

Dan
Sukker

LÅT DIG INSPIRERAS



Minska
kalorierna.
Behåll
smaken.

NYHET! BAKA, LAGA OCH NJUT
LÄTTARE MED STEVIASOCKER.



SteviaSocker – Perfekt för dig som vill minska på kalorierna, men behålla sockrets goda smak och fina egenskaper.

Prova en unik nyhet som förenar det bästa av två världar. Vårt SteviaSocker är utvunnet från steviaväxten, som härstammar från sydamerika, och vår svenska sockerbeta. Kombinationen ger dig stevians kalorifria sötma samtidigt som du får sockrets fylliga smak, pigga jäsning och fina färg.

En sked SteviaSocker motsvarar en sked vanligt socker, men endast hälften av kalorierna.

Här bjuder vi på kalorisnåla och goda recept. Inget konstgjort hokus-pokus, bara naturlig njutning!



Desserten

Snåla på kalorier, rika på ljuvlig smak och naturlig njutning.



Kanelglass med äpplesås 4 port

Len glass med härligt frisk sås.

4 äggulor
1 dl Dansukker SteviaSocker
2 dl mini fraiche
½ dl Dansukker Glykossirap
1-2 tsk mald kanel

Sås:

1-2 äpplen, skalade, tärnade
1 lime, saften
2 dl vatten
½ dl Dansukker SteviaSocker
1 tsk potatismjöl

1. Vispa samman äggulor och SteviaSocker.
2. Tillsätt creme fraiche, glykossirap och kanel. Sila genom finmaskig sil.
3. Kör blandningen i glassmaskin, eller ställ in i frysen i minst 5 timmar, och rör om då och då.
4. Blanda äppletärningar, limesaft och vatten i en kastrull och sjud tills äpplena är knappt mjuka. Tillsätt SteviaSockret. Red av med potatismjöl utrört i lite vatten.
5. Servera glassen med såsen, som är lika god varm som kall.

Tomat-jordgubbssorbet

4-6 port

Otippade smaker som blir otippat ljuvliga tillsammans.

300 g mogna tomater
300 g jordgubbar
3 msk färskpressad citronsaft
3 msk Dansukker Glykossirap
4 msk Dansukker SteviaSocker

1. Mixa tomater och jordgubbar. Häll blandningen i en sil och sila bort kärnorna.
2. Blanda samman samtliga ingredienser och häll i en glassmaskin eller i en burk som ställs i frysen. Frys i minst 5 timmar. Rör om då och då under infrysningen.
3. Ta fram sorbeten ca 10 minuter innan den skall serveras.

Isad mangosoppa

4-6 port (se framsida)

Överraskande sval, frisk och fruktig.

1 mogen mangofrukt eller 300 g fryst mango
½ dl Dansukker SteviaSocker
5 dl mangojuice

Garnering:

- Isbitar
2 dl bär t ex blåbär eller hallon
1. Skala och kärna ur mangon. Mixa mangoköttet och blanda med SteviaSockret och juicen. Ställ i kylskåp så att soppan blir riktigt kall.
 2. Lägg isbitar i portionsskålar och fördela soppan i dessa. Garnera med bär.

Fruktsallad 4 port

Det är marinaden som är hemligheten. Bara håll över dina favoritbär och frukter och känn smaken lyfta.

1 liter bär och frukter

Marinad:

2 dl vatten

2 dl Dansukker SteviaSocker

2-3 kvistar färsk mynta

1. Skölj och rensa bär och frukter. Skär frukten i bitar och varva med bären på spett.
2. Blanda vatten, SteviaSocker och myntakvistar i en kastrull och sjud under lock i 5 minuter. Låt svalna.
3. Ta bort myntakvistarna. Häll marinaden över spetten och ställ i kylskåp i 1-2 timmar.



Basrecept på glass 4 port

Alla blir glada om du bjuder på hemgjord glass. Smaksätt efter humör, gäst och säsong!

