

# Hollt & bragðgott

FIMMTUDAGUR 31. ÁGÚST 2017



Eplaberkakka Þorbjargar Hafsteinsdóttur, næringarþerapista, heilsubókahöfundar og annars eigenda veitingahússins Yogafood, er sannkallað hnossgæti og réttnefndur heilsubiti.

Heilsuréttir fjölskyldunnar







**Gulrótarbuff**

## Ást í hverjum munnbíta

Pegar haustar að og kertaljós kvikna er fátt huggulegra en ilmur af nýbakaðri eplaköku með bláberjum sem nú lúra úttútnuð á lyngi. Þorbjörg Hafsteinsdóttir setti saman ljúffenga og bráðholla eplaköku. ➔2



**Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@365.is



Maður þarf síður en svo að sneiða hjá kökum og eftirréttum þótt maður ástundi heilsusamlegt lífarni, og gott að prófa svona uppskrift til að bera saman við kökur sem bakaðar eru úr hveiti og sykri; hráefni sem kollvarpar heilsufari almennings með offitu og bólgusjúkdómum,“ segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir, næringarþerapisti og heilsubóka-höfundur.

Þorbjörg hefur áralanga reynslu af bakstri sætabrauðs úr hollustu-hráefni og í fyrravetur opnaði hún veitingastaðinn Yogafood sem lokkar og laðar að fastakúnnna í snúða hússins og gömsætar heilsu-turtur.

„Með Yogafood rættist gamall draumur um að geta borið fram mat sem er byggður á eigin upp-skriftum og hugmyndum; hollan, bragðgóðan mat sem er ekki með viðbættum sykri, glúteni eða óholl-ustu.“

Þorbjörg segir veitingastaðinn eðlilega afleiðingu af starfi sínu undanfarinn aldarfjórðung.

„Min ástriða er matargerð úr hollum og hreinum hráefnum og ég vil bjóða fólki að njóta góm-sætra rétta en jafnframt geta staðið upp frá borðum án þess að vera ringlað af sleni og með uppblásinn maga.“

Þorbjörg stendur sjálf við pott-ana á Yogafood ásamt frönskum kokki sem er sérfræðingur í glúten-lausri matseld og bakstri.

„Nafnið Yogafood er tilkomið vegna lifandi áhuga mins á jóga. Í ársbyrjun gaf ég út í Danmörku bókina „Mitt jóga“ þar sem ég fer ofan í kjölinn á nálgun minni að jóga og þar eru uppskriftir að jóga-

mat, sem mér hefur fundist skorta í jógafræðunum. Í mínum huga er jóga ekki bara ástundun á mott-unni heldur lífsstíll þar sem við látum gott af okkur leiða, fyrir sjálf okkur og aðra. Það er einnig hug-myndin á bak við Yogafood; ég vil leggja mitt af mörkum til að bera fram mat sem ekki skaðar, hvorki neytandann né umhverfið.“

Og viðtökurnar hafa verið góðar. Staðurinn var opnaður sem útibú í gamla JL-húsinu, en flytur í „móðurskip“ sitt að Grensásvegi 10 í lok september. Þar verður einnig þjónustumiðstöð og verslun fyrir þá sem vilja tileinka sér hollari lífsstíl, haldnir fyrirlestrar og nám-skeið.

„Súperstjarna hráfæðisheimsins, Kate Magic, riður á vaðið með fimm rétta kvöldverði og þriggja daga námskeiði um miðjan september. Hún er þekkt fyrir að nota ofurfæðutegundir úr ólíkum menningarheimum í rétti sína og ætlar nú með bragðlaukana til Kóreu,“ upplýsir Þorbjörg.

Hún segir sumt af því sem sett er á diska veitingahúsa sem vegan-eða grænmetisfæði vera móðgun.

„Það þarf að vanda sig við mat-reiðslu grænmetisfæðis og ekki nóg að sjóða bara gulrætur og kart-öflur. Við sköpum stórkostlegar bragðupplifanir með pottréttum frá sjö mismunandi heimshlutum, ásamt súpum og dýrindis eftir-réttum,“ segir Þorbjörg sem fyrir löngu er orðin vön að fylgja eigin kenningum í mataræði.

