

DANMARKSMESTER
I HVERDAGSMAD



min sunde uge

21 opskrifter på 7 dage

Julie Karla

FORORD	3
LOW CARB LIVSTIL	3
MIN SUNDE UGE	3
OM BOGEN MIN SUNDE UGE	4
DEL DIN OPLEVELSE MED BOGEN	4
{ MANDAG }	5
MORGENMADSSKÅL	7
BLOMKÅLSSUSHI (2 RULLER)	9
OKSEFRIKADELLER I TOMATSOVS MED MOZZARELLA	11
{ TIRSDAG }	12
AVOCADO-MOUSSE MED SØD DUKKAH (1 STOR ELLER 2 SMÅ PORTIONER)	14
RAW SQUASHRULLE MED FLØDEOST OG OMELET (8 STK.)	16
LOW CARB BIKSEMAD MED KOLD BERNAISEDIP	18
{ ONSDAG }	19
SUNDE BANANPANDEKAGER	21
BAGTE RØDBEDER MED CITRON-RICOTTA OG PISTACIENØDDER	23
BLOMKÅLSCALZONE	25
{ TORSDAG }	26
HYTTEOST MED MANGO	28
SALAT I GLAS	30
SMÅ AUBERGINEPIZZAER MED PARMASKINKE (CA. 8 STK.)	32
{ FREDAG }	33
GRÆSK YOGHURT MED MANDELCRUMBLE OG BLÅBÆRKOMPOT	35
LAKS MED ÆG, KAPERS OG SENNEPSMAYO	37
LOW CARB PASTA CARBONARA	39
{ LØRDAG }	40
OMELET MED ÆBLE, BACON OG TIMIAN	42
RØGET LAKS MED GRAPEFRUGT OG AVOCADO	44
FLÆSK PANERET I SORTE SESAMFRØ MED GRØNTSAGSNUDLER	46
{ SØNDAG }	47
VANILJE-QUINOA MED KANELBAGTE ÆBLER OG MANDELSMØR	49
RISPAPIRRULLER MED REGNBUEENS FARVER	51
RUGMELSPANDEKAGER MED BAGTE RØDBEDER OG HYTTEOST (4 STK.)	53
OM FORFATTEREN	54
DISCLAIMER & COPYRIGHT	55

Forord

Jeg spiser sundt. Min uge er altid spækket med lækre, sunde ting, som giver mig masser af energi og en god mæthedsfornemmelse. På mange punkter er jeg lidt af en sundhedsfreak og elsker at opdage nye "superfoods", der kan booste mit helbred og som selvfølgelig smager skønt.

Jeg bliver tit spurgt, om jeg slet ikke spiser kage, slik eller is, og svaret er, jo, det gør jeg. Men det er ikke kage fra bageren, slik fra kiosken eller is fra frysedisken. Det er hjemmelavet 'raw' brownies lavet på tørrede frugter og nødder. Det er lækre daddelkugler, eller det er en skøn bananis lavet udelukkende på – ja – banan.

Low carb livstil

Jeg spiser overvejende 'low carb'. Det vil sige, at jeg skærer gevaldigt ned på f.eks. hvidt brød, pasta, ris, kartofler og sukker. Jeg spiser dog stadig nogle af tingene bare altid i en fuldkornsudgave og i moderate mængder. Det er den måde min krop har det bedst på, og den måde jeg bedst holder min figur. Jeg opnår den bedste mæthedsfornemmelse ved hovedsageligt at spise grøntsager, nødder, kød, ost og æg til rigtig mange af mine måltider.

Jeg har dog ikke skåret sukkeret helt væk. Det ville dog alligevel være lidt trist. Jeg spiser frugt, tørret frugt og mørk chokolade, når lækkersulten trænger sig på. Om jeg savner bland-selv-slikken, wienerbrødet eller chipsene? Faktisk ikke. Det handler om at finde de bedste alternativer, og så handler det for mig om at lytte til min krop, og den har det bare ikke super godt efter at have spist sig igennem en bland-selv-slikpose eller en pose chips.

Min sunde uge

Jeg har igennem det sidste stykke tid løbende lavet nogle indlæg på min blog www.juliekarla.dk under temaet "Min sunde uge". Her har jeg i ægte dagbogsform fortalt om, hvad jeg spiser i løbet af en helt almindelig uge. Jeg har fået mange positive tilbagemeldinger fra mine læsere, som fortæller, at de kan bruge det som inspiration til deres eget liv, og det gør mig i den grad glad.

Derfor var det heller ikke svært at finde frem til, hvad min næste e-bog skulle handle om, nemlig opskrifter fra en uge i mit liv.



Julie Karla

Om bogen Min Sunde Uge

Jeg har valgt nogle af mine opskrifter, som jeg selv er rigtig glad for, og som jeg i den grad benytter mig af i det daglige. Opskrifterne er altså retter, som oftest indgår i mine sunde uger, og som for mig at se er rigtig *Julie Karla* mad.

Alle opskrifterne har jeg selv udviklet og fælles for dem alle er, at det er sunde, lækre og ikke mindst nemme hverdagsretter. Der er skåret ned for de hurtige kulhydrater som pasta og ris, men derimod skruet op for de langsomme fiberrige kulhydrater, grøntsagerne og protein. De søde indslag er der selvfølgelig også, men består af naturligt sukker fra frugt, tørret frugt og sukker med et lavere glykæmisk index end hvidt raffineret sukker.

I denne bog finder du syv morgenmadsopskrifter, syv frokostretter og syv aftensmadsretter. Alle opskrifter er beregnet til to personer medmindre andet er angivet.

Del din oplevelse med bogen

Hvis du får lyst til at dele dine oplevelser med mine opskrifter, så del endelig billeder af retterne på Instagram under hashtagget #juliekarladk eller på min facebook side www.facebook.com/JulieKarlasKoekken.

