

# KRAM DIN KROP

## Og få krammet på dit blodsukker

MED MASSER AF OPSKRIFTER TIL KLIPPEFAST BLODSUKKER



AF KAMMA KRONBORG HEICK / KAFÉ KAMMAS ©

Udarbejdet for [www.Diabetes2Danmark.dk](http://www.Diabetes2Danmark.dk)

Alle øvrige delinger af materialet skal ske med forudgående aftale med ophavsretsindehaver, Kamma Kronborg Heick.

# INDHOLD

INDLEDNING, s. 3

Tankerne bag kostplanen, s. 5

FORBEREDELSE, s. 6

Godt at vide i forhold til opskrifterne, s. 7

Indkøb, s. 7

OPSKRIFTER, s. 8

Sådan er opskrifterne bygget op, s. 8

Morgenmad 1 - 7, s. 8 - 15

Frokost 1 - 18, s. 16 - 33

Aftensmad 1 - 17, s. 34 - 51

Sommerdessert s. 52

Vinterdessert s. 53

GRUNDOPSKRIFTER

Kerneknæk, s. 54

Palæobrød, s. 55

Pesto, s. 56

Brombærsylt, s. 57

Æblemums, s. 58

Mellemmåltidet, s. 59

# KRAM DIN KROP OG FÅ KRAMMET PÅ DIT BLODSUKKER

## Indledning

Denne kostplan er lavet til dig, som er ny med diabetes 2. Den er fuld af kram - i form af kærlig velsmag, som effektivt begrænser stigningen i dit blodsukker. Og du kan, hvis du vælger at følge råd og opskrifter konsekvent, få krammet på dit blodsukker. Krammet eller kontrollen skal forstås sådan, at du lærer dine egne tolerancetærskler at kende, og samtidig opdager, at trods din nye diagnose, så har du en pisse sej krop med et vildt design, som reagerer positivt og overraskende hurtigt på ændringer, når den bliver krammet helt ind i cellerne.

Jeg har lavet rigtig mange kostplaner til rigtig mange forskellige kroppe og mennesker med forskellige udfordringer. Den mest udbredte udfordring, jeg har lavet kostplaner til, er insulinresistens. Det er dog langt fra altid, at det er diagnosen, der spænder mest ben for det, man gerne vil. Mentale benspænd og fastgroede vaner sætter flest kæp i hjulene for de fleste, når det gælder varig ændring af det, der har brug for at blive ændret. De mentale benspænd er meget forskellige fra menneske til menneske. Da jeg var helt ny kostvejleder krydsedes mine veje med en, der havde det sådan her:

“Jeg hader at lave mad, finde på og bruge tid på det, gøre rent og ikke mindst tale om det”.

Og derefter blev jeg opfordret til at lave syv lette retter, der var; “lette at købe ind til, lette at tilberede, var gode dagen efter og svinede mindst muligt..., og som ikke var pasta”.

Som sagt var jeg helt ny. Og min første indskydelse var - i mangel af erfaring - at forsøge i ramme alvor at finde på noget, der kunne fikse det madlavningshadende menneskes problemer med at lave mad.

Det var nemt nok med pastaen, for den findes ikke i nogen af mine kostplaner i forvejen, men resten var sværere.

I dag ved jeg, at jeg skulle have svaret; “ tak, men nej tak til opfordringen..., med at opfinde opskrifter drysset med ekstra lethed og noget virkelig nemt..., som i øvrigt tryller sig selv frem”. Jeg er ikke kostvejledningens svar på Mary Poppins, og jeg hverken kan eller vil overbevise dig eller nogen andre om, at du skal elske at lave mad eller elske alt det, der følger med af indkøb, planlægning og opvask - og ingredienser du ikke er vant til.

Til gengæld får du her en kostplan, som er fuld af kærlighed til mad, til velsmag og allervigtigst, så er den designet til en krop, som har ekstra brug for et klippefast blodsukker. Du ved bedst selv, hvad der spænder ben for dig, og hvis ikke, vil jeg varmt opfordre dig til at identificere, hvor din modstand mod forandring gemmer sig og arbejde med det - mens du spiser dejlig, blodsukkerstabiliserende mad.

Dette er en kostplan, som kræver, at du laver mad - og hvor de fleste kan være med. Det er ikke nødvendigvis lige let for alle, og nogen gange tager det tid, men det er en edderspændt god, langsigtet investering. Det er det, fordi du får en reel mulighed for, at din diabetes 2 diagnose hopper i en tornerosesøvn (remission), som konsekvens af at spise mad, der ikke sender dit blodsukker på månefart.

Det er også mad, der hjælper på rette vej, når du oplever stress og anden sygdom. Denne kostplan er nemlig også et rigtig godt værktøj til at lægge en dæmper på de blodsukkerstigninger, som følger med, når vi bliver ramt blandt andet af stress, infektion og sygdom.

## Tankerne bag kostplanen

Her får du ro tanker om kostplanen, som forklarer, hvorfor kostplanen netop er designet, som den er.

- Kostplanen indeholder få kulhydrater, så blodsukkeret får ro og stabilitet. Derfor er kostplanen LOW CARB eller LCHF. Det betyder konkret, at den er helt fri for konventionelt brød, pasta, tilsat sukker og ris.
- Frugt og rodfrugter bruges i begrænset omfang - maks et stykke frugt om dagen og altid i selskab med mad, der trækker blodsukkeret i modsat retning. Til gengæld er kostplanen fyldt med råvarer fra basiskassen - se Viden om kulhydrater og Viden om blodsukker på [www.diabetes2danmark.dk](http://www.diabetes2danmark.dk).
- LOW CARB måltider kan spises både til morgen-, middags- og aftensmad. De færreste synes dog, at det er festligt med boller i karry til morgenmad, så denne kostplan giver bud på retter, der er mere traditionelt genkendelige - men byt rundt, hvis det passer dig bedre.
- Hvorfor indeholder kostplanen ikke kalorieberegninger? Fordi det primære formål med kostplanen er at sørge for, at dit blodsukker bliver stabilt eller bliver mærkbart mere stabilt, end det er nu. Sidegevinsten vil for mange også være et vægttab, fordi denne måde at spise på er med til at regulere din appetit. Et vægttab kommer, når du er i kalorieunderskud. Det er dog helt individuelt, hvor mange kalorier, du har brug for, for at tabe dig, være vægtstabil eller tage på.
- Kostplanen er designet sådan, at du får mad, som gør dit blodsukker stabilt - helt naturligt. Det kan for mange betyde, at de kan nedsætte behovet for medicin eller udsætte overhovedet at få brug for medicin. Det forlænger dine cellers sundhed og levetid. Det kræver, at du følger kostplanen konsekvent.
- Man skal som hovedregel kunne købe ind til kostplanen i almindelige dagligvarerbutikker - der er få undtagelser, som det betaler sig at skaffe; Pofiber (fibre af kartoffel - gode til bagning) og Sukrin Gold (overvejende Erythritol) som bruges i flere opskrifter.

- Det skal ikke være forudsætning, at du er udstyret med en køkkenmaskinpark á la brødrene Prices, men en blender (stav- eller alm.), et godt rivejern og et vaffeljern bliver brugt ofte i opskrifterne.
- Kostplanen består af mad, du selv laver af rigtige råvarer. Der er hverken lightprodukter, såkaldt slankeprodukter og ingen forarbejdede madvarer i planen. Disse og ligende produkter vil ofte påvirke dit blodsukker i en gal retning.
- Mængderne i kostplanen er vejledende. Hvis du har brug for mere eller mindre mad for at være vægtstabil eller tabe dig, skal du justere derefter.
- Kål er der sjældent nogen grund til at skrue ned for. Hvis du dårligt tåler kål, kan du med fordel tilberede det - damp, steg eller bag din kål, så bliver den mere spiselig for maven.

## FORBEREDELSE

Inden du går igang med indkøb og opskrifterne her, er det en god idé at forberede sig.

Du skal lave den plan, der passer bedst til dig - vælg de retter ud, som giver mest mening for dig, uanset om du er eventyrlysten og vil prøve noget nyt eller har brug for at kunne sætte nogle overskuelige retter på "repeat". Kom godt fra start sådan her:

- Lav en madplan for en uge ad gangen og følg den.
- Planlæg dine indkøb.
- Lug ud i skabe og skuffer for alt det, der sender dit blodsukker på månefart - giv til naboen eller smid det ud - dit blodsukker er vigtigere end madspild den første uge.
- Skyl, dup, tør og skær kål, peberfrugter, gulerødder, krydderurter etc. i store mængder - altså hele posen, hele kålhovedet, alle krydderurterne. De grøntsager, der er tilgængelige og nemme at smide i salaten, på panden og i gryden - de bliver spist og ender til gengæld *ikke* i bioaffaldet.

- Lav store portioner gryderetter og spis dem flere dage i træk eller frys ned til dage, hvor du har ekstra travlt, eller ikke har overskud til madlavning.
- Skær gerne et hjørne og brug grøntsager fra frost, der er klar til brug - eks. er blomkålsris nemt, billigt og let at have i fryseren.

### **Godt at vide i forhold til opskrifterne**

God smag gør sund mad langt mere tillokkende - og livet sjovere. Derfor er opskrifterne altid fulde af smag - eks. pesto, god ekstra jomfru olivenolie, oste, nødder, friske krydderurter og tørrede krydderier. Lav en stor portion pesto fra grundopskriften, og frys ned i portioner eller brug af den hele ugen i gryderetter, på kålsalat, til omelet eller til at dyppe dine grøntsager solidt i, hvis trangen til mad kommer over dig imellem måltiderne. Fedt - særligt sundt fedt - gør en gulerodstang væsentlig sjovere og hjælper blodsukkeret den rigtige vej.