„Mitt dekur í mat er að fram-fylgja eigin prédikunum. Með því geri ég sjálfri mér gott og uppsker rikulega orku og vellíðan. Ég geri mér grein fyrir að það er ekki gefið að fólk hafi tíma eða orku í matar-gerð eftir langan vinnudag og freistandi að sækja sér skyndifæði sem ekki er alltaf hollt né gott. Því



brennur á mér að vera virkur þátt-takandi í að gera fólki einfalt að tileinka sér heilsusamlegan lífsstíl með mat sem er jafnframt hollur fyrir budduna en kostar hvorki of margar hitaeiningar né aukafitu á maga.“

### Eplaberjakaka Þorbjargar

Vegan, lágkolvetna og ekkert gluten, en full af orku, ást og gleði

- Botn**  
2 ½ dl kínóagrjón, skola vel og leggja í bleyti yfir nótt  
2 msk. chia-fræ, lögð í bleyti í 3 dl af vatni yfir nótt  
2 tsk. flögu-salt  
4 msk. jaggery (eða döðlupálma-sykur, eða kókospálmahrásýkur)  
2 tsk. kardemommuduft  
3 dl vatn

- Fylling**  
3 rauð sæt epli, skorin í litla bita  
1 msk. anísfræjaduft  
½ tsk. vanilluduft  
½ msk. kanelluduft  
500 g bláber  
2 msk. hrátt hunang eða jaggery  
50 g möndlumjöl  
50 g kókosolía (eða ghee eða smjör)

Stillið ofninn á 180°C. Siið vatn frá kínóagrjónum. Blandið þeim saman við chia-fræ, sem nú eiga að vera orðin eins og grautur, ásamt salti, jaggery, kardimommudufti og vatni. Setjið hræruna í eldfast, kringlótt fat eða kökumót og bakið



Ásamt því að opna Yogafood á nýjum stað er Þorbjörg að fara af stað með matreiðsluþætti á Hringbraut og vinsælu Ljómandi-námskeiðin í september. Þorbjörg býr á Íslandi en rekur heilsumerki sitt Thorbjörg frá Danmörku þar sem hún er vinsæll fyrirlesari og bókahöfundur, og útilokar ekki að opna Yogafood í Danaveldi. Á myndinni til vinstri er dóttir Þorbjargar í kamelstöðu í jóga.

MYND/MARTIN DYRLÖV

í 25-30 mínútur. Botninn á að verða soðinn og ekki of laus. Kælið aðeins. Dreifið eplabítum á botninn, stráið anísdufti, vanilludufti og kanell-dufti yfir eplin. Dreifið bláberjum yfir eplin og hellið hunangi eða jaggery-hrásykri yfir fyllinguna. Notið fingurna til að hnoða kalda

kókosolíu eða smjör saman við möndlumjöl og setjið jafnt yfir kökuna í litlum klessubítum. Setjið nú kökuna í miðjan ofn og bakið áfram í 40-50 mínútur. Berið fram volgt eða kælt með vegan-is eða þeyttum rjóma. Líka er ljúf-fengt að nota kókoskrem eins og við gerum í Yogafood.

hollt  
er  
gott

**KJÚKLINGUR**  
alvöru grillaður kjúklingur  
Grensásvegi 5 | Reykjavík | Sími 588 8585  
Opíð alla daga 11:00 - 22:00

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Indverskar grænmetisbollur  
með döðlumauki og jóguvtsósu



Dröfn Vilhjálmisdóttir, matarbloggari hjá [www.eldhussogur.com](http://www.eldhussogur.com), var fengin til að útbúa glænýja uppskrift og nota í hana grænmetisbollur frá Hålsans kök.



# Girnilegir grænmetis- og grænkeraréttir

Undanfarin ár hafa grænmetis- og grænkeraréttirnir frá Hålsans Kök notið sívaxandi vinsælda hér á landi. Réttirnir eru próteinríkir, hitaeiningasnauðir og henta allri fjölskyldunni. Matarbloggarinn Dröfn Vilhjálmisdóttir gefur girnilega uppskrift þar sem hún notar grænmetisbollur frá Hålsans Kök.

