

HELDU

LAUGARDAGUR 6. APRÍL 2019

Helgin



Ömmur eru dásamlegar og hjá þeim geta villt-ustu draumar barnanna ræst. Á Akureyri þrjóna tvær ömmur fjórlegar Hvolpasveitarpeysur handa barnabörnunum og uppskera einskæra gleði og sanna hamingju að launum. ➔4



Hera Björk er ánægð með kollagenið frá Colway og segir að það gefi húðinni góðan raka. Húðin verður miklu fallegri. MYND/SJÖFN ÓLAFSDÓTTIR

Elskar KOLLAGEN húðvörur frá COLWAY

Hera Björk Þórhallsdóttir, söngkona, fasteignasali og einn eigenda „HÁS Sköpunarseturs“, mælir heils hugar með nýju KOLLAGEN húðvörunum frá Colway og segir þær hafa endurnært og gert kraftaverk fyrir húðina. ➔2

HREINT OG NÁTTÚRULEGT
SVITASPREY



Fást í apótekum, heilsuþúðum og Hagkaup

Framhald af forsiðu →

Hera Björk hefur mörg járn í eldinum og er að fast við ótrúlega spennandi og skemmtilega hluti þessa dagana. „Ég er það sem flokkast undir að vera nett ofvirk og vil meina að það sé ótrúlega margt skemmtilegt sem þarf að gera og gerir sig ekki sjálft. Þessa dagana er ég að stússast í alveg glænýju og hrikalega spennandi verkefni sem heitir „HÁS Sköpunarsetur“ og er staðsett í Síðumúla 35.

HÁS er fjölþætt menntasetur og valdeflandi rými sem mun hýsa alls kyns skapandi og skemmtilega starfsemi sem styður hver við aðra. Í HÁS viljum við tengja saman aðila innan skapandi greina, hvetja til námskeiðahalds og fyrirlestra undir sama þaki. Með þessu viljum við leggja okkar af mörkum til að styðja við skapandi fólk sem mótir menningarauð framtíðarinnar, hvetja það til dáða og efla sköpunarkraftinn,“ segir hún. „Í HÁS er meðal annars söngskólinn minn, Söngsteypan, til húsa sem ég er búin að vera með í þrettán ár en honum fer mjög vel að vera þarna, enda bætir, hressir og kætir að syngja,“ segir Hera Björk.

Kollagen gerir gæfumuninn

Hera Björk kynntist hreina KOLLAGENINU frá Colway fyrir 10 árum og hefur notað það síðan. „Þegar nýja húðvörulínan kom á markað hér á landi fyrir rúmu ári stókk ég hæð mína af gleði og byrjaði strax að nota hana. Ég elska hana í ræmur. Þetta eru bestu húðvörur sem ég hef notað og það er kollagenið sem gerir gæfumuninn,“ segir Hera Björk.

„Elin Reynisdóttir, forðunar-meistari Íslands, sem farðar mig alltaf þegar mikið stendur til hefur mjög oft orð á því hversu góða húð ég hef og ég þakka KOLLAGEN húðvörurnum fyrir það allan daginn og kannski íslenska hreina fjallalofinu líka,“ bætir hún við.

„Góð heilsa og heilbriggt útlit skiptir mig miklu máli. Ég stóð ekki alveg með sjálfri mér í þeim efnunum í nokkur ár en hef alveg áttað mig á því að þetta kemur ekki af sjálfu sér og kostar heilmikla sjálfsvinnu. Sú vinna margborgar sig enda eigum við bara eitt líf og einn líkama. Ég legg því mikla áherslu á að nota hreinar, hágæða vörur sem virka vel á húðina. Það gera kollagen húðvörurnar frá Colway svo sannarlega og ekki síst þegar húðin er að skreppa saman þegar maður fer svona hratt aftur í fermingarsærð,“ segir söngkonan glaðhlakkalega.

Hágæða kollagen

Allar húðvörurnar frá COLWAY eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af lífnefnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda vatnsbundið kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði ferskfisks. Allt kollagenið í Colway vörunum er vatnsbundið, því aðeins þannig er hægt að tryggja virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar. Sé það vatnsrofið nær kollagenið eingöngu niður í efsta lag húðarinnar sem gerir lítið sem ekkert gagn.

Kollagenið beint á húðina

Með því að bera kollagenið beint á húðina og á þá stadi sem okkur finnst vera farnir að láta á sjá náum við að vinna gegn þessari náttúrulegu öldrun sem fylgir aldrinum og minnkandi framleiðslu kollagensins í líkamnum sem hefst upp úr 25 ára aldri. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir hana stinnari og

teygjanlegri og vinnur gegn finum línunum og hrukkum. Það gefur húðinni góðan raka og mikla næringu. Hún verður stinnari og falllegri. Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina.

