

HELGIN

LAUGARDAGUR 13. JÚLÍ 2019

Helgin



Brynhildur Oddsdóttir, söngkona og gítarleikari, stofnaði Beebee and the bluebirds árið 2010. Nýtt lag var að koma frá hljómsveitinni sem er frábrugðið öðrum lögum frá henni. →4

Mömmumatur og meira til!



Fjölskyldubröns um helgar
Kynningarverð 1.990 kr.

Íspinni fyrir krakkana í eftirmat
6-12 ára hálfvörð, frítt fyrir þau yngstu

Opið 11-15 um helgar



Laugavegi 178 - matarbarinn.is



Hera er flutt heim og ný plata að koma út

Söngkonan Hera Hjartadóttir er flutt heim til Íslands eftir 25 ára búsetu á Nýja-Sjálandi. Hún er að leggja lokahönd á plötu sem hefur verið í vinnslu í þrjú ár og nýtur lífsins hér á landi. →2

Hera er hugfangin af íslenskrí náttúru og hlakkar til að ferðast um landið á næstu vikum.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Hera segist afar sátt við að vera flutt hingað til lands. Hér liggja ræturnar. „Ég kom í maí en á undanföllum árum hef ég mikið verið á flakki á milli Nýja-Sjálands og Íslands,“ segir hún. Hera var á ferð um gullna hringinn með vinafólki frá Nýja-Sjálandi þegar við náðum tali af henni. „Ég hef verið að vinna plötuna mína með Barða Jóhannssyni auk þess sem ég hef unnið með tónlistarmönnum frá Nýja-Sjálandi og Bandaríkjunum. Núna er loksins farið að sjá fyrir endann á þessu verkefni og platan nánast tilbúin. Útgáfudagur er ekki negldur niður en vonandi í lok sumars. Ég er að byrja að túra um landið og fyrstu tónleikarnir verða í Skyrgerðinni í Hveragerði 18. júlí. Þaðan fer ég á Djúpvog og í Neskaupstað en síðan ætla ég að halda áfram í kringum landið,“ segir hún.

Öll ellefu lögin á plötunni eru eftir Heru og eru þau flutt á ensku. Á tónleikunum mun hún flytja eitthvað af nýju lögunum í bland við eldri tónlist. „Ég hef unnið með mörgum frábærum listamönnum að þessari plötu. Svo er Barði alveg yndislegur en hann útsetur plötuna. Þetta er fyrsta platan mín í rúm átta ár.“

Á flakki um heiminn

Hera hefur verið mikið á flakki um heiminn að undanföllum árum. Hún hefur starfað með ýmsum þekktum tónlistarmönnum á Nýja-Sjálandi, séð um undirbúning og skipulagningu tónleikaferða og tónleikahátíða. Hún hefur sömuleiðis starfað sem umboðsmaður og skipuleggjandi. Unnið með fjöllistamönnum í Ástralíu og fór með þeim til Filippseyja en heimildarmynd var gerð um það ferðalag. Þá hefur hún spilað á Balí og komið fram í New York. Hera kom fram í dúett á Airwaves árið 2014.

„Ég hef unnið við fjöldann allan af tónlistartengdum verkefnum auk þess að kenna lagasmíðar. Það er alltaf nóg að gera hjá mér. Nú hlakka ég mest til að kynna nýju plötuna og halda tónleika fyrir Íslendinga. Ég verð ein til að byrja með en þegar platan kemur út fæ ég fleiri í lið með mér,“ segir hún. „Annars finnst mér ekkert eins skemmtilegt og að ferðast um og spila.“

Hera segir að lögin á nýju plötunni hafi nýtt sámdæmið við fyrri lög hennar. „Þetta er nýr hljóðheimur sem lögin eru sett í og ég hef aldrei áður tekið jafn langan tíma



Lögin á nýju plötunni eru persónuleg og Hera segist aldrei áður hafa gefið svona mikið af sér.



Eftir að hafa búið í 25 ár á Nýja-Sjálandi er Hera nú flutt heim.