Du er selvfølgelig også mere end velkommen til at skrive en mail til mig på juliekarlaskoekken@gmail.com med alle mulige former for feedback.



Titel: Min Sunde Uge
Copyright: Julie Karla – www.juliekarla.dk
Udgivelsesår: 1. april 2015 – 1. udgave
Forlag: juliekarla.dk

{ mandag }

Morgenmad: Morgenmadsskål

Frokost: Blomkålssushi

Aftensmad: Oksedeller i tomatsovs med mozzarella





Morgenmadsskål

Ingredienser:

60 gr. babyspinat
1 moden avocado
1 rødbede
2 spejlæg
2 spsk. ristede solsikkekerner
2 tsk. chiafrø (valgfrit)
Salt og peber
Olivenolie

Tilberedning:

Skyl babyspinaten. Fordel den på to tallerkner.

Skræl rødbeden og kør den igennem en spiralizer. Har du ikke en spiralizer, kan du sagtens skære den ud i tynde skiver med en kniv, skrælle små bånd med en kartoffelskræller eller rive den på et rivejern. Fordel rødbedestrimlerne på spinaten.

Skær avocadoen ud i skiver og anret ligeledes på tallerknen. Steg to spejlæg og læg dem ovenpå salaten. Afslut med ristede solsikkekerner, chiafrø, salt og peber og dryp af en god olivenolie.



Blomkålssushi (2 ruller)

Ingredienser:

200 gr. blendet blomkål
1 lille tsk. pulveriserede loppefrøskaller (fx FiberHUSK)
50 gr. flødeost
Skal af ¼ økologisk citron

½ avocado skåret i skiver
½ kvart agurk, hvor kernerne er skrabet ud og skåret i tynde stænger
75 gr. røget laks
2 plader nori tang

Sushimåtte

Tilberedning:

Blend blomkålsbuketter i en foodprocessor eller blender, indtil man har en couscous-lignende konsistens. Hæld den revne blomkål over i en skål og bland 1 tsk. pulveriserede loppefrøskaller i. Det får den revne blomkål til at klistre en smule sammen, hvilket gør det nemmere, når maki-rullen skal rulles.

Bland flødeost med citronskal. Fordel citron-flødeosten i den ene ende af et stykke nori tang. Læg blomkålsris ovenpå. Læg agurk og avocado på. Afslut med skiver af røget laks og rul nu sushirullen ved hjælp af en sushimåtte.

Læg maki-rullen på køl i en halv times tid og skær den derefter forsigtigt i skiver med en meget skarp kniv. Servér gerne blomkålssushien med en chili-mayo eller soja.



Oksefrikadeller i tomatsovs med mozzarella

Ingredienser:

Oksefrikadeller:

400 gr. hakket økologisk oksekød 8-14 %

1 fed hvidløg

1 tsk. tørret timian

1 spsk. ketchup

1 tsk. salt

Masser af friskkværnet peber

½ dl. mælk

1 spsk. havregryn

2 spsk. olivenolie til stegning

Tomatsovs:

1 ds. hakkede tomater

2 spsk. tomatkoncentrat

1 fed hvidløg

1 spsk. balsamico

1 spsk. æblecidereddike

1 spsk. ketchup

1 spsk. tørret timian

1 spsk. tørret oregano

1 dl. vand

¼ tsk. tørrede chiliflager

Masser af salt og peber

1 mozzarella

1 stor håndfuld frisk basilikum

Tilberedning:

Bland oksekød sammen med presset hvidløg, tørret timian, ketchup, mælk, havregryn og salt og peber. Form små frikadeller med en teske, og steg dem i olivenolie på alle sider.

Oksefrikadellerne skal kun lige være gennemstegte. De må endelig ikke få for meget. Tag dem derefter af varmen og læg dem over på en tallerken.

Hæld de hakkede tomater på samme pande, som oksedellerne blev stegt på, sammen med tomatkoncentrat, vand, æblecidereddike, balsamico og ketchup. Lad det simre et par minutter. Tilsæt tørret timian, oregano, chiliflager, presset hvidløg og smag til med salt og peber. Lad det simre videre et par minutter og hæld derefter kødbollerne tilbage på panden.

Fordel skiver af mozzarella ovenpå oksefrikadellerne, pynt med frisk basilikum og servér retten med det samme.

{ tirsdag }

Morgenmad: Avocado mousse

Frokost: Raw squashruller

Aftensmad: Low carb biksemad





Avocado-mousse med sød dukkah (1 stor eller 2 små portioner)

Ingredienser:

1 ½ moden avocado
3-4 spsk. agavesirup
2 spsk. kakao
2 spsk. usødet mandelmælk (eller alm. mælk)

Sød dukkah (egyptisk krydderiblanding med nødder og krydderier mest anvendt i det salte køkken. Her har jeg dog lavet en anderledes, sød udgave):

50 gr. cashewnødder
25 gr. usaltede pistacienødder
15 gr. kokosflager (ristede eller uristede)
1 tsk. kokospalmesukker
½ tsk. kanel
¼ tsk. stødt ingefær

Tilberedning:

Start med at lave dukkah'en. Hak nødder og kokosflager groft og bland dem sammen med sukker og krydderier.

Kom avocado, kakao og mælk i en foodprocessor eller blender og blend indtil man har en lækker mousse-lignende konsistens. Skrab evt. ned ad siderne undervejs. Smag til agavesirup alt efter hvor sød, du gerne vil have den. Jeg brugte 3 spsk. agavesirup.

Servér avocado-moussen med det samme og drys med dukkah og evt. en ekstra smule agavesirup.



Raw squashrulle med flødeost og omelet (8 stk.)