100% hreint kollagen – PLATINUM

Colway býður upp á 100% hreint kollagen gel fyrir andlitið. Þetta 100% hreina kollagen hentar öllum og sérstaklega þeim sem eru með viðkvæma ofnæmis- og vandamálahúð eða eru glíma við rósröð og slíkt. Kollagen andlitsgelið heitir PLATINUM og er það allra besta sem hægt er að fá fyrir húðina.

Kollagen húðvörulínan

COLWAY býður einnig upp á heila húðvörulínu sem heitir ATELO en allar vörurnar innihalda kollagen. Í línunni má finna kollagen gel (serum), rakakrem fyrir andlitið, bæði létt rakakrem sem hentar öllum og annað rakakrem með meiri raka, augnkrem, næturmaska, farðahreinsi, andlitsvatn og líkamskrem sérstaklega framleitt fyrir appelsínuhúð (cellulite), svo eitthvað sé nefnt.

Sífellt bætast við nýjar vörur

Það nýjasta í húðvörulínunni er Blue Diamond PEELING andlitsmaskinn sem er stútfullur af náttúrulegum næringarefnum fyrir húðina auk kollagens, kollagen blautklútar og það allra nýjasta er Body Lotion sem heitir Herbaceum og inniheldur auk kollagens 25 sérvalin náttúruleg næringarefni fyrir húðina og kollagen Wash Gel sem er bæði fyrir andlitið og líkamann.

Hárþykkingarvörur og hágæða bætiefni

COLWAY framleiðir sérstaka hárþykkingarlínu fyrir þá sem glíma við lélegan hárvöxt, hárlós, lélegt og slítið hár og einnig hágæða bætiefni sem styðja við húð, hár og neglur.

Bætiefnin sem fast á Íslandi frá COLWAY eru kollagenhyllki sem heita COLVITA og Astaxanthin sem heitir AXANTA. Það inniheldur einnig öll B-vítamínin og peperin sem unnið er úr svörtum pipar.

Sölustaðir: Apótek Garðabæjar, Apótek MOS, Apótekarinn, Apótekið, Heilsuhúsið, Heilsuver, Lyf og heilsa, Lyfja, Lyfjaver, Lyfsalinn Glæsibæ, Urðarapótek, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is.



Hera Björk kynntist hreina KOLLAGENINU frá Colway fyrir um 10 árum og hefur notað það síðan þá.

MYND/ELÍN REYNISDÓTTIR



Þessi fallega hvíta taska er stútfull af kollagenvörum frá Colway.



Colway býður einnig upp á heila húðvörulínu sem heitir ATELO og innihalda allar vörurnar kollagen.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:

Torg ehf

Ábyrgðarmaður:

Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Benedikt Bóas Hinriksson benediktboas@frettabladid.is s. 550 5725 | Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Prekið jókst á tveimur vikum

Fæðubótarefnið Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum. Nítratið í rauðrófum getur haft góð áhrif á æðavidd og blóðflæði en þannig minnkar álagið á hjartað.

Hollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt og hafa rannsóknir á henni sýnt að eitt af innihaldsefnum hennar, nítrat, hefur áhrif á æðavidd og blóðflæði. Afleiðingar þess geta því verið að blóðþrýstingur lækkar og súrefnisflæði í blóði eykst.

Meira úthald og orka

Ingveldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid:

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarin sjö ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, þrjú maraþon, tvisvar hlaupið Laugavegin og ýmislegt fleira. Ég fór að taka rauðrófuhylkin þegar ég var að æfa fyrir þriggja landa maraþonið og áhrifin fóru ekki á milli mála. Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka þau inn jókst úthaldið og þrekið á hlaupum til muna og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók pásu á að taka rauðrófuhylkin eftir það og þegar æfingar fyrir Laugavegin byrjuðu í mars árið á eftir fór ég að taka hylkin aftur og þá fann ég greinilega aftur þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég ekkert pásur á að taka rauðrófuhylkin, enda engar pásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“

Gott gegn hand- og fót kulda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Það er mikill hæðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur Íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna áhrifanna sem þeir finna. Margir tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fót kuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar



Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- Auknu blóðflæði
- Lækkun blóðþrýstings
- Bættri súrefnisupptöku
- Auknu úthaldi, þreki og orku
- Heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.“

Ingveldur Erlingsdóttir

af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járn, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fyrir fólk sem glímur við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds og nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nítröt, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorku-semi.

Fæst í flestum apótekum, heilsu- búðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.



Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu.

Ingveldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari. Hún telur rauðrófuhylkin hjálpa sér með þol og úthald.

VÍTAMÍNSPREY SEM TRYGGJA HÁMARKSUPPTÖKU



D +K2

Dlux +K2 vítamín vinna saman að viðhaldi og heilbrigði beina og hjarta



D 3000

Dlux 3000 munnúði, hver úði inniheldur 3000 a.e.



D 1000

Dlux 1000 munnúði, hver úði inniheldur 1000 a.e.



JUNIOR

Dlux Junior munnúði fyrir 3 ára og eldri, hver úði inniheldur 400 a.e.



INFANT

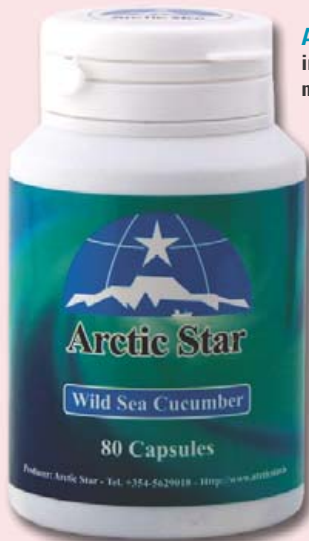
Dlux Infant munnúði fyrir ungbörn, hver úði inniheldur 400 a.e. og er bragðlaus

Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.



Svanborg og Anna njóta þess að þrjóna drauma fyrir barnabörnin sín og það leynir sér ekki hversu spennitir og kátir bræðurnir Gabriel Máni og Aron Máni Jónssynir, ömmustrákar Svanborgar, eru að klæðast Hvolpasveitarpeysunum sínum. MYNDIR/AUÐUNN NÍELSSON OG AF DRENGJUNUM ÚR EINKASAFNI

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjós og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Hvolpadraumar rætast á þrjónum

Ömmur eru dásamlegar og hjá þeim geta villtustu draumar barnanna ræst. Á Akureyri þrjóna tvær ömmur fjórlegar Hvolpasveitarpeysur handa barnabörnunum og uppskera einskæra gleði og sanna hamingju að launum.

Barnabörnin urðu að vonum ákaflega glöð að fá Hvolpasveitarpeysurnar enda eru þau miklir Hvolpasveitaradændur,“ segir þrjónakonan Svanborg Svanbergsdóttir á Akureyri.

Svanborg og stórvinkona hennar, Anna Þórsdóttir, hafa setið saman við þrjónaskapinn að undanförunu til að gleða barnabörnin sín með litríkum Hvolpasveitarpeysum sem vakið hafa aðdáun og athygli í hannyrðahópnum Handóðir þrjónarar á Facebook.

„Ég ákvað að setja inn myndir af peysunum því mér finnst sjálfri svo gaman að sjá eitthvað nýtt og vildi að aðrir gætu nýtt sér að gera eins. Við Anna erum þó ekki að finna upp hjólið því Kristrún Þórhallsdóttir vinkona okkar gerði eina peysu á undan okkur í hópi tíu til fimmtán kvenna sem koma alltafsaman á þriðjudögum hér nyrðra og miðla hver annarri af ýmiss konar fróðleik um handverk,“ upplýsir Svanborg sem er þegar búin að fullklára tvær Hvolpasveitarpeysur og er með þriðju peysuna í vinnslu.

„Þær stefna í að verða enn fleiri á þrjónunum því það eru mörg börn í stórfjölskyldunni sem vilja sporta sig í litríkum peysum með vinum sínum úr Hvolpa-

“Ég þrjóna hverja peysu í einum lit og sauma svo hvolpinn ofan í lykkjurnar. Það er mun þægilegri aðferð en að þrjóna peysuna samtímis með mörgum litum af garni.

sveitinni. Við njótum þess, enda er það heimilisleg og notaleg iðja að þrjóna í fristundum og nokkuð einfalt að þrjóna Hvolpasveitarpeysurnar,“ segir Svanborg sem vinnur peysurnar á sérstakan hátt.

„Ég þrjóna hverja peysu í einum lit og sauma svo hvolpinn ofan í lykkjurnar þannig að myndin lítur út fyrir að vera þrjónuð í. Þetta er svolitil vinna en alls ekki flókin þegar maður veit hvernig á að þrjóna lykkjurnar og aðferðin er mun þægilegri en að þrjóna peysuna samtímis með mörgum litum af garni,“ útskýrir Svanborg.

