



Text: Johanna Nilsson

**D**ET TAR 15 -18 MINUTER. Kanske lite längre, beroende på ugnen och hur stora de är. Det går inte att veta exakt hur lång tid det tar och det går inte heller att skynda på gräddningen. Det handlar helt enkelt om att ge de små underverken tillräckligt med tid att växa och ta plats.

**B**AKNING FASCINERAR MIG oerhört. Inte bara för att det finns oändliga möjligheter att upptäcka nya smaker och upplevelser. Inte heller bara för att resultatet av bakningen kan glädja så många människor på så ofantligt många olika sätt. *Fascinationen handlar även om något större. Om att stanna upp och bli medveten om hur jag använder min tid. Om hur jag ger tid till mig själv. Och om att verkligen ge tid till det som är viktigt.*

**B**AKNINGEN HAR UNDER ÅREN kommit att betyda så otroligt mycket mer för mig än bara bakandet och njutningen i sig. *Bakningen har blivit en metafor för livet, för hur jag lever och hur jag skulle vilja leva.* Hur jag ser på den tid jag har, hur jag använder tiden och hur jag framöver vill använda all den tid jag har.

**J**AG KAN IBLAND VILJA NJUTA av att ha lyckats förverkliga en dröm innan jag ens bestämt mig för vad jag vill förverkliga. Och när jag väl förverkligat en dröm av

något slag så är jag ofta redan på väg vidare. Det är svårt för mig att verkligen stanna upp och njuta.

Att ta mig tid att vänta på att det jag skapar hinner ta plats, växa och svalna för att kunna avnjutas på bästa sätt. Det är ibland svårt för mig att ens ha tålamod att blanda ihop mina egna ingredienser som kan hjälpa mig att nå mina drömmar.

**J**AG TÄNKER ATT DET HANDLAR OM HUR JAG FÖRHÅLLER MIG TILL MIN TID. Tiden att stanna upp. Pausa. Inte bara när resultatet är klart och jag sätter mig ned för att mumsa de spröda småkakorna. Utan att stanna upp redan när kakorna är i ugnen. Stanna upp och njuta när jag funderar kring vad jag ska baka. Och att stanna upp under tiden jag blandar ihop smeten.

**E**N DRÖM UNDER 2017 är att ge ännu mer tid till bakningen. Och framförallt att ge ännu mer tid till att baka tillsammans. Tillsammans med min familj. Mina vänner. Och andra. *Jag tror nämligen att jag genom bakningen kan lära mig ännu mer om mig själv. Och att jag genom att baka tillsammans med andra kan lära mig mycket av de som bakar med mig.*

Hur de tar om hand sin egen tid. Hur de gör när de väljer vad de vill baka. Hur de tar sig tid att blanda ingredienserna. Hur de tar sig tid att blanda smeten. Hur de använder tiden när kakorna är i ugnen. Och hur de tar sig tid till att verkligen njuta av de underbara kakorna när de väl svalnat och är redo att avnjutas.

**D**RÖMMAR ÄR TILL FÖR ATT FÖRVERKLIGAS - och tiden är en fantastisk tillgång för oss alla som vi behöver vara rädda om.



Foto: Johanna Nilsson



Foto: Jini Sofia Lee

## LJUVLIGA KOKOSDRÖMMAR

100 gr rumsvarmt (ej smält) smör  
 2 dl socker  
 1 tsk vaniljsocker  
 ca 2 dl vetemjöl  
 1 dl kokosmjöl  
 1 dl kokosflingor  
 1 tsk hjorthornssalt  
 1 dl neutral olja (t e x solros)

Sätt ugnen på 150 grader. Blanda smör, socker och vaniljsocker varsamt. Stanna upp och ta ett mjukt andetag.

Blanda kärleksfullt i vetemjålet, kokosmjölet, kokosflingorna och hjorthornssaltet i smör- och sockerblandningen. Håll sakta i oljan lite i taget. Rör om mjukt och försiktigt. Le.

Smeten ska vara härligt kladdig men gå att forma små bollar av.

Lägg de små bollarna på bakplåtsklädd plåt. Grädda i mitten av ugnen i ca 15 - 18 minuter. Låt drömmarna få växa och ta nu en paus.

Ta sedan ut plåten och välkomna de små underverken. Låt nu svalna. Vänta tills dina drömmar har svalnat ...

Sätt dig sedan ned och njut! Det är du som väljer hur du stannar upp och tar dig tid.

Tiden är din. Och dina drömmar likaså.

### JOHANNA NILSSON

är beteendevetare och professionell coach. Johanna har medverkat som skribent i tidigare nummer av GROW magazine och hon driver bloggen [mydreamsandcookies.blogspot.se](http://mydreamsandcookies.blogspot.se).



Foto: Jini Sofia Lee