Ingredienser:

1 medium squash
3 æg
40 gr. flødeost
1 gulerod
1 moden avocado
½ rød snackpeber
Masser af frisk koriander

Tilberedning:

Snit squashen i fine tynde bånd på et mandolinjern eller brug en kartoffelskræller eller et rivejern.

Pisk æggene sammen med en gaffel og tilsæt friskkværnet peber og salt. Bag omeletten på en stor varm pande med smør eller olie, så man får en tynd omelet.

Læg den færdigbagte omelet på en tallerken og skær den ud i tynde strimler.

Skær gulerod, snackpeber og avocado i tynde både og skyl korianderen.

Smør en smule flødeost i enden på et squash-bånd og læg grøntsager, omelet og koriander ovenpå. Rul squashen og luk rullen med en tandstik.

Anret squashrullerne på et fad og servér dem som de er, eller med en lækker dip.



Low carb biksemad med kold bernaisedip

Ingredienser:

400 gr. små blomkålsbuketter
300 gr. kød fra dagen før, skåret i små stykker (jeg brugte svinekød)
1 løg
1 spsk. smør
Salt
Friskkværnet peber

Bernaisedip:

1 dl. græsk yoghurt 10 %
1 ½ spsk. frisk finthakket estragon
½ tsk. dijonsennep
Salt
Friskkværnet peber

2 spejlæg
Revet rå rødbede

Tilberedning:

Skær løget ud i små tern og steg dem bløde i smør. Tilsæt blomkålsbuketterne og lad dem stege med et par minutter. Tilsæt kødet og lad det stege videre et par minutter under omrøring. Smag til med masser af friskkværnet peber og salt.

Bland finthakket frisk estragon sammen med græsk yoghurt, sennep og smag til med salt og peber.

Snit rødbeden igennem en spiralizer, på et rivejern eller et mandolinjern.

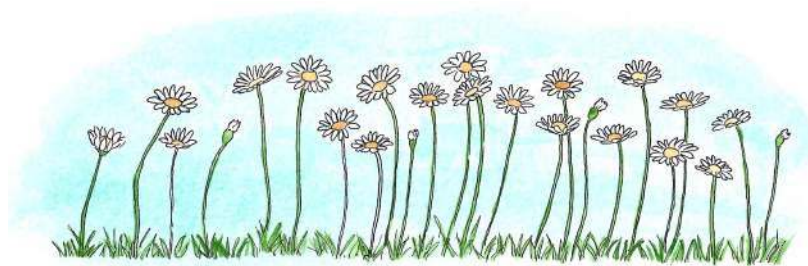
Steg de to spejlæg og servér dem sammen med biksemaden, revet rødbede og den kolde bernaisedip.

{ onsdag }

Morgenmad: Sunde bananpandekager

Frokost: Bagte rødbeder med citron-ricotta og pistacienødder

Aftensmad: Blomkålscalzone





Sunde bananpandekager

Ingredienser:

200 gr. skrælet meget moden banan
2 spsk. kokosfibermel
1/2 tsk. vaniljepulver
1 tsk. bagepulver
2 æg
1 stor spsk. kokosolie

Tilberedning:

Blend banan sammen med æg og vaniljepulver i en blender eller foodprocessor, indtil man har en lind, fin masse. Hæld bananmassen over i en skål og pisk kokosfibermel og bagepulver i. Varm kokosolie op på en pande.

Hæld små portioner af dej ud på den varme pande, så man får små fine pandekager.

Lad dem stege et par minutter, før de forsigtigt vendes med en tynd spatel. De kan være lidt svære at vende, så man skal være hurtig, når de skal vendes.

Servér bananpandekagerne med smør eller agavesirup, eller som jeg gjorde med en lækker naturlig sødet appelsinmarmelade.



Bagte rødbeder med citron-ricotta og pistacienødder

Ingredienser:

500 gr. rødbeder
60 gr. babyspinat
Salt
Peber
Olivenolie
125 gr. ricotta
Skal af ½ citron
1 tsk. citronsaft
Knivspids muskatnød
20 gr. usaltede pistacienødder