í vinnslu. Ég mun kynna plötuna seinna á Nýja-Sjálandi og í öðrum löndum. Ég hlakka mikið til að ferðast um fallega Ísland á næstu vikum. Íslensk náttúra gefur manni innblástur og það verður gaman að koma á nýja staði. Hér er ótrúlega mikill sköpunarkraftur og orka í fólkinu. Það er aðeins meiri kyrrð á Nýja-Sjálandi en hér,“ segir hún.

Alltaf útlendingur

„Það er annars alveg sama hvar ég er í heiminum, ég er alltaf útlendingur. Hér er ég alltaf stelpa frá Nýja-Sjálandi en þar er ég alltaf Íslendingurinn,“ útskýrir Hera og bendir á að Nýsjalendingar séu mun rólegra fólk en Íslendingar. Hera fæddist á Íslandi árið 1983 en árið 1991 ákvað fjölskyldan að fara til Nýja-Sjálands í tíu mánaða frí. „Við fluttum alfarið árið 1994 og okkur hefur líkað vel þar. Reyndar varð gríðarlegur jarðskjálfti þar fyrir átta árum og enn er verið að byggja borgina eftir þær hamfarir. Annars er margt mjög líkt á Íslandi og Nýja-Sjálandi, landslagið og þetta dramatíska að búa á eyju en það magnar sköpunarkraftinn í fólkinu. Öllum sem hingað koma frá Nýja-Sjálandi liður eins og þeir séu heima. Ég á stóra fjölskyldu hér, frænkur og frændur,“ segir Hera en þess má til gamans geta að það tekur 29 klukkustundir að ferðast til Nýja-Sjálands. Þegar Hera kom heim í maí fór hún fyrst í gegnum Singapúr og síðan London til að komast hingað.

Herasing á Instagram

Hera ætlar að setja myndbönd á Instagram-síðu sína og bendir

„Undanfarin ár hafa verið tími breytinga hjá mér. Lífið hefur snúist í að minnsta kosti fjóra hringi. Margt hefur breyst og lögin eru persónuleg. Ég hef aldrei áður gefið svona mikið af mér í lögin.“

Hera Hjartardóttir

fólki á að fylgja sér þar undir [instagram.com/herasings](https://www.instagram.com/herasings). „Þegar ég var fjórtán ára var stúlka sem var að setja upp heimasíður sem merkti mig alltaf sem Hera Sings og það festist við mig,“ útskýrir hún. Hera lærði fyrst á klassískan gítar sem barn og hélt áfram námi á Nýja-Sjálandi hjá djassgítarleikara. Hún var aðeins sextán ára þegar hún byrjaði að koma fram opinberlega. „Nýja platan mín verður númer tíu en er samt númer eitt. Ég hef gefið út þó nokkuð en aldrei gert plötu á þennan hátt áður. Mér finnst hún



Hera hefur verið í tónlist frá unglingsárum.

alveg einstök enda mikil vinna sem liggur að baki. Ég er rosalega ánægð með útkomuna og Barði er snillingur. Á plötunni er strengja-sveit en sá hluti var tekinn upp í Bandaríkjunum. Einnig eru þrjár gítarleikarar frá Nýja-Sjálandi og bakraddir þaðan auk píanóleikara. Platan er tekin upp á fimm stöðum í heiminum og sett saman í Bretlandi. Það er allt hægt í dag,“ segir hún. „Ég er líka tilbúin með myndband.“

Persónuleg lög

Þegar Hera er spurð hvort lögin fjalli um eitthvað sérstakt, svarar hún því játandi. „Undanfarin ár hafa verið tími breytinga hjá mér. Lífið hefur snúist í að minnsta kosti fjóra hringi. Margt hefur breyst og lögin eru persónuleg. Ég hef aldrei áður gefið svona mikið af mér í lögin. Það verður auðvelt að lesa í þau,“ segir hún. „Allt sem skiptir máli hjá mér er að lifa í núinu, ekki hafa áhyggjur af fortíðinni eða framtíðinni. Við erum hérna – núna,“ ítrekar hún. „Ég er mjög hamingjusöm og þykir ofboðslega vænt um að fá að ferðast um Ísland, syngja og segja sögur. Það veitir manni hlýju í magann,“ segir Hera.

Senseo Switch Kaffivél

Kaupauki

Gevalia 500 g
+
Senseo Strong 16 stk.



13.900 kr.