Hvolparnir saumaðir í púða

Barnabörn Svanborgar njóta þess að klæðast Hvolpasveitarpeysunum frá ömmu sinni í

leikskólanum, enda hlýjar, mjúkar og auðvitað svakalega flottar á mælikvarða smáfolksins þegar kemur að tisku og áhrifavöldum úr teiknimyndaheiminum.

„Það er bæði gaman og leikur einn að láta drauma barna rætast á þrjónunum. Ég fór einfaldlega inn á vefsíðuna Pinterest og sló inn leitrorðið Hvolpasveitin eða Paw Patrol. Þá birtust ótal þrjónamunstur af öllum hvolpunum á rúðustrikuðum blöðum sem ég prentaði út og eftirleikurinn var auðveldur. Ímyndunaraflinu eru svo engin takmörk sett og eflaust hægt að þrjóna hvaða teiknimyndafíguru sem er. Þá er líka hægt að nota hvolpamunstrin til að sauma út krosssaum í púða eða veggmyndir til að þrjóna barna-herbergin,“ segir Svanborg sem átti hreint ekki von á þeim miklu viðbrögðum sem Hvolpasveitarpeysurnar hafa fengið.

„Margir spyrja hvar peysurnar fáist en hugmyndin var bara að sýna öðru hannyrðafólki árangurinn og gefa því hugmynd að fleiri útgáfum af Hvolpasveitarpeysum því svo margir hafa gert hinar útgáfurnar, með þrjónuðum bekk af litlum hvolpum, sem notið hafa mikilla vinsælda, og það er alltaf gaman að prófa að þrjóna eitthvað nýtt,“ segir Svanborg.



Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage LP299V** mjólkursýrugerla.

Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega. - *Sigríður Rita Ragnarsdóttir*



abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

HARMONY

3ja sæta kr. 192.200



FULL BÚÐ AF NÝJUM OG SPENNANDI VÖRUM



Churchill sófi 252 cm
kr. 289.400



VOLUSPA ilmkerti & híbýlailmir



Blómapottar á fæti
kr. 8.700 / 10.600



Gerviblóm í
miklu úrvali
frá kr. 1.900



Roma Puff
kr. 48.900



Flower snúningsstóll kr. 103.200



Púðar af öllum stærðum
og gerðum.. Aldrei meira úrval!



Brute borð
kr. 59.900



Lex stóll
kr. 19.900



Ravi motta
170x240 kr. 116.900

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Sítrónur fríska upp á matargerðina

Gular og ferskar sítrónurnar minna óneitanlega á sumarið sem er rétt handan við hornið. Hægt er að elda alls kyns rétti, stóra og smáa, úr sítrónum og þeir þurfa alls ekki að vera flóknir.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Sítrónur eru frábært hráefni í matargerð enda hægt að nýta þær á ótal vegu. Þær henta vel í ýmsa kalda og heita drykki, eru frábærar með sjávarfangi, setja skemmtilegan svip á baksturinn og fríska upp á sóurnar. Þær eru auk þess stútfullar af B- og C-vítamíni og ódýrar í þokkabót. Hér koma nokkrar einfaldar, bragðgóðar og skemmtilegar uppskriftir sem flestir ættu að gera spreytt sig á.

Sítrónukartöflur

Meðlæti fyrir 6

Einfaldur og frískandi kartöfluréttur sem fer vel með flestum kjöt- og fiskréttum.

8-10 stórar kartöflur, skornar í hæfilega munnbita

Safi úr lítilli sítrónu

2 msk. olía

¼ tsk. salt

¼ tsk. svartur pipar

¼ tsk. hvítlauksduft

½ tsk. óreganó

½ tsk. tímian

½ tsk. þurrkað rósmarín

Hvítlauksgeirar, pressaðir

Hitið ofn í 190 gráður og hitið með á sama tíma hreina ofnskúffu. Sjóðið kartöflubitana í léttsoðuðu vatni í 5 mínútur. Hellið vatninu og þerrið bitana litillega. Öllu öðru hráefni er hellt í stóra skál og hrært saman. Bætið kartöflubitunum út í og hrærið vel saman. Dreifið kartöflubitum á heita ofnskúffuna og bakið í ofni í eina klukkustund. Snúið bitunum á 20 mín. fresti svo þeir brúnist jafnt. Tilvalið er að strá yfir smátt saxaðri steinselju eða graslauk áður en borið er fram.

Spinat með sítrónu og hvítlauk

Meðlæti fyrir 2

Frábært meðlæti með flestum fisk- og kjötréttum.

280 g ferskt spinat (um 12 bollar)

1 msk. olía



Geggjað sítrónusmjörið er dásamlegt með fiski.