### **Indkøb**

Måske har du ikke mod på at lave din egen pesto, men foretrækker at købe en. Gør det. Men tjek ingredienslisten og vælg en pesto på raps- eller olivenolie, så du ikke trætter dine celler med billig solsikkeolie. Som hovedregel - tjek ingredienslisten. Hvis listen er alen lang, så er sandsynligheden for høj bearbejdning stor, hvilket i langt de fleste tilfælde udfordrer det stabile blodsukker. Tjek også indholdet af kulhydrater - hvordan kan du f.eks. se i afsnittet om kulhydrater på [www.diabetes2danmark.dk](http://www.diabetes2danmark.dk).

Hermed mine varmeste anbefalinger til at prøve kostplanen af, konsekvent og i mindst tre uger. Det vil gøre dig meget klogere på, hvad der virker for dig og dit blodsukker.

## OPSKRIFTER

Morgenmad I - 7, s. 8 - 15

Frokost I - 18, s. 16 - 33

Aftensmad I - 17, s. 34 - 51

Sommerdessert s. 52

Vinterdessert s. 53

## GRUNDOPSKRIFTER

Kerneknæk, s. 54

Palæobrød, s. 55

Pesto, s. 56

Brombærsylt, s. 57

Æblemums, s. 58

Mellemmåltidet, s. 59

Sådan er opskrifterne bygget op:

### Kategori

#### Ret



Antal  
personer



Hvor lang  
tid tager  
det?

Det står ud for hver opskrift, hvor mange personer, det er til, og hvor lang tid det ca. tager - ved store portioner kan der være en anden mængde tilbehør - det står i opskriften.



## INGREDIENSER

- 2 æg
- 1 passionsfrugt
- 1 gulerod
- Kernenæk eller palæobrød
- 2 skiver ost +45 - med el. uden kommen
- Evt smør til brøddet

## INSTRUKTION

1. Kog æggene, som du bedst kan lide dem.
2. Halvér passionsfrugt, så den kan spises med ske.
3. Anret din morgenmad og nyd



## Morgenmad 1

### Æg og ostemadder



1 pers



10 minutter

Uanset om du spiser morgenmad kl. 06 eller 11, så er æg i en eller anden form en fantastisk start på dagen. De er sunde, de mætter og de fodrer dine muskler med protein.

### TIP

Skift gulerod og passionsfrugt ud med f.eks. blåbær og peberfrugt andre dage for smagsvariation.

## INGREDIENSER

- 2 æg
- Agurk
- Gulerod
- 2 skiver palæobrød eller kerneknæk
- 1 - 2 skiver lufttørret skinke
- 1 skive ost
- Evt. smør
- Flagesalt

## INSTRUKTION

1. Kog ægget, som du bedst kan lide det.
2. Ordn grøntsager og anret din morgenmad.



## Morgenmad 2

Æg, ost, lufttørret skinke,  
palæobrød og grønt



1 person



7 minutter

Morgenmad er vigtigt for mange, men for nogle vil det passe bedre at starte med at spise senere på dagen. Du bestemmer. Denne start på dagen er hurtigt tilberedt. Især, hvis du har kogt æggene dagen før. Mættende, stabiliserende, godt.

### TIP

Har du ekstra morgentravl, så kog æg dagen i forvejen, pil dem og spis dem kolde. Skinke kan skiftes ud med pølse, og grønt kan udskiftes med andet grønt, du har i køleskabet.

## INGREDIENSER

2 æg

Ca. 40 g revet ost - cheddar, vesterhavsost, parmesan eller anden.

2 gulerødder

2 skiver palæobrød

Smør eller olivenolie til stegning

Evt. purløg eller anden krydderurt

## INSTRUKTION

1. Slå æggene ud i en lille skål og pisk godt sammen med en gaffel.
2. Varm en passende pande op ved middel til høj varme, helst sliplet, med smør eller olie og hæld æggeblandingen på.
3. Læg nu osten på den ene side af omeletten og fold den anden side forsigtig ind over, så det bliver en halvmåne. Vend omeletten efter et halvt minut og steg til ønsket fasthed.
4. Anret med krydderurter, salt og peber samt brød og gulerødder.



## Morgenmad 3

### Osteomelet



1 person



10 minutter

Omeletter er en dejlig udgave af dine morgenæg. Denne er med ost for lidt ekstra smag, protein og fedt.

### TIP

Riv din ost selv. Køber du revet ost, er der som regel tilsat stivelse i form af kartoffelmel eller andet, for at forhindre at osten klumper.

## INGREDIENSER

- 2 æg
- 1 skive ost +45
- 1 gulerod
- 1,5 dl skyr - evt blandet med græsk yoghurt for smag og fedt.
- 1 spsk brombærsylt - se s. 57
- 1 spsk hakkede mandler

## INSTRUKTION

- 1. Kog æg, som du bedst kan lide dem, anret din morgenmad og nyd.



## Morgenmad 4

### Med sødt på siden



1 person



10 minutter

Variation i smag og konsistenser er godt ind i mellem. Her er der morgenmad med noget sødt. Spis den sammen med et æg, ost og noget grønt, så mindsker du stigning og fald i blodsukkeret med efterfølgende sult og cravings.

### TIP

Der findes andre grøntsager end gulerødder. Byt f.eks. ud med: Peberfrugt, kålrester, tomat, fennikel, kinaradise, radiser, asparges, agurk m.m.

## INGREDIENSER

- 2 æg
- 150 g bimi broccoli eller alm. broccoli
- 2 skiver landskinke
- Smør eller olivenolie til stegning

## INSTRUKTION

1. Varm en pande godt op og steg kålen til godt brunet - et minuts tid på begge sider.
2. Skru ned for blusset og spejl dine æg, som du bedst kan lide dem i fedtstoffet.
3. Spis med skinke.



## Morgenmad 5

### Spejlæg og skinke



1 person



10 minutter

Spejlæg er hurtigt lavet. Og når man alligevel har panden fremme, er det enkelt at stege noget kål. Dét tager din morgenmad til nye højder.

### TIP

Hvis du er til lidt spark og oplevelse, så tilføj chili, frisk eller tørret, til dine æg og kål. Chilis indhold af capsaicin menes at øge forbrændingen - hvor meget er dog tvivlsomt, så spis det mest for fornøjelsens skyld.

## INGREDIENSER

2 æg

En stor håndfuld kål - ca 100 g

30 g ost i små tern - f.eks. cheddar, skiveost, parmesan

6 - 8 små blommetomater

Et lille rødøg

Evt. salvie eller anden krydderurt

Ekstra jomfru olivenolie og flagesalt til at dryppe med

Smør eller olivenolie til stegning



## INSTRUKTION

1. Snit løg i tynde ringe og steg dem sammen med kål i olivenolie på en lille pande. Når det har fået god farve tilsæt da to piskede æg og osten. Pres massen lidt sammen til en tyk pandekage og steg den godt på begge sider, så den bliver dejlig gylden.
2. Anret med selskab af små røde tomater, salvie, flagesalt og ekstra Jomfru olivenolie.

## Morgenmad 6

### Kålpandekage



1 person



15 minutter

Kålpandekage smager skønt og er en god måde at få brugt lidt trætte snittede kålrester, når du har snittet meget kål, og det skal bruges.

### TIP

Hvorfor skulle du have kålrester? Fordi det er en virkelig god idé at snitte store portioner ad gangen og komme dem på køl - enten i frysepose eller plastbeholder.

## INGREDIENSER

1 dl skyr

1 dl græsk yoghurt

1 spsk æblemums, opskrift s. 58

Hakkede nødder - her pistacie

## INSTRUKTION

1. Bland skyr og yoghurt og top med æblemums og nødder - nyd som supplement til kogte æg.



## Morgenmad 7 -

### Skyr-yoghurt m/ æblemums



1 person



10 minutter

Denne dejlige sag kan spises til æg eller kerneknæk med ost - eller begge dele.

Pistacienødder er lækre, og også lidt dyre - alle andre nødder kan bruges.

### TIP

Skyr er proteinrigt og mætter, men har et meget lavt fedtindhold..., og så er der nogen, der synes det smager af kridt. Bland halv skyr og halv fuldfed græsk yoghurt, så får du et himmelsk syrnet mælkeprodukt med et højt protein- og fornuftigt fedtindhold.

## INGREDIENSER

- 1 ds tun i vand, drænet
- 1 spsk mayo
- 1/2 dl græsk yoghurt
- 1 forårsløg, finthakket
- Basilikumblade, hakkede
- 1 tomat
- Snackpeber
- Salt og peber
- Her et lille jordbær til pynt

## INSTRUKTION

1. Hak løg fint. Skyl og hak basilikumblade. Skær tomater og peberfrugt i tern. Bland alt godt og nyd på kerneknæk eller palæobrod sammen med frisk kålsalat.



## Frokost 1

### Tunsalat/mousse



1 person



10 minutter

Fisk er godt. Punktum. Men det kan være en bekostelig affære. Køb tun på dåse, når der er tilbud - og køb rigeligt, så har du til en omgang tunsalat nærsomhelst. Tunsalat mætter, smager fortrinligt, er super enkel at lave og kan spises både morgen, middag og aften - så lav en stor portion, så skal du ikke tænke på næste måltid.

### TIP

Tun, mayo og basilikum er et forrygende treklover - en hurtigere version er blot at blande tun og tre spsk mayo med hakket basilikum, salt og peber - bum, så har du lækker tunsalat.  
Ekspres-versionen er tun og mayo, salt og peber.



## INGREDIENSER

Vafler - 3 - 4 stk  
1 dl hytteost  
2 spsk Pofiber  
3 spsk mandelmel  
3 store æg  
1 spsk Nigellafrø - kan udelades  
Salt og peber

### Gulerodssalat

1 stor gulerod i strimler, skåret med kartoffelskræller  
En stor håndfuld hakket bredbladet persille  
1 lille rødløg  
1 spsk god eddike  
2 spsk ekstra jomfru olivenolie  
1 tsk Dijonsennep  
Evt. lidt Sukrin Gold  
Salt og peber

### Tunsalat

Som på side 16

## INSTRUKTION

1. Vafler: Pisk alt godt sammen med piskeris og bag i dit vaffeljern, som du smør med lidt god olivenolie. De skal have mindst 5 minutter for at blive rigtig sprøde og gyldne. Måske mere, afhængigt af dit vaffeljern. Modstå fristelsen til at åbne vaffeljernet og tjekke før mindst fem minutter er gået, ellers hænger de fast.
2. Gulerodssalat: Bland eddike, olie, sennep, evt. sødme og salt/peber til en lille dressing og vend med grønt.
3. Saml din vaffel-sandwich, som du kan lide den.