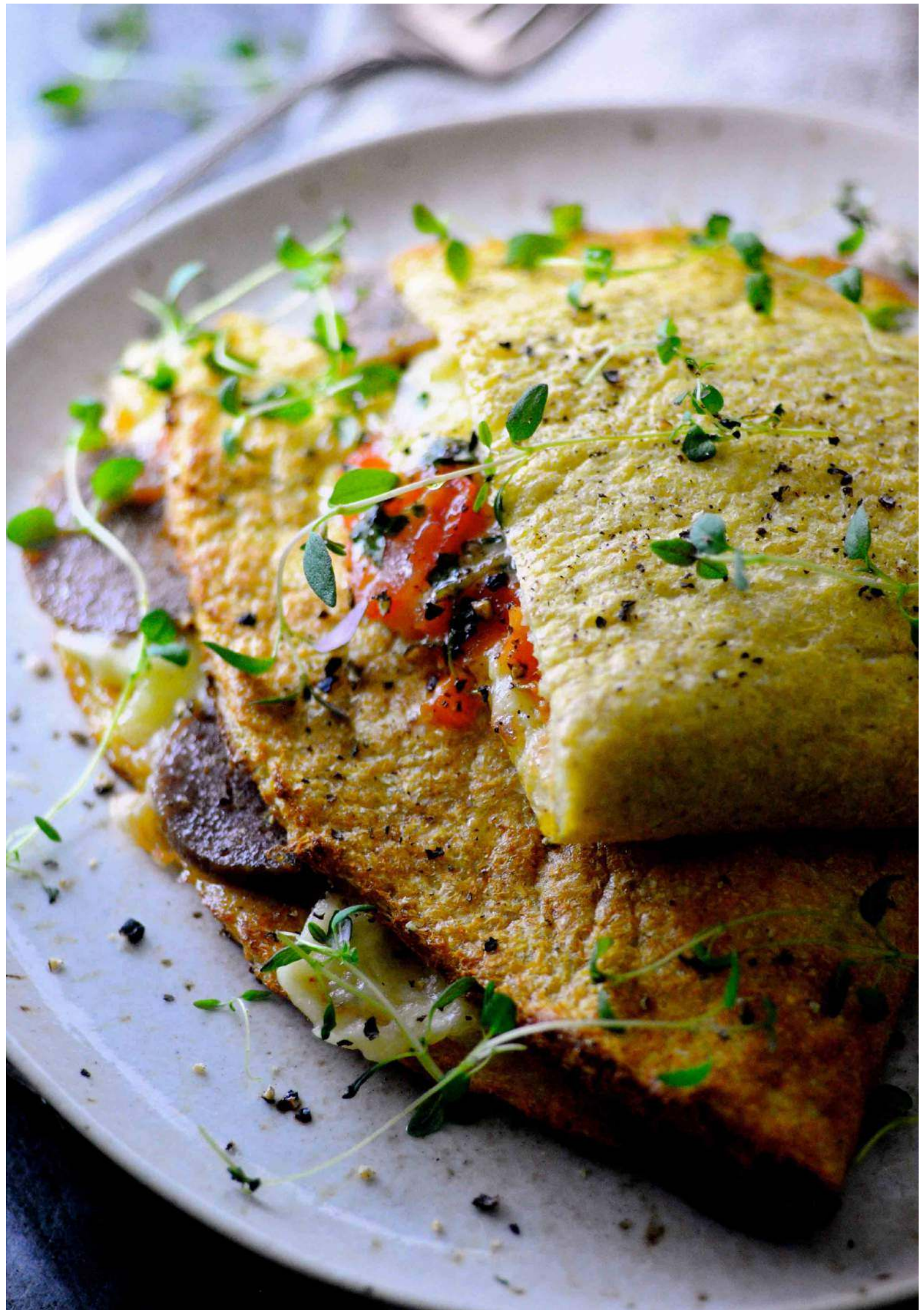
Tilberedning:

Skræl rødbederne og skær dem i både. Læg rødbederne på en bageplade og dryp med olivenolie og drys med masser af salt og frisk kværnet peber. Bag rødbederne ved 225 gr. i ca. 20 minutter.

Bland ricotta med citronskal- og saft, fintrevet muskatnød og friskkværnet peber.

Skyl spinaten og fordel den på to tallerkner. Læg de bagte rødbeder ovenpå og drys med grofthakkede pistacienødder. Riv lidt ekstra citronskal ud over salaten, drys med friskkværnet peber og dryp med olivenolie.

Servér salaten med citron-ricottaen til.



Blomkålscalzone

Ingredienser:

400 gr. blomkålsbuketter
3 æg
1 stor spsk. pulveriserede loppefrøskaller (FiberHUSK)
1/4 tsk. salt
75 gr. chilipølse
150 gr. revet gouda eller anden fast ost
8 daddeltomater
Frisk timian

Tilberedning:

Blend blomkålen i en foodprocessor eller blender, indtil man har en couscous-lignende konsistens. Bland den revne blomkål godt sammen med æg, FiberHUSK og salt. Smør dejen ud til runde bunde med en grydeske på to bageplader.

Bag bundene i ca. 20 minutter ved 200 gr., indtil de er let gyldne. Lad dem køle lidt af, så det er nemmere at løsne dem fra bagepapiret.

Fordel ost, pølse og små tomater i skiver på den ene del af bundene. Drys med frisk timian og masser af friskkværnet peber og fold den anden ende over fyldet, så man har en fin calzone pizza.

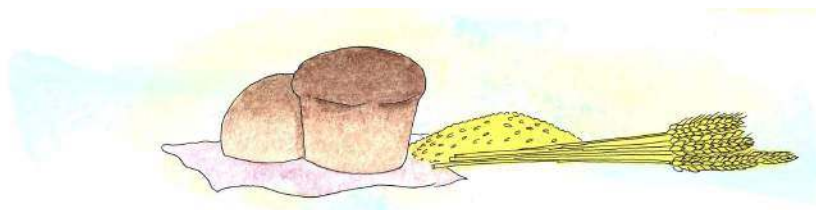
Bag blomkålscalzonerne i ovnen, indtil osten er smeltet i ca. 15 minutter ved 200 gr. og servér straks.

{ torsdag }

Morgenmad: Hytteost med mango

Frokost: Salat i glas

Aftensmad: Små auberginepizzaer





Hytteost med mango

Ingredienser:

300 gr. hytteost

¼ mango

Valgfrit:

Ristede solsikkekerner (kan udskiftes med græskarkerner)

Gojibær (kan udskiftes med anden tørret frugt)

Tilberedning:

Skær mangoen ud i små stykker. Anret hytteosten i to skåle. Pynt med mango, ristede solsikkekerner og tørrede gojibær.



Salat i glas

Ingredienser:

1 dl. rød quinoa
2 dl. vand
50 gr. babyspinat
1 rødbede
1 grapefrugt
4 spsk. granatæblekerner
1 moden avocado
2 spsk. ristede solsikkekerner

Dressing:

1 spsk. olivenolie
1 spsk. agavesirup
1 spsk. dijonsennep
1 spsk. citronsaft

1 patentglas

Tilberedning:

Skyl quinoaen i vand og hæld vandet fra. Kog quinoaen i 2 dl. vand under låg, indtil al væden er absorberet. Lad quinoaen køle helt af.

Skræl rødbeden, og kør den igennem en spiralizer. Har du ikke en spiralizer, kan du sagtens skære den ud i tynde skiver med en kniv, skrælle små bånd med en kartoffelskræller eller rive den på et rivejern.

