



Heilsbraut

MATREIÐSLUBÓK HEILSUBRAUTAR



UNNIÐ AF:
ÁSGERÐI HAUKSDÓTTUR
GUÐRÚNU ERLU ÞORVARÐARDÓTTUR
ÞORVALDI HEIÐARI GUÐMUNDSSYNI



Ananas boozt

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|---------|--|----------------------------|
| 1/2 stk | | Hálfur ferskur ananas. |
| 1 stk | | Einn banani. |
| 1 stk | | Eitt stykki weetabix. |
| 1 dl | | Einn desilíter ananassafi. |
| 1 stk | | Ein dós skyr. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|-----------------------------------------------------------|
| | 1. Skerið ananas og banana í litla bita. |
| | 2. Mælið ananassafa. |
| | 3. Setjið allt hráefni í blandarann og blandið vel saman. |






Grænn og vænn

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2 msk  |  | Tvær matskeiðar engifer. |
| 1 stk |  | Einn banani. |
| 1 lúka |  | Ein lúka spínat. |
| 2 dl  |  | Tveir desilítrar heilsusafi. |
| 1 dl  |  | Einn desilíter frosið mangó. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|  | 1. Afhýðið engifer og skerið smátt. Skerið banana. |
|  | 2. Mælið heilsusafa og frosið mangó. |
|  | 3. Setjið allt hráefni í blandarann og blandið vel saman. |






Jarðaberja-hristingur

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 5 dl |  |  | Hrísmjólk. |
| 4 stk | |  | Fjórir bananar. |
| 2 msk |  |  | Tvær matskeiðar kókos-olífa. |
| 4 stk | |  | Fjórar döðlur. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið vanilluduft. |
| 400 g | |  | Fjögur hundruð grömm frosin jarðaber. |



ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|  | 1. Skerið banana og döðlur smátt. |
|  | 2. Mælið hrísmjólkina, kókosolíuna, vanilluduftið og jarðaberin. |
|  | 3. Setjið allt hráefni í blandarann og blandið vel saman. |






Grænmetisbakki

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 2 stk |  | Tvær paprikur. |
| 1 stk |  | Ein agúrka. |
| 6 stk |  | Sex gulrætur. |
| 1 stk |  | Einn haus brokkolí. |
| 1 stk |  | Einn haus blómkál. |





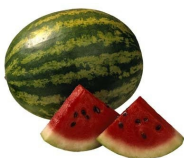
ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|  | 1. Skolið og skerið papriku, agúrku og gulrætur í strimla. |
|  | 2. Skolið og skerið brokkolí og blómkál í litla bita. |
|  | 3. Raðið grænmetinu fallega á bakka og berið fram. |






Ávaxtabakki

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 stk |  | Einn ananas. |
| 2 stk |  | Tvö epli. |
| 2 stk |  | Tvær perur. |
| 1 stk |  | Eitt mangó. |
| 1 stk |  | Ein melóna. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  | 1. Afhýðið ananas, epli og perur og skerið í litla bita. |
|  | 2. Skerið mangó og melónu í litla bita. |
|  | 3. Raðið ávöxtunum fallega á bakka og berið fram. |






Hafragrautur



ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 2 dl |  |  | 2 desilítrar af haframjöl. |
| 4 dl |  |  | 4 desilítrar vatn. |
| 10 stk | |  | 10 stykki bláber. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1. Mælið 2 dl af haframjöli og 4 dl af vatni og setjið í pott. |
|  | 2. Látið suðuna koma upp, lækkið þá hitann og látið sjóða í 2 mínútur. |
|  | 3. Setjið hafragrautinn í skál. Stráið bláberjum yfir og léttmjólk eða sojamjólk. |










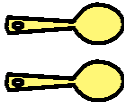

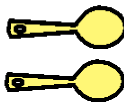

HUGMYNDIR AF ÚTFÆRSLU:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1. Gott er að setja 1/4 - 1/2 tsk af kanil út í pottinn og sjóða með grautnum. |
|  | 2. Gott er að setja aðra ávexti t.d. jarðaber eða banana út í grautinn, rúsínur, hnetur eða fræ. |



Múslí

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 3 dl |  |  | Settu þrjá desilítra af tröllahöfrum í skál. |
| 1 1/2 dl |  |  | Settu einn og hálfan desilíter af spelthveiti í skálina |
| 1 dl |  |  | Bættu við einum desilíter af þurrkuðum trönuberjum. |
| 1/2 dl |  |  | Settu loks hálfan desilíter af pistasíuhnetum í skálina. |
| 125 g | |  | Vigtaðu hundrað tuttugu og fimm grömm af smjöri. Settu í pott. |
| 2 msk |  |  | Mældu tvær matskeiðar af lífrænu hunangi og bættu í pottinn. |
| 2 msk |  |  | Settu að lokum tvær til þrjár matskeiðar af xylitol í pottinn. |



Múslí

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Hitið ofninn í 180°C.</p> |
|   | <p>Blandið saman í skál tröllahöfrum, speltthveiti, trönuberjum og pistasúhnetum.</p> |
|   | <p>Setjið í pott sykur, smjör og hunang. Hitið varlega og hrærið þangað til að smjórið bráðnar og sykurinn leysist upp.</p> |
|   | <p>Hellið úr pottinum yfir í skálina. Hrærið vel saman.</p> |
|   | <p>Setjið bökunarpappír á ofnplötu. Hellið öllu úr skálinni í eldfasta mótið. Dreifið vel úr blöndunni.</p> |
|   | <p>Bakið í 15 mínútur.</p> |



