

Lífið

FÖSTUDAGUR
7. ÁGÚST 2015

Sigga Dögg Arnardóttir
kynfræðingur

**FÖGNUM FJÖL-
BREYTIÐLEIKANUM
Í SAMFÉLAGINU 2**

Matarvísir, sætar
uppskriftir

**HOLLARI UPPSKRIFT
AÐ KLEINU-
HRINGJUM**

Tíska og trend
í fatnaði

**JAPÖNSK ÁHRIF
GEFA FALLEGT
HEILDARÚTLIT 10**

8



Elsa María Jakobsdóttir

BYLTING Í BÍÓMYNDUM

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid



EFTIRLÆTISLÖG ELSU

Elsa María Jakobsdóttir er leikstjórnarnemi sem býr í Kaupmannahöfn og prýðir forsiðu Lífsins þessa vikuna. Hér deilir hún með lesendum nokkrum af sínum uppáhaldslögum.

- **ARE YOU WITH ME NOW?**
CATE LE BON
- **SEABIRD**
ALESSI BROTHERS
- **LOVE ME LIKE I'M NOT MADE OF STONE**
LYKKE LI
- **YOU AND ME**
PENNY & THE QUARTERS
- **TO KNOW HIM IS TO LOVE HIM**
THE TEDDY BEARS
- **BABY IT'S YOU**
SMITH
- **THE ONLY LIVING BOY IN NEW YORK**
SIMON & GARFUNKEL
- **CRYING**
ROY ORBISON
- **DON'T LET ME BE MISUNDERSTOOD**
NINA SIMONE
- **NONE OF YOUR BUSINESS**
SALT-N-PEPA



GLEÐI OG JÁKVÆÐNI ER GÓÐUR VALKOSTUR

Hvernig stendur á því að sumir eru alltaf glaðir og jákvæðir? Borða þeir eitthvað annað en við hin eða er þeim þetta meðfætt? Getur neikvæður einstaklingur vanið sig á það að vera jákvæður?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Mér finnst glatt og jákvætt fólk alveg einstaklega áhugavert og heillandi. Lífið verður alltaf miklu skemmtilegra í kringum þá sem sjá glasið hálf fullt en þá sem kjósa að sjá það hálf tomt í sífellu, nú og svo eru þeir sem finnst eina lógíkin að útvega sér minna glas, þeir eru líka áhugaverðir einstaklingar. Glatt viðmót er á margan hátt valkostur og ávani, já, það er nefnilega hægt að venja sig á að vera glaður og sjá hlutina í víðara og jákvæðara samhengi en gengur og gerist. Eftir að hafa kynnst mörgum björtum einstaklingum í gegnum tíðina þá eru

það nokkur atriði sem þeir eiga oft og tíðum sammerkt:

- þeir hugsa út fyrir rammann og á lausnamiðaðan hátt.
- þeir líta á vandamál sem áskoranir.
- þeim er alveg sama um hvað öðrum finnst.
- þeir umkringja sig jákvæðum og uppbyggilegum einstaklingum.
- þeir eru þakklátir fyrir það sem þeir hafa hér og nú.
- þeir gefa án þess að þurfa að fá eitthvað til baka.
- þeir bera sig ekki saman við aðra.

- þeir kunna að samgleðjast og fagna velgengni annarra.
- þeir kunna að hrósa og taka hrósi.
- þeir huga að heilsunni og sjálfum sér.
- þeir kunna að segja nei og setja mörk.

Flest af þessu sem upp er talið er hægt að venja sig á, flókið getur þó verið að ætla sér um of og taka upp alla þessa kosti í einu. Þú ert nú áreiðanlega gædd/ur flestum af þessum kostum nú þegar fyrst þú ert að lesa þetta. Byrjaðu á því að vera meðvituð/ður um umhverfið þitt. Er glasið

„Glatt viðmót er á margan háttinn valkostur og ávani, já, það er nefnilega hægt að venja sig á að vera glaður

jafn fullt eða tomt á öllum sviðum lífsins? Er glasið kannski tomt á einhverjum sviðum eða yfirfullt? Yfirfullt glas er ekki merki um húrrandi hamingju því ef staðan er slík þá er líklegt að það sé jafnvel tomt á öðrum sviðum lífsins.