BONUS

EKKERT BRUÐL

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Það er betra að vera með allt á hreinu fyrir sumarfríð

Astaxanthin getur minnkað exem og dregið úr líkum á sólbruna ásamt því að vera gott fyrir flesta líkamsstarfsemi. Eplaedik er vatnslosandi og gott fyrir meltinguna.



Það er að ýmsu að huga áður en haldið er í fri og þá sérstaklega ef förlinni er heitið til framandi landa þar sem sólin er sterkari, maturinn öðruvísi og freistingar oft á hverju strá. „Við getum gert ýmislegt til að undirbúa líkamann fyrir breytingarnar og auðveldað þannig aðlögun hans að breyttum aðstæðum,“ segir Hrönn Hjálmarsson dóttir heilsuáhrifgjafi.

Astaxanthin fyrir húðina

Astaxanthin er gríðarlega öflugt andoxunarefni sem virkar vel á mörg kerfi líkamans og veitir vörn gegn geislun með því að draga úr þeim skaða sem útfjólubláir geislar sólarinnar geta valdið (sólbruni). Það blokkar hins vegar ekki UV-geislana þannig að það kemur ekki í veg fyrir að UVB-geislarnir breytist í D-vítamín í húðinni/líkamanum.

Astaxanthin getur einnig dregið úr bólgum og nýttist það vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum, húð eða vöðvum og er vel þekkt að íþróttafólk nýti sér þetta efni þar sem það getur stuðlað að auknum styrk og þoli við æfingar. Astaxanthin er talið:

- Stuðla að heilbrigðri hjartastarfsemi og bæta ónæmiskerfið
- Styðja heila-, húð-, lið-, vöðva- og augnheilbrigði

- Vernda frumur gegn oxunarskemmdum

Gott er að hefja inntöku a.m.k. fjórum vikum áður en haldið er í sólina og halda áfram í fríinu, jafnvel allt árið!

Eplaedik er vatnslosandi og bætir meltinguna

Eplaedik sem oft hefur verið kallað lífsins elixír getur bætt meltinguna og hjálpað til við þyngdartap en það er þekkt fyrir að vera vatnslosandi og að geta hindrað að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér. Apple Cider töflurnar frá New Nordic njóta mikilla vinsælda en ásamt eplaedik eru þistilhjórtu og túnfífill í blöndunni sem er m.a. þekkt fyrir að geta eftt meltinguna og stutt við lifrarstarfsemi. Að lokum er króm en það getur hjálpað til við blóðsykursjafnvægið í líkamanum og slær þannig á sykurloöngun.

Sýran í eplaedikinu getur haft áhrif á viðkvæmar tennur og svo finnst mörgum bragðið ekki gott. Með því að taka það inn í töflumformi er hægt að komast alveg hjá þessu tvennu. Það getur verið gott að hefja inntöku nokkrum vikum áður en farið er í fríð og halda því svo áfram til að auka líkur á góðri meltingu og vellíðan ásamt því að draga úr líkum á vatnssöfnun í líkamanum.

„Ég fer í fríð“ – glæsileg pakkning á kaupukatilboði

„Ég fer í fríð“ er glæsileg pakkning sem inniheldur íslenskt hágæða astaxanthin frá Algalíf og Apple Cider frá New Nordic fylgir með í kaupunum. Nældu þér strax í þessa kaupukatvönnu og ef þú ert ekki á leið á sólarströnd, þá er það í góðu lagi þar sem kostir þessara bætiefna ná langt út fyrir það að vera bara góðir fyrir sólarfrí.



Tékklistinn

„Það eru nokkrir hlutir sem ég tek alltaf með mér í sólarfrí eða lengri ferðalög um heiminn því það er fátt verra en að missa heilsu vegna magakveisu, flugnabits, bruna eða annars sem getur hent. Við getum kannski ekki útilokað að eitthvað gerist en við getum klárlega minnkað líkurnar,“ segir Hrönn.