Brauðbollur með lyftidufti

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 8 dl |  |  | Átta desilítrar speltthveiti. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter haframjöl. |
| 2 msk |  |  | Tvær matskeiðar sesamfræ. |
| 2 tsk |  |  | Tvær teskeiðar púðursykur. |
| 2 msk |  |  | Tvær matskeiðar lyftiduft. |
| 2 1/2 dl |  |  | Tveir og hálfur desilíter af léttmjólk. |
| 2 1/2 dl |  |  | Tveir og hálfur desilíter af súrmjólk. |



Brauðbollur

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:



| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Hitið ofninn í 180°C</p> |
| | <p>Blandið saman í skál spelthveiti, haframjöli, sesamfræjum, púðursykri og lyftidufti.</p> |
| | <p>Bætið mjólkinni og súrmjólkinni saman við og blandið vel saman.</p> |
| | <p>Setjið bökunarpappír á ofnplötu.</p> |
| | <p>Setjið deigið á borðið og mótið kúlar úr deiginu. Raðið á ofnplötuna. Penslið með eggi og stráið sesamfræjum yfir.</p> |
| | <p>Bakið í 20 mínútur.</p> |

MATREIÐSLA




Ídýfa


ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 dós |  | Ein dós sýrður rjómi 5% |
| 3 msk |  | Þrjár matskeiðar af púrllauks-súpudufti |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|  | Settu sýrða rjómann í skál. Bættu púrllauks-súpuduftinu saman við. Hrærðu vel. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

HUGMYNDIR:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Tilvalið er að nota þessa ídýfu með niðurskornu grænmeti. Einnig er hægt að nota þessa sósu með öllum mat. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|






Tamari-möndlur

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 2 dl |  |  | Tvo desilítra af möndlum með hýði. |
| 2 msk |  |  | Tvær matskeiðar tamarísósa. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Settu möndlurnar á heita pönnu og helltu tamarí-sósunni yfir. Hrærðu vel saman í 2-3 mínútur. |
|  | Settu bökunarpappír í eldfast form og helltu möndlunum í formið. |
|  | Bakið í 7 mínútur við 180 °C. |





Snakk– poki

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 dl |  |  | Einn desilíter döðlur. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter möndlur. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter rúsínur. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter trönuber. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter graskersfræ. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter sólblómafræ. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter kókosflögur. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|  | Mældu allt hráefni og settu í skál. Blandaðu vel saman. |
|  | Settu blönduna í fjóra litla plastpoka. |






Spelt- brauð

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 5 dl |  |  | Fimm desilítrar spelt-hveiti. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter sólblómafræ. |
| 3 tsk |  |  | Þrjár teskeiðar vínsteinslyftiduft. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið salt. |
| 2 dl |  |  | Tveir desilítrar súr-mjólk. |
| 2 dl |  |  | Tveir desilítrar heitt vatn. |






ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Stilltu ofninn á 200 °C |
|  | Mældu allt hráefni og settu í skál. Blandaðu saman. Ekki hræra of mikið í deiginu. |
|  | Settu í mót og bakaðu í 25-30 mínútur. |






Ávaxtasalat

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 2 stk |  | Tvö epli. |
| 2 stk |  | Tvær perur. |
| 2 stk |  | Tvær appelsínur. |
| 1 búnt |  | Eitt búnt vínber. |
| 4 msk |  | Fjórar matskeiðar sítrónusafa. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|  | Skolið og skerið niður ávextina í litla bita. |
|  | Setjið bitana í skál og settu sítrónusafa yfir. |
|  | Upplagt er að setja ávexti í poka og hafa með sér sem millimáltíð. |



Hollustu-brauð

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|----------|--|--|-------------------------------------|
| 4 dl | | | Fjórir desilítrar spelthveiti. |
| 2 dl | | | Tveir desilítrar hveitikím. |
| 1 dl | | | Einn desilíter sesamfræ. |
| 1 dl | | | Einn desilíter sólblómafræ. |
| 1 dl | | | Einn desilíter kókósmjöl. |
| 1 dl | | | Einn desilíter graskersfræ. |
| 1 msk | | | Ein matskeið vínsteinslyftiduft. |
| 1/2 tsk | | | Hálf teskeið salt. |
| 3 msk | | | Þrjár matskeiðar hunang. |
| 1 msk | | | Ein matskeið sítrónusafi. |
| 2 1/2 dl | | | Tveir og hálfur desilíter af vatni. |



Hollustu-brauð

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Hitið ofninn í 190°C</p> |
|  | <p>Blandið saman í skál spelthveiti, hveitikími, vínsteinslyfidufti og salti.</p> |
|  | <p>Bætið við sesamfræjum, sólblómafræjum, graskersfræjum og kókosmjöli.</p> |
|  | <p>Bætið hunangi, sítrónusafa og og vatni saman við og hrærið vel saman.</p> |
|  | <p>Hellið úr skálinni í brauðform sem búið er að speyja með Pam spreyi.</p> |
|  | <p>Bakið í 45 mínútur.</p> |



Hrökk-brauð

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 dl |  |  | Einn desilíter sólblómafræ. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter graskersfræ. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter hörfræ. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter sesamfræ. |
| 2 tsk |  |  | Tvær teskeiðar salt. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter haframjöl. |
| 3 1/2 dl |  |  | Þrjár og hálfur desilíter spelt. |
| 1 1/4 dl | |  | Einn og einn fjórði desilíter olía. |
| 2 dl | |  | Tveir desilítrar af vatni. |