Glæsileg útsala Enn meiri verðlækkun



Verð nú
1.990 kr.
~~Verð áður~~
~~11.900 kr.~~
Stærð 36 - 44



Verð nú
1.990 kr.
~~Verð áður~~
~~11.900 kr.~~
Stærð 36 - 46

Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardaga kl. 11-15

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

f Kikið á myndir og verð á Facebook

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ HINSEGIN DÖGUM



Fjöldi viðburða, bæði skemmtanir og fræðsla í formi mállings og bíomynda, eru í boði á Hinsegin dögum sem nú standa yfir. Hápunkturinn verður svo Gleðigangan sem verður farin á laugardaginn kl. 14 frá Umferðarmiðstöðinni BSÍ við Vatnsmýrarveg og gengið verður að Arnarhóli.

Þetta er frábært tækifæri til að sýna náungakærleik í verki og koma og fagna og samgleðjast ástinni og því sem hefur áunnist í mannréttindabaráttu hinsegin fólks. Nánari upplýsingar má nálgast á heimasíðunni hinsegindagar.is

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**

Fylgstu með á Facebook
– Lindex Iceland
#LindexIceland

Gildir á meðan birgðir endast.

Back to Cool

Buxur,
Nú 2595,-

LINDEX

HAUSTMARKMIÐIN SETT Á BLAÐ

Nú fer að liða að því að allt falli í ljúfa löð eftir sumarfrí og flakk og því ekki úr vegi að sjá fyrir sér haustið og þau markmið sem óskað er eftir að náist. Miklu máli skiptir að setja sér raunhæf og skýr markmið og setja það í forgang að fylgja þeim eftir.



Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Það eru margir sem halda því fram að eftir verslunarmanna-helgina sé haustið komið. Ég er nú ekki alveg sammála því, vil halda í þetta stutta sumar sem við fáum eins lengi og ég mögulega get og þar sem ég lít út um gluggann á meðan ég skrifa þetta sé ég fátt annað en grænt gras og glampandi sól.

Þó svo að ég vilji að sumar-íð verði eins langt og mögulegt er er ekki þar með sagt að ég geti ekki hlakkað til haustsins, að takast á við ný verkefni, koma mér í rúttínu og setja mér ný markmið. Haustið er oft sá tími sem fólk fer að hugsa sér til hreyfings eftir endalausar grillveislur og ísferðir sumarsins. Ég hef oft ráðlagt fólki sem er að fara af stað í líkamsrækt að koma hreyfingunni í rúttínu áður en haustið raunverulega skellur á og allir hafa nóg á sinni könnu.

Settu þér markmið

Ég mæli eindregið með því að fólk byrji á því að setja sér markmið. Það skiptir máli hvernig markmið maður setur sér til þess að eiga sem mesta möguleika á því að ná þeim. Því ákvað ég að skrifa niður nokkra góða punkta fyrir ykkur í sambandi við markmiðasetningu:

- Markmiðin þurfa að vera skýr. Mikilvægt er að ekki sé hægt að túlka markmiðin eða rökræða við sjálfan sig þegar litli þúkinn fer af stað í höfðinu á manni.
- Markmiðin þurfa að vera mælanleg. Mikilvægt er að vita nákvæmlega hverju maður ætlar að ná og hvenær maður hefur náð því.
- Markmiðin þurfa að vera raunhæf. Eins hvetjandi og það er að setja sér markmið og ná þeim þá getur



Hvaða markmiðum viltu raunverulega ná, eru einhver markmið mikilvægari en önnur?