Skyl babyspinaten og hak den groft. Skær avocadoen i skiver. Skræl grapefrugten og skær den ud i både.

Fyld nu glasset med ingredienserne til salaten. Læg først et lag hakket spinat i bunden. Fordel rødbedestrimler ovenpå. Hæld quinoaen i, dernæst avocado, grapefrugt og quinoa igen og afslut med granatæblekerner og ristede solsikkekerner.

Bland alle ingredienserne til sennepsdressing sammen og bland den i salaten ved servering.

Servér salaten i glasset og ryst glasset, når det skal spises, og hæld den ud på to tallerkner.



Små auberginepizzaer med parmaskinke (ca. 8 stk.)

Ingredienser

1 stor aubergine
1 gederulle (der bliver lidt til overs)
120 gr. parmaskinke
4 store tørrede figer
Olivenolie
Salt
Friskkværnet peber
Masser af frisk timian

Tilberedning:

Skær auberginen ud i skiver. Læg skiverne på en bageplade og pensl dem med olivenolie. Drys med salt og friskkværnet peber og bag aubergineskiverne i ovnen ved 200 gr. i ca. 25 minutter.

Tag de færdigbagte auberginer ud af ovnen og læg en skive gedeost helt ud til kanten af hver skive. Bag aubergineskiverne igen ved 225 gr. i ca. 7-10 minutter, indtil osten begynder at smelte en smule og blive let gylden.

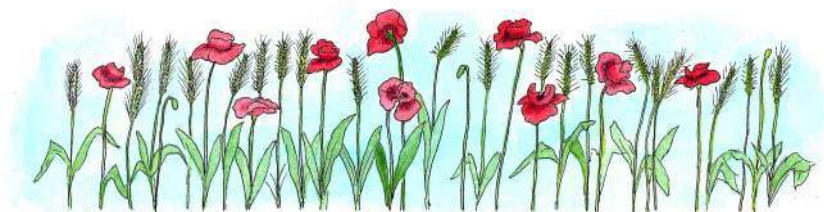
Læg en skive parmaskinke på hver af de færdigbagte pizzaer samt tynde skiver af tørret figen. Pynt med frisk timian, drys med peber og dryp med olivenolie og servér evt. sammen med en frisk rucola salat vendt i balsamico og god olivenolie.

{ fredag }

Morgenmad: Græsk yoghurt med mandelcrumble og blåbærkompot

Frokost: Laks med æg, kapers og sennepsmayo

Aftensmad: Low carb pasta carbonara





Græsk yoghurt med mandelcrumble og blåbærkompot

Ingredienser:

Græsk yoghurt (2 %, 10 % eller skyr)
125 gr. frosne blåbær
1 tsk. kokospalmesukker
¼ tsk. vaniljepulver
50 gr. mandler
30 gr. dadler
30 gr. tørrede usvovlede abrikoser

Tilberedning:

Hæld de frosne blåbær i en gryde og lad dem koge op. Lad det småsimre et par minutter og tilsæt vaniljepulver og kokospalmesukker. Lad blåbærkompotten køle helt af.

Blend mandler, dadler og abrikoser i en foodprocessor eller blender, indtil man får en grov crumble.

Hæld lidt græsk yoghurt i to glas og læg et lag blåbærkompot ovenpå. Drys med mandelcrumble og fortsæt, indtil man når toppen af glassene. Afslut med mandelcrumble og servér.



Laks med æg, kapers og sennepsmayo

Ingredienser:

100 gr. økologisk røget laks
1 spsk. kapers
1 spsk. finthakket rødløg
1 kogt æg
1 spsk. god mayonaise
1 tsk. dijonsennep
Frisk persille
Citronsaft
Friskkværnet peber

Tilberedning:

Anret laksen på en tallerken. Hæld kapers og finthakket rødløg over. Hak ægget og drys det over laksen. Bland mayonaise med dijonsennep. Hæld det i en plasticpose, klip hul i det ene hjørne og pres små knopper af sennepsmayo ud på tallerknen. Drys med frisk persille, dryp med citronsaft og afslut med masser af friskkværnet peber.



Low carb pasta carbonara

Ingredienser

200 gr. sojabønne pasta
1 dl. piskefløde
50 gr. fintrevet parmesan
2 æggeblommer
150 gr. bacon i skiver
Frisk timian
Friskværet peber

Tilberedning

Skær baconskiverne i små stykker og steg dem sprøde på en tør pande. Tag baconen af panden og læg det på et stykke fedtsugende køkkenrulle.

Bland piskefløde sammen med æggeblommer, fintrevet parmesan og masser af friskkværet peber.

Kog pastaen al dente, hæld vandet fra og lad pastaen blive i gryden. Hæld æggeblandingen og den sprøde bacon i gryden med pasta, og varm det forsigtigt igennem ved meget svag varme, indtil al saucen klæber godt til pastaen. Rør godt rundt imens.

Tag pastaen af varmen. Servér carbonaraen med frisk timian, ekstra parmesan og masser af friskkværet peber.