Hålsans Kök býður upp á kjötlausan kost af mörgum heimilismat, en til dæmis er hægt að fá vegan hakk, grænmetisbollur, snitzel, borgara, nagga, pylsur og fleira. Falafelbollur njóta einnig aukinna vinsælda hér á landi, en þær er frábært að nota í pítur eða vefjur. Þá eru naggarnir líka mjög vinsælir hjá yngri kynslóðinni.

Alls er boðið upp á níu tegundir en réttirnir eru hitaeiningasnauðir og próteinríkir. Þar sem þeir eru foreldaðir tekur skamma stund að elda þá, hvort sem það er gert í ofni, á pönnu eða á grilli.

Vörurnar frá Hålsans Kök henta ekki bara þeim sem eru grænmetisætur eða grænkerar/vegan, heldur öllum þeim sem vilja minnka kjötneyslu, borða meira grænmeti, eða bara skipta kjötinu út endrum og eins fyrir grænmetisrétti. Réttirnir henta allir fyrir grænmetisætur og flestir eru einnig fyrir þá sem eru grænkerar og borða engar dýrafurðir. Þær tegundir sem eru vegan eru merktar sérstaklega.

### Börnin hrifin af bollunum

Dröfn Vilhjálmisdóttir, matarbloggari hjá [www.eldhussogur.com](http://www.eldhussogur.com), var fengin til að útbúa glænýja uppskrift og nota í hana grænmetisbollur frá Hålsans Kök.

„Ég er mjög hrifin af bollunum og var svo frökk að segja börnunum fyrst að þetta væru kjötbollur. Þau borðuðu þær með bestu lyst sem



Dröfn segir börnin sín hafa borðað bollurnar með bestu lyst en þau vissu fyrst ekki að það væru grænmetisbollur. MYND/JÓHANNA INGA ELFARSDÓTTIR

Ég er mjög hrifin af bollunum og var svo frökk að segja börnunum fyrst að þetta væru kjötbollur.

ég er nokkuð viss um að hefði ekki gerst ef þau hefðu vitað að þetta væru grænmetisbollur. Af þeim uppskriftum sem ég hef prófað fyrir bollurnar þá stendur þessi upp úr. Mér finnst kókoskarrísósúr alltaf svo góðar en þarna prófaði ég í fyrsta sinn að mauka mangó

### Grænmetisbollur í kókos og karri

fyrir 4-5

- 600 g grænmetisbollur (bullar) frá Hålsans Kök
- 3 msk. ólífuoía
- 2 msk. ferskur engifer, rifinn
- 3 hvítlauksrif, söxuð smátt
- 1 rautt chili, fræhreinsað og saxað smátt
- 1 meðalstór rauðlaukur, skorinn í sneiðar
- 400 g brokkólí, skorið í bita
- 1 dós kókosmjólk (400 ml)
- 200 ml grænmetissoð
- 1-4 msk. rautt karrimauk (fer eftir styrkleika mauksins og smekk)
- 300 g frosið mangó, afpítt (eða ferskt)
- 1 tsk. túrmerikkrydd
- Um 1 msk. fiskisósa (fish sauce)
- 1 límóna (lime), safinn notaður
- Ferskur kóriander



Grænmetisbollurnar eru hitaðar í ofni eftir leiðbeiningum. Ólífuolían er hituð á pönnu. Engifer, hvítlaukur og chili er steikt upp úr oliunni í 2 mínútur. Þá er karrimaukinu bætt út á pönnuna og

hrært vel við fremur háan hita í um það bil 2 mínútur. Því næst er brokkólí og rauðlauk bætt út á pönnuna (ólífuoíu bætt við eftir þörfum) og steikt í smástund. Síðan er kókosmjólk og grænmetissoði bætt við. Látið malla við meðalhita á meðan mangóið er maukað vel í matvinnsluvél. Þá er mangómaukinu bætt út á pönnuna ásamt túrmerikkryddi. Látið malla við meðalhita í 10 til 15 mínútur og smakkað til með fiskisósu og safi úr límónu. Í lokin er grænmetisbollunum bætt út í sósunu. Borið fram með ferskum kóriander og hrísgrjónum.