Hrökk-brauð

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Hitið ofninn í 190°C</p> |
| | <p>Blandið saman í skál sólblómafræjum, graskersfræjum, hörfræjum, sesamfræjum og salti.</p> |
| | <p>Bætið við haframjöli og spelti og hrærið vel saman. Bætið við olíu og vatni og hrærið vel saman.</p> |
| | <p>Setjið bökunarpappír á ofnplötu. Setjið helminginn af deiginu á pappírinn. Setjið hinn helminginn á aðra ofnplötu.</p> |
| | <p>Setjið aðra örku af bökunarpappír yfir deigið. Notið kökukefli til að fletja út deigið.</p> |
| | <p>Takið bökunarpappírinn af deiginu. Bakið í 10 –15 mínútur.</p> |





Hummus

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 dós |  | Ein dós kjúklinga-baunir. |
| 1 stk |  | Eitt hvítlauks-rif. |
| 1/2 búnt |  | Hálft búnt af stein-selju. |
| 2 msk |   | Tvær matskeiðar tahini. |
| 3 msk |   | Þrjár mat-skeiðar sítrónu-safi. |
| 1 msk |   | Ein mat-skeið tamarí-sósa. |
| 4 msk |   | Fjórar matskeiðar appelsínu-safi. |
| 1 dl |   | Einn desilíter grilluð paprika. |




















ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|  | Mældu allt hrá-efni og settu í matvinnslu-vél. Maukaðu allt vel saman. |
|  | Tilvalið að bera fram hummus með ný-bökuðu brauði eða niður-skornu græn-meti. |



Grænmetis-vefjur

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 stk |  | Ein rauð paprika. |
| 1 stk |  | Ein gul paprika. |
| 1 stk |  | Einn rauð-laukur. |
| 1 msk |   |  Ein mat-skeið olía. |
| 1/2 tsk |   |  Hálf teskeið papriku-krydd. |
| 1/2 tsk |   |  Hálf teskeið kummin-krydd. |
| 1 msk |   |  Ein matskeið balsamik-edik. |
| 2 tsk |   |  Tvær teskeiðar hrásykur. |
| 4 stk |  | Fjórar tortillur. |



Grænmetis-vefjur

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Hitið ofninn í 190°C</p> |
|  | <p>Skolið paprikur og skerið smátt. Skerið rauðlaukinn smátt.</p> |
|  | <p>Hitið olíu á pönnu og steikið paprikurnar og rauðlaukinn í nokkrar mínútur.</p> |
|  | <p>Bætið papriku-kryddi og kummin-kryddi saman við og hrærið vel saman.</p> |
|  | <p>Bætið að lokum balsamik-edik og hrásykri saman við og hrærið vel.</p> |
|  | <p>Hitið tortillur í ofni í 1-2 mínútur.</p> |
|  | <p>Berið fram með salsasósu og rifnum osti.</p> |



Pasta-salat með kjúkling

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 6 dl |  |  | Sex desilítrar pasta. |
| 1 msk |  |  | Ein matskeið olía. |
| 1/2 tsk |  |  | Hálf teskeið salt. |
| 1 bakki | |  | Einn bakki af tilbúnum kjúkling. |
| 1/2 stk | |  | Hált íssalat. |
| 1/2 stk | |  | Hálf agúrka. |
| 1 stk | |  | Einn rauðlaukur. |
| 1 stk | |  | Ein rauð paprika. |
| 2 stk | |  | Tveir tómatar. |



Pasta-salat með kjúkling

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Setjið vatn í pott og bætið út í vatnið olíu og salti.</p> |
| | <p>Þegar vatnið sýður setjið pasta út í pottinn og látið sjóða í 10 mínútur.</p> |
| | <p>Skolið og skerið niður salatið, agúrkuna, rauðlaukinn, paprikuna og tómatana.</p> |
| | <p>Þegar pastað er soðið hellið því í sigti og kælið með köldu vatni.</p> |
| | <p>Setjið allt grænmetið í skál. Setjið pasta og kjúkling í skálina og blandið vel saman.</p> |
| | <p>Berið fram með fetaosti og brauði.</p> |



Gulrótar-súpa

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1 poki |  | Einn poki af gulrótum. |
| 1 stk |  | Einn laukur |
| 1 rif |  | Eitt hvítlauksrif. |
| 1 stk |  | Eitt epli. |
| 1 stk |  | Ein sæt kartafla. |
| 1 tsk  |  | Ein teskeið pipar. |
| 1 tsk  |  | Ein teskeið salt. |
| 1 stk |  | Einn kjúklingateningur. |
| 1 stk |  | Einn grænmetisteningur. |
| 1 dós |  | Ein dós kókosmjólk. |



Gulrótar-súpa




ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Setjið 5 dl af vatni í pott.</p> |
|  | <p>Hreinsið gulræturnar og saxið smátt. Setjið í pottinn.</p> |
|  | <p>Skerið niður lauk og hvítlauk. Afhýðið eplið og sætu kartöfluna og skerið niður. Setjið allt í pottinn.</p> |
|  | <p>Mælið salt og pipar og bætið í pottinn.</p> |
|  | <p>Bætið grænmetisteningum út í pottinn. Að lokum setjið kókosmjólk í pottinn. Hrærið vel saman.</p> |
|  | <p>Látið sjóða í 20 í mínútur. Gott er að nota töfrasprota í lokin og mauka súpuna.</p> |



