

# Indledning

Det er altid dejligt at spise is og man skal bestemt ikke snydes for is, selvom man ikke kan tåle fløde, mælk eller yoghurt.

I denne bog har jeg samlet nogle af mine bedste opskrifter på lækre, smagfulde og herlige is og kolde desserter, samt snacks, kager og cookies, som hører sig til. Altsammen helt uden mælk eller gluten.

Skulle det være en lakridsis, jordbæris, hyldeblomst is, rabarberis, bananis eller ren vaniljeis?

Eller hvad med en kold smoothie, milkshake, koldskål, frugtsalat, citronfromage eller Tiramisu?

Gå trygt årets højtider i møde med en bid af mit mælkefrie og glutenfrie køkken.

God fornøjelse!

Karina Villumsen

**MADGUDINDEN**



# Indhold

Specielle ingredienser .....	8	Nøddefløde .....	27
Produkter med kokos .....	8	Mandelmarcipan .....	28
Diverse pulvere .....	8	Chokoladesauce/-plade .....	30
Tørrede bær .....	9	Kokospalmesirup .....	30
Frø og nødder .....	9	Chokoladepletter uden mælk?..	32
Produkter af kakaobønnen .....	9	"Kan indeholde spor af mælk"?	32
Bagning .....	10	Vaniljecreme .....	34
Fortykningsmidler .....	10	Vaniljecreme .....	34
Sødemidler .....	11	Is, is, is! .....	37
Erstatning for dadler, kokospalme- sukker eller agavesirup? .....	12	Værd at vide om mælkefri is ....	38
Guide til udstyr .....	13	Isens fundament .....	38
Basiskøkkenet .....	15	Sødemidler .....	38
Cashew-/hampefrødrik .....	16	Fortykningsmidler .....	39
Vegetabilsk 'mælk'? .....	18	Tips .....	39
Et hav af muligheder .....	18	Lav is i en foodprocessor .....	40
Syrlig 'yoghurt' .....	20	Vaniljeis på gammeldags manér	42
Drikke 'yoghurt' .....	22	Chokoladeis .....	44
Kokosflødeskum .....	24	Jordbæris .....	46
Jordbærflødeskum .....	24	Vaniljeis .....	48
Lidt om kokosflødeskum .....	26	Hasselnøddeis .....	50
Alternativer til kokosmælk .....	26	Chokoladeis .....	52
'Flødeskum' .....	26	Vaniljeis med rom og rosiner ....	54
'Fløde', i stedet for kokosmælk	27	Pekannøddeis .....	56
		Jordbæris .....	58
		Jordbæris med ung kokosnød ...	60

Rabarber-jordbæris.....	62	Gufskum.....	92	Ekstravagant morgenmad.....	128	Tynde pandekager.....	176
Kirsebæris med kirsebærvin.....	64	Farvet skum til kager.....	94	Frugtsalat med råcreme.....	130	Vafler med hyldeblomster.....	178
Rabarbersaft is.....	66	Kokosmør frosting.....	96	<b>Kolde desserter.....</b>	<b>133</b>	<b>Snacks og søde sager.....</b>	<b>181</b>
Hyldeblomst is.....	68	Glasur og krymmel.....	98	Chokoladebudding med avocado	134	Chokolade-hindbær-barer.....	182
Lakrids-is.....	70	Cookiecrumble.....	100	Cremet, mørk chokoladebudding	136	Myslicrunch.....	184
Pistacie is.....	72	Nougatcreme.....	100	Kaffedessert a la Tiramisu.....	138	Sprød marshmallow snack.....	186
Mynteis.....	74	Chokoladecreme.....	102	'Ris'alamande med chiafrø.....	140	Nemme granolabarer.....	188
Abrikos-is.....	76	Karamel- eller lakridsirup.....	104	Risalamande.....	142	Forhandlere.....	190
Yoghurt-banan-is.....	78	Hindbær- og jordbærsauc.....	106	Vanilje-/hindbær-marmorkage	144	Find flere mælkefri opskrifter..	191
Gylden is med gojibær.....	80	<b>Kolde drikke og smoothies.....</b>	<b>109</b>	Flødeboller.....	146		
Hindbæris.....	82	Milkshake.....	110	Jordbærtærte.....	148		
Jordbæris.....	82	Koldskål med æg.....	112	Citronfromage.....	150		
Blåbæris.....	82	Koldskål uden æg.....	114	<b>Kager, småkager og tilbehør til is</b>	<b>153</b>		
Bananis.....	83	Kagecreme.....	114	Is-skåle.....	154		
Jordbæris med avocado.....	84	Ananas/kokosdrik.....	116	Bløde banansmåkager.....	156		
Instagram is-opskrifter.....	86	Carob-Banana-shake.....	116	Sprøde mandelsmåkager.....	158		
Vaniljeispinde.....	86	Kold kakao'mælk'.....	118	Ladyfingers/Savoirdi.....	160		
Bananispinde.....	86	Kold café 'coco'latte.....	118	Makroner.....	162		
Mangois.....	87	Instagram smoothie-opskrifter..	120	Pistacie-cookies til is.....	164		
Hindbæris med avocado.....	87	Smoothie med rødbede.....	120	Orangebidder.....	166		
Det, der skal ovenpå.....	89	Yndlingssmoothie!.....	120	Citron-/limekage.....	168		
Drys, topping og tilbehør.....	90	Supersmoothie.....	121	Ooey Goopy Kage.....	170		
Nødder, frø og kerner.....	90	Avocado-chokolade shots.....	121	Gulerodskage-bananmuffins...	172		
Frugt og bær.....	90	<b>Frugtsalater.....</b>	<b>123</b>	Jordbærpancakes.....	174		
Tørrede bær, chokolade og crunch.....	90	Vandmelon-frugtsalat.....	124				
Topping og creme.....	91	Eksotisk frugtsalat.....	126				