- Það alveg farið með mann þegar maður nær þeim ekki. Því er mikilvægt að skemma ekki fyrir sér áður en maður leggur af stað með markmiðum sem engin leið er að ná.
- Settu þér bæði skammtíma- og langtíamarkmið. Skammtíamarkmiðin eiga að vinna að langtíamarkmiðinu.
- Settu þér framvindumarkmið frekar en niðurstöðumarkmið. Það er afar auðvelt að setja sér markmið.

íð að geta hlaupið maraþon í lok mánaðarins en það er enn auðveldara að vera engu nær því að mánuði loknum því leiðin er afar óljós. Slíkt markmið kallast niðurstöðumarkmið. Mun betra er að setja sér framvindumarkmið eins og að hlaupa tvisvar sinnum í viku því þau markmið eru skýr, mælanleg og raunhæf. Ef maður nær framvindumarkmiðinu er maður svo líka kominn talsvert nær því að ná að hlaupa maraþon.

- Skrifaðu markmiðin þín niður og hafðu þau sjáanleg. Þannig er auðveldara að minna sig á það á hverjum degi að vinna að þeim.
- Passaðu þig svo líka á því að gefa þér góðan tíma í að hugsa hvaða markmiðum þú raunverulega vilt ná og hvort eitthvað sé mikilvægara en annað, því maður getur því miður ekki gert allt. Gangi þér vel og hafðu gaman af þessu!

„Haustið er oft sá tími sem fólk fer að hugsa sér til hreyfings eftir endalausar grillveislur og ísferðir sumarsins.“

Buxnaleggings Galla bláar og gráar



Str: s-xxl
Verð kr. 7.900

Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

ERT ÞÚ ALLS KONAR?

Það er alveg merkilegt þegar fólk ruglar hlutum eins og kynhneigð, kynvitund og kyngervi saman við kynlíf. „Bíddu, er hann, hún eða hann eða...?“ „Er hann með typpi eða á maður að segja er hann með þíku eða er hann núna hún en samt enn með typpi?“ „Má hún bara allt í einu vera með konu en var samt með manni, er hún bí eða er hún lessa? Hún verður að ákveða sig.“ Eða það sem alveg setur heilann á sumum í graut. „Ef hann fæddist hún en er nú hún og með stelpu er hún þá lesbía eða straight?“ Dæs. Svo ekki sé nú minnst á: „Hvernig geta lesbíur eiginlega stundað samfarir?“

Það er hið ágæta ár 2015 og við erum enn í þessum skilgreiningarfasa, jafnvel -isma. Ástin og upplifun á eigin líkama er smættuð niður í hvernig inn-út virkar. Hvað fer inn, á hverjum og hvert fer það. Hommar tákna enn þá endaparms-áhuga þegar gagnkynhneigðir stallar þeirra hafa tekið fram úr þeim áhuga samkvæmt formlegum rannsóknum og óformlegum leitarniðurstöðum klámsíðna á netinu. Lesbíur þurfa að nota eitthvað til að stinga inn, því leggöng verða að fá eitthvað inn, annars er það ekki kynlíf. Segir sig augljóslega sjálft. Svo allt hitt liðið, þetta fólk sem maður veit nú ekki hvað skuli kalla með öllum alltaf á fullu. Eða bara liðið sem þolir ekki prinsessur og bleika og bláa ísa, ég meina, það er



bara dúlló. Best að halda sig bara heima í þessari viku því göturnar eru fullar af þessu óþægilegu liði.

Við ætlum nefnilega að troða þér í kassa. Þú skalt komast í minn kassa því minn heili rúmar ekki að búa til annan og nýjan kassa, nú eða það sem verst er í öllum heiminum fyrir flokkunarkerfi heilans, hafa þig í engum kassa. Bara svifandi um frjáls, svo næst þegar ég hitti þig þá þarf ég að vanda mig í samskiptum og hugsa hvað ég á að segja og hvernig ég á að vera þegar auðveldast er bara að líta undan og labba fram hjá. Og reyna að bæjja frá mér hugsunum um hvernig þú stundar kynlíf og með hverjum.