4 äggulor

1 dl Dansukker SteviaSocker

2 dl lätt creme fraiche

½ dl Dansukker Glykossirap

Smaksättningsförslag:

- 2 msk Dansukker Vaniljsocker Fairtrade
- 1-2 tsk mald kanel
- 3 msk kakao och finhackad mandel/nötter
- 2-3 dl mosade bär
- 2 dl finhackad choklad
- ½-1 dl juicekoncentrat

1. Vispa samman äggulor och SteviaSocker.
2. Tillsätt creme fraiche, glykossirap och valfri smaksättning. Sila genom finmaskig sil. Kör blandningen i glassmaskin eller ställ in i frysen i minst 5 timmar och rör om då och då.

Bärsås

3½ dl hallon eller valfria bär

1 tsk färskpressad citronsaft

½-1 dl Dansukker SteviaSocker

1. Mixa samman ingredienserna.
2. Servera som sås till glass, pannkakor mm.

Chokladsorbet 4-6 port

När choklad är som bäst - kall, mörk och fyllig.

4 dl vatten

½ dl Dansukker Glykossirap

6 msk kakao

40 g mörk choklad 70% kakaohalt

6 msk Dansukker SteviaSocker

1. Blanda vatten, glykossirap och kakao i en kastrull och koka upp.
2. Tillsätt chokladen och rör tills den smält. Vispa i SteviaSockeret.
3. Häll i en glassmaskin eller i en burk som ställs i frysen. Rör då och då under infrysningen.
4. Ta fram sorbeten ca 10 minuter innan servering. Avnjut gärna med bärsås.



Isad päronsoppa

4-6 port

Överraska dina gäster med en ljuvligt kall och len päronsoppa med smak av kanel eller saffran och chili. Vilken blir din favorit?

600 g päron
5 dl vatten
1 tsk potatismjöl
¼ dl vatten
2 msk fårskpressad citronsaft
3-4 msk Dansukker Steviasocker

Smaksättning:

- 1 kanelstång
 - ¼ g saffran och ½ röd chili i små bitar
1. Skala, halvera, kärna ur och skär päronen i små bitar.
 2. Blanda päron, vatten och valfri smaksättning (väjer du saffran-chili lägg inte i chilin nu) i en gryta. Sjud under lock i 15 minuter.
 3. Passera eller mixa päronen. Håll tillbaka spadet och päronmoset i grytan och tillsätt SteviaSocker samt chilin om du valt denna variant.
 4. Koka upp och red av med potatismjölet utrört i lite vatten. Ställ i kylskåp för att svalna.
 5. Lägg isbitar i glas eller skålar och fyll på med soppa. Servera.

*Med smak
av kanel...*

*... eller saffran
och chili*



Drycker

Fina, friska, bubblande lätta och alldeles, alldeles underbara.



Eftersom vårt SteviaSocker är väldigt lösligt är det perfekt att använda både i varma och kalla drycker.

Smoothie 1 glas

Svalkande, bärig, nyttig och fint fluffig!

- 1 dl bär, t ex hallon, blåbär eller jordgubbar
- 1 dl minimjölk
- 1 dl naturell lättyoghurt
- 1 dl istärningar
- 1 msk Dansukker SteviaSocker

1. Blanda samtliga ingredienser i en mixer och kör tills det är slätt.
2. Häll upp i ett glas och njut direkt.

Läskande kiwidryck 4 glas

Sol, C-vitamin och bubbel i ett glas.

- 2-3 kiwi
- 4 dl osötad äpplejuice
- 2 msk Dansukker SteviaSocker
- 4 dl mineralvatten
- Isbitar

1. Skala kiwin och skär den i bitar. Blanda kiwi-bitarna med juice och SteviaSocker i en mixer och kör tills det är slätt.
2. Lägg isbitar i fyra glas och fördela kiwidrycken i glasen. Fyll på med mineralvatten. Servera.



Lemonad 4 glas

Härligt uppfriskande och sval.

- 2 dl färskpressad citronsaft
- 12 dl vatten
- 1¼ dl Dansukker SteviaSocker

1. Blanda samman. Ställ i kylskåp.
2. Servera med mycket is.

Is-kaffe 4 glas

Ett coolare alternativ till kaffe. Även perfekt som en lätt efterrätt med en glasskula i.