# Vegetabilsk 'mælk'?

## Et hav af muligheder

- Mandeldrik (med eller uden sødemiddel),
- Quinoadrik
- Havredrik (ikke glutenfri)
- Macadamiadrik
- Risdrik (med eller uden calcium, med kokos eller med mandel)
- Sojadrik (med eller uden calcium, med vanilje eller med kakao)
- Speltdrik (ikke glutenfri)
- Hasselnøddedrik
- Samt forskellige designs, måder at lave dem på og producenter

De mælkefri drikke, jeg foretrækker, er fra Urtekram (risdrik med calcium) og Provamel (mandeldrik uden sukker, havredrik (ikke glutenfri), hasselnøddedrik og risdrik med kokos).

Man kan sagtens bruge hasselnøddedrik, mandeldrik og sojadrik i stedet for cashew- og hampefrødrik (side 16), som bruges i de forskellige mælkefri is. Disse mælkefri drikke har en lidt tykkere konsistens og egner sig derfor til at give ekstra fylde i is.

Risdrik, speltdrik (ikke glutenfri) og havredrik (ikke glutenfri) er for tynde til is og vil krystallisere for meget ved nedfrysning.



Se video med  
Urtekrams vegetabilske  
drikke her:



Se video med  
Provamel's vegetabilske  
drikke her:



## Lidt om kokosflødeskum

Der kan være stor forskel på kokosmælk på dåse og hvilke kokosmælk, der kan bruges til at lave kokosflødeskum af. Det vigtigste er, at der er guarternemel i dåsen under ingredienser. Kokosmælk uden guarternemel er hårde og mere stive i konsistensen og egner sig ikke som flødeskum. De kan dog bruges til madlavning eller i desserter og kager.

Jeg har allerbedst erfaring med Irma og Coops kokosmælk. Blue Dragon er også god. Til tider virker Santa Marias Thai Kitchen kokosmælk. Alle disse kokosmælk er økologiske.

Jeg plejer at skrabe det øverste hvide kokoscreme ud med en ske, men hvis der slet ikke skal være kokosvand med, kan man åbne bunden på dåsen og hælde kokosvandet ud.



## Alternativer til kokosmælk

### 'Flødeskum'

I de fleste helsekostbutikker kan man få [Soyatoo ris-](#), [soja-](#) eller [kokosflødeskum](#) i 300 ml pakker. Man kan også få ris- og sojaflødeskum på spray.

[Alpro Soya](#) har en sojapiskefløde, som kan findes på køl i de fleste større supermarkeder. Den smager godt og kan bruges i stedet for flødeskum. Eventuelt kan man tilsætte lidt ekstra vaniljepulver, hvis man skal bruge den i lagkage eller ovenpå is.

[Gogreen Visp Vispi](#) fra Sverige (!) er en rigtig lækker flødeskum uden soja. Det kræver dog, at man kommer til Sverige eller kender nogen, som kan tage et par pakker med. Denne er ikke glutenfri.

[Carlshamn Vispgrädde](#) er også fra Sverige. Denne er heller ikke glutenfri.