## Frokost 2

### Vafler m/ spicy tun og gulerodssalat



1 person



25 minutter

Low carb vafler er et rigtig godt alternativ til brød - de kræver blot god tid i vaffeljernet, så bliver de sprøde og lækre. Her med en version af forrige sidesalat, som har fået en spsk Hot Taco-sauce og lidt fintsnittet rødløg for en mere spicy og skarp version. Der bliver for mange vafler til en person her. Resten kan du gemme til madpakken eller fryse ned.

### TIP

Har du tid, så lav dobbelt eller tredobbelt portion vafler og frys ned, så har du til at komme på brødristeren næste gang.

## INGREDIENSER

- 1/4 stort spidskål
- 1 heirloom tomat eller anden god tomat, i skiver
- 1/2 avocado, i skiver
- 30 g valnødder
- 30 g god fast ost i tern

### Kylling

- 1 kyllingebryst
- 1 tsk karry
- 1/2 tsk hvidløgpulver
- Salt
- Olivenolie og smør til stegning

### Dressing

- 1 spsk grøn pesto, se s. 56
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk sherryeddike eller anden eddike
- 1 tsk Dijonsennep
- Salt og peber

## INSTRUKTION

1. Snit spidskål fint, skær tomat, ost og avocado i ønskede tern og skiver. Anret på et fad.
2. Gnid krydderier godt ind i kyllingen og steg ved høj varme først til god stegeskorpe, derefter ved middelvarme til akkurat gennemstegt, men saftigt.
3. Riv kyllingekødet fra hinanden med to gafler og kom på salaten



## Frokost 3

### Måltidssalat med kylling og valnødder



1 person



25 minutter

Dit blodsukker og din tarmmikrobiota (mikrolivet i dine tarme) hænger sammen som det dygtigste dansepar. Og desto sværere sukkeret i en fødevarer er at pakke ud for mikroberne i tarmen, desto langsommere går det - lig med stabilt blodsukker. Der er også kulhydrat (energi/"sukker") i kål - men det er pakket *super* godt ind i plantefibre, og derfor kan det ikke give en nævneværdig blodsukkerstigning.

## INGREDIENSER

Til ca. 4 vafler

En STOR håndfuld frisk spinat

3 spsk Pofiber

3 - 4 æg, str. L

Revet parmesan, ca. 40 g

Salt

Olivenolie, ca. 2 spsk

Kylling til 1 pers

150 g kylling inderfilet

1 tsk karry

Olivenolie til stegning

I øvrigt

En håndfuld snittet kål - her rødkål og rucola.

Ost i skiver

Ekstra jomfru olivenolie

Salt og peber

## INSTRUKTION

1. Vafler: Rør alle ingredienserne godt sammen og lad dejen stå og samle sig 5 minutter.
2. Bag vaflerne i vaffeljern og åbn ikke jernet i mindst 4 - 5 minutter. Steg til vaflerne har fået farve og er sprøde.
3. Drys kyllingfilet med karry og steg i olie på panden ved middel varme til gennemstegt.
4. Anret vafler med kål, kylling, ost og olivenolie, salt og peber



## Frokost 4

### Spinatvafler med karry-kylling



1 person



25 minutter

Denne ret kan, som mange andre, spises både morgen, middag og aften. Lav så meget, det giver mening, så du har til mad på job eller aftensmad.

#### TIP

Hvis du ikke har et vaffeljern, så steg pandekager af dejen på en pande med olivenolie. Steg ved middelvarme til pandekagen har fået god farve. Vend og steg færdig. Steg rigelig og frys resten ned.

## INGREDIENSER

### Rygeostcreme

100 g rygeost fra Løgismose (eller anden)

2 dl fuldfed græsk yoghurt (eller 2%, du bestemmer)

Salt og peber

Et bundt radiser, skyllet og hakket

2 sprøde mini agurker, skyllet og hakket

Et hakket bundt purløg

### I øvrigt

160 g laks

1 smilende æg

De asparges, I kan spise

## INSTRUKTION

1. Bland alle ingredienser til rygeostcreme og top med grønt.
2. Kog æg smilende, 5 min, og steg asparges på en pande i olivenolie ved høj varme i et minut.



## Frokost 5

### Rygeostcreme, laks og nye asparges

 2 personer  15 minutter

Rygeostcreme er skøn både sommer og vinter. Her er den parret med laks, smilende æg og asparges.

### TIP

Er det vintersæson, er rygesostcremen god i både af julesalat med stegte grønne bønner.

## INGREDIENSER

2 æg, str. L

En til to gode pølser med lavt indhold af stivelse

Kål

Tomat

Salat

Ekstra jomfru olivenolie

Evt. frisk eller tørret chili

Smør og olivenolie til stegning

## INSTRUKTION

1. Steg æg og pølser på en pande i olivenolie og smør.
2. Imens dine æg og pølser steger, hakker du kål og ordner grønt, som du bedst kan lide det. Skyl og hak chili og anret. Vupti - der er mad.



## Frokost 6

### Spejlæg og pølser



1 person



10 minutter

Når du er hjemme til frokost, er spejlæg en hurtig og velsmagende løsning. Her er den peppet op med chili - hvis man er til den slags.

### TIP

Hvis du tænker at dette knapt er en opskrift, har du ret. Mad må meget gerne være enkel og nem at lave - og i denne udgave krammer du både dit blodsukker og din tid.

## INGREDIENSER

- 2 æg, str. L
- 1 stor tomat eller 6 små
- 1/2 avocado
- 150 g spidskål
- 100 g røget laks
- Ekstra jomfru olivenolie
- Salt og peber

## INSTRUKTION

1. Gør alt andet end æggene klar på en tallerken. Steg scrambled eggs lige inden, du skal spise, så de er varme.
2. Scrambled eggs: Pisk æg godt sammen til ensartet masse. Steg ved høj varme i olivenolie - helt kort, så æggene stadig er cremede, ikke helt stive.



## Frokost 7

### Røget laks, scrambled eggs og grønt



1 person



10 minutter

Mere enkel mad med fisk til travle dage. Fisk er ustyrlig godt, velsmagende og sundt. Men du kan snildt bytte det ud med en anden god protein-kilde, eks. frikadeller, røget mørbrad, kylling eller kalkun.

### TIP

Skal du have mad med på job? Så kog æggene i stedet, pil dem og pak dem i madpakken.

## INGREDIENSER

1 stor eller 2 små pak choi  
2 spsk tamari eller glutenfri soya  
Olivenolie til stegning

1 spsk sesam  
1 spsk nigellafrø - kan udelades

Lakse- eller tunsalat  
100 g varmrøget laks eller 1 ds tun,  
drænet  
2 spsk græsk yoghurt 10%  
1 spsk god mayonnaise  
En håndfuld friske koriander  
1 gulerod  
et stort stykke agurk  
Salt og peber

Desuden  
1/2 avocado

## INSTRUKTION

1. Skræl og hak gulerod og agurk fint. Skyl og hak koriander. Bland alle ingredienser til lakse- eller tunsalat.
2. Rist både sesam og nigellafrø på en tør pande, til sesam er let brunet. Stil til side på kold tallerken.
3. Skyl og skær det nederste af kålen væk, dog så bunden stadig hænger sammen. Halvér kålen og steg den med skærefladen nedad på en pande med olivenolie ved middelhøj varme. Steg i ca. 3 minutter. De sidste få sekunder hældes soyaen på panden og kålen vendes herefter kort.
4. Anret alt på tallerken og drys med de ristede frø.



## Frokost 8

### Stegt pak choi med tun- eller laksesalat og avocado



1 person



15 minutter

Pak choi er en sprød kinesisk kål, som smager henad af meget mild peberrod. Den er genial med tamari (hvedefri soya), sesam og fisk eller fjerkræ.

#### TIP

Kål er godt. Men det kan være skønt at variere den lidt. Stegt kål er ret uimodståelig.

## INGREDIENSER

Ca. 14 stk frikadeller  
2 ds tun i vand, drænet  
3 stængler bladselleri, finthakkede  
Halvdelen af et lille glas kapers, dræne  
3 spsk græsk yoghurt eller 1 dl hytteost  
1 æg  
Dine foretrukne krydderurter, her frisk timian, finthakket  
2 spsk Pofiber  
1 spsk Dijonsennep  
Lidt revet citronskal, kun det gule  
Salt og peber  
Hakket, syltet Jalapenos (stærk grøn chili) - kan udelades  
Salt og peber  
Olivenolie til stegning

Cremet karrydressing  
2 dl creme fraiche eller yoghurt  
2 spsk mayo uden sukker og stivelse  
1 stor tsk karry  
1 tsk eddike  
Salt  
1 finthakket æble  
Evt. ristede hasselnødder til ekstra smag og pynt.

## INSTRUKTION

1. Bland alle ingredienser til dressingen og lad den trække på køl.
2. Bland alle ingredienser til frikadellerne grundigt og lad farsen trække 10 minutter.
3. Steg små frikadeller i olivenolie, til de har fået sprød stegeskorpe over det hele. Spis med dressing, æble og kålsalat. Evt. citron på siden.



## Frokost 9

### Spicy tunfrikadeller med kålsalat og cremet dressing

 4 personer  40 minutter

Tunfrikadeller smager vildt godt. De bliver dejligt sprøde udenpå og bløde indeni. Og så er de nemme at tage med, hvis man har brug for en lækker madpakke.

#### TIP

Både frikadeller og dressing kan med fordel laves i store portioner. Dressingen er god til både fisk og kylling og holder sig fint 4 - 5 dage på køl.