Gott fólk, við erum að tala um fólk. Ekki ofan á eða undir. Ekki stórt typpi eða lítið eða búið til af læknum. Ekki hann eða hún eða frík. Við erum að tala um fólk. Alls konar fólk. Nú eru hinsegin dagar

og við erum að fagna mannréttindum og kærleika, samkennd, tilfinningum og skilningi. Þetta snýst ekki um hvað þú ætlar að segja eða hvernig, þetta snýst ekki um þig. Ef þú ert óviss hvaða orð á að nota, spurðu þá. Ég vona að sem flestir mæti í Gleðigönguna á laugardaginn en fyrir alla hina 364 daga ársins þá vona ég að þú munir, þegar fordómarnir og spurningarnar óskra inni í heilanum á þér, að við erum að tala um fólk. Sýndu auðmýkt, skilning og einlægni og mundu að við erum öll fólk og við erum öll alls konar.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is





Módel: Kristjana Dögg Jónsdóttir
Sóglæraugu: Ray•Ban



KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR

Á LEIÐ TIL ÚTLANDA
Optical Studio
FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ



Elsa María Jakobsdóttir hefur sterkar skoðanir á stöðu kvenna í kvikmyndaheiminum.

KYNJAKVÓTI ER ÚRELT HUGMYND



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Elsa María Jakobsdóttir er ákveðin kona sem með einlæggu augnaráði dregur upp úr öllum sem á vegi hennar verða þeirra hjartans mál. Elsa hefur einsett sér að segja sínar sögur á hvíta tjaldinu. Hún byrjaði í faginu sem aðstoðarmanneskja í Spaugstofunni. „Mig hafði dreynt um að vera á setti og sjá hvernig tókur á leiknu efni ganga fyrir sig,“ segir Elsa.

Næst lá leið hennar í Kastljós, sem skrifta og síðar sem þáttastjórnandi. „Þetta var frábær tími og algjör forréttindi að byrja strax á að vinna með færasta fólkinu í blaðamennsku og dagskrárgerð,“ segir Elsa um hið dýrmæta veganesti sem samstarfsfólkið á RÚV veitti henni.

Lars von Trier í klippiherberginu
Elsa María stundar nú nám í leikstjórn við Den Danske Filmskole í Kaupmannahöfn. „Námið er í senn krefjandi og gefandi. Það er ómetanlegt að fá að æfa sig. Skólinn skaffar græjur, mannskap, leikara á launum, aðstöðu til eftirvinnslu og ómetanlega ráðgjöf. Við höfum fengið masterklassa hjá leikstjórum eins og Michael Haneke, Werner Herzog, Ulrich Seidl, Joshua Oppenheimer, Roy Anderson og fleirum. Ég hef ótrúlega gott af þessu,“ segir

Elsa af einlægni.

Aðeins sex nemendur eru teknir inn í skólann annað hvert ár. Skólinn þykir með bestu kvikmyndaskólum í Evrópu og hefur útskrifað leikstjóra á borð við Lars von Trier, Thomas Vinterberg, Susanne Bier, Lone Scherfig og Dag Kára.

„Ég hafði gert mér vonir um að von Trier væri viðriðinn skólustarfið og var mjög spennt að fá að hitta meistaran,“ segir Elsa og hlær. „Mér var hins vegar fljótt tjáð að von Trier hefði aldrei komið nálægt kennslu eftir að hann útskrifaðist árið 1982,“ segir Elsa kímín. „En svo gerðist það í vetur að hann óskaði eftir að fá að hafa afskipti af skólustarfinu og hefur meðal annars kíkt í klipp til mín. Hann er gjafmildur á reynslu sína og næmur á verk nemenda. Hann hætti víst að drekka og vildi í framhaldinu deila reynslu sinni sem leikstjóri með yngri kynslóðum,“ segir Elsa. Framhald á samstarfinu er þó tvísýnt. „Hann lýsti því nýverið yfir í dönskum fjölmiðlum að hann væri farinn að drekka á ný til að skapa svo ég veit ekki hvað það þýðir,“ segir Elsa íbygginn á svip.