3 hvítlauksgeirar, pressaðir eða skornir í þunnar sneiðar

Börkur af 1 sítrónu

1 msk. sítrónusafi

Salt og svartur pipar

Chilli-flögur (má sleppa)

Hitið olíu og hvítlauk á stórrí pönnu við miðlungshita. Steikið stutta stund eða þar til hvítlaukurinn mýkist. Bætið næst spinatinu út á. Hrærið af og til svo það mýkist allt upp. Saltið og piprið eftir smekk og bætið við chilli-flögum ef þið viljið. Að lokum er sítrónuberkinum og sítrónusafanum bætt út í og hrært saman við. Berið fram.

Sítrónusmjör með fiski

Fyrir 2

Þetta ljúffenga sítrónusmjör inniheldur aðeins tvö hráefni; sítrónu og smjör. Lykillinn hér er að brúna smjörið í upphafi. Það passar virkilega vel með t.d. steiktum fiski.

60 g smjör

1 msk. sítrónusafi

Bræðið smjörið á ljósri pönnu eða potti (það er erfiðara að fylgjast með bráðnuðu smjörið á dökkri pönnu). Hrærið rólega þar til froðan hefur breytt um lit



Sítrónukartöflur eru einfaldur og frískandi kartöfluréttur.



Spinat með sítrónu og hvítlauk er frábært meðlæti með flestum fisk- og kjötréttum.

og verður karamellulituð (um 3 mín.). Á þessu stigi ættuð þið að finna öðruvísi lykt af smjöriðinu sem minnir á ristadar hnetur. Hellið smjörið í skál, líka dökku skáninni sem er á botninum. Hellið sítrónusafanum út í og saltið og piprið litillega.

Blandið saman hveiti, salti og pipar. Veltið fiskinum (t.d. rauðsprettu eða þorsknakka) upp úr blöndunni og steikið upp úr olíu. Þegar fiskurinn er tilbúinn er hann settur á disk og sítrónusmjörið hellt yfir ásamt smátt saxaðri

steinselju. Ofnsteikt rötargrænmeti fer vel með þessum rétti.

Spagetti með sítrónum og spinati

Fyrir 2

Ferskur og léttur réttur, tilvalinn á virku kvöld eða sem fljótlegur helgarréttur

1 laukur, smátt saxaður

3 hvítlauksgeirar, pressaðir

2½ bolli grænmetissoð

1 bolli kókosmjólk

250 g spagetti

3 bollar spinat

Sítrónusafi úr ½ sítrónu

1 tsk. sítrónubörkur

Salt og pipar

Chilli-flögur

Notið stóran pott til að steikja laukinn upp úr olíu í 3 mínútur, eða þar til hann er orðinn mjúkur. Bætið hvítlauknum út í og steikið í aðra mínútu. Bætið út í ósoðnu spagettinu, kókosmjólkinni og sítrónusafanum. Hrærið af og til og þrýstið spagettinu ofan í vökvann þegar það er orðið nægilega mjúkt. Sjóðið í 15-18 mínútur eða þar til spagettið er tilbúið. Þá er spinatinu og sítrónuberkinum bætt út í. Sjóðið í 2 mínútur og smakkið til með salti, pipar og chilli-flögum. Berið strax fram.

LANDSBYGGÐIRNAR

Föstudaginn 10. maí gefur Fréttablaðið út sérblaðið Landsbyggðirnar.

Í þessu skemmtilega blaði er fjallað um byggðir landsins utan höfuðborgarsvæðisins. Fjallað er um t.d. byggðapróun, búsetukosti, atvinnutækifæri, menntamöguleika og ferðapjónustu á landsbyggðinni.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.

Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is



VINSÆLAR FERMINGARGJAFIR 2019

17



FRÁ 6.995 KR



11.995 KR



FRÁ 26.995 KR



22.995 KR



29.995 KR



6.995 KR



16.995 KR

HERSCHEL FERÐATASKA

Flott og vönduð ferðataska frá HERSCHEL. Taskan er einstaklega létt og er búin 4 tvöföldum hjólum sem snúast í 360 gráður, TSA lási og skilrúmi.



GALLERISAUTJAN



GALLER17



KRINGLAN | SMÁRALIND

galleri sautján

Breytir pitsuleiknum

Svo virðist sem allir séu á ketó mataræðinu. Það eru margir í það minnsta að prófa sig áfram í því. Ketó er frekar einhæft en nú er hægt að prófa sig áfram með ketó pitsu á Blackbox.

Ég hef trú á að þetta breyti pitsuleiknum," segir Jón Gunnar Geirdal, einn af eigendum Blackbox, en staðurinn býður nú upp á ketó botna. Það eru innan við 10 grömm af kolvetnum í hverjum botni sem gerir hann að einum heilsusamlegasta pitsubotni landsins.