út í. Það gefur einstaklega góða fyllingu í sósunu og góðan sætan keim sem kemur vel heim og saman við kókosmjólk og karri. Bollurnar finnst mér smellpassa við þessa sósu.“

Vörurnar frá Hålsans Kök fást í öllum helstu matvöruverslunum,

t.d. Bónus, Krónunni, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Þinni verslun og fleiri stöðum.

Nánari upplýsingar um Hålsans Kök réttina má finna á sænsku á heimasíðu þeirra [www.halsanskok.se](http://www.halsanskok.se).



# Grænmetisæta í þrjátíu ár

Hanna Hlíf Bjarnadóttir myndlistarkona gaf út bókina Eldhús grænkerans fyrir síðustu jól. Hanna hefur verið grænmetisæta í 30 ár og býr til alla sína rétti frá grunni.

Elín Albertsdóttir  
elin@365.is



Hanna segir að margt hafi breyst á þeim þrjátíu árum síðan hún gerðist grænmetisæta. Ástæða þess að hún valdi þessa leið í mataræðinu er umhyggja gagnvart dýrum, ekki af heilsufarsástæðum. „Ég er mikill dýravínur. Þegar ég breytti mataræðinu voru grænmetisætur fátíðar og hráefnið í verslunum af skornum skammti. Það hefur breyst mjög hratt á undanförunum árum. Það var erfitt að vera grænmetisæta, til dæmis að fara á veitingastaði. Ég þurfti því að finna upp alls kyns rétti sjálf. Ég vil að réttirnir séu hollir, bragðgóðir og hafi ákveðna fyllingu. Ungu fólkið í dag gengur miklu lengra í þessu en ég, það eru veganistar sem ég ber mikla virðingu fyrir. Ég tel hins vegar mjög mikilvægt að borða fitu og vil ekki vera án smjörs, osta, rjóma eða mæjöness,“ segir Hanna. „Ég legg mikla áherslu á að maður sakni ekki neins í mataræðinu. Einnig að fólk hendi ekki mat og nýti grænmeti sem er afgang.“

Eldhús grænkerans er fyrsta bók Hönnu Hlífar en vinkonur hennar, Rut Sigurðardóttir ljósmyndari og Katrín Bessadóttir, unnu hana með henni. „Ég á nóg efni í aðra bók og við vinkonurnar erum spenntar að vinna meira saman. Við byrjuðum allar nýlega í nýjum störfum þannig að tíminn hefur verið naumur. Síðan verð ég með fullt af námskeiðum í haust, bæði hjá Salt Eldhúsi auk þess sem ég er að fara um landið með námskeið,“ segir Hanna og bætir við að hún hafi fundið mikinn áhuga á bókinni og grænmetisfæði almennt undanfarið. Hanna starfar sem verslunarstjóri í safnverslun Listasafns Íslands við Frikirkjuveg meðfram matargerðinni.

Í bókinni eru 120 uppskriftir sem Hanna hefur búið til sem henta öllum tilefnum. Margar þeirra eru fyrir veganista. Hér eru tvær spennandi uppskriftir úr bókinni.



Buffalóblóm kál með barbecue-sósu.

### Buffalóblóm kál með barbecue-sósu

- 1 meðalstór blóm kálshaus
- 2 ½ dl hveiti, Kaja
- 250 ml vatn
- 3 dl saltstangir, muldar smátt
- 3 dl kornfleks, mulið smátt
- 1 msk. Shakashuka, Krydd- og te-húsið, má sleppa
- Pipar
- ½ b. barbecue-sósa
- Tabasco-sósa, má sleppa

Hitið ofn í 220°. Þvoðið og brytið blóm kálið í jafna bita. Blandið hveiti og vatni saman, soppan á að vera svipuð að þykkt og vöfludeig, veltið blóm kálshausnum upp úr deiginu. Blandið saltkexraspinu og saltstangamulningnum saman ásamt kryddi, og og veltið bitunum upp úr því. Færið á bökunarpappír og bakið í um 20 mín. eða þangað til þeir eru stökkir og brúnir. Blandið barbecue-sósunni og tabasco-sósunni saman í skál. Takið bitana út úr ofninum og færið þá í skálina með sósunni og veltið upp úr, færið aftur inn í ofn í 20 mín. í viðbót. Borðið með barbecue-sósunni.



Hanna Hlíf hefur yndi af því að búa til grænmetisrétti frá eigin bjórsti. Hér er hún með dóttur sinni, Marsibil Sól.