Kynjakvóti og sjálffilun karlanna
Þegar Elsa er spurð út í nýleg ummæli Baltasars Kormáks um kynjakvóta á styrkveitingar til kvenkyns leikstjóra kemur hik á hana. „Mér finnst fjölmiðlar ekki þurfa að eigna körlum kynja-

kvótann því þeirri umræðu hefur verið haldið á lofti af konum í faginu um langa hríð. Er hugmynd ekki gild fyrr en karlinn segir hana? Ég hef stutt handafsaðgerðir þar sem kerfisbundnar villur eru svo rótgrónar að ekkert annað dugar til.

Kerfisvillan er auðvitað sú að karlar eru alveg sjúkir í það sem aðrir karlar eru að gera. Þeir elska að heyra hvað aðrir karlar hafa til málanna að leggja því það rímar við það sem þeir sjálfir eru að fíla og þannig verður sjálffilunin algjör. Þetta er kallað að vera homosocial. En hvað er að gerast akkúrat núna í styrkveitingum?

Á þessu ári veit ég af fleiri verkefnum í leikstjórn kvenna sem eru ýmist í eftirvinnslu eða með framleiðslustyrk sem þýðir að í pípunum eru alla vega fjórar kvikmyndir í leikstjórn kvenna sem við fáum á tjaldinu á næstu tveimur árum. Þannig að það er ekki eins og það sé ekkert að breytast. Það lítur út fyrir að umræðan sé að skila sér og akkúrat núna hafi konum tekist að velta hlassinu – án inngríps – þrátt fyrir dúndrandi sjálffilunina og karla í krísu. Er það ekki dálítið geggjáð? segir Elsa ákóf. „Nú er ég að tala um leikið efni og þekki ekki nógu vel hvað er að gerast með heimildarmyndir og handritastyrki. Svo veit ég af mörgum hæfileikaríkum konum sem eru að koma upp úr kafinu,“ bætir hún við. „Þannig

„Mig langaði að fanga það sem getur gerst á milli tveggja einstaklinga í svefnherberginu þar sem siðferðismörkin verða skyndilega óljós og tilfinningarnar flækjast.“

að kannski ættum við að gleyma þessum kvóta. Eru fordæmin og fyrirmyndirnar kannski að verða til einmitt núna? Eða er of bjartsýnt að halda það? Ég á í raun ekkert eitt svar við þessu. Ég hef heldur aldrei sótt um hjá KMÍ þannig að ég hef ekki reynslu af hans meðhöndlun,“ segir Elsa hugsí. „Þegar öllu er á botninn hvolt finnst mér það blasa við, að það þarf fyrst og fremst að stækka sjóðinn.“

Elsa mun ljúka námi frá Danska kvikmyndaskólanum árið 2017. „Ég stend væntanlega frammi fyrir því að sækja um styrk hjá KMÍ á næstu árum og finn að það kemur eitthvert fát á mig,“ svarar Elsa ögn hugsí. „Að ég þurfi hækju og á sérstökum björgunaraðgerðum að halda til að gera þau verkefni sem mig

dreymir um? En gleymum ekki ósýnilega kynjakvótanum sem umlykur allt – sjálffilun karlanna frá upphafi alls og að eilífu amen. Það er þekkt í listheiminum að karlar lesi frekar bækur eftir karla. Skekkjuna er að finna í samfélaginu almennt. Á móti kemur að mér sýnist tölfræðin segja að þær fáu konur sem sækja um styrk séu líklegri til að hljóta hann en þeir fjölmörgu karlar sem sækja um. Mér finnst samt fyrst og fremst þetta er raunverulegt og áþreifanlegt samfélagslegt vandamál engu að síður,“ segir Elsa alvarleg í bragði.