## INGREDIENSER

Grøn kålschaffler til 2

En stor håndfuld grønkål, ribbet

3 æg

60 g cheddar, revet

2 spsk flødeost naturel

Desuden

Kogt skinke

Agurk

Romaine salat

Tomat

Flødeost og Dijon sennep



## INSTRUKTION

1. Blend alle ingredienser til chafflerne og bag til de bliver sprøde og gyldne i vaffeljern. Min 5 minutter. Undgå at åbne vaffeljernet undervejs, så sidder de fast.
2. Her blev vafflerne smurt med flødeost rørt med en stor spsk sennep (til to vaffler), toppet med kogt skinke, agurk og enkel salat på siden.

## Frokost 10

### Grøn kålschaffel med sennepsflødeost og skinke

 2 personer  15 minutter

Cheese + waffles = chaffles

Chaffles er en dejlig måde at få brugt kålrester og andre grøntsagsrester, og så smager de hamrende godt.

### TIP

Chaffles kan nemt fryses og efterfølgende varmes i brødristeren.

## INGREDIENSER

Karrydressing:

1 dl græsk yoghurt

1 spsk mayo

2 tsk god karry

1 spsk kapers

1/2 finthakket æble

Salt og peber

1/2 hvidkålshoved, mellemstort

100 g kalkunbacon

En håndfuld bredbladet persille,

skyllet og slynget

1/2 æble

Smør til stegning

Salt og peber

## INSTRUKTION

1. Bland alle ingredienser til dressing og lad den trække lidt på køl.
2. Steg bacon i olivenolie i små stykker og læg på fedtsugende papir.
3. Skær det halve hvidkål i 6 lige store stykker. Skær i stokken, så bladene stadig hænger sammen - så er de nemmere at vende på panden.
4. Steg hvidkålstykkerne i smør (og evt. lidt olivenolie) på en stor pande til godt gyldne og gennemvarme, men stadig sprøde.
5. Hak bredbladet persille og resten af æblet i strimler.
6. Anret først kål, så bacon, dressing og til sidst drys med æble og persille.



## Frokost 11

### Smørstegt hvidkål med cremet karrydressing og bacon



2 personer



15 minutes

Det her smager vanvittig skønt. Og så er det tilmed enkelt og hurtigt at lave med dejlig smag af brunet smør, sødme fra frisk sprødt æble, og salt bacon-umami. Almindelig bacon kan også bruges.

Skøn frokost eller enkel aftensmad. Her serveret med lidt god ost og palæobrød.

#### TIP

En dejlig vinterret, som dog også kan laves i sommerhalvåret med kvarte spidskål.

## INGREDIENSER

Til 3 små vaffler:

75 g spinat

2 æg

2 spsk hytteost

30 g lagret cheddar

2 spsk Pofiber

Lidt salt

I øvrigt

2 - 3 skiver lufttørret skinke

2 spsk pesto

Blandet grønt - her agurk, gul chili, nigellafro og timian



## INSTRUKTION

1. Vaffler: Blend alt med stavblender eller i blender. Smør dit vaffeljern godt med smør og steg ca. 3 vaffler helt gyldne og sprøde. Mindst 5 minutter. Åbn ikke vaffeljernet for tidligt, så hænger vafflerne fast.
2. Anret med skinke, pesto og grønt.

## Frokost 12

### Spinatvaffel med gulerodspesto og lufttørret skinke



1 person



15 minutter

En skøn vaffel med dejlig salt skinke og sødme fra pestoen. Her er det Løgismoses fine gulerodspesto fra Netto, lufttørret skinke og blandet grønt. Andre gode pestoer på raps- eller olivenolie kan selvfølgelig også bruges.

### TIP

Fedtindholdet er ikke højt i denne dej, så smør vaffeljernet godt med smør, så går det fint og smager fortrinligt.

## INGREDIENSER

### Tunsalat

- 1 ds tun i vand, drænet
- 1 spsk mayonnaise
- 2 spsk græsk yoghurt
- 1 spsk kapers
- 1 tsk dijonsennep
- Salt og peber

### 1 hel peberfrugt

- 1/2 lille rødløg
- Et kvart spidskål
- Krydderurter, her basilikum
- En lille gulerod
- 1 spsk salte peanuts

### Vinaigrette

- 1/2 dl ekstra jomfru oliven olie
- 1 spsk god lys eddike
- 1 tsk dijon sennep
- 1 tsk Sukrin Gold
- Salt og peber

## INSTRUKTION

1. Bland alle ingredienser til tunsalat.
2. Bland alle ingredienser til vinaigrette.
3. Skyl og halvér peberfrugt - befri for kerner. Snit kålen fint, skær og snit gulerod, ordn krydderurter og bland kålsalaten.
4. Fyld de halve peberfrugter med tunsalat og anret det hele med dressing og peanuts.



## Frokost 13

### Tunsalat i peberfrugt og kålsalat med peanuts og vinaigrette



1 person



15 minutes

Når man er kommet lidt op i grønt-gear, så er det ingen sag at sætte sådan en ret her til livs. Den er FULD af næring til din tarmmikrobiota, som vil blive vild af glæde og kvittere med et klippefast blodsukker og mæthed. Og så kræver den hverken vaffeljern eller varme.

### TIP

Tåler du ikke peanuts, så brug andre nødder eller græskarkerner ristet i lidt olie og salt.

## INGREDIENSER

- 1 rulle gedeost i tykke skiver
- 6 stk kernebrød
- 4 spsk grøn pesto, se s. 56
- 300 g farvet eller alm. blomkål
- 60 g pekan nødder eller andre nødder
- Tre forårsløg
- En håndfuld basilikum

## INSTRUKTION

1. Kom gedeost på brødene og bag i ovnen på 200 grader i ca. 7 minutter eller til osten er godt smeltet og har fået farve.
2. Imens ostebrød er i ovnen ordner du grøntsager og blander kål og forårsløg, som du har snittet fint, kom nødder på.
3. Spis de varme ostebrød med kålen og pesto til.



## Frokost 14

### Varme gedeostebrød, pesto og farvet kål

 2 personer  15 minutes

Lidt franske fornemmelser på low carb måden. Farvet kål kan ofte fås på [Nemlig.com](http://Nemlig.com) og i velassorterede supermarkeder. Helt almindelig blomkål smager fuldstændig ligeså godt.

### TIP

Er du ikke til gedeost kan gode komælksoste sagtens bruges i stedet.

## INGREDIENSER

Ca. to dl kold gryderet

Kålblade

Gulerødder

Hjertesalat

Lidt røget laks

1 avocado

40 g Vesterhavsos eller anden god

fast ost

Krydderurter - her dild

Lidt peanuts eller andre nødder

## INSTRUKTION

1. Skær kyllingen fra gryderetten i skiver og anret i kålblade, drys med nødder og krydderurter.
2. Gør dine grøntsager klar og brug et par minutter på at anrette alt smukt og indbydende.



## Frokost 15

### Rest af gryderet i kål, ost og laks



2 personer



10 minutter

Man kan sagtens spise en gryderet kold. Her er det en dejlig rest af paprikagryden (s. 42) i kålblade. Suppleret af, hvad du ellers har i køleskabet.

Her et eksempel på rester fra aftensmad, som kan tages med på job eller spises hjemme. Når du gør noget ud af præsentationen af det, du spiser, får du også tilfredsstillet øjnene - vi spiser med alle sanser, så det betyder faktisk noget for nydelsen, hvordan maden ser ud.

### TIP

Når du rister sesamfrø og andre kerner, så rist rigeligt og kom på et tætsluttende glas eller i plastbeholder - det smager skønt på kogte æg, spejlæg, omeletter, salater og som her på det, du har.

## INGREDIENSER

En rest kød - her kalv

250 g blandet grønt

eks:

Agurk

Små peberfrugter

Rødbederåkost

Hjertesalat

Radiser

Frisk rød chili

8 - 10 oliven

Dressing

1 spsk grøn pesto, se s. 56

2 spsk ekstra jomfru olivenolie

1 tsk god lys eddike

Salt og peber

## INSTRUKTION

1. Klargør alle grøntsager og skær i ønskede stykker. Skær kød i passende stykker.
2. Rør ingredienser sammen til dressing og anret kød og grønt i en stor skål eller dyb tallerken. Spis med dressing.

### TIP

En rest steg, frikadeller, pølse, ost eller kylling er lige til at sætte i stedet - kombinér med din egen eller en god købe-pesto og masser af grønt. Så er der serveret.



## Frokost 16

### Grøntsager og kød



1 person



10 minutter

Masser af grønt, kød og en god fedtkilde kan kombineres på mange, mange måder. Det er sundt og godt mad til et stabilt blodsukker, og så gør det både øjne og maven i top humør.

## INGREDIENSER

300 g frisk skyllet spinat (slyng ikke det vand, der hænger ved, laver en skøn fond)

4 æg

60 g lagret cheddar i små stykker eller Prima Donna

Chili efter smag i tynde skiver, kan udelades

Olivenolie

Lidt flagesalt til drys

## INSTRUKTION

1. Sautér chili i olivenolie i en mellemstor pande (som du har et låg til) med høje kanter.
2. Kom spinat ved og sautéér til det akkurat falder sammen (evt. ad et par omgange - det fylder meget i starten). Skru ned for varmen og lav nu 4 fordybninger til æggene.
3. Slå et æg ud i hver fordybning og drys med ost og evt. lidt mere chili. Læg låg på og damp nu retten til hviderne er faste og blommen stadig er helt blød. Spis sammen med dit foretrukne low carb brød eller som den er.

### TIP

Bruger du spinat, som er klar til brug, så tilsæt lidt vand, så du damper og ikke udelukkende steger spinaten.



## Frokost 17

### Spinat og pocheret æg med ost



2 personer



20 minutes

Denne ret har min mor lavet i mere end 30 år - det er fordi den holder hver gang. Den kan spises som weekend morgenmad, frokost eller let aftensmad. Smager skønt med palæo- eller kerneknækbrød til.