Það að botninn sé „ketó“ þýðir ekki að hann innihaldi 0 grömm kolvetni heldur að hann passi inn í þennan ramma sem fólk hefur til þess að halda sér í ketónisku ástandi, þ.e. að halda sér undir 20 g af kolvetnum á dag.

„Ketó eru trúarbrögð þannig að þetta verður að vera alveg 100% og akkúrat þess vegna liggur öll þessi vinna að baki hjá okkur í að fullkomna botninn. Innihaldslýsingin er líka ketó fólk mjög mikilvæg og þeir sem kjósa að fá sér svona botn geta séð alveg nákvæmlega hvað er í honum þegar þeir mæta til okkar.“

Jón Gunnar og Karl Viggó, bakari og einn af eigendum Blackbox, eyddu ómældum tíma í að búa til botninn. „Áferðin varð að vera eins og á pitsubotni og tilfinningin þannig að það sé verið að borða pitsu, það var okkur gríðarlega mikilvægt. Það er nefnilega rík



„Áferðin varð að vera eins og á pitsubotni og tilfinningin þannig að það sé verið að borða pitsu, það var okkur gríðarlega mikilvægt," segir Jón Gunnar meðal annars. Fyrir utan pitsurnar er komin dásamleg salatskál sem hressir, bætir og kætir.

ástæða fyrir öllu á matseðlinum á Blackbox og á bak við hvert atriði eða hráefni liggja miklar þælingar og botnlaust smakk.

Tilfinningin á að vera að þú sért að borða pitsu, holla pitsu og það hefur loksins tekist. Nú er hægt að fá sér pitsu með kolvetnasnaudu samviskubiti," segir Jón.

Krúnudjásnið er alltaf ofninn

sem bakar pitsurnar á aðeins tveimur mínútum. Ofninn fer í rúmar 400 gráður og það er erfitt að sjá hann ekki þegar maður gengur inn á Blackbox staðinn. „Hann er rokkstjarnan á þessum stað og líka uppi í Mosfellsbæ, þar sem við opnum núna í apríl enn stærri stað sem gaman verður að frumsýna.“



Stoltir eigendur. Tveir af eigendum Blackbox, Jón Gunnar og Karl Viggó bakari, eyddu ómældum tíma í að búa til botninn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ketó

Í mjög einfölduðu máli snýst ketó um að borða þannig að líkaminn skipti úr því að nota kolvetni sem orkugjafa yfir í að nota fitu sem orkugjafa, samkvæmt vef heilsu.is. Allar kornvörur, brauð, kex, pasta, sterkjúrkt grænmeti og flestir ávextir eru t.d. útilokaðir. Flestir eru líklega að nota ketó til að léttast, brenna fitu af líkamanum. Það virkar oft mjög vel og hratt en fólk lendir oft í vandræðum með þetta mataræði til lengri tíma lítið.

Ástæðurnar geta t.d. verið að fólk fái leiða á mataræðinu sem verður of einhæft.

14. SEPTEMBER Í ELDBORG HÖRPU



MÍÐASALA Á HARPA.IS/DIVUR
SVALA & JÓHANNA GUÐRÚN

DÍSELLA · FRÍÐRIK ÓMAR · KATRÍN HALLDÓRA
RAGGA GRÖNDAL · SIGGA BEINTEINS

light taste ICELANDAIR

senalive.is/divur



Frábært salat sem hægt er að henda í hvenær sem er.

Frábært kjúklingasalat

Gott taco-salat með kjúklingi er frábær kvöldverður og ef það verður afgangur þá er vel hægt að hafa það í nesti daginn eftir. Ef það er gott veður er auðvitað best að grilla kjúklinginn á útigrilli. Þá fær hann góða húð og verður safaríkur. Þá er sömu-leiðis alltaf mjög gott að marinera kjúklinginn í nokkra tíma áður en hann er eldaður.

Þetta salat er ekki bara bragðgott heldur einnig fallegt á litinn. Það er hægt að nota eitt og annað í salatið eftir því hvað til er í ísskápnunum. Í þessu salati eru meðal annars kirsuberjatómatar, lárpera og maísbaunir en gott er að strá smá tortilla-nasli yfir.

Látið kjúklinginn hvíla í stutta stund eftir eldun áður en hann er skorinn í sneiðar svo hann verði safaríkur.