Pasta-salat með tún-fisk og eggjum

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 4 stk |  | Fjögur egg. |
| 5 dl |   | Fimm desilítrar pasta. |
| 1 msk |   | Ein matskeið olía. |
| 1 tsk |   | Ein teskeið salt. |
| 1 tsk |   | Ein teskeið season all. |
| 1/2 stk |  | Hálft íssalat. |
| 1 stk |  | Ein rauð paprika. |
| 2 stk |  | Tveir tómatar. |
| 15 stk |  | Fimmtán vínber. |
| 1 dós |  | Ein dós túnfiskur. |



Pasta-salat tún-fisk og eggjum

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Setjið vatn í pott og bætið út í vatnið olíu og salti. |
|  | Þegar vatnið sýður setjið pasta út í pottinn og látið sjóða í 10 mínútur. |
|  | Setjið egg í pott ásamt vatni og látið sjóða í 10 mínútur. |
|  | Skolið og skerið niður salatið, paprikuna, tómatana og vínberin. |
|  | Þegar pastað er soðið hellið því í sigti og kælið með köldu vatni og kryddið með season all. |
|  | Setjið allt grænmetið í skál. Setjið pasta og túnfisk í skálina og blandið vel saman. Skerið eggin og setjið í skálina. |



Sælkera-fiskur

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 4 stk |  | Fjórar gulrætur. |
| 1 stk |  | Einn laukur og ein paprika. |
| 1 stk |  | Eitt epli. |
| 1 msk  |  | Ein matskeið olía. |
| 1 tsk  |  | Ein teskeið karrý. |
| 1/2 dós |  | Hálf dós af Philadelphia létt osti. |
| 1 dl  |  | Einn desilíter af léttmjólk. |
| 3 stk |  | Þrjú fiskflök skorin í bita. |
| 1 tsk  |  | Ein teskeið af salti og ein teskeið af sítrónupipar. |
| 1 tsk  |  | Ein teskeið season all. |



Sælkera-fiskur

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Skolið og hreinsið gulrætur, skerið smátt. Skerið lauk og papriku smátt.</p> |
|  | <p>Afhýðið epli og skerið smátt.</p> |
|  | <p>Hitið olíu á pönnu og steikið gulrætur, papriku og laukinn í nokkrar mínútur. Bætið svo eplinu saman við.</p> |
|  | <p>Kryddið með karrý. Setjið mjólkina og létt-ostinn á pönnuna og blandið vel þannig að osturinn leysist upp.</p> |
|  | <p>Leggið fiskflökin ofan á grænmetis-sósuna og kryddið með salti, sítrónupipar og season all.</p> |
|  | <p>Setjið lok á pönnuna og látið malla í 10 mínútur.</p> |
|  | <p>Berið fram með góðu salati og hrisgrjónum.</p> |



Hakk með gul-rótum og kjúklinga-baunum

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 6 stk |  | Sex gulrætur. |
| 1 stk |  | Einn laukur. |
| 1 msk |   | Einn mat-skeið olía. |
| 500 g |  | Fimm hundruð grömm hakk. |
| 1 tsk |   | Ein teskeið salt og ein teskeið pipar. |
| 1 tsk |   | Ein teskeið season - all. |
| 1 dós |  | Ein dós spaghattísósa. |
| 1 dós |  | Ein dós kjúklingabaunir. |

MATREIÐSLA



Hakk með gul-rótum og kjúklinga-baunum













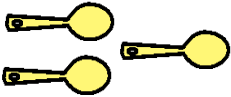


ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Skolið og hreinsið gulrætur. Rífið gulrætur niður með rifjárnri.</p> |
|  | <p>Skerið lauk í litla bita.</p> |
|  | <p>Hitið olíu á pönnu og steikið hakkið. Bætið lauk og gulrótum á pönnuna og steikið áfram í nokkrar mínútur.</p> |
|  | <p>Kryddið með salti, pipar og season-all.</p> |
|  | <p>Hellið spaghettísósunni á pönnuna. Hellið safanum af kjúklingabaununum og bætið þeim á pönnuna.</p> |
|  | <p>Setjið lok á pönnuna og látið malla í 10 mínútur.</p> |
|  | <p>Berið fram með góðu salati og spaghettí.</p> |



Hollari hamborgari

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 4 stk | |  | Fjórir hamborgarar. |
| 1/2 stk | |  | Hálft íssalat. |
| 1 stk | |  | Einn rauðlaukur. |
| 2 stk | |  | Tveir tómatar. |
| 1/2 stk | |  | Hálf agúrka. |
| 1 msk |  |  | Ein matskeið olía. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið salt og pipar. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið season all. |
| 1/2 dós | |  | Hálf dós sólskins-sósa. |
| 3 msk |  |  | Þrjár matskeiðar sýrður rjómi. |
| 4 stk | |  | Fjórar lífskorna-bollur. |



Hollari hamborgari

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Skolið og skerið kál, lauk, tómata og gúrku.</p> |
|  | <p>Setjið niðurskorið grænmetið á disk.</p> |
|  | <p>Blandið saman í skál sólskins-sósunni og sýrðum rjóma. Hrærið vel saman.</p> |
|  | <p>Kryddið hamborgarana með salti, pipar og season-all.</p> |
|  | <p>Hitið olíu á pönnu og steikið hamborgarana í nokkrar mínútur á hvorri hlið.</p> |
|  | <p>Setjið ostsneið ofan á hvern hamborgara og láta aðeins bráðna.</p> |
|  | <p>Hitið brauðbollurnar í ofni í nokkrar mínútur.</p> |