### 'Fløde', i stedet for kokosmælk

[Sojafløde](#) (fx [Provamel Soya Cuisine](#) eller [Sojade](#)) er sojabaserede madlavningsfløder, der kan piskes til en tykkere creme, hvis de har været i køleskabet. De kan dog ikke piskes til flødeskum, men kan sagtens bruges i stedet for kokoscremen i is.

[Havrefløde](#) (fx [Bio Avena Cuisine](#) eller [Oatly](#)) har en lækker cremet konsistens og smager godt i madlavningen eller is, men de er ikke glutenfri.

[Mandelfløde](#) ([Ecomil](#)) smager let sødligt og egner sig godt til desserter og is. Den egner sig især til jordbærisen side 58.

[Risfløde](#) ([Bio Rice Cuisine](#)) er let sød, men god til madlavning og desserter.

Man kan også lave sin egen [nøddefløde](#) (se herunder).

## Nøddefløde

*Hvis man ikke kan få mandel-, havre- eller sojafløde, kan man lave sin egen nøddefløde og bruge den i opskrifter i stedet for kokosmælk.*

### Ingredienser

2 dl nødder – fx mandler, cashewnødder eller hasselnødder. Havregryn kan også bruges.

2 dl vand

½ spsk. majsstivelse

### Sådan gør du:

Blend nødder med vand. Hæld den tykke creme igennem en finmasket si og over i en kasserolle. Majsstivelse tilsættes, og det hele røres sammen.

Lad blandingen småkoge under konstant omrøring på svag varme, til massen er blevet mere cremet.

Sæt 'fløden' på køl inden brug. 'Fløden' kan holde sig op til 5 dage i køleskabet.

En teske agavesirup og lidt vaniljepulver kan tilsættes, hvis 'fløden' skal bruges over jordbær eller i desserter.

# Værd at vide om mælkefri is

## Isens fundament

**Kokosmælk** har en fin flødekonsistens og kan også piskes til flødeskum. Brug økologisk kokosmælk fra Coop, Irma, Santa Maria eller Blue Dragon. De må ikke være light!

Hvis man ikke kan lide eller tåle kokosmælk, kan man bruge 3 dl cashewnødder og 5 dl vand, der blendes i stedet for kokosmælk og cashewdrik.

**Cashewdrik** har en fin og mild smag, som kan bruges i stedet for 'mælk'. Der skal bruges 3 dl til isen. Se side 16.

**Hampedrik** har en anderledes, lidt federe smag. Der skal bruges 3 dl til isene. Se side 16.

**Kokos-, soja- eller risflødeskum** samt **mandelfløde** eller **havrefløde (ikke glutenfri)** kan bruges, som erstatning for kokosmælk eller cashew-/hampedrik. Mandelfløde egner sig fortrinligt til jordbæris. **Nøddefløden** side 27 kan også bruges. Der skal bruges 4 dl vegetabilsk fløde i stedet for kokosmælken.

Se video om, hvordan jeg gør her:



## Sødemidler

**Honning** indeholder antioxidanter, mineraler og vitaminer. Honning er et naturligt sødemiddel som også styrker immunsystemet.

**Agavesirup** har et lavt glykæmisk indeks på omkring 40. Det påvirker ikke blodsukkeret på samme måde som sukker og egner sig derfor som erstatning for sukker.

**Dadler** og **bananer** er naturlige sødemidler som også binder isen godt sammen. Dadler farver isen, så hvis du vil have en ren lyserød jordbæris, er det ikke sikkert dadler er noget for dig. Bananer smager af banan og isen vil få banansmag. Der går ca. 8 medjool dadler eller 12 almindelige dadler til vaniljeisen og jordbærisen.

**Kokospalmesukker** har en mørk karamelsmag og smager lidt hen ad brun farin. Vaniljeis bliver mere brunlig ved brug af kokospalmesukker, men til gengæld giver det lige et twist til især vaniljeis.

# Værd at vide om mælkefri is

## Fortykkingsmidler

Hvis isen skal opbevares i fryseren over en længere periode, er det en god idé at bruge fortykningsmidler. Fortykningsmidlerne gør isen blødere og lettere at tøj op, end hvis der ikke er noget i. Det er dog kun forslag og kan undværes.

Her er forskellige forslag. Brug kun en af fortykningsmidlerne til is.

**Agar Agar** er et vegetarisk alternativ til gelatine. Tilsæt 2 tsk. agar agar til ½ dl kogende vand. Rør rundt til det er fuldstændigt opløst. Tilsæt det lige inden alle ingredienser blendes sammen.

**Gelatine/Husblas** gør isen mere fast, så den ikke flyder ud, når den tøj op. Opløs 3 plader gelatine i ½ dl kogende vand. Tilsæt gelatinen lige inden du blender alle ingredienserne sammen. Gelatine er hverken vegetarisk eller vegansk!

