vandet.

Når dadlerne er kørt helt sirupsagtige tilsætter du resten af ingredienserne og kører indtil massen er så glat som muligt.

Form dine påskeæg og frys dem, inden du dypper dem i chokolade - du kan selvfølgelig også bare rulle dem i kakao, nøddeflager, kokos eller lakridspulver.



## VARIANT

Jeg delte portionen i to, og blandede den ene halvdel med et par spsk. kakaopulver.

På billedet ser du forskellen mellem det rene nøddedyld tv. og tilsat lidt kakaopulver th.



## NÅR PYNT ER SUNDT

- \* BLÅBÆRPULVER
- \* TRANEBÆRPULVER
- \* BIPOLLEN kværnet i kaffemølle
- \* GOJIBÆR kværnet i kaffemølle
- \* KAKAONIPS
- \* CHLORELLAPULVER



# FYLD

## OPSKRIFT 7 - LAKRIDSGANACHE

2 spsk mandelsmør  
3 små dadler eller 1 stor  
1/2 dl vand  
2 spsk kokosolie  
1-2 tsk engelsk lakridspulver

### DET ER MEGET LET

Start med at sætte dadlerne i blød i vandet i ca. 10 min. Kør dem i blender med lidt af vandet. Gem resten af vandet til at justere konsistens og sødme.

Bland resten af ingredienserne i, og rør hele massen glat. Nu er du klar til at fylde den i forme og lade den fryse lidt. Fordi massen er så blød, tager det lidt længere tid for den at sætte sig.

Overtræk med chokolade og opbevar på køl.



Her ser du forskellen på stødt lakridsrod og engelsk lakridspulver.

Hvor lakridsroden har en lidt støvet karakter, minder engelsk lakridspulver i højere grad om smagen af saltlakrids.

Øverst er lakridsroden, nederst engelsk lakridspulver.







Vi håber, DU nyder de lækre chokolader og frem for alt, at vi har givet DIG lidt INSPIRATION til en regnvejrsdag. Det er selvfølgelig ikke meningen, at du skal LEVE af chokoladeæg, hvor næringsfyldte og kærligt tilberedte de end er. ALT med måde.

Kan du godt lige tanken om at spise og vælge det allerbedste for dig? At give helt slip på al den energi der bliver brugt på negative tanker om mad, træning, forbrænding, kalorier, kulhydrater og fedt og bla bla?

I vores ONLINE KURSUS *Slip Slikket på 7 uger* får du videoer, øvelser, opskrifter, tv-køkken, visualiseringer, guides og viden om, hvad der egentligt er i de industrielt fremstillede slikprodukter. Du lærer at håndterer cravings, blodsukkerrush og ikke mindst følelserne bag usund spisning.

Så hvad enten du er trøstespiser, overspiser, sukkerafhængig, automatpilotspiser, stresspiser eller du bare gerne vil skifte tomme kalorier ud med næring, vitaminer og mineraler (ja, det lyder måske kedeligt, men de sidste par sideres opskrifter og billeder, skulle gerne vise dig, at det KAN lade sig gøre), så tjek kurset ud på vores hjemmeside [www.slipslikket.dk](http://www.slipslikket.dk)

TAK FORDI DU LÆSTE HELT HERTIL ...

Slip Slikket © 2013  
Lone Rasmussen & Umahro Cadogan  
[www.slipslikket.dk](http://www.slipslikket.dk)  
[kontakt@slipslikket.dk](mailto:kontakt@slipslikket.dk)  
Sat af Mighty FINE