Salatið

300 g blandað salat eftir smekk
1 græn paprika
150 g kirsuberjatómatar, skornir til helminga
3-4 vorlaukar, í sneiðum
Ein lúka steinlausar ólífur, skornar í tvennt
1 lítil dós maísbaunir
1 lárpera, skornin í bita
Tortilla-nasli

Kjúklingurinn

2 stórar kjúklingabringur
50 ml ólífuolia

1 msk. ferskt kóriander, smátt skorið
2 hvítlauksrif
1 msk. chilli-duft
Safi úr einni límónu

Gerid marineringu með því að hræra saman allt það sem upp er talið. Geymið ½ af henni en hellið hinu yfir kjúklinginn. Snúid kjúklingabringunum þannig að marineringin þeki hann allan. Setjið plast yfir og geymið í ísskáp þar til eldun hefst.

Salatdressingin

4 msk. sýrður rjómi
2 msk. majónes
½ af marineringunni
½ límóna
Salt

Allt hrært saman. Steikið kjúklinginn í ofni við 200°C í 20 mínútur eða grillið á útigrilli í um það bil sex mínútur á hvorri hlið.

Setjið salatið á fat ásamt papriku, tómdum, lárperu, vorlök og ólífum. Takið vökvann frá maísbaununum og setjið saman við. Það má líka nota svartar niðursoðnar baunir, þá þær eru skolaðar og settar saman við salatið. Blandið öllu saman, skerið kjúklinginn í sneiðar og raðið ofan á salatið. Stráid tortilla-nasli yfir. Berið fram með salatdressingunni og límónubitum. Það má gjarnan hafa gott brauð með þessum rétti.



BLÁR APRÍL

Styrktarfélag barna með einhverfu

EINHVERFAN MÍN ER BARA HLUTI AF MÉR OG VERÐUR ÞAÐ ALLTAF

Heilsaðu upp á Maríu á blarapril.is
Hún er einhverf og hefur frá ýmsu að segja





Allir eru hrfnir af pönnukökum.

Auðveldar pönnukökur

Pönnukökur eru alltaf í miklu uppáhaldi. Fyrir þá sem eru að prófa í fyrsta skipti að baka pönnukökur er hér mjög einföld uppskrift. Ef ekki er pönnukökupanna til staðar er fint að nota viðlödunarfría pönnu.

4 egg
3 dl hveiti
½ tsk. salt
5 dl mjólk
Smjör til steikingar

Blandið saman hveiti og salti. Bætið helmingnum af mjólkinni saman við. Hrærið saman í kekkjalausa blöndu og bætið síðan restinni af mjólkinni saman við. Þá eru eggjin hrærið saman við. Látið deigið standa í hálf tíma fyrir notkun.

Bræðið smjör á pönnu. Setjið eina ausu af blöndunni á pönnuna og dreifið úr henni. Snúið við og bakið á hinna hliðinni. Til að halda pönnukökunum heitum er ágætt ráð að setja þær jafnharðan í eldfast form með loki og geyma þannig þar til bakstri er lokið. Kökurnar eru bornar fram með sultu eða sykri og rjóma. Einnig eru þær frábærar með ís og berjum.



Mjög gott brauð með ítölskum stíl.

Mjög einfaldur smáréttur

Þegar maður þarf að redda einhverjum smárétti á stuttum tíma er þetta ótrúlega góð lausn. Grilluð bruschetta með parmaskinku og rjómaosti. Það má auðvitað líka nota annars konar ost, til dæmis gráðost eða geitaost.

8 sneiðar parmaskinka
8 sneiðar snittubrauð
4 msk. ólífuoða til penslunar
1 hvítlauksrif, stórt
Kirsuberjatómatar
Rjómaostur
Hafsalt

Penslið brauðsneiðarnar með ólífuoðu á báðum hliðum. Grillið þær undir heitu grilli eða á grillpönnu. Strjúkið yfir heitt brauðið með hvítlauksrifinu. Smyrjið með ostinum, síðan skinkunni og skreytið með tómötum. Dreifið smávegis góðri ólífuoðu yfir og smá salti.

Heit peruterta

Hvernig væri að baka eina perutertu um helgina? Þessi er mjög góð, borin fram heit með ís, rjóma eða vanillusósu. Oftast veljum við epli í svona tertu en það er gaman að breyta til. Að auki er engifer í þessari sem gerir skemmtilegt bragð.