Góðgerlar: Allir ættu að taka inn öflugra gerla, helst alltaf en sérstaklega þegar haldið er á framandi slóðir þar sem bæði matur og hitastig er annað en við erum vön og svo kemst oft meiri óregla á matartíma og mataræði. Bio Kult Candéa inniheldur 7 örverustofna (asídófilus þar á meðal), hvítlauk og GSE (greipkjarnaþykkni) sem er gott fyrir þarmana og ónæmiskerfið. Prógastró Gull er öflugur asídófilus sem reynist mörgum vel og svo er til Pro-Travel frá Natures Aid sem inniheldur öflugra samsetningu gerla ásamt góðu B-vítamíni sem getur haft fælingarmátt á bitvarginn.

Flugnafæla: Effitan er náttúrulegt og inniheldur m.a. ilm kjarnaolíur eins og Tea Tree, Eucalyptus og Citronella sem bitvargur þolir oft illa. Einnig er gott að eiga þessar ilm kjarnaolíur og blanda þeim í vatn og setja í litinn spreibrúsa og búa til sína eigin flugnafælu.

Það eru þó nokkar oliur sem hafa góðan fælingarmátt. Aðrar fælur eru t.d. Mostidouse fælurnar sem eru bæði til með og án Deet.

Sólarvörn: Veljið 30 spf eða meira og vandið valið. Berið alltaf vel á andlit og þá staði sem sólin skín nánast alltaf á. Athugið að það getur verið gott að leyfa sólinni að skína aðeins á kroppinn áður en vörnin er sett á til að hlaða upp D-vítamíni þar sem sólarvörnin ver okkur gegn því líka.

„Sjúkrabuddan“: Oftast er auðvelt að komast í apótek en það er alltaf gott að vera með það allra nauðsynlegasta til að redda málum: Nokkra plástra, kláðastillandi (á flugnabit), verkja- og ofnæmistöflur. Eitthvað gegn bráðum niðurgangi og svo góð sölt (steinefni) en það er yfirleitt mikið vökvatp sem fylgir niðurgangi/uppköstum og svo skolest oft lífsnauðsynleg sölt út með svitanum og við getum orðið slöpp. Til eru bæði freyðitöflur og duft til að setja í vatn og það getur hreinlega gert gæfumuninn að drekka svo-leiðis daglega í hitanum.

Svo er bara að muna eftir passanum, peningunum, símanum og góða skapinu. Eigið yndislegt sumar og góða ferð, hvert sem förlinni er heitið.

BetterYou™ Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir þá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksuptaka tryggð þegar úðað er út í kinn. Hröð og mikil uptaka. Betra og öruggara en töflur eða hylki. Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum 48 skammtar

- Vegan D3
- B12
- Járn & Joð



Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna



Brynhildur Oddsdóttir er aðallagahöfundur hljómsveitarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Popp og rokk í Beebee and the bluebirds

Beebee and the bluebirds gáfu út nýtt lag um daginn sem ber titilinn Dance with me.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Brynhildur Oddsdóttir, söngkona og gítarleikari hljómsveitarinnar, stofnaði Beebee and the bluebirds árið 2010. Hún segir að nýja lagið sé frábrugðið öðrum lögum sem hljómsveitin hefur gefið út. Í laginu spilar Eyþór Gunnarsson úr Mezzoforte á hljómberð og Hammond-orgel. Einar Scheving var svo fenginn til að spila á slagverk. Lagið er að sögn Brynhildar

bæði poppað og rokkað á köflum.

Brynhildur er með fallega og tilfinningaþrungna rödd sem fær að njóta sín í margbreytilegum lögum hljómsveitarinnar. Það er skemmtileg spennutilfinning í tónlistinni sem brýst fram í gítarsólum og gítarriffum að hætti gamla skólans. Hljómsveitarmedlimir fyrir utan Brynhildi eru Sara Mjöll Magnúsdóttir hljómberðsleikari, Brynjar Páll Björnsson bassaleikari og Ásmundur Jóhannsson er á trommum.

Túra í Svíþjóð

Brynhildur hefur verið í tónlistarnámi frá barnsaldri. „Ég lærði á fiðlu þegar ég var barn, síðan fór ég í söngnám og út frá því byrjaði ég að spila á gítar því mig vantaði undirspil. Ég hef líka stundað tónsmíðanám og söngnám í Listaháskóla Íslands og gítarnám í FÍH.“ Sjálf kennir hún gítarleik og tónfræði meðfram því að koma fram og semja fyrir hljómsveitina.