{ lørdag }

Morgenmad: Omelet med æble, bacon og timian

Frokost: Røget laks med grapefrugt og avocado

Aftensmad: Flæsk paneret i sorte sesamfrø med grøntsagsnudler





Omelet med æble, bacon og timian

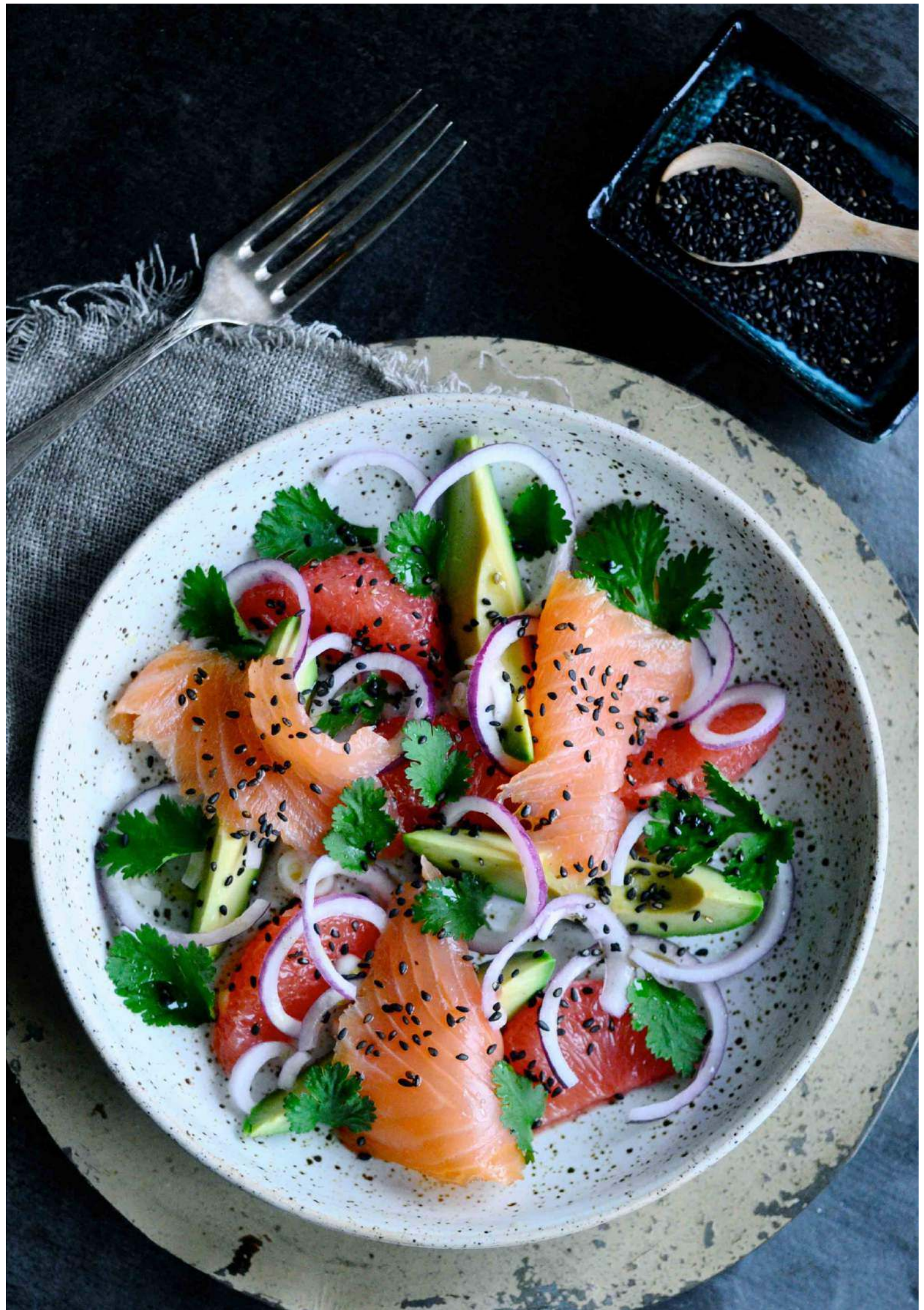
Ingredienser:

4 æg
1 æble
2 spsk. finthakket timian
75 gr. bacon
Salt
Friskkværnet peber

Tilberedning:

Steg baconen sprødt på en pande, og tag det af panden. Læg det over på et stykke fedtsugende køkkenrulle. Skær æblerne i tynde både og steg dem i fedtstoffet fra baconen (tag evt. lidt fedtstof fra, hvis der er for meget). Tilsæt finthakket timian og hold æblerne varme på panden.

Pisk æggene sammen med peber og salt og bag omeletten på en varm pande med smør eller olie. Fordel de stegte timian-æbler ovenpå den færdigbagte omelet og pynt med sprødstegt, grofthakket bacon og afslut med ekstra frisk timian.



Røget laks med grapefrugt og avocado

Ingredienser:

100 gr. røget økologisk laks
1 moden avocado
1 grapefrugt
1 rødløg
Frisk koriander
Sorte sesamfrø
Olivenolie

Tilberedning:

Skær avocadoen ud i både. Skræl grapefrugten og skær den i både. Pil rødløget og skær det i ringe.

Anret den røgede laks på to tallerkner og pynt med avocado, grapefrugt og rødløg. Dryp olivenolie over og gerne noget af det overskydende saft fra grapefrugten, der kom, da du skar den ud. Drys med sorte sesamfrø og afslut med frisk koriander.



Flæsk paneret i sorte sesamfrø med grøntsagsnudler

Ingredienser:

350 gr. økologisk flæsk
Sorte sesamfrø
1 gulerod
1 lille squash
1 rødbede
1 håndfuld koriander
1 moden avocado
2-3 spsk. saltede peanuts
Soja

Tilberedning:

Drys flæsken med salt og vend derefter skiverne i sorte sesamfrø. Læg dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen ved 200 gr., indtil skiverne er knasende sprøde.

Snit grøntsagerne på en spiralizer eller et mandolinjern, så man får lange grøntsags-nudler. Bland den friske koriander i.

Anret grøntsags-nudlerne på to tallerkner med stegt sesampaneret flæsk, skiver af avocado, peanuts og ekstra koriander. Dryp med soja og servér.