- 2 bollar lífræn tómatósósa
- 1 bolli vatn
- ½ bolli apple cider vinegar
- 1 msk. Worcestershire-sósa
- 1 msk. sitrónusafi
- 1 tsk. tabasco-sósa
- ½ msk. pipar
- ½ msk. onion powder
- 1 tsk. hvítlauksduft,
- 1 msk. sinnep
- 5 msk. púðursykur
- 5 msk. reyrsykur

Blandið tómatósósu, vatni, apple cider vinegar, Worcestershire-sósu, tabasco og sitrónusafa saman í potti og látið suðuna koma upp. Bætið rest af hráefnum saman við og lækkið hitann. Látið malla í um 10 mínútur.

### Grillaður halloumi-ostur

- 100 g kúskús
- 1 dl olía
- 1 msk. dijon-sinnep
- 1 msk. púðursykur
- 1 hvítlauksrif, pressað
- 1 msk. balsamedik
- 1 rauður chili-pipar, smátt saxaður



Grillaður halloumi-ostur.

- og fræhreinsaður
- 50 g þurrkuð trönuber, þurrlistuð, Kaja organic
- Safi úr ½ sitrónu
- ½ bakki sykurbauinir
- 60 g halloumi, skorinn í jafna bita
- 100 g kirsuberjatómatar, skornir í helminga
- 2 vorlaukar, saxaðir, líka græni hlutinn
- 50 g salat, t.d. klettasalat

“Ég legg mikla áherslu á að maður sakni ekki neins í mataræðinu. Einnig að fólk hendi ekki mat og nýti grænmeti sem er afgang.“

Hnefayfylli af ferskri mintu, saxaðri Hnefayfylli af ferskum kóriander, söxuðum

Sjóðið kúskús eftir leiðbeiningum og geymið til hliðar. Hrærið saman olíu, sinnepi, hvítlauk, chili, sitrónusafa, balsamediki og púðursykri þangað til sykurinn leysist upp. Bætið þessu út í kúskúsið og blandið vel saman. Sjóðið baunirnar í söltu vatni í um 5-7 mín. Hitið olíu á pönnu og steikið halloumi-ostinn þar til að hann er brúnn á báðum hliðum, kreistið sitrónusafa yfir ostinn í lokin. Bætið öllu grænmeti og fersku kryddi saman við kúskúsið og raðið svo baunum og osti yfir. Gott með góðu balsamsírópi.

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Grænmetislasagna





Flatbökubotnarnir eru sérþróaðir fyrir XO úr heilakornum. MYND/ANTON BRINK



Hjá XO er hægt að fá „take away“ á báðum stöðum. XO er opið til klukkan 21 alla daga. MYND/ANTON BRINK

# Hollur og hrikalega góður skyndibiti hjá XO

Evrópsk og asísk matreiðsla renna saman á heilsuveitingastaðnum XO í Smáralind og JL húsinu. Staðurinn hefur fengið frábærar viðtökur, enda býður hann upp á fjölbreytta og bragðgóða rétti á góðu verði, auk þess sem nýjum réttum er bætt reglulega á matseðilinn.

**V**eitingastaðurinn XO var opnaður við JL húsið sumarið 2015 og hefur hlotið svo góðar viðtökur að nýlega var annar staður opnaður í Smáralindinni. XO er hollur skyndibitastaður sem framreiðir mat í „fusion“ stíl þar sem asísk og evrópsk matreiðsla renna saman. Maturinn er eldaður frá grunni og kappkostað er að gera bragðið af matnum einstakt. Þannig er eingöngu eldað úr besta mögulega hráefni hverju sinni og er hvorki hvítur sykur né hvítt hveiti notað við matreiðsluna að sögn Gunnars Arnar Jónssonar, eins af eigendum veitingastaðarins XO.