## INGREDIENSER

- En stor håndfuld frisk spinat
- 200 g blomkål
- 1 tsk karry
- 30 - 40 g mandler
- En rest ribbensteg eller to tykke skiver bacon
- 1 spsk pesto, se s. 56
- Olivenolie til stegning
- Salt

## INSTRUKTION

1. Steg kødresten eller bacon og mandler i olivenolie til godt brunet og sprødt. Sæt til side.
2. Skyl og skær blomkål i tykke skiver. Drys dem godt med karry og salt og steg dem ved høj varme, men kort, så de bliver godt brunede, men stadig er sprøde.
3. Anret en tallerken med spinat i bunden, kom blomkål, kød og mandler på og top med pesto.

### TIP

Andre lyse kåltyper, eller kålrabi og glaskål kan bruges i stedet for blomkål



## Frokost 18

### Stegt karry blomkål, stegt ribbensteg, mandler og pesto



1 person



15 minutes

Blomkål og karry er et vinder makkerpar. Her med en rest ribbensteg - men brug ligeså gerne tykke skiver bacon, en god pølse eller stegt flæsk.

Retten smager godt både varm og kold.

## INGREDIENSER

- 1600 g hk svine/kalv
- 4 store løg
- 4 fed hvidløg
- 1 spsk stødt spidskommen
- 3 tsk Salt
- 7,5 dl hønsefond/bouillon
- 4 løg
- 4 fed hvidløg, hakket
- 5 gulerødder, hakket
- 1/2 knoldselleri, skrælet og hakket i tern.
- 6 kviste timian, kun bladene
- 2 danske æbler, befriet for kernehus og hakket
- 2 spsk æbleeddike
- 2 1/2 dl piskefløde
- 2 spsk karry
- Salt og peber
- Olivenerolie til stegning

## INSTRUKTION

1. Hak alle løg i foodprocessor, minihakker eller med kniv.
2. Ælt kødet grundigt sammen med hænderne med 3 tsk salt og 1/4 del af løgene. Stil på køl.
3. Svits alle løg, grøntsager og æbler i olivenolie. Kom lidt mere olivenolie, timian, spidskommen og karry på - svits lidt mere. Kom fond ved og lad simre til alt er godt mørt - ca. 15 - 20 minutter.
4. Blend nu al grydens indhold med stavblender eller alm blender (evt. ad flere omgange) og kom tilbage i gryden - smag til med æbleeddike, salt og peber. Form boller af farsen og tilbered direkte i karrysovsen.
5. Se fortsættelse i højre spalte.



## Aftensmad 1

### Boller i karry



8 personer



60 minutter

Boller i karry er en yndlingsret hjemme hos os. Og vi har altid lavet den sådan her - uden opbagt klistersovs med mel, men til gengæld med en ordentlig bunke grøntsager, som bliver blendet til en cremet, fantastisk velsmagende sovs med piskefløde.

#### OPSKRIFT FORTSAT:

Kødbollerne er færdige, når de kommer op til overfladen. Slut af med fløde, giv et kort opkog og server f.eks. med blomkålsris med masser af hakkede krydderurter og salte peanuts.

#### TIP

Denne portion rækker til mange, men lav den endelig alligevel, så har du til fryseren eller dagen efter - det bliver den ikke dårligere af.

## INGREDIENSER

### Kødboller:

- 1,2 kg okse/kalvefars
- 100 g bacon
- 1 æg
- 2 store løg
- 5 fed hvidløg
- 4 - 6 kviste rosmarin - kun bladene
- Salt og peber
- Olivenolie til stegning

### Tomatsovs

- 2 flasker tomatpassata (der var 680 g i hver af de flasker, jeg brugte) - kan udskiftes med flåede tomater.
- 4 spsk tomatpuré
- 3 løg
- 4 fed hvidløg
- 4 kviste frisk timian - kun bladene
- 4 kviste frisk rosmarin - kun bladene
- 80 g bacon
- Salt og peber
- Olivenolie til stegning

## INSTRUKTION

1. Kødboller: Hak alle løg, bacon og rosmarin i foodprocessor til helt fint, eller hak så fint, du kan med en kniv. Ælt blandingen sammen med kød og resten af ingredienserne med hænderne, så farsen bliver ensartet.
2. Steg kødboller på panden i olivenolie til brunede på alle sider. Stil til side.
3. Sovs: Steg bacon i olie til brunet, tag op og stil til side. Steg løg og krydderurter i olie og svits tomatpuréen lidt af.
4. Se fortsættelse i højre spalte.



## Aftensmad 2

### Albondigas - spanske kødboller i fløjsblød tomatsovs



8 personer



60 minutter

Denne ret er fuld af smagsgas, og man bliver glad i låget af, at spise den.

#### OPSKRIFT FORTSAT:

Kom tomatpassata og bacon i gryden og lad simre stille og roligt mindst 30 minutter. Blend alt til en helt blød, ensartet sauce med stavblender eller rigtig blender (evt. ad flere omgange). Kom kødbollerne i, kog kort op og server med friske krydderurter. Spis med varme blomkålsris eller masser af frisk knasende kålsalat.

## INGREDIENSER

### Kylling:

- 600 g kyllinge inderfilet
- 1 dl tamari eller glutenfri soya
- 1 - 2 spsk frisk revet ingefær
- Saften fra 1 lime
- 2 fed presset hvidløg
- 3 spsk sesamfrø

### Peanutdressing:

- 2 spsk peanutbutter
- Saft fra en lime
- 2 spsk Tamari eller glutenfri soya
- Vand til ønsket konsistens
- 1 tsk Sukrin Gold til sødning

### Desuden salat af:

- Spidskål
- Spinat
- Gulerod
- Stegte asparges
- Agurk
- Evt frisk chili
- Alt i de mængder I kan spise.

## INSTRUKTION

1. Kylling: Bland alt til marinaden og kom kylling og marinade i en frysepose, bland godt, luk og sæt på køl mindst 30 minutter - gerne mere.
2. Kom alt i ildfast fad og steg i ovnen ved 200 grader ca 10 - 15 minutter.
3. Dressing: Bland alle ingredienser godt.
4. Lav salaten og læg i bunden af et fad.
5. Anret kyllingen ovenpå salaten - husk både marinade fra kyllingen og peanutdressing ovenpå.



## Aftensmad 3

### Kylling med tamari, lime, sesam, hvidløg og ingefær

 4 personer  40 minutes

Her er skruet på alle smagsknapperne - lånt fra det asiatiske køkken. En ret, som kan spises både sommer og vinter. Saftig, sprød og aromatisk.

Beregn også tid til at marinere - mindst to timer.

### TIP

Grønne kålsalater som tilhører laves bedst af årstidens grønt - her en sommerudgave med asparges. En vinter version kunne være med grønne bønner.

## INGREDIENSER

- 4 stk kyllingebryst uden skind
- 4 - 5 store gulerødder, skrællede og i store stykker
- 3 forårsløg, skyllede og hakkede
- 6 kviste timian - kun bladene
- 1 spsk Dijonsennep
- 2 dl piskefløde
- 1 dl hønsefond/bouillon
- Salt og peber
- Olivenerolie til stegning

### Tilbehør:

- 1 hel spidskål, fintsnittet
- 100 g rucola
- 1 æble, befriet for kernehus og fint hakket

## INSTRUKTION

1. Steg kyllingen gylden i olie, ca. 5 minutter på hver side i en stor fladbundet gryde eller pande med høje kanter. Stil til side. Sautér løg (gem evt. lidt løg toppe til pynt) og gulerødder i olie i samme gryde/pande, ca. 5 minutter. Tilsæt bouillon, fløde og sennep og lad simre godt sammen et par minutter. Kom kyllingen ovenpå saucen og varm igennem under låg et par minutter.
2. Bland salaten og servér sammen med kyllingen.



## Aftensmad 4

### Saftig kylling i cremet sennepssauce



4 personer



30 minutter

Dijonsennep er en dejlig smagsgiver, fuld af krudt og kompleksitet.

Her i en enkel og forholdsvis hurtig ret, som gør hverdagen sjovere eller giver god til hygge i weekenden.

### TIP

Er du mere til varmt tilbehør i dag, så damp blomkål og broccoli, dryp det med flagesalt og lidt ekstra jomfru olivenolie og nyd det til retten.

## INGREDIENSER

Frikadeller:

- 1.2 kg hakket svinekød, min. 8%
- 4 alm. løg, så finthakkede som muligt.
- Bladene fra ca. 8 kviste timian
- 1 spsk Dijonsennep
- Fintrevet skal af en citron, *kun* det gule
- 3 små æg eller 2 store
- 3 tsk flagesalt
- Smør og olivenolie til stegning

Sennepsyoghurt til 4 pers:

- 3 dl græsk yoghurt 10%
- 1 spsk Dijon sennep

Salat af:

- Finthakket grønkål
- Hjertesalat
- Avocado
- Clementiner
- Mandler
- Flagesalt og peber
- Olivenolie
- Alt i de mængder I kan spise - mest kål selvfølgelig.

## INSTRUKTION

1. Ælt alle ingredienser til farsen grundigt og stil køligt mindst en halv time.
2. Steg frikadeller i en blanding af smør og olivenolie til godt brunede på alle sider.
3. Klargør grønt, snit og hak - bland.
4. Rør yoghurt og sennep godt sammen og anret det hele smukt.



## Aftensmad 5

### Frikadeller med grønkålsalat og sennepsyoghurt

 8 personer  70 minutter

Frikadeller er fantastisk aftensmad eller frokost..., eller endda gode kolde om morgenen sammen med lidt grønt og et kogt æg.

De her er enkle og smager så godt. Dunserne er helt fri for stivelse, men til gengæld fulde af godt kød og dejlig smag.

#### TIP

Det tager tid at lave frikadeller, så når du er i gang, så lav en STOR portion - de bliver spist uanset, hvor mange du laver.