Tertan

150 g mjúkt smjör
150 g hunang
3 egg

Fræ úr hálfri vanillustöng
150 g hveiti
½ tsk. lyftiduft
4 perur
1 msk. rifinn, ferskur engifer
1 tsk. kanill
1 msk. fljótandi hunang

Hitið ofninn í 180°C. Í þessari uppskrift var notuð stálpanna sem er 28 cm og hún smurð með smjöri. Perurnar eru skornar í sneiðar og kjarnhreinsaðar. Setjið í skál. Í aðra skál er blandað saman

engifer, kanil og hunangi. Blandan er sett yfir perurnar og þeim velt upp úr henni. Þeytið saman smjör og hunang. Bætið við eggjum, einu í einu. Hrærið vel saman og setjið vanillufræin út í. Setjið loks sigtað hveiti og lyftiduft og hrærið allt vel saman. Deiginu er dreift á botninn á pönnunni (eða formi). Raðið perunum yfir deigið. Bakað í forhituðum ofni í 30 mínútur. Borin fram heit.



Æðisleg peruterta sem vert er að prófa.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU



DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Ópið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



RENAULT GRAND SCENIC BOSE EDITION nýskr. 11/2018, ekinn 8 þ.km, dísel, sjálfskiptur, 7 manna. Hlaðinn aukabúnaði! TILBOÐ 4.690.000 kr. Raðnr. 259171



VW GOLF GTE nýskr. 05/2017, ekinn aðeins 10 þ.km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur, panorama og fleiri flottir aukahlutir! Er eins og nýr! Verð 4.590.000 kr. Raðnr. 259068

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu



Sparneytinn og skoðaður án athugasemda '19 Chevrolet Kalos 2007. Ek. 155 þús. Verð 330 þús. Skipti gætu komið til greina. S: 898-8081.



VITO CDI 113 4X4

Útvega þennan frá Hollandi innan þriggja vikna. Skráður 10/2011. Úrvals bíll, hlaðinn aukabúnaði, reglubundið viðhald, ekinn 254 þús km. Verð, skoðaður og skráður: 1.550 þús án vsk. jb@isfar.is, s. 8973015



Mercedes Benz GLE 250d 2016 Diesel, ekinn 92 þús. sjálfskiptur, Leður, Krókur, bakmyndavél, sumar/ vetrardekk ofl. Verð 7.190.000,- Tilboðsverð 6.250.000,- ATH Skipti S: 620-2192



38" TOYOTA LANDCRUISER 150

Ek. 120 þ.km, nýsk. 06/15 og sk. 2021. Fox fjöðrun, loftlæsingar, aukatankur, led kastarar, stuðaragrind, loftdælur, kraftkubbur o.fl. Verð 9.7 m.kr. Uppl. 6609970.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Varahlutir

VAKA
BÍLAPARTAR ERU PARTUR AF OKKUR!
MIKID ÚRVAL VARAHLUTA Í FLESTA BÍLA
Sími: 567 6700 | vakahf.is

LYOSBOANN ehf.
Altenatorar & Startarar
ljósboginn@ljósboginn.is
s. 553-1244

Vissir þú að... Barnaheill
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði son þeirra Eiga reyna

Mótorhjól



BENSINSVESPA

Fyrir 13 ára og eldri. 12 tommu felgur, EURO-4 minni eyðsla, minni mengum! Fermingartilboð.

Kr. 229.900,-
Nitro - Urðarharvari 4 - 557 4848 - nitro.is

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriedh.is

Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!



Sunlight T 58

Árgerðir 2016-2017. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl.ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.



Sunlight T 64

Árgerð 2018. Sjálfskipting, Truma Combi 6, markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, USB tengi í borðkróki, LED lýsing, cruise control, loftkæling o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 10.200.000.



Sunlight T 68

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, lestarluga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gírar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.390.000.



Dethleffs Trend A 6977

Árgerð 2015. Glæsileg háþekja. Truma Combi 6, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, rafdrifin trappa, stór sjálfvirkur ísskápur með sér frystihólfi, stór lest, hjólagrind.

Ótrúlegt verð: 5.990.000.



LMC Breezer A 694 G

Árgerð 2015. Trumatic Combi 6, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, stór ísskápur, hjólagrind, markísa, stór geymsla undir rúmi með lestarlúgum beggja vegna, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling. Ótrúlegt verð: 6.290.000.



VW Multivan Startline

Árgerð 2015. Markísa m. hliðum, hjólagrind, útdraganleg geymsluskúffa, rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld fram í bíl, 2 kapteinstólar. Glæsilegt eintak.

Ótrúlegt verð: 3.290.000.



LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarluga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakmyndavél o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.980.000.



Sunlight T 69 L

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, lestarluga báðum megin, fellirúm í toppi, hjónarúm með aðgengi báðum megin, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gírar, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.290.000.

OPIÐ LAUGARDAGINN 6. APRÍL FRÁ 12-16

P. KARLSSON EHF.
www.pkarlsson.is

Tilboð gjalda meðan birgðir endast

Birt með fyrirvara um innstæðanillur