„Okkar mottó er að bjóða ávallt upp á hollan, góðan og ferskan mat á viðráðanlegu verði og XO mun aldrei draga úr gæðum. Fólk í dag vill hollan og næringarrikan mat og vitund Íslendinga um heilsu og hollustu er mjög mikil,“ segir Gunnar og bætir við að staðurinn sé vel sóttur af íþróttafólki. „Við fáum t.d. íslenska kvennalandsliðið í knattspyrnu reglulega til okkar og einnig heilu knattspyrnuliðin úr Pepsi-deildinni, að ötöldum öllum afreksmönnum um einstaklingsíþróttum og fleirum.“

## XO fær frábæra dóma

Á skömmum tíma hefur XO getið sér gott orð og hefur í dag mörg hundruð fastakúnna, jafnt einstaklinga sem fyrirtæki, og fer sá hópur ört stækkandi. Erlendir ferðamenn hafa í síauknum mæli komið við á XO og fær staðurinn lofsamlega dóma frá viðskiptavinum, m.a. á TripAdvisor og Facebook.

Á matseðli XO eru salöt, núðlusúpur, döner-samlökur, kjúklingaréttir, flatbökur og ferskir safar úr ávöxtum og grænmeti. „Dönerbrauðin og flatbökubotnarnir eru t.d. sérþróaðir fyrir XO úr heilakornum en hvort tveggja er mjög vinsælt, og þá sérstaklega flatbökurnar sem eru allar með heilkorna súrdeigsbotni,“ segir Gunnar.

XO er einnig með nokkra veganrétti á matseðlinum en auk þess er hægt að breyta nokkrum réttum af matseðlinum í vegan-rétti, sé þess óskað.

## Allt eldað frá grunni

Allur matur, marineringar, sósar og pestó eru unnin frá grunni á



Ferskur, fljótlegur og hollur matur fæst hjá XO. MYND/ANTON BRINK



Á matseðli XO eru salöt, núðlusúpur, döner-samlökur, kjúklingaréttir, flatbökur og ferskir safar úr ávöxtum og grænmeti.

“I love this restaurant. The food is delicious and reasonably priced, plus the staff is superb.”

Af Facebook síðu XO

“Nice atmosphere, great service, inexpensive and really, really tasty!!”

Af Facebooksíðu XO



XO hefur fengið lofsamlega dóma frá viðskiptavinum, á TripAdvisor og Facebook.

staðnum. Kokkarnir eru jafnframt duglegir við að prófa sig áfram með nýja rétti. „Við bjóðum reglulega upp á svokallaða „pop-up“ rétti sem hafa vakið mikla athygli. Nokkrir þeirra hafa ratað á fasta matseðilinn sem er í stöðugri þróun en á honum eru samt alltaf ákveðnir kjarnaréttir sem fólk getur gengið að vísun,“ segir Gunnar.

Hann nefnir að aðgengið að XO í Smáralind sé einstaklega gott en staðurinn er í Norðurturninum,

beint á móti Íslandsbanka og við hlið H&M. „Við bjóðum ávallt upp á „take away“ á báðum stöðum enda er það mjög vinsælt en XO er opið til klukkan 21 alla daga,“ segir Gunnar að lokum.

XO er á Hringbraut 119 við gamla JL húsið og í Smáralind.

Nánari upplýsingar má finna á [www.xofood.is](http://www.xofood.is) og Facebook (XO Veitingastaður).



# Sætt og sykurlaust

Ýmislegt getur komið í staðinn fyrir sykur, eins og til dæmis bananar, döðlur og eplamauk.

**A** fleiri hallast að því að hvítur sykur sé með því óhollara sem fer inn fyrir varir mannfólks og reyna að sneiða hjá honum eins og kostur er. Mannskepnan er þó gerð til að sækjast eftir sætubragði þar sem sætur matur er oftast orkuríkur og þar af leiðandi mikilvægt að neyta hans þegar matur er af skornum skammti. Sú er sjaldnast raunin á Vesturlöndum en tungan hefur engu gleymt og því er gaman að geta glatt hana öðru hverju með gómsæti eða blekkt ef ekki vill betur. Margir tortryggja gervi-sætu og einnig ber að athuga að hunang og síróp eru líka sykur, þó ekki eins mikið unnin og hvítur strásykur. Hér á eftir fylgja nokkrar náttúruleiðir til að sæta kökur og vín án þess að hvítur sykur komi þar við sögu.

### Sítróna

Ótrúlegt en satt, þá getur sítróna staðið ein og sér í ýmsum vín-blöndum og ástæðulaust að sykra kokteila þegar ferskur sítrónusafi gerir sama gagn.