Heimagerður pizza-botn

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 3 dl |  |  | Þrjár desilítrar heil-hveiti. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter spelt-hveiti. |
| 2 tsk |  |  | Tvær teskeiðar lyftiduft. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið pizza-krydd. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið oreganó. |
| 2 msk |  |  | Tvær matskeiðar olía. |
| 2 dl |  |  | Tveir desilítrar mjólk. |



Heimagerð pizza

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Mælið heilhveiti og spelthveiti og setjið í skál.</p> |
|  | <p>Bætið í skálina lyftidufti, pizzukryddi og oreganó. Blandið vel saman með sleif.</p> |
|  | <p>Mælið olíu og mjólk og bætið í skálina.</p> |
|  | <p>Blandið vel saman í skálinni. Setjið deigið svo á borðið og hnoðið.</p> |
|  | <p>Fletjið deigið út og setjið á bökunarplötu.</p> |
|  | <p>Setjið pizzusósu á deigið, rifinn ost og álegg að eigin vali. Tilvalið að setja mikið af grænmeti.</p> |
|  | <p>Bakið pizzuna við 180°C í 15 mínútur.</p> |



Hollari súkkulaðibitakökur

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 3 stk |  | Þrjú bananar. |
| 4 dl |  | Fjórir desilítrar tröllahafrar. |
| 1 dl |  | Einn desilíter olía. |
| 1/4 tsk |  | Einn fjórði teskeið salt. |
| 1/2 tsk |  | Hálf teskeið kanill. |
| 2 dl |  | Tveir desilítrar saxaðar döðlur. |
| 1 dl |  | Einn desilíter saxað súkkulaði eða rúsínur eða hnetur. |



Hollari súkkulaðibitakökur

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|  | Afhýðið og stappið banana. Setjið í skál. |
|  | Bætið í skálina tröllahöfrum. |
|  | Saxið döðlur og bætið í skálina. |
|  | Saxið súkkulaði og bætið í skálina. Eða notið súkkulaðispæni. |
|  | Bætið í skálina olíu, kanil og salti. |
|  | Setjið deigið á bökunarplötu með skeið. Þrýtstið létt ofan á kökurnar. |
|  | Bakið kökurnar við 180°C í 15 mínútur. |



Jóla-smákökur

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2 1/2 dl  |  | Tveir og hálfur desilíter spelt. |
| 2 1/2 dl  |  | Tveir og hálfur desilíter haframjöl. |
| 1 1/2 dl  |  | Einn og hálfur desilíter kókosmjöl. |
| 1 1/2 tsk  |  | Ein og hálf teskeið vínsteinslyftiduft. |
| 1/2 tsk  |  | Hálf teskeið vanilluduft. |
| 1 1/4 dl  |  | Einn og einn fjórði desilíter olía. |
| 2 1/2 dl  |  | Tveir og hálfur desilíter agave síróp. |
| 1 stk |  | Eitt egg. |
| 1 msk  |  | Ein matskeið vatn. |
| 1 stk |  | Eitt stykki 70 % súkkulaði. |



Jóla– smákökur

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Hitið ofninn í 220°C.</p> |
|  | <p>Mælið og blandið saman í skál spelt, haframjöli, kókosmjöli og vanilludufti. Hrærið saman.</p> |
|  | <p>Bætið í skálina olíu, agave sírópi, eggji og vatni. Hrærið vel saman.</p> |
|  | <p>Saxið súkkulaði og bætið í skálina.</p> |
|  | <p>Setjið deigið á bökunarplötu með skeið. Þrýtstið létt ofan á kökurnar.</p> |
|  | <p>Bakið í 5 –10 mínútur.</p> |



Kókos nammi

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 8 dl |  |  | Átta desilítrar kókosmjöl. |
| 2 dl |  |  | Tveir desilítrar kókosolía. |
| 4 msk |  |  | Fjórar matskeiðar agave síróp. |
| 3 dl |  |  | Þrjár desilítrar 70% súkkulaði. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið vanilludropar. |
| 1 msk |  |  | Ein matskeið kókosolía. |



Kókos nammi

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Mælið og setjið kókosmjöl, kókosolíu og agave sýróp í matvinnsluvél og blandið saman í ca. 2 mínútur.</p> |
| | <p>Hnoðið með höndunum.</p> |
| | <p>Setjið bökunarpappír í brauðform og setjið deigið í formið.</p> |
| | <p>Setjið formið í frysti í eina klukkustund.</p> |
| | <p>Setjið í pott súkkulaði, kókosolíu og vanilludropa og bræðið saman við lágan hita.</p> |
| | <p>Skerið deigið í litla bita og dýfið í súkkulaðið.</p> |



Kókos-kúlur

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|----------|--|--|----------------------------------------|
| 1 1/2 dl | | | Einn og hálfur desilíter haframjöl. |
| 1 dl | | | Einn desilíter saxað mjólkursúkkulaði. |
| 1 dl | | | Einn desilíter saxað 70% súkkulaði. |
| 2 msk | | | Tvær matskeiðar kakó. |
| 3 msk | | | Þrjár matskeiðar kókosmjöl. |
| 1/2 dl | | | Hálfur desilíter hrásykur. |
| 2 msk | | | Tvær matskeiðar kókosolía. |
| 1 tsk | | | Ein teskeið vanilludropar. |
| 5 msk | | | Fimm matskeiðar hrísmjólk. |
| | | | Kókosmjöl til að velta kúlunum uppúr. |

uppskrift fengin af cafesigrun.com



Kókos-kúlur

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Mælið og setjið haframjöl í matvinnsluvél og blandið í smá stund þar til haframjölið er fín malað.</p> |
|  | <p>Saxið súkkulaði mjög smátt. Setjið í skál ásamt haframjölinu.</p> |
|  | <p>Bætið kakói, kókosmjöli og hrásykri út í skálina og hrærið vel.</p> |
|  | <p>Hrærið saman í lítilli skál, kókosolíu og vanilludropum og setjið síðan í stóru skálina.</p> |
|  | <p>Bætið hrísmjólkinni saman við. Blandan á að vera frekar blaut án þess að loða við fingurnar.</p> |
|  | <p>Mótið litlar kúlur með fingrum. Setjið kókomjöl á disk og veltið kúlunum uppúr kókosmjöli.</p> |
|  | <p>Geymið í kæli eða frysti.</p> |