Plata frá hljómsveitinni er

væntanleg á þessu ári og verður það þriðja platan sem hljómsveitin gefur út. Hljómsveitin mun spila á ýmsum stöðum á landinu í sumar. Til dæmis munu Beebee and the bluebirds koma fram á Eldi í Húnaþingi og fara Vestfjarðatúr með hljómsveitinni Bellstop í byrjun ágúst. Í haust heldur hljómsveitin svo út til Svíþjóðar í tónleikaferðalag.

Beebee and the bluebirds spilar þá með tónlistarmanninum Erik Hanson sem hefur áður komið til Íslands og spilað á tvennum tónleikum með hljómsveitinni. Þar fyrir utan verður Sviinn Andreas Helkvist með í för en hann er Hammond-orgelleikari. „Hann er algjör Hammond-snillingur. Við kynntumst þeim báðum í gegnum íslenskan ljósmyndara sem býr í Svíþjóð og ætlum að spila með þeim á tónleikum úti.“

Bland í poka

Brynhildur, sem er aðallagahöfundur hljómsveitarinnar, segir að það sé ekki hægt að einskorða



Sum lögín fara alla leið í blúsrökkið. MYND/PALLI KRISTMUNDSSON



Hljómsveitin var stofnuð árið 2010 og gefur út þriðju plötuna í ár. MYND/SPESSI

sveitina við eina tónlistarstefnu. Í lögnum hefur alltaf verið ákveðinn blúsblaer, sum lög fara út í blúsrökk en líka sálarónlist. „Ég festi mig ekki við eina stefnu, tónlistin sem ég hef verið að semja er bland í poka.“

Þegar hljómsveitin var stofnuð hélt Brynhildur sig fyrst og fremst við sönginn áður en hún fór að taka oftari gítarinn. Á fyrstu plötunni tóku aðrir gítarleikarar sólóin í lögnum en Brynhildur segist í

dag búið að færa sig alfarið á það svið. „Það er mikið af gítarsólum í lögnum okkar, sem er kannski óvanalegt í tónlist í dag. Í flestum lögnum erum við með einhver gítarriff eða sóló sem ég spila.“

Hljómsveitin mun næst halda tónleika á Bryggjunni Bruggúsi á Granda á laugardaginn næsta, ásamt blúsaranum Begga Smára. Það verður eflaust brjáluð stemning eins og hljómsveitin hefur náð að halda uppi hingað til.

HJÓLABLAÐ

Þriðjudaginn 23. júlí gefur Fréttablaðið út Hjólablað

Í þessu skemmtilega blaði er fjallað um allt sem viðkemur hjólreiðum á Íslandi. Allir sem stunda hjólreiðar að einhverju marki munu finna áhugavert efni í blaðinu.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is

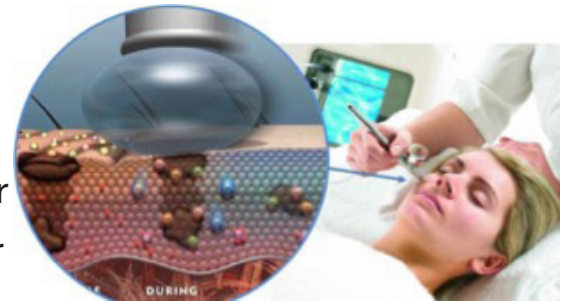


Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



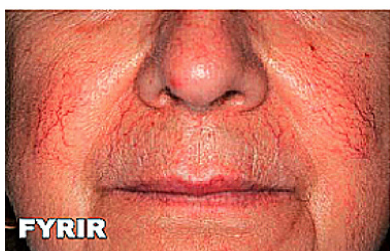
Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.

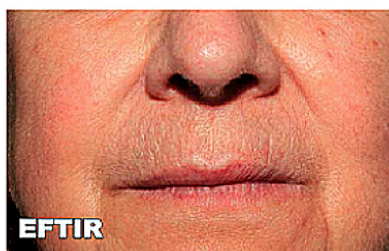


Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: **Háræðaslitsmeðferðir** HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



FYRIR



EFTIR



FYRIR



EFTIR

Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.



