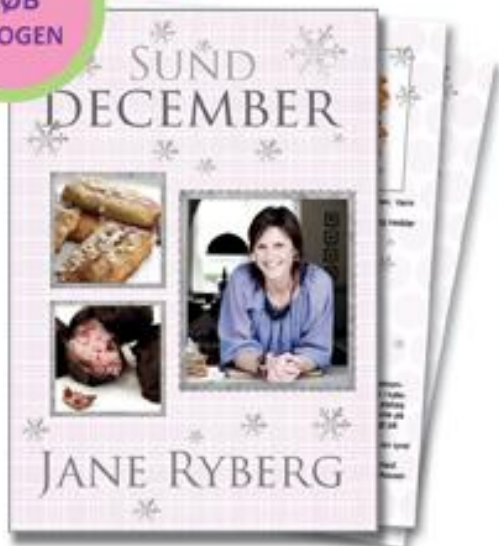


FORKÆL DIG SELV

& din familie

KØB
E-BOGEN



75 OPSKRIFTER

- Decembermad, der giver dig næring og energi!
- Julefrokostretter – traditionelle i sund forklædning!
- Juleaftensmiddag, så englens (og familien) synger!
- Julegodter - din mave vil elske dig for!
- Juledrikke, der får dit hjerte til at smelte!

Elsker du mad? – og gerne i en sund version?
Vil du igennem december og jul uden ekstra sul?

Selv-forkælelses
Julekalender
hver dag i din indbakke
fra d. 1. til d. 24. dec.

FORDI **MADGØREN
FORSKEL**

KØB E-BOGEN PÅ
www.janeryberg.dk



HOKKAIDO SUPPE

- 1 hokkaido græskar, 1 rød peber
- 6 kartofler, 1 pastinak, 1 squash
- 2 gulerødder, 2 porrer, 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. kokosolie
- 1 tsk. karry
- 1 spsk. balsamicoeddike
- 2 spsk. tamari
- 1 spsk. urtesalt
- 1 tsk. peber

Hokkaido græskarret udkernes og skæres i tern. (gerne m. skræl) Rengør og skær alle grøntsager i stykker. Varm kokosolie i en gryde. Tilsæt karry og lad det bruse op. Kom løg og hvidløg i gryden og lad det svitse lidt. Tilsæt de øvrige grøntsager og lad dem svitse lidt med, inden der tilsættes vand, så det netop dækker. Kog suppen ca. ½ time og blend den. Tilsæt salt, peber, balsamicoeddike og tamari.

Hertil toppings a la grøn pesto, kalkunbacon og pastinakchips



HINDBÆR MARCIPAN

- 50 g. hindbær optøet
- 1 spsk. kokosolie
- 100 g. hele mandler
- 1 spsk. æblemos
- 1 spsk. agavesirup
- 100 g. mørk chokolade

Hindbærrene overhældes med kogende vand gennem en si. Smelt kokosolie ved svag varme. Hindbærrene moses med en gaffel og blandes sammen med olien. Mal de hele mandler til mel i en kaffekværn. Bland mandelmelet med æblemos og agavesirup til marcipan. Bland hindbærmosen godt sammen med marcipanen til en ensartet masse. Sættes på køl ca. 1 time. Trilles herefter til små kugler, som vendes i smeltet chokolade. Opbevares på køl.

FÅ ALLE OPSKRIFTER

+ SELV-FORKÆLELSES

JULEKALENDER

(som kan bruges hele året)

+ MINE 12 BEDSTE TIPS

TIL EN SUNDERE JUL

UDEN EKSTRA SUL!

Bestil inden
d. 1. dec. 2011

KUN KR. 89,-
HEREFTER 99,-