



Julegodter med omtanke

Når du nyder julens søde knas - med omtanke for sundhed og stabilt blodsukker, så handler det om at sætte råvarerne rigtigt sammen. Så de sikrer optimal balance og mæthed.

Det handler altså om at sende det rigtige signal til kroppen samtidig med, at du opnår god smag.

Julegodter vil typisk være kalorietunge, så det handler om at nyde dem med måde og huske på, at de er et langt sundere alternativ end industrielt fremstillet kager og slik.

*God jul fra
Hartvig & Engell*





Juleskyr - 6 portioner

200 g piskefløde
150 g skyr
90 g mandelsplitter
2 tsk vaniljepulver
15 g sukrin (øko)
120 g Kirsebærsauce

Pisk fløden.

Vend skyr med flødeskum, mandelsplitter, vanilje og sukrin.

Serveres med kirsebærsauce.

250 kcal pr. portion.



Julevafler med kardemomme og appelsinskal 2-3 stk.

1 moden banan

1 æg

1½-2 dl kærnemælk eller letmælk

2 dl hvid hvedemel

½ dl havremel

½ tsk. kanel

½ tsk. kardemomme

saft og skal af 1 økologisk appelsin

1 knsp. bagepulver

1 knsp. natron

1 knsp. salt

Til stegning: koldpresset rapsolie eller ekstra jomfruolivenolie

Tænd for vaffeljernet – brug gerne et firkantet.

Mos bananen og rør ægget med bananen.

Bland alle de tørre ingredienser.

Blend alle ingredienserne sammen med en stavblender.

Pensl vaffeljernet med olie og fordel 3 spsk. dej ud over jernet.

Bag vaflerne ca. 3-4 minutter ved højeste varme.

Fortsæt, til der ikke er mere dej.



ADD IT ON

Drys med flormelis og server med fx solbær-syltetøj, eller prøv bogens rabarber-jordbær-kompot, se side 171. Og ... de er rigtig gode ved juletid!

Fuldkornsæbleskiver med kærnemælk - 22 stk.

1½ dl hvid hvedemel eller purpurhvede

1½ dl fuldkornsølandshvedemel eller -speltmel (alternativ hvid hvedemel)

½ tsk. salt

2 spsk. rørsukker

2 tsk. vaniljepulver eller 1 vaniljestang

1½ tsk. kardemomme

½ tsk. bagepulver

1 tsk. natron

3 æg

6 dl kærnemælk – (alternativ til 2 dl kærnemælk: 2 dl mælk plus 1 spsk. citronsaft/vineddike eller 1 dl yoghurt plus 1 dl mælk)

4 spsk. rapsolie

fintrevet skal af 1 økologisk citron

Til stegning: 20-30 g smeltet smør og 20-30 g koldpresset rapsolie

Bland mel, salt, rørsukker, vanilje, kardemomme, bagepulver og natron i en skål. Del æggene i blommer og hvider. Pisk æggehvinderne stive. Rør æggeblommerne sammen med kærnemælk, rapsolie og citronskal. Rør det sammen med de tørre ingredienser og vend forsigtigt hviderne i.

Opvarm æbleskivepanden og kom lidt smør og rapsolie i hvert hul. Fyld kun hullerne lige knap halvt op med dej, så der er plads til, at den hæver. Vend æbleskiverne med en kødnål eller strikkepind. Vend dem en halv omgang efter 2-3 minutter og tag dem af panden, når de er færdige. Fortsæt med at fylde hullerne til et nyt sæt æbleskiver, indtil al dejen er bagt til de lækreste, luftige æbleskiver.



Mozart Kugler - 12 stk.

3 tørrede abrikoser

75 g marcipan, alm. eller sukkerfrit

100 g chokolade, mørk 70% eller hvid chokolade (sukkerfri)

40 g kokosmel

Klip abrikoserne i 4, så du ender med at have 12 abrikos stykker.

Del marcipanen i 12 stykker.

Rul marcipan om hvert abrikos stykke.

Smelt chokoladen over et vandbad eller direkte i gryde.

Vend kuglerne i chokolade og derefter i kokosmel.

Stil kuglerne på køl eller i fryseren.

100 kcal pr. stk.

Tip:

Hvid chokolade findes sukkerfri, den kan du erstatte den mørke chokolade med.

Kakaomandler & tørrede abrikoser med chokomandel-knas

100 g mandler
2 spsk. kakaopulver
50 g Abrikoser
100 g chokolade 70-85%
20 g Hasselnøddeflager

Kakaomandler:

Kom mandler og kakaopulver i en frysepose.

Ryst mandlerne.

Serveres i en skål.

Tørrede abrikoser med chokomandel-knas:

Smelt chokolade over et vandbad.

Dyp halvdelen af abrikosen i smeltet chokolade og så i hasselnøddeflager.

Opbevar abrikoserne på køl og mandlerne i en lufttæt beholder.

18 mandler: 100 kcal

1 stk abrikos med chokomandel-knas: 50 kcal





Hasselnøddebrud - 16 portioner

100 g (afskallede) Hasselnødder

100 g Mørk chokolade min 70%

40 g Smør

40 g Piskefløde

Rist nødderne på en tør pande i 3-4 min.

Rul dem i et viskestykke for at fjerne skallerne. Eller brug nødderne som de er.

Smelt chokoladen over et vandbad sammen med fløde og smør. Rør løbende i massen. Vandet må ikke koge for voldsomt, da chokoladen skal smelte langsomt. Rør det godt sammen så det får en flot konsistens.