Snyrtistofan Hafblik

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Gott með sumarkaffinu

Það er alltaf ástæða til að fá sér eitthvað gott með kaffinu. Ekki er verra ef hægt er að drekka það utandyra í góðu veðri. Hér eru tvær uppskriftir en báðar innihalda þær epli.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hvort langar þig frekar í vöflur með karamellueplum eða einfalda eplaköku með rjóma? Hér eru uppskriftir sem vert er að prófa með kaffinu.

Vöflur með karamellueplum

Vöflur er svakalega góðar og það má líka borða þær með alls konar ávöxtum eða kjöti eftir því hvort þær eru bakaðar fyrir kaffitíma eða kvöldmatinn. Belgískar vöflur eru gjarnan bakaðar sem meðlæti með kjöti en þessar venjulegu eru frekar með sultu, rjóma, ís eða ávöxtum.

Hér er frábær uppskrift að vöflum með karamellueplum og mascarpone. Uppskriftin er miðuð við fjóra.

Vöflur

4 dl hveiti
2 msk. sykur
1 tsk. lyftiduft
1 tsk. vanilludropar
4 dl mjólk
5 egg
100 g brætt smjör

Ein uppskrift gefur tíu vöflur. Setjið öll þurffin í skál og bætið síðan mjólkinni saman við hægt og rólega á meðan hrært er. Þá eru egginn sett út í og loks smjórið. Þegar blandan er kekkjalaus og fin er hún látin standa í hálf klukkustund. Ef blandan er of þykk má blanda meiri mjólk saman við.

Karamelluepli

2 msk. smjör til steikingar
3 epli
200 g sykur
½ dl vatn
50 g smjör
1 ½ dl rjómi
½ tsk. salt

Mascarpone-krem

Fræ úr ½ vanillustöng
3 dl rjómi
90 g flórsykur
1 dós mascarpone-ostur
50 g hvítt súkkulaði
Ber
40 g ristaðar heslihnetur

Skrælið eplin og skerid þau í bita. Bræðið smjör á pönnu og setjið eplabitanu út á. Setjið síðan á disk á meðan karamellan er búin til.



Það er hægt að borða vöflur með alls kyns gúmmelaði.

Setjið sykur og vatn á pönnu. Bræðið sykurinn og gætið að því að hann brenni ekki. Setjið smjör saman við, síðan rjóma og salt. Lækkið hitann og setjið eplabitanu út í karamelluna. Geymið þar til vöflurnar eru klárar. Setjið hvíta súkkulaðið á bökunarpappír á ofnskúffu. Bakið í 150°C heitum ofni í 10 mínútur. Kælið súkkulaðið og brjótið það síðan í litla bita. Blandið því saman við fersk ber og grófhakkaðar hneturnar. Hrærið vanillufræin saman við

þeyttan rjóma og flórsykur. Hrærið mascarpone-ostinn í annarri skál þar til hann verður mjúkur. Bætið rjómaþöndunni saman við. Geymið í isskáp þar til verður notað. Berið fram heita vöflu með karamellueplum, mascarpone-kremi og súkkulaði- og hnetumulningnum.

Einföld eplakaka

Þessi kaka er einstaklega góð með kaffinu og það er mjög einfalt að útbúa hana. Epla- og kanilbragðið passar vel saman. Það er hægt að breyta kökunni og setja nokkra litla

karamellubita með eplunum en þá fæst epla- og karamellubragð. Einnig er hægt að taka nokkrar gerðir af hnetum og möndlum, hakka og setja saman við deigið. Þá er enn ein útfærslan að setja smá marsipan með eplunum. Þannig má breyta þessari köku eftir því hvernig stuði maður er í. Hér er uppskrift að einföldustu gerðinni

100 g smjör
100 g sykur
2 egg
1 tsk. vanilludropar
150 g hveiti
1 tsk. lyftiduft
½ tsk. kanill
3 epli

Hitid ofninn í 180°C. Hrærið smjör og sykur svo blandan verði létt og ljós. Bætið eggjum saman við einu í einu og vanilludropum. Því næst er hveiti, lyftiduft og kanill sett saman við. Skrælið eplin og skerid þau í bita. Hrærið síðan eplabitanum saman við deigið. Setjið í hringlaga form sem hefur verið smurt og dreifið kanilsykri yfir. Kakan er bökud í 40 mínútur. Berið fram volga með þeyttum rjóma eða ís.