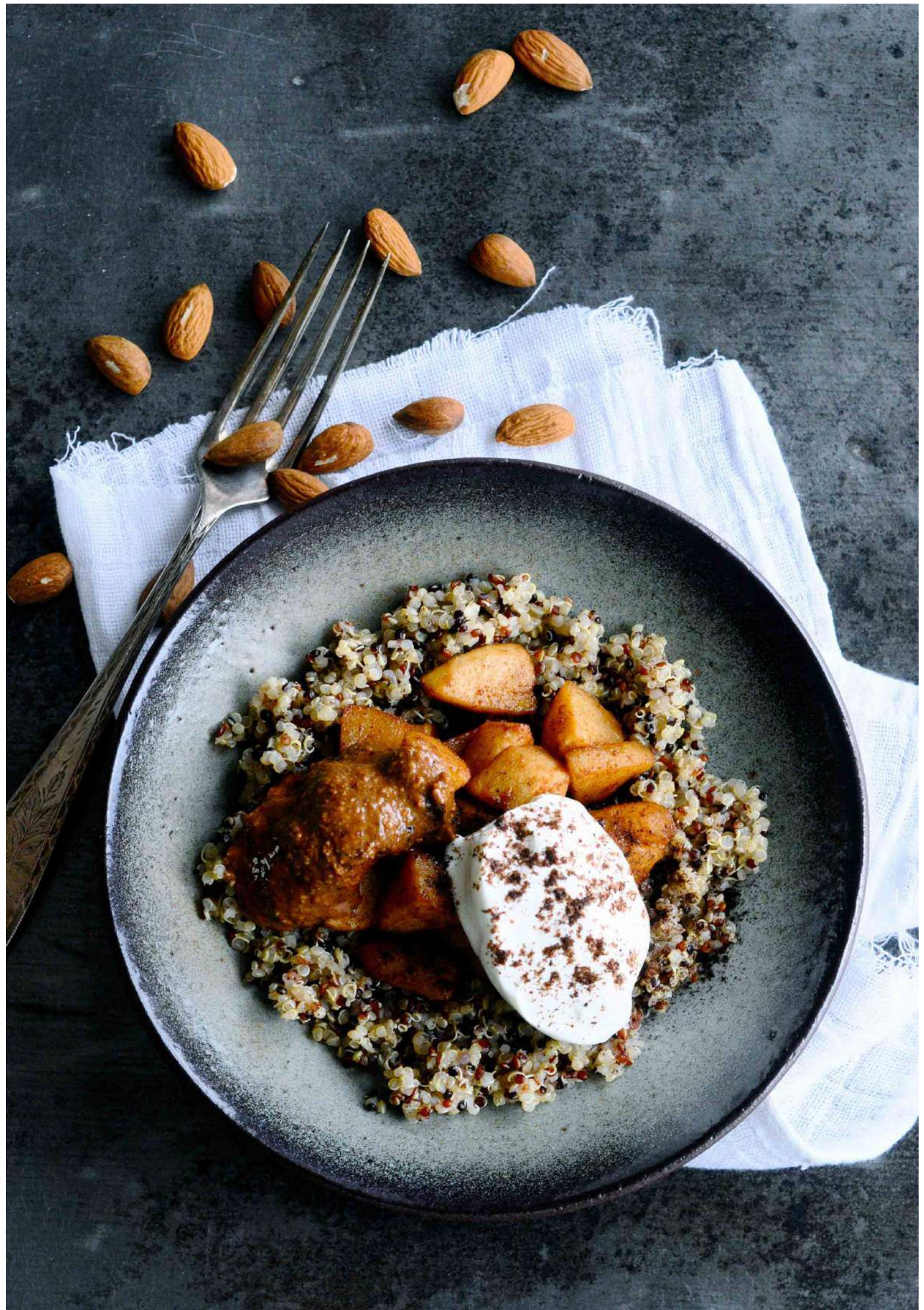
{ søndag }

Morgenmad: Vanilje-quinoa med kanelbagte æbler og mandelsmør

Frokost: Rispirruller med regnbuens farver

Aftensmad: Rugmelspandekager med bagte rødbeder og hytteost





Vanilje-quinoa med kanelbagte æbler og mandelsmør

Ingredienser:

1 dl. quinoa (hvid, rød eller sort - jeg brugte blandede farver)
2 dl. vand
½ tsk. ren vaniljepulver
2 æbler
1 tsk. kanel
1 spsk. kokosolie
1 spsk. kokospalmesukker
4 spsk. græsk yoghurt
2 spsk. mandelsmør

Tilberedning:

Rens quinoaen med koldt vand og kog det under låg, indtil al vand er absorberet. Lad det køle helt af. Skræl æblerne og skær dem i små stykker. Smelt kokosolien og bland det sammen med æblestykkerne og 1 tsk. kanel. Sæt kanelæblerne i ovnen og bag dem ved 200 gr. i ca. 20 minutter. Lad dem køle af.

Bland den afkølede quinoa sammen med vaniljepulver og anret vanilje-quinoaen i to skåle. Læg de kanelbagte æblestykker ovenpå og afslut derefter med græsk yoghurt og mandelsmør. Drys evt. med lidt ekstra vaniljepulver og grofthakkede mandler.



Rispirruller med regnbuens farver

Ingredienser:

8 stykker rispir
1 moden avocado
1 gulerod
¼ mango
2 store håndfulde rødkål i strimler (eller rødbede)
2-3 spsk. saltede peanuts
Masser af frisk koriander

Dip:

1 stor spsk. mandelmør (eller peanutbutter)
2 spsk. vand
1 tsk. soja
1 tsk. kokospalmesukker

Tilberedning:

Skær avocado, mango og gulerod ud i tynde stænger. Snit rødkålen fint på et mandolinjern eller med en kniv.

Dyp rispiret godt i vand på begge sider. Læg lidt rødkål, avocado, mango, koriander og gulerod på rispiret og drys med lidt peanuts. Rul den sammen til en aflang træstamme og buk enderne ind. Fortsæt samme procedure med resten.

Bland mandelmør sammen med vand, soja og kokospalmesukker. Dyp rispirrullerne i dippen og nyd!