- 3 dl riktigt starkt kaffe
- 1 liter minimjölk
- 2 msk Dansukker SteviaSocker
- Istärningar

1. Blanda kaffe, mjölk och SteviaSocker.
2. Fyll fyra glas till hälften med istärningar och håll därefter på kaffeblandningen. Servera.

Bakat

Låt doften av nybakat fylla ditt kök.



SteviaSocker passar lika bra till syltning och saftning, som till bakning och matlagning.

Bärmuffins *12 stycken*

Muffins när de är som bäst.
Lätta att baka, lätta att gilla.

3 ägg
2½ dl Dansukker SteviaSocker
200 g kokosflingor
1¼ dl vetemjöl
2 msk Dansukker Vaniljsocker Fairtrade
150 g smält lättmargarin
2-3 dl bär t ex hallon

1. Dela äggen i gulor och vitor. Vispa vitorna till fast skum med elvisp i en skål. Blanda i gulorna.
2. Tillsätt alla övriga ingredienser utom bären och blanda väl.
3. Fördela smeten i 12 muffinsformar. Tryck ner ett par bär i varje form.
4. Grädda mitt i ugnen i 190° i cirka 20 minuter.

Kanelbullar *ca 45 st*

En riktig klassiker! Här i en kalori-snålare variant så att du kan fika med lite godare samvete!

150 g lättmargarin
5 dl lättmjölk
50 g jäst för söta degar
½ tsk salt
1½ dl Dansukker SteviaSocker
2 tsk mald kardemumma
ca 13 dl vetemjöl

Fyllning:

200 g kesella
1 dl Dansukker SteviaSocker
1 msk kanel

Pensling: ägg

Garnering: mandelspån

1. Smält matfettet i en kastrull. Tillsätt mjölken och värm till 37° (fingervarmt). Smula jätten i en skål och tillsätt lite av degspadet. Rör tills jätten löst sig. Tillsätt resten av degspadet.
2. Tillsätt saltet, SteviaSockeret, kardemumman och ⅔ av mjölet. Arbeta degen blank och smidig.
3. Tillsätt ytterligare mjöl och arbeta degen tills den släpper skålens kanter. Låt jäsa under duk till dubbel storlek, 20-30 minuter.
4. Blanda samman ingredienserna till fyllningen.



5. Tag upp degen på mjölat bakbord och knåda den smidig. Dela degen i två delar. Kavla varje del till en rektangulär platta. Bred på fyllningen. Rulla samman och skär i bitar. Lägg i pappersformar. Låt jäsa under duk i 30 minuter.
6. Sätt ugnen på 250°. Pensla bullarna med uppvispat ägg. Strö på mandelspån.
7. Grädda mitt i ugnen i 8-10 minuter. Låt svalna på galler under duk.

Tips! Degen utan fyllning kan bakas ut till släta bullar. Pensla med ägg och strö på hackad eller flagad mandel.

Läckra, små chokladkakor cirka 30 stycken

Precis lagom små kakor med härligt, stor smak.

100 g lättmargarin
2 ägg
2½ dl Dansukker SteviaSocker
4 dl vetemjöl
4 msk kakao
1 msk Dansukker Vaniljsocker Fairtrade
1 krm salt

Kräm:

50 g lättmargarin
2-3 msk kakao
1½ msk vetemjöl
1 dl minimjök
1 dl Milda Mat Extra 4%

1. Smält margarinet i en kastrull. Vispa äggen pösiga. Blanda de torra ingredienserna och tillsätt i äggsmeten tillsammans med det smälta margarinet och blanda väl.
2. Skeda upp smeten i småkaksformar, formarna skall inte vara fyllda mer än till ¾.
3. Grädda mitt i ugnen i 200° i 5 minuter. Låt svalna.
4. Smält margarinet till krämen i en kastrull. Tillsätt övriga ingredienser och koka tills smeten tjocknar. Fördela krämen på kakorna. Låt svalna.
5. Förvara kakorna i frysen och ta fram dem 10 minuter innan servering. Du kan även baka kakorna som en stor kaka, sänk då ugnstemperaturen till 175° och grädda i cirka 30 minuter. Servera med en klick mini fraiche och lite färska bär och du har en läcker tårta.