15. - 20. JÚLÍ Í FAXAFENI

GÁMASALA!

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

GÖTUHJÓL · FJALLAHJÓL · BARNAHJÓL

HJÓLAÐU Í
NYTT
HJÓL!

VAXTALAUS
KORTALÁN*












FAXAFENI 7 · SÍMI 5 200 200 · GAP.IS



*VAXTALAUS KORTALÁN TIL ALLT AÐ 6 MÁNADA - LÁNTÖKUGJALD ER INNHEIMT VEGNA KORTALÁNA

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, 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 uppboðsvefur 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

Bílar til sölu



Toyota Rav 2005. Keyrður 140.000. þús. Uppl. í 6914202 Tilboð óskast.

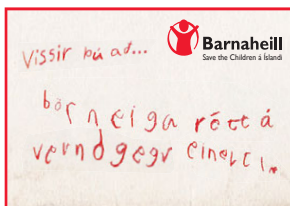
Vörubílar



VAGNASMÍÐJAN AUGLÝSIR:

Getum nú afgreitt með skömmum fyrirvara okkar grimmsterku skúffur úr Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtugrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind. Gerum líka við palla.

Vagnsmíðjan Eldshöfða 21 R.vík s. 894-6000.



Húsbílar



FIAT Hobby T70 árg. 2017. Ekinn 17 þús. km. Sjálfskiptur og hlaðinn aukabúnaði. 2 rúm. Glæsilegur bill. Er til sýnis hjá Vagnhöllinni. Verð 11.500 þús. Engin skipti. Uppl. í síma 777-6766

Hjólhýsi



Til sölu Kip-4,20 hjólhýsi árg '90. Ný innflutt og vel með farið. Fortjald-innbyggt salerni og innbú fylgir. frekari upplýsingar í síma 699-4329



Hobby 560 UL árg. 2011. Isabella fortjald fylgir, teppi, sjónvarp, ný skoðað til 2021. Uppl. s:899-0675

Fellihýsi



FLOTT FELLIHÝSI

Fleetwood Americana Santa Fe árgerð 2007, með fortjaldi, markhýsu, tv og fl. Tilboð. Uppl. í s. 663 3313

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.

Upplýsingar í síma 868-2055

Pípulagningarmeistari. Getur bætt við sig verkefnum smáum sem stórum. Vanir menn. Sími: 820-9396

Garðyrkja

Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Bólstrun

Svampur.is

Þjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn
- Fellihýsið
- Húsbílinn
- Bátinn
- Hjólhýsið
- Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Flijót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

SMÁVÉLAVIÐGERDIR



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorð, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningavinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggilidurmalari@gmail.com

CREEDENCE
CLEARWATER
REVIVAL
TRIBUTE
SMELLUR ásamt EDDU ÁRA
LAUGARDAG
13. JÚLÍ KL. 01.00
CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir, Fjármál, Heilsa. Opíð alla daga.

Keypt & Selt

Til sölu

VÖNDUÐ HÚSGÖGN OG HEIMILISTÆKI.

Borðstofuborð með 8 stólum, hornsófi, hjónarúm Tempur, útihúsgögn, Weber Genesis II gas grill með 4 brennurum stálgrátt, AEG uppþvottavél, þvottavél og hjómflutningstæki.

Sími: 764 - 9080



Kassagítarar á tilboði

Kassagítarar í úrvali Gitarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EDA SÖLU 50 m2 bíl. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Óskum eftir meiraprófsbilstjóra til starfa sem getur hafið störf strax. Upplýsingar í worknorth@simnet.is eða í síma 852-5808. Þorsteinn.

Lítið fiskvinnslu fyrirtæki í Hafnarfirði, óskar eftir að ráða fólk í vinnu nú þegar. Uppl. 862-4685 og 893-9777.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf inn á

Job.is

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífni og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbáð, litun og plökkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/pyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

www.bernhof.is

Er flughræðsla að angra þig?

Dáleiðsla getur hjálpað.

Hafðu samband Ingibjörg Bernhöft sjúkraliði, sálfræðinemi og Dáleiðslukennari s. 863 8902 ibernhoft@gmail.com

www.bernhof.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is