Heimalagað súkkulaði og múslíkonfekt

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|------|--|--|-----------------------------|
| 2 dl | | | Tveir desilítrar kókosolía. |
| 2 dl | | | Tveir desilítrar kakó. |
| 1 dl | | | Einn desilíter agavesíróp. |

PETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | | | |
|------|--|--|------------------------------------------------------------------|
| 5 dl | | | Fimm desilítrar af múslí settir í skál. |
| | | | Setjið heimalagaða súkkulaðið út í og blandið vel saman. |
| | | | Setjið með skeið í muffinsform eða konfektform. Setjið í frysti. |



Steiktur fiskur í sesamkókos-raspi

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 3 stk | |  | 3 fiskflök skorin í bita. |
| 4 dl |  |  | Fjórir desilítrar kókosmjöl. |
| 2 dl |  |  | Tveir desilítrar sesamfræ. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið salt. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið pipar. |
| 2 stk | |  | Tvö egg. |
| 3 msk |  |  | Þrjár matskeiðar kókosolía. |



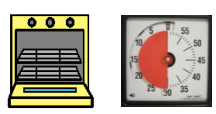


Sæt-kartöflu-franskar

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 2 stk |  | Tvær sætar kartöflur. |
| 3 msk |  | Þrjár matskeiðar olía. |
| 1 tsk |  | Ein teskeið cumin. |
| 2 tsk |  | Tvær teskeiðar salt. |
| 1 tsk |  | Ein teskeið paprikudkrydd. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|  | Afhýðið sætu kartöflurnar og skerið í litla bita eða fingur. |
|  | Setjið kartöflurnar í eldfast mót og setjið olíu og krydd yfir. |
|  | Bakið við 180°C í 30 mínútur hrærið í kartöflunum eftir 15 mín. |



Steiktur fiskur í sesamkókos-raspi

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Blandið saman sesamfræjum og kókosmjöli á disk. |
|  | Brjótið eggin og setjið í djúpan disk. Hrærið eggin vel saman með gaffli. |
|  | Veltið fiskstykkinum uppúr eggjunum og síðan sesam og kókos-blöndunni. |
|  | Leggið fiskinn á disk og kryddið með salt og pipar. |
|  | Hitið kókosolíu á pönnu og steikið fiskinn við meðalhita í 3 mínútur á hvorri hlið. |
|  | Berið fiskinn fram með sætum kartöflum og hunangssósu. |




Hunangs-sósa


ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1 dós |  | Ein dós sýrður rjómi 5% |
| 2 msk  |  | Þrjár matskeiðar af mango chutney. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|  | Settu sýrða rjómann í skál. Bættu mango chutney saman við. Hrærðu vel. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

HUGMYNDIR:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Tilvalið er að nota þessa sósu með öllum mat. Einnig er hægt að nota hana sem ídýfu með niðurskornu grænmeti. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|




Hunangs-sósa


ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1 dós |  |  | Ein dós sýrður rjómi 5% |
| 1 msk |  |  | Ein matskeið af Dijon sinnepi. |
| 1 msk |  |  | Ein matskeið af akasíu hunangi. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | Settu sýrða rjómann í skál. Bættu dijon sinnepi og hunangi saman við. Hrærðu vel. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|






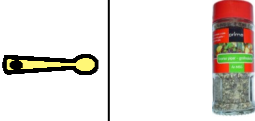
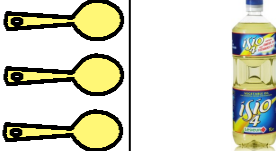
HUGMYNDIR:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Tilvalið er að nota þessa sósu með öllum mat. Einnig er hægt að nota hana sem ídýfu með niðurskornu grænmeti. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Kjúklinga-koddar

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 3 stk |  | Þrjár kjúklingabringur, skornar í bita. |
| 2 stk |  | Tvö egg. |
| 8 dl |  | Átta desilítrar korn flakes. |
| 2 dl |  | Tveir desilítrar heilhvætti. |
| 1 tsk |  | Ein teskeið salt. |
| 1 tsk |  | Ein teskeið svartur pipar |
| 3 msk |  | Þrjár matskeiðar olía. |



Kjúklinga-koddar

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Hitið ofninn í 250 °C. Skerið kjúklingabringurnar í litla bita.</p> |
| | <p>Brjótið egginn og setjið í djúpan disk. Hrærið egginn vel saman með gaffli.</p> |
| | <p>Setjið kornflakes í matvinnsluvél og bætið olíu í út vélina. Setjið síðan á disk.</p> |
| | <p>Setjið hveiti á disk og kryddið með salt og pipar.</p> |
| | <p>Veltið kjúklingabitunum fyrst uppúr hveiti síðan veltið þið uppúr eggji og loks uppúr kornflakesinu.</p> |
| | <p>Setjið bitana á bökunarpappír á ofnplötu.</p> |
| | <p>Bakið í 10 mínútur. Takið þá plötuna út og snúið öllum bitunum við. Bakið áfram í 10 mínútur. Alls í 20 mínútur.</p> |