### Eplamauk

Ósykrað eplamauk er fullgóður sykurstaðgengill í flestan bakstur.

Hlutföllin eru einn á móti einum svo að einn bolli af eplamauki kemur í stað eins af sykri.

### Rúsínur

Þessi þurrkuðu vínberjakrútt eru mjög sæt og gera allt sætara og betra hvort sem er maukuð eða í heilu lagi.

### Kanill

Það er alveg óþarfi að sykra kaffið þegar smákanil hefur verið dreift yfir. Kanill getur líka komið í staðinn fyrir sykur í pönnukökur en að sjálfsögðu ekki í sama magni heldur má setja eina teskeið í staðinn fyrir þrjár matskeiðar af sykri.

### Ósætt kakóduft

Súkkulaði er náttúrulega ekkert annað en kakó með sykri og kakó stendur alveg fyrir sínu sykurlaust. Hræið eina teskeið af kakódufti út í glas af heitri mjólk eða stráið yfir graut og morgunkorn.

### Trönuber

Sleppið sykrinum úr múffu- eða pönnukökuuppskriftinni og bætið trönuberjum við í staðinn.



Kakó þarf ekki að vera í samfélagi við sykur til að veita dásamlegt súkkulaðiþragð.



Bananamauk virkar í stað sykurs í flestan bakstur og sítrónusafi kemur í staðinn fyrir sykur í hanastél. Gult og gómsætt – og sykurlaust!



Appelsínur eru náttúrulegur sætugjafi og ekki skemmir C- vítamínið.

### Döðlur

Notið tvo þriðju úr bolla af maukuðum döðlum í staðinn fyrir sykur í allar uppskriftir. Þær eru hollari, vítamínríkari og betri en sykur.

### Maukaður banani

Það ætti í raun aldrei að nota neinn sykur í bananabrauð þar sem vel þroskaður banani er sætari á bragðið en einn bolli af sykri. Og miklu hollari.

### Epla- og appelsínusafi

Skiptið út fyrir sykur í flestallt, til dæmis heimabakað brauð. Svo er kjörið að búa til frostpinna úr hreinum ávaxta-safa, bæði ódýrara og miklu hollara.



Eplamauk sætir, hressir og kætir.



Döðlur eru góður kostur í bakstur í staðinn fyrir sykur.

SR

STÓRSVEIT  
REYKJAVÍKUR  
KYN NIR:

ELDBORG  
22. SEPTEMBER  
KL. 20:00

ELLA  
FITZGERALD  
100 ára

Andrea Gylfadóttir  
Anna Mjöll Ólafsdóttir  
Ágústa Eva Erlendsdóttir  
Ellen Kristjánsdóttir  
Kristjana Stefánsdóttir  
Ragnheiður Gröndal  
Ragnhildur Gísladóttir  
Salka Sól Eyfeld  
Sigríður Thorlacius

Sérstakur gestur: KK

Stjórnandi og kyn nir:  
Sigurður Flosason



# Grillað grænmeti

## BLÓMKÁL

- 1 Skerið í stóra bita.
- 2 Penslið með olíu og grillið þar til brúnast á báðum hliðum.
- 3 Berið fram með blómkáls-kúskúsi.  
(Sjá uppskrift á [islenskt.is](http://islenskt.is))

Grillaðu grænmeti eins og meistari með hjálp myndbandanna okkar á [islenskt.is](http://islenskt.is)

PÚ VEIST  
HVADAN ÞAÐ  
KEMUR

Íslenskt  
grænmeti





## Ómótstæðileg blanda

Hefur þú prófað gríska jógúrt með granateplakjörnum? Ef ekki er kominn tími til. Samsetningin er ómótstæðileg. Ekki spillir fyrir að bæta kókosflögum við.

Margir fá sér gríska jógúrt með ávöxtum eða berjum en bæta hunangi, sírópi eða annarri sætu við. Það er alger óþarfi. Með því að sleppa því ertu kominn með hollan rétt sem hentar vel í morgunmat. Hann er það bragðgóður að hann gæti líka gengið sem eftirrættur.