Aðspurð hvort hennar sögur beri femínískan blæ þá stendur ekki á svári hjá Elsu: „Það er ekki meðvitað en stuttmyndin mín Megaphone tókst á við mál sem er femínískt.“ Myndin er fyrsta leikna stuttmynd Elsu og var sýnd á kvikmyndahátíðum víða um heim. „Mig langaði að fanga það sem getur gerst á milli tveggja einstaklinga í svefnherberginu þar sem siðferðismörkin verða skyndilega óljós og tilfinningarnar flækjast. Ég hef séð margar konur lýsa þessari upplifun í Beauty Tips-byltingunni, svipaðri reynslu og lýst er í stuttmyndinni,“ segir Elsa.

Elsa tók þátt í uppistandi með Uppistöðufélaginu í stuttan tíma.

MYNDAALBÚMIÐ



1. Frá tókum á síðasta verkefni sem ég gerði í skólanum með skólafélaga mínum Eddie Klint úr kvikmyndatökudeild.
2. Á leið á frumsýningu í Cannes og að rifna úr eftirvæntingu. „Ég hef sótt hátíðina nokkrum sinnum með Þóri Snæ og það er alltaf mikil stemning að komast á frumsýningu og sjá hvað áhugaverðustu leikstjórar okkar tíma bjóða upp á.“
3. Í sumarfríi undir Snæfellsjökli með Þóri Snæ og Lúkasi Þórisssyni.

Kókoshnetuolía

EINSTAKLEGA HOLL OG NÆRINGARRÍK



Kókoshnetuolía inniheldur hátt hlutfall af lárinsýru, eykur upptöku og nýtingu á omega 3 og 6 fitusýrum, bætir meltingu, örvar brennslu, styrkir ónæmiskerfið, er græðandi, sóttþreinsandi og góð fyrir liði, húð og hár.

Njóttu þess að borða heilnæma og fjölbreytta fæðu sem er líka holl fyrir budduna.

Það er heilbrigð skynsemi.



Kaldpressuð/jómfrúar

Upplögð

- í þeytinginn
- í grautinn
- í baksturinn
- til að smyrja bökunarform
- í te og kaffi
- til inntöku ein og sér, t.d. 1-2 msk daglega

Bragð- og lyktarlaus

Upplögð

- þegar kókosbragðs er ekki óskað
- til steikingar á kjöti, fiski og grænmeti
- til að poppa popp
- til að smyrja bökunarform
- út í te og kaffi



HIMNESK HOLLUSTA

„Ég tók eftir að strákarinn áttu til að alhæfa um samfélagið, söguna, pólitík og stór kerfi á meðan stelpurnar áttu það frekar til að tala um líkama sinn, heimilið og börn og vinkla sitt sjónarhorn þaðan. Þess vegna held ég að Louis CK uppistandari hafi verið svona hressandi því hann fer þvert á hefðina sem feitur einstæður faðir. Uppistandarin Amy Schumer er til dæmis að ná nýjum hæðum í konugríni. Kona sem talar út frá eigin reynslu er líklegast strax komin með femínískt sjónarhorn. Án þess að allar konur deili smekk og gildum. Mér finnst það áhugavert sjónarhorn og maður vinnur með það sem maður þekkir,“ segir Elsa.

Bassaboxið á Ellefunni

Elsa María er í sambúð með Þóri Snæ Sigurjónssyni kvikmyndaframléiðanda og eiganda Zik-Zak kvikmynda. „Við höfum ekki unnið það náð saman. Við ræðum auðvitað alls konar hugmyndir. Ég er samt ekki viss um að við viljum vinna náð saman í framtíðinni. Það eru svo mikil átök í þessu fagi að ég veit ekki hvort það væri á það bætandi,“ segir Elsa og hlær.

Ástina fundu þau hvort í öðru uppi á hátalaraboksi á skemmtistaðnum Ellefunni á 27 ára afmælisdegi Elsu. „Ég átti afmæli og þá getur allt gerst,“ segir Elsa kímin. Það verður spennandi að fá að fylgjast með Elsu Maríu í framtíðinni.