## INGREDIENSER

### Kødbollerne

500 g lammefars

1 tsk stødt koriander

1 tsk stødt spidskommen

1 spsk Garam Masala

1/2 tsk chili pulver

1 æg

2 rødøg

2 fed hvidøg

3 kviste frisk timian, kun bladene

Salt og peber

### Kålraabi-fritter

2 kålraabi, skræillet og skåret i stave

Olivenolie

Salt

### Tzatziki

1 agurk

3 dl græsk yoghurt 10%

1 fed hvidøg, presseset

Salt

## INSTRUKTION

1. Tænd ovnen på 210 grader alm.
2. Kødboller: Hak alle log og timian helt, helt fint, brug foodprocessor, hvis du har en. Ælt alle ingredienser til farsen rigtig godt sammen og form til boller. Lad hvile ca. en halv time.
3. Tzatziki: Riv agurken på den grove side af rivejern og vrid så meget væde som muligt ud af den i et helt rent viskestykke. Rør godt sammen med de øvrige ingredienser og stil på køl.
4. Se fortsættelse i højre spalte.



## Aftensmad 6

### Lammekødboller med fritter og tzatziki



4 personer



70 minutter

Skønne krydrede kødboller med varme krydderier og lækker tilbehør. Kålraabi er en roetype, som indeholder ca. 9 g kulhydrat pr. 100 g - til sammenligning indeholder kartofler ca. 17 (afhængigt af sort og årstid). Kålraabi har en dejlig smag, og så er de gode og faste at lave fritter af. Glaskål kan også bruges - indeholder ca. 6 g kulhydrat pr. 100 g.

#### OPSKRIFT FORTSAT:

Fritter: Kom kålraabi på bagepapir med olivenolie og salt og bag ca. 30 minutter eller til godt brunede i den forvarmede ovn. Steg kødbollerne i olie, til de er lækker brune på alle sider og gennemstegte. Anret og nyd - her sammen med en tomatsalat.

## INGREDIENSER

### Kødfyld

500 g hakket oksekød

1 finthakket løg

3 fed finthakket hvidløg

En håndfuld frisk oregano, hakket  
eller 2 tsk tørret

2 tsk knust korianderfrø eller stødt

1/2 tsk kanel

1/2 rgt chili eller 1/2 tsk tørret chili

1 tsk stødt spidskommen

1/4 tsk allehånde

Salt og peber

Olivenerolie til stegning

### Grøntsager og diverse tilbehør

Små flerfarvede tomater

Spidskål

Revet gulerod

Agurk

Salat

Peberfrugt

Rødløg

Cheddar, som du river selv

Jalapenos

Frisk chili

Friske koriander eller bredbladet  
persille

### Guacamole

2 modne avocadoer, moste

2 tomater, befriet for kerner, skåret i  
små stykker

En håndfuld hakket koriander

1 fed presset hvidløg

Saften fra en halv citron

Salt



## Aftensmad 7

### Mexikansk inspireret weekend- eller gæstemad



4 personer



60 minutter

Regulær fredagsfest. Fyldt med smag fra mange forskellige krydderier, som klæder hinanden tosset godt.

Det kræver lidt snittearbejde, men det er så meget umagen værd - både børn og voksne vil nyde, at kunne tage lige det, man bedst kan lide på sin tallerken.

### INSTRUKTION

Klargør alle grøntsager, hak og snit dem alle og anret smukt på fade. Desto finere du snitter, desto mere delikat bliver det.

Se fortsættelse på næste side.



## INSTRUKTION

### FORTSAT

Guacamole:

Mos avocado med en gaffel og bland godt med resten af ingredienserne

Steg først kødet lige inden, I skal spise.

Kød:

Brun kødet for sig i olie, til det får fin stegeskorpe - sæt til side. Blanchér løg i olie og tilsæt både friske og tørrede krydderier og steg med et til to minutter. Kom kødet ved og steg til gennemstegt. Servér med friske koriander og evt. frisk chili.



## Aftensmad 7 - fortsat

### Mexikansk inspireret weekend- eller gæstemad

 4 personer  60 minutter

Køb en god salsa/Tacosauce uden sukker og servér til. Den på fotoet er fra Netto og uden tilsat sukker.

Servér og tag lidt af det hele - eller det, du bedst kan lide.

## INGREDIENSER

### Kyllingegryde

- 800 g kyllingeinderfilet skåret i mundrette stykker
- 2 ds hakkede tomater
- 4 små eller 2 store gulerødder
- 2 løg
- 4 fed hvidløg
- 2 kviste frisk rosmarin
- 4 kviste frisk timian
- 3 spsk tomatpuré
- 1 squash
- 2 dl piskefløde
- 2 tsk stærk eller sød røget paprika jvf præferencer
- Salt og peber
- Olivenuolie til brunng

### Rå blomkålsris med nødder

- 1 blomkål, revet groft
- 250 g ristede, hakkede nødder, her mandler og hasselnødder
- En STOR håndfuld hakket bredbladet persille
- Saft og skal fra en citron
- 4 spsk god ekstra jomfru olivenolie

## INSTRUKTION

1. Gryderet: Hak alle løg, krydderurter, gulerødder og squash til en finthakket grønsagsmasse i foodprocessoren eller snit løs. Steg i en tykbundet gryde i godt med olivenolie ca. 8 minutter. Lav plads i gryden til tomatpuré og brænd den lidt af.
2. Se fortsættelse i højre spalte.



## Aftensmad 8

### Kyllingegryde med røget paprika, fløde og rå blomkålsris med nødder



6 personer



60 minutter

En ret som både dur til hverdag og fest.

### INSTRUKTION FORTSAT:

Bland det hele og tilføj fløde, hakkede tomater og rgt. paprika plus resten af ingredienserne undtagen kylling og fløde. Lad sovsen simre ved svag varme mindst en halv time, gerne mere. Brun kyllingen i olie på en pande for sig og kom i sovsen lige inden servering, slut af med fløde og giv et hurtigt opkog.

Rå blomkålsris med nødder:

Bland alle ingredienser godt og servér.

## INGREDIENSER

1 spaghetti squash

Olivenolie

Salt

Hakkebøffer

600 g hakket oksekød

Salt og peber

Olie og smør til stegning

Kryddersmør

100 g smør, blødt

En håndfuld bredbladet persille,  
skyllet og finthakket

1 fed presset hvidløg

Salt og peber

Desuden

Salat af hjertesalat og lidt finthakket  
skalotteløg

## INSTRUKTION

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Kryddersmør: Rør alle ingredienser godt sammen og sæt smørret på køl - evt. rullet i lidt bagepapir for at få en rund form.
3. Flæk græskarret og skrab kernerne ud. Læg græskarret med skærefladen opad på en bageplade beklædt med bagepapir. Dryp græskarret godt med olivenolie og drys med lidt salt. Bag ved 180 grader ca 40 - 45 minutter.
4. Form og steg fire hakkebøffer.
5. Mens græskarret stadig er helt varmt, bruger du to gaffler til at rive græskarkødet fra hinanden. Bland med kryddersmør eller server det med kryddersmør på toppen.



## Aftensmad 9

### Hakkedreng med spaghetti squash



4 personer



60 minutter

Spaghetti squash er et græskar, som udmærker sig ved at være dejlig mild, og derfor egner det sig fortrinligt til en skive kryddersmør eller god olie og chili - du kan smagssætte det på alle mulige måder.

Når græskarret er bagt, river man det blot fra hinanden med to gaffler, så det trevler. Brug det alle steder, du ellers ville bruge pasta.

#### TIP

Der er meget mad i en spaghetti squash. Gem eventuelle rester på køl, og gratiner det i ovnen næste dag med lidt god ost over. Også god med tomatsovs eller pesto.

## INGREDIENSER

Æggekage

10 æg

100 gram af din yndlingsost, revet -  
her cheddar

2 dl fuldfed græsk yoghurt

Salt og peber

Desuden

8 tykke skiver bacon

4 tomater

Et bundt purløg

Lav tilbehør af kål - enten stegt eller  
rå.



## INSTRUKTION

1. Tænd ovnen ved 200 grader.
2. Æggekage: Pisk alt godt sammen og hæld æggemassen i en pande, foret med bagepapir - panden skal kunne tåle ovn. Bag æggekagen ca. 20 min. ved 200 grader
3. Steg imens bacon helt sprødt i olivenolie på en varm pande - dryp af på køkkenrulle. Anret den varme æggekage med bacon.
4. Skær tomat og servér med lidt olivenolie, purløg og en kålsalat eller stegt kål.

## Aftensmad 10

### Osteæggekage med tykke skiver sprød bacon



4 personer



40 minutter

Æg er sundt. Punktum. Og så kan de bruges i alle måltider. Her er de sammen med tykke skiver bacon hovedingrediens i en enkel og traditionel ret - peppet lidt op med ost.

#### TIP

Æggekage kan spises hele året - og smager også skønt med stegte pølsestykker og/eller stegt bimi broccoli.

## INGREDIENSER

- 400 g hk oksekød
- 1 løg, hakket
- 3 fed hvidløg, hakkede
- 2 tsk spidskommen
- 2 tsk god paprika
- 2 spsk tomatpuré
- Salt og peber
- 2 - 3 squash, afhængig af størrelse
- 100 g revet, lagret cheddar, revet
- Persille til topping

## INSTRUKTION

1. Tænd ovnene på 220 grader.
2. Udhul squashen med en ske og sæt squash-kødet til side - det bruger du til fyldet. Sørg for at squashen stadig har en tyk skal, så den kan holde på fyldet.
3. Steg alle løg. Brun kødet og tilsæt krydderier - steg godt sammen til det dufter. Tilsæt tomatpuré og squashkød og lad simre 5 minutter. Fyld squash med kødfyldet og top med cheddar.
4. Bag i ovnen ca 10 - 15 minutter afhængigt af ovn. Servér med persille på toppen, mens de er rygende varme.



## Aftensmad 11

### Fyldte squash



4 personer



70 minutter

Fyldte squash er mere enkle at lave, end de ser ud. Og så smager de virkelig godt. Kan spises som ret i sig selv - beregn da lidt mere pr. person eller servér med en god græsk salat med tomat, agurk, rødløg, feta og oliven.

### TIP

Peberfrugt eller aubergine er også gode til kødfyld.

## INGREDIENSER

En stor portion løvstikkemayo:

En stor håndfuld skyllet og godt slynger løvstikke.