Mangó-kjúklingur

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 3 stk |  | Þrjár kjúklinga-bringur skornar í bita. |
| 1 stk |  | Einn laukur skorinn smátt. |
| 2 msk |   | Tvær mat-skeiðar olía. |
| 1 msk |   | Ein matskeið karrý. |
| 1 tsk |   | Ein teskeið salt. |
| 1 tsk |   | Ein teskeið pipar. |
| 1 stk |  | Ein krukka mangó chutney. |
| 1 stk |  | Einn kjúklingateningur. |
| 1 dós |  | Ein dós kókosmjólk. |



Mangó-kjúklingur

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Skerið kjúklingabringur niður í litla bita.</p> |
| | <p>Skerið laukinn smátt. Alls ekki nota sama bretti og kjúklingabringurnar voru skornar á.</p> |
| | <p>Hitið olíu á pönnu og bætið karrý á pönnuna. Hrærið vel með spaðanum.</p> |
| | <p>Bætið lauk á pönnuna og látið malla við lágan hita í 3 mínútur. Takið laukinn af pönnunni og geymið á disk.</p> |
| | <p>Hækkið hitann og setjið kjúklinginn á pönnuna. Kryddi með salt og pipar. Steikið í 5 mínútur. Lækkið hitann aftur.</p> |
| | <p>Bætið mangó chutney, lauk og kjúklingatening á pönnuna. Hellið loks kókosmjólk yfir allt og hrærið vel.</p> |
| | <p>Látið malla í 10-15 mínútur. Berið fram með hrísgrjónum og salati.</p> |






Að sjóða hýðishrisgrjón

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 3 dl |  |  | Þrjár desilítrar hýðishrisgrjón. |
| 6 dl |  |  | Sex desilítrar vatn. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið salt. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið olía. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|  | Mælið 6 dl af vatni og setjið í pott. Setjið salt og olíu saman við. |
|  | Látið suðuna koma upp, lækkið þá hitann og bætið hýðishrisgrjónum í pottinn. |
|  | Látið sjóða í 45 mínútur. |



Kartöflubátar

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|---------|--|-----------------------------|
| 8 stk | | Átta kartöflur. |
| 3 msk | | Þrjár matskeiðar olía. |
| 2 tsk | | Tvær teskeiðar Chili-krydd. |
| 2 tsk | | Tvær teskeiðar salt. |
| 1/2 tsk | | Hálf teskeið pipar. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Hitið ofninn í 200°C. Skolið og skerið kartöflurnar í litla báta. |
| | Setjið kartöflurnar í eldfast mót. Blandið olíu og kryddi saman í skál. Hellið yfir kartöflurnar. |
| | Bakið við 180°C í 45 mínútur. Hrærið í kartöflunum eftir 20 mínútur. |



Ofnbökuð epli

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------|--|------------------------------------|
| 3 stk | | Þrjú epli afhýdd og skorin í bita. |
| 1 dl | | Einn desilíter agavesíróp |
| 2 dl | | Tveir desilítrar eplasafi. |
| 1 msk | | Ein matskeið kanill. |
| 1 dl | | Einn desilíter cashew-hnetur. |








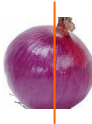


ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | Afhýðið eplin og skerið í litla bita eða báta. Setjið eplin í eldfast mót. |
| | Blandið saman í skál agvesíróp, eplasafa og kanil. Hellið yfir eplin. |
| | Bakið við 170°C í 25 mínútur setjið þá cashew hnetur yfir og bakið áfram í 5 mínútur. |



Kjúklingasalát

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 3 stk | |  | Fjórar kjúklingabringur. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið salt. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið pipar. |
| 1 stk | |  | Einn kálhaus. |
| 1/2 stk | |  | Hálf agúrka. |
| 2 stk | |  | Tveir tómatar. |
| 1/2 stk | |  | Hálfur rauðlaukur. |
| 1 stk | |  | Ein krukka fetaostur. |
| 10-15 stk | |  | Tíu til fimmtán vínber. |



Kjúklingasalat

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Hitið ofninn í 180°C. |
| | Kryddið kjúklinginn með salt og pipar. Setjið í eldfast form. |
| | Bakið kjúklinginn í 35 mínútur. |
| | Látið kjúklinginn kólna og skerið síðan í hæfilega munnbita. |
| | Skolið allt grænmeti. Skerið eða rífið salatið. Skerið annað grænmeti. |
| | Skolið vínberin og skerið niður. |
| | Setjið allt grænmetið í fallega skál. Endið á því að setja kjúklinginn út í og vínberin. |

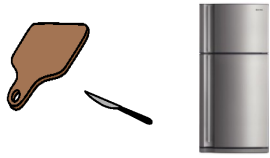




Bananaís

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4 stk |  | 4 bananar. |
| 2 msk |  | Tvær matskeiðar hnetusmjör. |
| 2 msk |  | Tvær matskeiðar af kakódufti |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Skerðu þrjá banana í sneiðar og settu í frysti þar til þeir eru gegn frosnir. |
|  | Settu frosnu bananana í matvinnuvél. Bættu einum ófrosnum banana í vélina. Blandaðu vel saman. |
|  | Bættu nú hnetusmjöri og kakódufti út í vélina. Blandið vel saman. Setjið í litlar skálar og borðið strax. |