Sockerkaka ca 12 bitar

En kaka som i sällskap med färska bär och en klick mini fraiche blir en läcker tårta.

4 stora ägg
2 dl Dansukker SteviaSocker
1 dl vetemjöl
1 dl potatismjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk Vaniljsocker Fairtrade

Till formen:

smör eller margarin, mandelmjöl eller kokosflingor.

1. Vispa äggvitorna till fast skum. Rör i äggulorna. Häll i övriga ingredienser och vänd ner i äggsmeten.
2. Häll upp smeten i smord och bröad form.
3. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 30 minuter i 175°. Låt kakan vara kvar i formen i 5 minuter innan den stjälpas upp på galler.

Tips! Om du tillsätter 2-3 msk kakao i smeten får du en chokladkaka.



*Lätt att dosera – en sked
SteviaSocker motsvarar
en sked vanligt socker.*

Äpplepaj med kokos ca 8 port

En smakkombination gjord
i pajhimen.

100 g lättmargarin
2 dl havregryn
 $\frac{3}{4}$ dl vetemjöl
 $\frac{1}{2}$ dl Dansukker SteviaSocker

Fyllning:

400 g äppleklyftor, skalade
2 dl Dansukker SteviaSocker
2 ägg
2 $\frac{1}{2}$ dl kokosflingor
 $\frac{1}{2}$ dl vetemjöl

1. Arbeta samman ingredienserna till pajdegen och tryck ut den i en pajform. Nagga och ställ i kylan i minst 30 minuter.
2. Lägg äppleklyftorna i pajskalet. Vispa samman SteviaSocker och ägg till en luftig smet.
3. Blanda kokosflingor och vetemjöl och vänd ner i smeten. Häll smeten över äppleklyftorna.
4. Grädda mitt i ugnen i 175° i ca 25 minuter. Servera med en klick mini fraiche som smaksatts med vaniljsocker.

Till maten

Lätta tillbehör som får maten att lyfta och smaklökarna att jubla.



Stevia Socker sötar lika mycket som socker, men innehåller bara hälften så många kalorier.

Ugnsbakade rödbetor med fetaost 4 port

Låt de söta betorna och den salta osten nå nya smakdimensioner med vår finstämda dressing.

1 kg rödbetor
1 msk Dansukker SteviaSocker
3 msk smält lättmargarin
2 tsk flingsalt
50 g pinjekärnor

Dressing:

1 msk Dansukker SteviaSocker
1 msk olivolja
1 msk vatten
3 msk balsamvinäger
3 krm mald anis

Topping:

200 g mager fetaost

1. Tvätta rödbetorna. Koka dem i 30 minuter.
2. Spola betorna i kallt vatten och gnugga där-
efter bort skalén. Skär i klyftor och lägg i en
eldfast form.
3. Blanda SteviaSocker och margarin och häll
över rödbetsklyftorna. Strö på saltet och
pinjekärnorna. Baka mitt i ugnen i 250° i
cirka 10 minuter.
4. Blanda samman ingredienserna till dressingén.
5. Smula över osten. Droppa dressing över.
Servera.



Kryddig lingonchutney

10 port

Spännande smaker som passar perfekt till ox- eller viltkött.

½ liter färskas rensade eller frysta lingon
¾ dl russin
1 gul lök, tärnad
½ röd chilifrukt, urkärnad, tärnad
1-3 vitlöksklyftor
1 dl Dansukker SteviaSocker
1 ½ dl vitvinsvinäger
1 tsk Colmans senapspulver
½ tsk salt
½ tsk mald svartpeppar

1. Blanda samtliga ingredienser i en gryta och
sjud i 15 minuter. Låt svalna.

Sparris med parma

4 port

Så lyxigt, så enkelt! Alldeles underbar som förrätt, eller en lättare lunch.