3 dl koldpresset rapsolie

2 æggeblommer

2 tsk Dijonsennep

2 spsk æbleeddike

1 tsk salt

Kylling:

4 store kyllingelår delt i over og underlår - med skind.

Revet skal fra en hel citron - kun det gule

1 spsk salt

Desuden

Hvide asparges

Spidskål

Sommerblomkål

Olivenolie og smør til stegning

## INSTRUKTION

1. Tag alle ingredienser til mayo'en ud i god tid, så de får samme temperatur.
2. Kom kylling i en frysepose og tilsæt citronskal og salt. Gnid det godt ind i kyllingen og luk posen. Stil på køl mindst 4 timer - gerne natten over.
3. Steg kyllingen ved 200 grader ca 25 minutter eller til skindet er helt sprødt.
4. Mayo: Mens kyllingen steger sørger du for at løvstikken er tørret så godt som muligt. Blend løvstikke og olie til olien er helt varm.
5. Se fortsættelse i højre spalte.



## Aftensmad 12

### Sprødstegt citronsaltet kylling, løvstikkemayo og sommergrønt



4 personer



60 minutter

Krydderurtemayonnaise smager som var de lavet i himlen. De gør ethvert måltid til en fest, så lav rigeligt. Ud over den angivne tid, beregn desuden trækketid til kyllingen.

#### INSTRUKTION FORTSAT:

Si olien i en tyndmasket si og stil olien til side. Rør æggeblommer, eddike, sennep og salt sejt i røremaskine eller med håndpisker. Tilsæt nu olie i en tynd stråle lidt ad gangen, og rør til al olien er brugt og mayo'en er lækker tyk og cremet.

Steg eller grill grøntsager i god olivenolie og smør. Drys med salt og peber og servér.

## INGREDIENSER

- 400 g grønne bønner, skyllet og befriet for stilk
- 4 dl piskefløde
- 4 store stykker torsk - ca. 150 g hver
- Salt og peber
- 100 g god fast ost - som du river

## INSTRUKTION

1. Tænd ovnen for 200 grader.
2. Kom bønner, ost og fløde i et ovnfast fad og krydr med salt og peber, bag i ovnen ca. 10 min.
3. Kom nu torskeloins på og bag yderligere ca. 8 minutter.
4. Spis evt med ovnbagt kål, som du kommer i ovnen samtidig med bønner og fløde.



## Aftensmad 13

### Torskeloins, grønne bønner og fløde

 4 personer  35 minutter

Det tager ikke ret megen af din tid at lave en dejlig torskeret. Torsk skal tilberedes kort, den smager virkelig godt og er en dejlig proteinkilde.

### TIP

Det kan godt betale sig at beklæde sine ovnfaste fadde med bagepapir - så brænder retterne ikke fast i fadet.

## INGREDIENSER

Bryst og lår fra en hel kylling, her  
Hopballe Mølle - det fortryder man  
aldrig (gem skrog og vinger til fryser  
- de kan bruges til suppe)

500 g hvide asparges

500 g grønne asparges

Et glas tør hvidvin eller Noilly Prat

3 dl piskefløde

Masser af krydderurter - bredbladet  
persille og koriander

Salt og peber

Smør og olivenolie til stegning

Desuden

Blomkålsris af et helt blomkålshoved,  
revet eller brug fra frost

## INSTRUKTION

1. Brun kyllingestykkerne grundigt i smør og olivenolie, så de er flot brune over alt. Imens ordner du alle asparges, skræl de hvide og knæk de nederste træede ender af både de hvide og grønne. Både skræl og aspargesender kommer op til kyllingen. Sæt de ordnede asparges til side. Når kyllingen er godt brunet kommer du vin på, koger op kort og kommer så vand på, til det lige dækker kødet. Lad simre 25 min og tag brystet op, lad lårene simre 10 minutter mere. Tag nu lårene op.
2. Fonden lader du simre videre til den er kogt mere ind. Når kyllingen er kølet lidt af, piller du skindet af og kasserer det. Pil nu kødet af kyllingen og del i mindre stykker. Sæt til side.
3. Se fortsættelse i højre spalte.



## Aftensmad 14

### Kylling i asparges



6 personer



90 minutter

Denne her traditionelle ret smager så gudegodt - og den er en værre tidsrover - men lav den alligevel. Vælg en fridag og nyd processen. Absolut en sommerret.

#### INSTRUKTION FORTSAT:

Si nu fonden. Skum også fedtet af, så meget som muligt, den får masser af fedtme fra fløden. Tilsæt fløde og kog lidt mere ind. Skær asparges i mindre stykker og kog både asparges og kylling med i retten til det akkurat er varmet helt igennem, slut af med krydderurter. Spis med blomkålsris.



## INGREDIENSER

- 4 kyllingebryst uden skind
- 16 blade basilikum
- 4 skiver tomat
- 4 tykke skiver mozzarella
- Salt og peber
- Evt lidt frisk timian
- Olivenolie og smør til stegning

Desuden

- 1 - 2 hele spidskål, stegt i kvarte i smør på panden.

## INSTRUKTION

1. Snit en lomme i kyllingebrystet - på samme måde som i et pitabrød. Fyld lommen med tomat, ost og basilikum og stik et par kødnåle i åbningen, for at holde sammen på fyldet, når du steger (eller brug et par træspyd, som du knækker).
2. Drys evt. kyllingen udenpå med timian.
3. Steg kyllingen på begge sider ved moderat varme ca. 20 minutter i alt. Osten skal kunne trække lækre bløde tråde, når den er færdig.
4. Spis med smørstegt spidskål.



## Aftensmad 15

### Stegt kyllingebryst med mozzarella, basilikum og tomat

 4 personer  35 minutter

Gør hverdagsmaden lidt sjovere ved at bruge fem minutter mere på at flække kyllingen og fylde dem med noget lækker.

#### TIP

Kylling er fantastisk og forholdsvist billigt kød og så kan man smagssætte det på et hav af måder. Prøv også at fylde det med: Pesto, parmesan, tørret skinke, persille, oliven, kapers, citronskal, dijonsennep m.m.

## INGREDIENSER

Krebinetter

600 g hakket svinekød

Salt og peber

Smør og olivenolie til stegning

Svampesauce

250 g brune champignoner

40 g smør

2 dl piskefløde

100 g flødeost naturel

Et glas tør hvidvin eller lille glas

Noilly Prat

Salt og peber

Desuden

4 squash

Olivenolie til stegning

## INSTRUKTION

1. Form 4 krebinetter og stil til side.
2. Brug spiralizer til at skære tynde stave af squash eller skær dem i tynde strimler i hånden. Stil til side.
3. Svampesauce: Rens svampe (skyl dem om nødvendigt - dup dem tørre i køkkenrulle) og hak dem.
4. Brun svampe i smørret i en lille gryde, kom vin ved og lad alkoholen koge væk. Tilsæt flødeost og fløde - kog igennem kort og blend nu saucen med stavblender eller i alm. blender - kom tilbage i gryden uden at tænde blusset.
5. Steg krebinetter til gyldne og gennemstegt.
6. Varm nu saucen igennem.
7. Steg squash helt kort i olie ved høj varme, krydret med salt og peber og server straks.



## Aftensmad 16

### Krebinetter med squash og svampesauce



4 personer



35 minutter

Krebinetter eller karbonader er dejlig hverdagsmad og enkel at lave. Her med lidt utraditionel, men ikke desto mindre fantastisk velsmagende tilbehør.

#### TIP

Brug alle andre slags svampe til saucen, hvis ikke du kan finde brune champignoner.

## INGREDIENSER

3 store auberginer i tykke skiver

Olivenolie

Salt

Karrycreme

3 dl græsk yoghurt

3 tsk god stærk karry

1/2 tsk chili

1 tsk spidskommen

Salt og peber

Løgtopping

1 stort rødløg i skiver

5 fed fint skivet hvidløg

En stor kvist rosmarin

Olivenolie

Salt

150 g saltede mandler - groft hakket

## INSTRUKTION

1. Kom olie og salt på auberginerne og lad trække en halv times tid på en stor tallerken. Bag dem i ovnen på en bageplade med bagepapir ca 45 minutter ved 200 grader. Anret på fad, køl af.
2. Imens auberginen bager: Steg alle løg og rosmarin i en lille gryde, ca 30 minutter til let karameliserede.
3. Bland dressingen godt sammen og lad den trække mens auberginerne køler af.
4. Kom nu karrycreme, løg og hakkede mandler på auberginerne og slut af med lidt friske krydderurter.



## Aftensmad 17

### Stegte auberginer med karrydressing og mandler



4 personer



60 minutter

Du skal være helt ligeglad med, hvordan du synes det lyder - bare lav denne ret. Den smager så helt igennem godt.

Den skal have lidt protein på siden - kylling, mørbrad, kødboller eller frikadeller, så sidder den lige i stabilt-blodsukker-skabet.

Beregn også trækketid til auberginerne - 30 minutter.

## INGREDIENSER

Råcreme

1/4 L piskefløde

Korn fra en halv - hel vaniljestang  
eller 1 tsk vaniljepulver

1 æggeblomme

2 spsk Sukrin Gold

Blandede bær

Her kirsebær

Blåbær

Hindbær

Jordbær

Lidt frisk mynte skåret i strimler



## INSTRUKTION

1. Skyl altid bær *før* du skærer toppen af - f. eks. på jordbær, gør du det omvendt, vasker du noget af smagen ud.
2. Skyl og skær dine bær, små bær skal blot skylles. Dup tørre på køkkenrulle.
3. Pisk Sukrin Gold, vanilje og æggeblommen grundigt og luftig. Pisk fløde til let skum og vend i æggesnapsen.
4. Nyd.

## Sommerdessert

### Sæsonens bær og råcreme



4 personer



15 minutter

Det her er ren dessert-nydelse. Mange bær på en gang vil for nogen sætte lidt fut i blodsukkeret. Men vælg at spise den efter et måltid fyldt med protein og kål, så vil blodsukkerstigningen være fladere. Uden tvivl en sundere dessert, som smager helt og aldeles syndigt.