Rugmelspandekager med bagte rødbeder og hytteost (4 stk.)

Ingredienser:

Pandekager (Der bliver ca. 7 store pandekager):

5 dl. mælk

4 æg

1 knivspids salt

Ca. 160 gr. rugmel

Smør til stegning

400 gr. skrællede rødbeder

1 bæger hytteost

Radisespirer eller andre spirer

Ristede solsikkekerner

Olivenolie

Friskkværnet peber

Salt

Tilberedning

Pisk mælk og æg sammen. Tilsæt rugmel og salt og rør dejen godt sammen. Lad dejen hvile i ca. 30 minutter.

Skær de skrællede rødbeder ud i både og vend dem i olivenolie, salt og friskkværnet peber. Bag rødbederne i ovnen ved 200 gr. i ca. 25 minutter.

Varm en pande op og kom et klat smør på. Hæld en passende mængde dej på panden og sørg for at dejen dækker panden. Bag pandekagen helt færdig på den ene side. Det er vigtigt at give den lang nok tid på den ene side, så den ikke går i stykker, når man vender den. Fortsæt på samme måde, indtil der ikke er mere pandekagedej tilbage. Og husk at putte en klat smør på panden imellem hver pandekage.

Fordel de bagte rødbeder og det øvrige fyld på 4 pandekager. Drys med friskkværnet peber og rul dem. De øvrige 3 pandekager kan du gemme til frokost eller aftensmad dagen efter.

Om forfatteren

Julie Karla har siden 14-års alderen arbejdet som fotomodel, og hendes mange rejser rundt om i verden har i den grad inspireret hendes madlavning i dag. Jobbet som model har også betydet høje krav til en slank linje, og gennem årene har hun fundet frem til den rette balance mellem sund og lækker mad og god motion. Hendes tilgang til sundhed deler hun ud af på hendes blogs juliekarla.dk og karlasnordickitchen.com.

I 2012 vandt Julie Karla DM i Hverdagsmad og siden da har hendes blogs taget fart og

optrådt i adskillige danske magasiner, aviser og tv- og radiomedier.

I 2013 stoppede Julie Karla som model efter 13 års arbejde. Det skete i forbindelse med, at hun blev færdiguddannet fra Copenhagen Business School i Erhvervsøkonomi og Kommunikation.

"Min sunde uge" er Julie Karlas anden kogebog. Hun udgav i 2014 den engelske e-bog "Whole Grains".



Disclaimer & Copyright

(1) Introduction

This disclaimer governs the use of this ebook. By using this ebook, you accept this disclaimer in full.

(2) Credit

This disclaimer was created using an [SEQ Legal](#).

(3) No advice

The ebook contains information about food and recipes. The information is not advice, and should not be treated as such.

You must not rely on the information in the ebook as an alternative to medical, health related and *other* advice from an appropriately qualified professional. If you have any specific questions about medical, health related or any *other* matter you should consult an appropriately qualified professional.

If you think you may be suffering from any medical condition you should seek immediate medical attention. You should never delay seeking medical advice, disregard medical advice, or discontinue medical treatment because of information in the ebook.

This book is not intended as a substitute for the medical advice of physicians. The reader should regularly consult a physician in matters relating to his/her health and particularly with respect to any symptoms that may require diagnosis or medical attention.

(4) No representations or warranties

To the maximum extent permitted by applicable law and subject to section 6 below, we exclude all representations, warranties, undertakings and guarantees relating to the ebook.

Without prejudice to the generality of the foregoing paragraph, we do not represent, warrant, undertake or guarantee:

- ▲ that the information in the ebook is correct, accurate, complete or non-misleading;
- ▲ that the use of the guidance in the ebook will lead to any particular outcome or result; or
- ▲ in particular, that by using the guidance in the ebook you will lose weight or become a healthier person.

(5) Limitations and exclusions of liability

The limitations and exclusions of liability set out in this section and elsewhere in this disclaimer: are subject to section 6 below; and govern all liabilities arising under the disclaimer or in relation to the ebook, including liabilities arising in contract, in tort (including negligence) and for breach of statutory duty.

We will not be liable to you in respect of any losses arising out of any event or events beyond our reasonable control.

We will not be liable to you in respect of any business losses, including without limitation loss of or damage to profits, income, revenue, use, production, anticipated savings, business, contracts, commercial opportunities or goodwill.

We will not be liable to you in respect of any loss or corruption of any data, database or software.

We will not be liable to you in respect of any special, indirect or consequential loss or damage.

(6) Exceptions

Nothing in this disclaimer shall: limit or exclude our liability for death or personal injury resulting from negligence; limit or exclude our liability for fraud or fraudulent misrepresentation; limit any of our liabilities in any way that is not permitted under applicable law; or exclude any of our liabilities that may not be excluded under applicable law.

(7) Severability

If a section of this disclaimer is determined by any court or other competent authority to be unlawful and/or unenforceable, the other sections of this disclaimer continue in effect.

If any unlawful and/or unenforceable section would be lawful or enforceable if part of it were deleted, that part will be deemed to be deleted, and the rest of the section will continue in effect.

(8) Law and jurisdiction

This disclaimer will be governed by and construed in accordance with Danish law, and any disputes relating to this disclaimer will be subject to the exclusive jurisdiction of the courts of Denmark.

(9) Our details

In this disclaimer, "we" means (and "us" and "our" refer to) Julie Karla, the Author of this book.

(10) Copyright

All rights reserved. Without limiting rights under the copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored, introduced into a retrieval system, distributed or transmitted in any form or by any means, including without limitation photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

The scanning, uploading, and/or distribution of this document via the internet or via any other means without the permission of the publisher is illegal and is punishable by law. Please purchase only authorized editions and do not participate in or encourage electronic piracy of copyrightable materials.