600 g sparris, valfri färg
200-300 g parmaskinka eller lufttorkad skinka
4 salladslökar i tunna skivor

Fettfri salladsdressing: (se recept nästa sida)
Tomat och sambal oelek

1. Skär bort den nedersta hårda biten av sparrisen.
2. Sjud sparrisen mjuk, 2-5 minuter i lättsaltat
vatten. Skölj sparrisen i kallt vatten.
3. Skär skinkan i lika många bitar som det finns
sparris och linda skinkan runt sparrisen.
4. Lägg upp sparrisen på fyra tallrikar. Strö över
salladslöken. Ringla över dressingén och
servera.



Fettfri salladsdressing

2 dl

Piggar upp varje salladsfat och håller i veckor i kylan. Smaksättning väljer du själv.

- 2 dl vatten
- 1 tsk potatismjöl
- ½ dl vinäger, valfri sort
- 1 krm salt
- 1 krm grovmald svartpeppar
- 1-2 tsk Dansukker SteviaSocker

Smaksättning:

- 3 tsk Colmans senapspulver
 - 1 msk tomatpuré och ½-1 tsk sambal oelek
 - 1 tsk riven vitlök
 - 1-2 msk salladskrydda
 - 1 citron, rivet skal och saft
1. Blanda vatten och potatismjöl i en kastrull och koka upp. Ta kastrullen från värmen och låt kallna.
 2. Tillsätt vinäger, salt, peppar och valfri smaksättning, väljer du senap skall senapspulvret blandas i vattnet tillsammans med potatismjölet innan det kokas upp.
 3. Håll upp på flaska. Förvara i kylskåp. Håller cirka två veckor.

Gurksallad med chili

4 port

En frisk och krispig sallad med sting. Perfekt till grillat eller stekt fisk och kött.

- 1 slanggurka, skalad, halverad, urkärnad och skivad
- 1 dm purjolök i tunna strimlor
- ½-1 röd chilifrukt i tunna strimlor
- ½ dl hackad persilja
- 1 msk hackad basilika
- ¼ dl vitvinsvinäger
- 2 msk Dansukker SteviaSocker
- ½ tsk salt
- 2 krm svartpeppar

1. Blanda samman samtliga ingredienser i en skål. Ställ i kylskåp, minst 1 timme för att smaker ska få mogna.

Hot and sweet chili ca 3 dl

Hottar upp det mesta! Gott till kyckling, fisk och skaldjur och kan även användas som marinad.

- 1½ dl Dansukker SteviaSocker
- 1½ dl vitvinsvinäger
- 1 dl vatten
- ½ tsk salt
- 1 vitlök solo, riven eller finhackad
- ½ röd paprika i mycket små tärningar
- 1 röd chilifrukt i mycket små tärningar
- 1 tsk potatismjöl

1. Blanda allt utom potatismjöl i en kastrull och sjud i 5 minuter.
2. Rör ut potatismjöl i lite vatten och håll i den varma blandningen. Smaka av och krydda eventuellt mer.





*Alla recept finns
näringsberäknade
på vår hemsida,
dansukker.se*

SteviaSocker – det bästa av två världar!

100% NATURLIGT URSPRUNG OCH 50% FÄRRE KALORIER*.



STEVIA

- Steviaväxten kommer ursprungligen från Paraguay där den växer vilt. Guarani-indianerna har använt växten som sötningsmedel i flera hundra år.
- Stevia kallas även sötflockel och är släkt med solrosen.
- Steviolglykosider kallas de söta ämnen som utvinns ur Steviaväxten. Det är 200–300 gånger sötare än socker men utan en enda kalori.
- Idag odlas Stevia över stora delar av världen; i Paraguay, Brasilien, Centralamerika, Kina och Thailand.

** 1 dl SteviaSocker sötar lika mycket som 1 dl vanligt socker men väger bara hälften så mycket och innehåller 50% färre kalorier.*



SOCKERBETAN

- Sockerbetan är en odlad kulturgröda som funnits lokalt i Sverige i över hundra år.
- Socker har flera fina egenskaper. Förutom sin naturliga sötma och smak, ger den en naturlig jäsningsvolym, textur och färg åt exempelvis baket.
- Socker har också en konserverande effekt samt motverkar kristallisering i bland annat glass och frysta desserter.
- Socker lyfter även fram smaken från andra ingredienser och bevarar känslan av nybakat längre.