Gríska jógúrtin er feit og seðjandi og dugar þér lengi. Granateplin gefa súrsætan og örlítið bitran keim sem erfitt er að standast og kókosinn gefur alveg næga sætu.

Sumum finnst vandasamt að ná granateplakjörnunum úr ávestinum og á safinn það til að frussast í allar áttir. Best er að setja upp svuntu, skera eplið í tvennt og kreista hvorn helming fyrir sig til að losa kjarnana frá hliðunum. Þá er gott að vera með djúpa skál og grafa ofan í hvorn helming fyrir sig með teskeið þar til allir kjarnarnir hafa losnað frá. Best er að hreinsa hvíta innihaldið burt enda er það biturt.

Granatepli eru stútfull af andoxunarefnum sem draga úr bólgum í líkamanum.



## Kraftmikil paprikusúpa

Paprikusúpur hafa hingað til ekki verið algengar á borðum landsmanna en vel þess virði að prófa. Þessi súpa, sem er úr smiðju Sigurveigar Káradóttur, er kraftmikil og rifur vel í.

3-4 msk. ólífuoía
1,5 kg rauð paprika
2-3 rauð chili
300 laukur
200 g sellerí
2 hvítlauksrif
6-700 ml grænmetissoð
3-4 lárviðarlauf
2 msk. kúmen (caraway)
½-1 tsk. cayenne-pipar
Sjávarsalt
Hvítur pipar

Paprikur fræhreinsaðar, skornar í meðalstóra bita ásamt lauk og sellerí. Allt sett í pott ásamt ólífuolíu og 1 tsk. af sjávarsalti. Leyft að linast við meðalhita um stund. Þá er hvítlaukur og rautt chili skorið í bita og bætt saman við ásamt kúmenfræjunum, cayenne-pipar og hvítum pipar. Grænmetissoðinu bætt í pottinn ásamt lárviðarlaufum og leyft að sjóða þar til allt grænmetið er orðið lint. Að lokum eru lárviðarlaufin veidd upp úr, súpan maukuð, hituð að nýju og smökkuð til með salti og pipar. Heimild: [www.islenskt.is](http://www.islenskt.is).

## Freyðandi ananasdrykkur

Matarblogg njóta siva­xandi vinsælda og kannast margir við að matreiðslu­bækurnar standi orðið óhreyfðar uppi í skáp. Oft eru matgæðingarnir á bak við blogg­in með eitthvert gegnumgangandi þema. Sæunn Ingibjörg Marínósdóttir er ein þeirra en hún hefur sókk­ sér ofan í næringar- og hollustu­pælingar og sankað að sér ýmsum uppskriftum þeim tengdum. Hún heldur úti síðunni hugmyndirad­hollustu.is og þar kennir ýmissa

grasa. Þar má bæði sækja fróðleik og uppskriftir og hér er ein að góðu millimáli. Ananasfrómas-en samt ekki

1 dl iskalt vatn
Lítil handfylli hyðislausar möndlur
2 mjúkar döðlur
½ tsk. hreint vanilluduft
200 g frosnir ananasbitar

1 Allt nema ananas maukað saman í blandara þar til það



verður að freyðandi, mjúkri möndlumjólk.

2 Ananasbitunum bætt út í og blandað í mjúkan, þykkan og búðingskenndan þeyting. Sæunn tekur fram að í þeytingsgerðina þurfi nokkuð öflugan blandara eða matvinnsluvél. Henni þykir gott að láta blandarann ganga í góða stund á lágum krafti til að mylja niður bæði möndlur og frosinn ananas áður en hún hækkar í botn til að ná lokaáferðinni.

JOE & THE JUICE

COFFEE, JUICE AND MUCH MORE

# Nei, hæ!

## KÍKTU VIÐ

HJÁ OKKUR OG FÁÐU ÞÉR FÁRÁNLEGA GÓÐA SAMLOKU OG SVALANDI DJÚS EÐA KRÖFTUGAN SHAKE.

P.S. Við gerum geggjað kaffi líka!

[joeandthejuice.is](http://joeandthejuice.is)

[#joeandthejuiceis](https://www.instagram.com/joeandthejuiceis)

LAUGAVEGI | LÁGMÚLA | SMÁRALIND | KRINGLUNNI | WORLD CLASS LAUGUM | LEIFSSTÖÐ