## INGREDIENSER

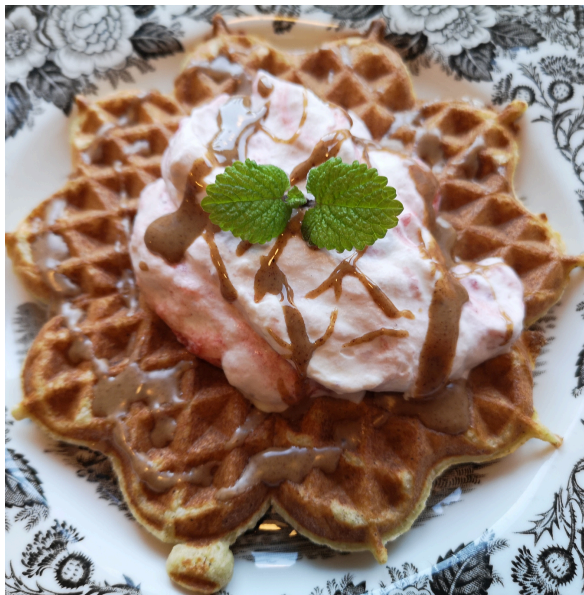
- 2 dl mandelmel
- 1 dl pofiber (kan bl.a. fås i Brugsen og i Helsebixen)
- 4 æg
- 1 dl hytteost
- 40 g smør, smeltet
- 1 spsk Sukrin Gold
- 1 tsk vaniljepulver
- 1 tsk bagepulver
- Skal af en appelsin
- Et nip salt

Desuden

- 1/4 L piskefløde
- 4 spsk æblemums

## INSTRUKTION

1. Blend hytteost, smeltet smør og æg helt glat i blender.
2. Tilsæt resten af ingredienserne og rør dejen godt igennem. Lad dejen hvile, mens du pisker flødeskum.
3. Vend flødeskum med kold æblemums og evt. kanel. Stil på køl, mens du bager vaflerne.
4. Bag vafler i vaffeljern smurt med smør - lad dem bage mindst 4 minutter før du tjekker, og nyd dem efterhånden, som de bliver færdige.



## Vinterdessert

### Vaffel med æbleskum

 4 - 5 vaffler  30 minutter

Vaffler kan laves i low carb version. Jeg har eksperimenteret, og disse bliver virkelig gode, sprøde og velmagende.

Her har vaflerne også få en skefuld nøddesmør - det kan købes i specialforretninger - eks. Koro og Årstiderne.

#### TIP

Du kan også blande lidt kanel i æbleskummet til en mere julet udgave.

## INGREDIENSER

- 200 g nødder efter eget valg
- 450 g blandede frø og kerner, her græskarkerner, solsikke og sesam
- 2 små æg eller 1 stort
- 2 tsk salt
- 2 spsk kommen - kan udelades
- 2 spsk Pofiber eller en spsk Husk/Loppefrøskaller
- 3 dl vand

## INSTRUKTION

1. Blend nødder til fint mel i foodprocessor eller brug mandelmel.
2. Rør nu alle ingredienser godt sammen til en tyk grød, og lad dejen suge lidt af væsken, ca. 10 minutter, inden du ruller den ud.
3. Brug fire stykker bagepapir, der passer til dine bageplader. Kom lige meget dej på to af stykkerne - fordel først dejen rimelig jævnt og læg derefter det andet bagepapir hen over dejen. Rul med kagerulle ovenpå bagepapiret - så de bliver helt flade, jævne og cirka passer til bagepladen. Bugsér derefter arkene med dejen på plads på bagepladen, hvor du trykker dejen godt på plads. Fjern nu det øverste lag bagepapir stille og roligt og skær knækbrod i ønskede stykker.
4. Bag ved 150 grader varmluft ca. 45 - 50 min., afhængigt af din ovn. Byt rundt på pladerne undervejs, så de bliver lige sprøde.
5. NB Hold øje, til slut går det stærkt med farven.



## Grundopskrift 1

### Kerneknæk

 2 bageplader  70 minutter

Kerneknæk er et meget velsmagende knækbrod, som kan bruges alle steder, du får lyst til brød. Det er bagt helt uden mel og giver en væsentlig blidere blodsukkerstigning end traditionelt brød eller knækbrod.

## INGREDIENSER

- 600 g blandede frø og kerner,  
her græskarkerner, sesamfrø ,  
solsikkekerner, hørfrø  
600 g nødder, her mandler,  
hassel nødder og valnødder  
1/2 dl husk/loppefrøskaller  
1,5 tsk salt  
4 æg  
1/d dl ekstra jomfru olivenolie  
1 dl vand  
2 spsk æbleeddike



## INSTRUKTION

1. Tænd ovnen på 175 grader alm.
2. Bland alle ingredienser sammen i en skål. Lad dejen stå og samle sig 5 minutter. Tilsæt mere vand, hvis nødvendigt. Dejen skal være som en tyk grød.
3. Smør to små rugbrødsforme med smør eller fôr dem med bagepapir. Fordel lige meget dej i formene.
4. Bag ved 175 grader i ca. 30 minutter.
5. Tag brødet ud af formen og bag yderligere ca. 10 - 15 minutter - eller til brødet er gennembagt.
6. Afkøl brødet helt, inden du skærer i det.

## Grundopskrift 2

### Palæobrød



2 brød



70 minutter

Palæobrød eller stenalderbrød er brød bagt alene på frø, kerner og æg, og helt uden mel eller stivelse. Det giver et brød med højt protein- og fedtindhold og lavt kulhydratindhold. Det er derfor temmelig meget blidere ved blodsukkeret end traditionelt brød bagt på mel.

### TIP

Brug de nødder og kerner, du bedst kan lide - alle slags kan bruges. Vil du have lidt finere brød, så blend nødderne til mel.

## INGREDIENSER

Et STORT bundt basilikum - kun bladene

75 g pinjekerner, let ristede (mandler, hasselnødder eller valnødder kan også bruges)

Saft af en citron - INGEN citronkerner, så bliver pestoen bitter.

30 g god fast ost, parmesan eller lignende

1 fed hvidløg i tynde skiver

God ekstra jomfru olivenolie til ønsket konsistens - start med 1 dl.



## INSTRUKTION

1. Blend alle ingredienser i foodprocessor eller brug stavblenderen - med sidstnævnte skal der arbejdes lidt. Brug mere olie, hvis du ønsker, at pestoen bliver mere lind.

## Grundopskrift 3

### Pesto



1 glas



20 minutter

Et glas pesto på køl er en virkelig god investering af din tid - det er fantastisk at have til at dyppe alle sine grøntsager i, smøre på stegt kål, på kød, komme i dressingen, spise på kerneknæk, vende i rå blomkålsris og meget mere.

### TIP

Hvis du foretrækker at købe din pesto, så vælg en, der er lavet på oliven- eller raspolie.



## INGREDIENSER

Til et glas:

250 g frosne brombær

1 spsk Sukrin Gold

Revet skal af en lille citron, kun det gule

## INSTRUKTION

1. Kom alt i en lille kasserolle, kog det op og lad simre højest et par minutter til bærrene er akkurat gennemkogte.
2. Kom på skoldet glas. Køl af og opbevar på køl.



## Grundopskrift 4

### Brombærsylt



1 glas



10 minutter

Det her er vanedannende og tilmed virkelig nemt og meget hurtigt lavet.

Brug til yoghurttopping eller en skefuld på ost og kerneknæk som dessert.

## INGREDIENSER

Til 1/2 kg danske æbler, vægt er angivet med skræl og uden kernehus  
30 - 40 g Sukrin Gold (afhængigt af æblernes syrlighed)  
2 tsk god stødt kardemomme  
1 tsk vaniljepulver - kan udelades  
1 dl vand

## INSTRUKTION

1. Alt koges nænsomt til æblerne er gennemkogte og skvattet delvist sammen.
2. Blend æblegrøden helt glat i blenderen og kom på skoldede glas.
3. Opbevar på køl, når kølet helt af.



## Grundopskrift 5

### Æblemums



3 små glas



35 minutter

Det var min dengang 7-årige søn som døbte denne sag for æblemums..., fordi det jo smager så godt. Æblerne du bruger er afgørende for udfaldet, og du skal justere sødmen efter æblets syrlighed.

Bruger du æbler med rød skræl, får du, som her, en smuk rosa æblemums, men æbler med mere grøn skal smager også godt.

### TIP

Æblemums er skøn på flødeskum vendt med skyr og vaniljepulver med ristede mandelflager - som sundere dessert. Eller brug den på yoghurt eller LCHF vafler.

## GODE SAGER TIL MELLEMMÅLTIDET

Ost - fuldfede oste med peberfrugt eller andre grøntsager

Nødder - alle slags sammen med grøntsager og pesto

Kerneknæk eller palæobrød med:

Flødeost, roget laks og agurk

Peanutbutter og lidt pære/æble

Kødrester af aftensmad og hjertesalat

Kold frikadelle i en salatwrap (= pak frikadellen ind i sprød, saftig salat)

Kogt æg med ristede sesamfrø og grønt

Skyr blandet med lidt flødeskum, vanilje og en tsk Sukrin Gold - toppet med lidt brombærsylt og hakkede mandler (også en god dessert)

Græsk yoghurt med nødder, kokos og lidt brombærsylt



## Mellemmåltidet

Måltiderne i denne kostplan vil være med til at regulere din appetit, så du bliver mindre sulten imellem måltiderne.

Men - de fleste af os, er altså sådan indrettet at vi, især om eftermiddagen, bliver trætte og synes, vi trænger til noget at spise. Ikke fordi vores blodsukker er lavt - mål selv efter - men fordi vi bare *er* trætte sidst på dagen.

Hvis du ind i mellem vælger at spise mellem måltiderne, så vil jeg anbefale, at du vælger noget, der ikke piller for meget ved dit blodsukker. I venstre spalte har jeg skrevet nogle forslag, som giver lidt energi og glæde, uden at sende dit blodsukker på afveje.