**Guarkernemel, johannesbrødkernemel** eller **Xanthan gum** er fortykningsmidler, som ofte bruges i is. Brug kun ½ tsk. til hver is. Vegetarisk/vegansk.

**Lecithin granulat** gør isen cremet og gør også isen lidt mere fast. 2 spiseskeer Lecithin granulat tilsættes i blenderen.

## Tips

Overskydende is kan bruges til ispinde. Fyld isen i ispindeforme, og stik en træpind ned i hver form. Når ispindene er klar, kan de dyppes i overtrækschokolade (side 30).

Hvis du har en ismaskine, laves isen efter ismaskinens instruktioner. Sæt herefter isen på frost i en enliters beholder. Tøj isen op ca. ½ time før servering.

Hvis du ikke har en ismaskine, hældes isen i en enliters beholder og sættes i fryseren. Den hjemmelavede is *skal* derefter i foodprocessoren for at få det lækre italienske is-look. Derefter er det nemt at fryse isen og tage den ud ½ time før servering.

Jo flere gange du fryser og tøj din is op, jo flere iskrystaller vil der komme.



# Jordbæris

Jordbærisen bliver lidt sorbetagtig, grundet den frosne frugt, men det gør bestemt ingenting. Isen er stadig cremet og delikat.

*Giver ca. 1 liter*

## Ingredienser

5 dl jordbær (friske eller frosne)

1 dåse kokosmælk (økologisk fra Coop, Irma, Santa Maria eller Blue Dragon) (4 dl)

2 ½ dl cashew- eller hampedrik (side 16)

1 ¼ dl honning eller ahornsirup

1 ½ tsk. vaniljepulver

1 tsk. citronsaft

2 opblødte plader husblas opløst i ½ dl kogende vand (eller ¼ tsk. guarternemel)

## Sådan gør du:

Blend ingredienserne i en god blender, til cremen er fint pureret.

Fyld derefter iscremen i en enliters beholder med låg, eller en isterningebakke. Sæt isen på frost.

Når isen er frosset efter cirka 7-8 timer eller natten over, tøs den så meget op, at kanterne let slipper siderne af formen. Knæk isen over i tre dele, og blend delene i en foodprocessor. Det kan være, at isen først bliver grynet, men derefter vil den samle sig.

Fyld ismassen over i formen igen, og servér eller frys isen ned igen.

Tø isen op ca. ½ time før servering.

## Ismaskine

Hvis du har en ismaskine, laves isen efter ismaskinens instruktioner.

Sæt herefter isen på frost i en enliters beholder med låg. Tø isen op ca. ½ time før servering.

Hindbær, kirsebær eller blåbær kan bruges i stedet for jordbær.

Se side 38 for tips, brugen af fortykningsmidler, erstatninger og sødemidler.



# Hindbæris

*Til 2-3 personer*

## Ingredienser

3 frosne bananer i skiver  
100 gram hindbær  
Evt. 5 dadler  
Lidt vaniljepulver

## Sådan gør du:

Blend det hele sammen i en foodprocessor. Jo længere tid blandingen kører, jo mere softice får du.  
Drys med frysetørrede hindbær eller jordbær.  
Nyd!

# Jordbæris

*Til 2-3 personer*

## Ingredienser

3 frosne bananer i skiver  
100 gram jordbær  
Evt. 5 dadler  
Lidt vaniljepulver

## Sådan gør du:

Blend det hele sammen i en foodprocessor. Jo længere tid blandingen kører, jo mere softice får du.  
Drys med frysetørrede hindbær eller jordbær.  
Nyd!

# Blåbæris

*Til 2-3 personer*

## Ingredienser

3 frosne bananer i skiver  
100 gram blåbær  
Evt. 5 dadler  
Lidt vaniljepulver

## Sådan gør du:

Blend det hele sammen i en foodprocessor. Jo længere tid blandingen kører, jo mere softice får du.  
Drys med frysetørrede brombær eller hindbær.  
Nyd!



## Frosne bananer

Skær overmodne bananer i tern, og læg dem i fryseren i en frysepose.

# Bananis

*Til 2-3 personer*

## Ingredienser

4-5 frosne bananer i skiver  
Evt. lidt kanel  
½ tsk. vaniljepulver

## Sådan gør du:

Blend det hele sammen i en foodprocessor. Jo længere tid blandingen kører, jo mere softice får du.  
Drys med kakaonibs, frysetørrede hindbær eller jordbær. Nyd!