Gulrótar-kaka

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 2 1/2 dl |  |  | Tveir og hálfur desilíter spelthveiti. |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter xylitol. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið lyftiduft. |
| 1 tsk |  |  | Ein teskeið matarsódi. |
| 2 tsk |  |  | Tvær teskeiðar kanill |
| 1 dl |  |  | Einn desilíter olía. |
| 2 stk |  | | Tvö egg. |
| 1 lítil dós | |  | Ein lítil dós kurlaður ananas. |
| 2 1/2 dl |  |  | Tveir og hálfur desilíter rifnar gulrætur. |



Gulrótar-kaka

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Hitið ofninn í 180°C.</p> |
| | <p>Mælið spelthveiti, xylitol, lyftiduft, matarsóða og kanil og setjið saman í skál.</p> |
| | <p>Bætið olíu í skálina. Brjótið egg í litla skál og bætið í stóru skálina. Hrærið vel saman.</p> |
| | <p>Hellið safanum frá, setjið síðan ananasinn í skálina. Skolið gulrætur og rífið á rifjarni, mælið og setjið í skálina.</p> |
| | <p>Setjið deigið í form og bakið í 25-30 mínútur.</p> |
| | <p>Meðan kakan bakast búið til kremið.</p> |




Krem á gulrótar-köku

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 100 g |  | Hundrað grömm rjómaostur. |
| 200 g |  | Tvöhundruð grömm flórsykur. |
| 1/2 tsk |  | Hálf teskeið sítrónudropar. |











ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Vigtið rjómaost og setjið í skál. |
|  | Vigtið flórsykur og sítrópudropa og setjið í skál. Hrærið vel saman. Setjið kremið á volga kökuna. |



Sósa á kjúklingasalat

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 3 msk |  |  | Þrjár matskeiðar barbeque sósa. |
| 3 msk |  |  | Þrjár matskeiðar hunang. |
| 3 msk |  |  | Þrjár matskeiðar balsamik edik. |
| 3 msk |  |  | Þrjár matskeiðar olía af fetaosti. |
| 3 stk |  |  | Þrjú hvítlauksrif. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Afhýðið hvítlaukinn og pressið. Mælið og setjið allt hráefni í skál. Blandið vel saman. Berið fram í lítilli skál. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





Kókós-kúlur

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1/2 stk |  | Hálf súkkulaðiþlata. |
| 5 msk  |  | 5 matskeiðar hnetusmjör. |
| 2 dl  |  | Tveir desilítrar haframjöl. |
| 10 stk |  | Tíu pekanhnetur. |
| 3 msk  |  | Þrjár matskeiðar vatn. |

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Setjið súkkulaði og hnetusmjör saman í pott og bræðið við lágan hita. Setjið blönduna í skál. |
|  | Skerið pekanhnetur smátt og bætið í skálina ásamt haframjöli. Bætið vatni úti og hrærið vel. Mótið kúlur og veltið uppúr kókosmjöli. |



Hrákaka með döðlum og ávöxtum

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 3 1/2 dl |  |  | Þrjú og hálfur desilíter döðlur. |
| 1/2 dl |  |  | Hálfur desilíter kókosolía. |
| 1 stk | |  | Einn banani. |
| 1 msk |  |  | Ein matskeið agave-síróp. |
| 2 dl |  |  | Tveir desilítrar tröllhafrar. |
| 2 msk |  |  | Tvær matskeiðar kakóduft. |
|  | | Allt sett í matvinnsluvél og maukað vel saman. Sett í form og í frysti meðan ávextir eru skornir niður. | |
|  | | Ávextir ofan á kökuna að eigin vali. | |



Fiskur með grænmeti

ÞÚ ÁTT AÐ NOTA:

| | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 4 stk |  | Fjórar gulrætur. |
| 1/2 stk |  | Hálfur blómkáls-haus. |
| 6 stk |  | Sex sveppir. |
| 1 stk |  | Einn laukur. |
| 1/2 stk |  | Hálfur spergilkáls-haus. |
| 1 tsk |  | Ein teskeið salt. |
| 1/2 tsk |  | Hálf teskeið pipar. |
| 1 dl |  | Einn desilíter Peanut&Coconut sauce. |
| 3 stk |  | Þrjú fiskflök skorin í bita. |



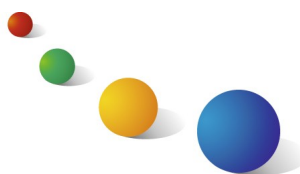
Fiskur með grænmeti

ÞETTA ÁTTU AÐ GERA:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Skolið og hreinsið gulrætur, skerið smátt. Skerið lauk smátt.</p> |
|  | <p>Skerið sveppir í sneiðar. Skerið blómkál í litla bita.</p> |
|  | <p>Setjið álpappír í eldfast mót.</p> |
|  | <p>Setjið grænmetið ofan á álpappírinn. Setjið fiskinn yfir grænmetið.</p> |
|  | <p>Kryddið fiskinn með salti og pipar. Hellið sósunni yfir fiskinn.</p> |
|  | <p>Lokið álpappírnum þannig að ekkert leki út. Bakið í ofni í 20 mínútur.</p> |
|  | <p>Berið fram með góðu salati og hrísgrjónum.</p> |



Heilsbraut



FJÖLMENNT

SÍMENNTUNAR- OG ÞEKKINGARMÍÐSTÖÐ

VETURINN 2012-2013