Fordel nødderne i en silikoneform, fx en lille rugbrødsform.

Hæld chokoladen over.

Stil det i fryseren min. 30 min. Opbevares i fryseren.

Skær den i mindre stykker lige inden servering.

100 kcal pr. portion



Chokoladehjerter med pistacienødder og vilde bær - 12 stk.

100 g pistacienødder/mandler

200 g mørk chokolade min 70%

Lidt frysetørret jordbær eller skovbær

Rist nødderne på en tør pande i et par minutter.

Lad nødderne køle lidt af. Hvis du bruger hasselnødder skal du rulle dem i et viskestykke, så skallerne kommer af.

Fordel nødderne i 12 silikoneforme, evt. sammen med frysetørrede bær.

Smelt chokoladen over et vandbad.

Fordel chokoladen over nødderne.

Stil konfekten på køl eller i fryseren.

Opbevares i fryseren.

Tages ud minutter før, de skal bruges.

Tip: Pynt evt hjerterne med hindbærstøv.

130 kcal pr stk



Choko-snickers hjerter - 15 stk.

100 g hasselnøddesmør
100 g peanutbutter
90 g cashewnødder eller peanuts
25 g sukrin (øko)
1 tsk. vaniljepulver
50 g smør
150 g mørk chokolade 70%

Smelt hasselnøddesmør, peanutbutter og smør i en kasserolle.

Hak nødderne og 75 g chokolade groft.

Tilsæt hakkede nødder, chokolade, sukrin og vaniljepulver til kasserollen.

Rør det hele godt sammen og fordel massen i de hjerteformede silikoneforme (2-3 cm i diameter).

Stilles på frost en time.

Smelt den resterende chokolade over et vandbad.

Tag hjernerne ud af formen og dyp dem i chokolade.

Stil hjerterne tilbage i fryseren, og lad chokoladen sætte sig.

Opbevares i fryseren. Nydes straks fra fryseren.

200 kcal pr stk.



Choko hassel-orange kugler - 12 stk.

80 g Havregryn Grovvalset

80 g Kokosolie

25 g Hasselnøddesmør eller peanutbutter

100 g Appelsinsaft, samt rå skal fra en hel øko appelsin

35 g Kakaopulver

25 g Proteinpulver, vanilje

80-100 g Mørk chokolade 70%, hakkes fint

50 g Kokosmel

50-75 g vand

Rør det hele sammen.

Tril massen til 12 kugler, og vend dem i kokosmel.

Opbevares på køl.



.... og selvfølgelig også lidt julekål





Waldorf ala Hartvig & Engell - 6 pers.

200 g piskefløde

150 g skyr

25 g sukrin (øko)

1 tsk vanilje

½ tsk salt

100 g squash, skrælles og hakkes fint

100 g bladselleri, skæres i tynde skiver

200 g æble, skrælles og hakkes fint

50 g druer, delt i halve

50 g valnødder

evt. lidt nigellafrø/grøn dukkah som pynt

Pisk fløden til skum.

Vend den med skyr, sukrin vanilje og salt.

Bland grøntsager og æble med druer og valnødder.

Gem lidt druer og valnødder til at pynte med.

Vend flødeskum blandingen sammen med det grønne.

Pynt med druer og valnødder til sidst.

Pynt evt med nigellafrø og dukkah.

200 kcal pr portion.



Rustik rødkålssalat med perlerug, granatæble, chokolade og lakrids - 1 portion

30 g perlerug, forkogt (erstat evt. med hvedekerner, perlebyg)

120 g rødkål, fintsnittet til strimler

1 håndfuld babyspinat, grofthakket

frisk timian og koriander, grofthakket

et par skiver rødløg, skåret i både

10 sukkerærter, delt på langs

6 g olivenolie (1 spsk.) med chokoladesmag

1-2 spsk. hvidvinseddike
saft fra ½ lime

40 g granatæblekerner

75 g friske blandede bær (fx brombær, jordbær og blåbær)

8 pekannødder, tørrestet

Topping:

Skovsyre

1 spsk. frysetørrede bær

Lidt mørk chokolade, finthakket

Nigellafrø, tørrestede på en pande

1 knsp. lakridsrodspulver, grovmalet

Lidt salt eller sorte saltflager

Vend forkogte perlerug med rødkål, babyspinat, friske urter, rødløg og sukkerærter.

Tilsæt olie, eddike og limesaft, og vend det med i salaten.

Pynt salaten med bær, granatæblekerner, pekannødder og toppings.

Drys med saltflager og lakridsrodspulver.



Grønkalssalat med pomelo, avocado og græskarkerner - 2 pers.

100 g grønkal, finthakket

150 g rød spidskål, fintsnittet fx på en kålskærer

1 håndfuld bredbladet persille, finthakket

1 peberfrugt, finthakket

200 g pomelo, skrælleet. Fjern lameller og del i små stykker.

1 avocado

6-8 stk ananaskirsebær, delt

3-4 spsk. olivenolie m. citron

saften fra 1 limefrugt

lidt sorte saltflager

balsamico glace med citron

1-2 spsk græskarkerner, (tørristede)

Bland alt det grønne med pomelo stykkerne.

Tryk avocadoen ud af skallen og del den i mindre stykker. Kom den i salaten.

Fordel ananaskirsebær over.

Fordel olie og limesaft over.

Drys med saltflager og top med græskarkerner og balsamico glace.