HOLLARI KLEINUHRINGIR AÐ HÆTTI EVU

Sjónvarpskokkurinn Eva Laufey gefur lesendum Lífsins uppskrift að kleinuhringjum með glassúr sem eru hátíð fyrir bragðlaukana.



Kleinuhringjagledin ræður ríkjum í höfuðborginni um þessar mundir og margir fagna því að ein stærsta kleinuhringjakeðja heims er komin til landsins. Fyrir þá sem hafa ekki þolinmæði til að bíða í röð fyrir utan kleinuhringjaverslun er tilvalið að skella í þessa einföldu og ljúffengu kleinuhringi. Það er ekkert mál að baka kleinuhringina, það eina sem þarf er gott kleinuhringjaform sem fæst meðal annars í Hagkaupi. Þetta er að sjálfsögðu hollari útgáfa af kleinuhringjum þar sem þeir eru ekki djúpsteiktir. En við erum svo sem ekkert að spá í hollustu þegar kleinuhringir eru annars vegar. Það má nú leyfa sér eitt-hvað við og við, mæli með að þið prófið þessa, kærur lesendur, og njótið.

Kleinuhringir með vanillubragði og bleikum glassúr

Kleinuhringirnir

- 2,5 dl Kornaxhveiti
- 1,5 tsk. lyftiduft
- 3 msk. sykur
- 1-1,5 dl ab-mjólk
- 2 msk. brætt smjör

- 1 egg, piskað
- 1 tsk. vanilla extrakt eða dropar
- ½-1 tsk. vanilluduft (eða fræin úr vanillustöng)

Blandið öllu saman í skál, ef ykkur finnst deigið of þurrt þá bætið þið meiri ab-mjólk út í það. Smyrjið kleinuhringjaform og sprautið deiginu jafnt í formin.

Bakið við 180°C í 8 til 10 mínútur eða þangað til þeir verða gullinbrúnir.

Leyfið þeim að kólna og skreytið þá með góðum glassúr.

Bleikur glassúr

- 50 g smjör, brætt
- 150-200 g flórsykur
- Vatn eftir þörfum
- Vanilludropar, magn eftir smekk
- Bleikur matarlitur, magn eftir smekk (þið getið líka notað Ribena-sólberjasafa)

Bræðið smjör í potti.

Blandið flórsykrinum saman við og hrærið stöðugt í, bætið vatni og vanillu saman við og hrærið þar til þið eruð ánægð með áferðina á glassúrnum.

Njótið með ísköldu mjólkurglasi.



GÖTUMARKAÐUR ALLA HELGINA

comma

Smáralind

facebook.com/Commalceland

SÆLGÆTISKAKA MEÐ KARAMELLU RICE KRISPIES

Berglind Guðmundsdóttir heldur úti hinu vinsæla matarbloggi Gulur, rauður, grænn og salt. Þessi kaka er einstaklega góð og falleg í kaffiboðið

Botn

- 100 g súðusúkkulaði
- 80 g smjör
- 3 msk. síróp
- 150 g rjómakúlur
- 200 g Rice Krispies

Bræðið smjör, súkkulaði og síróp í potti við vægan hita þar til allt hefur blandast saman og bráðnað. Bætið því næst Rice Krispies saman við og blandið vel saman. Setjið í form og kælið í um klukkustund.

Fylling

- 250 ml rjómi
- 1 poki karamellu Nóa Kropp

Setjið Nóa Kroppið í poka og berið í hann þannig að það myljist gróflega. Bætið saman við þeyttan rjómann.

Marengs

- 100 g sykur
- 100 g púðursykur
- 3 eggjahvítur
- 1 Risa Hraun, saxað smátt

Hrærið sykur, púðursykur og egg saman í dágóðan tíma (5-10 mínútur) þar til marengsinn er orðinn stífþeyttur.

Blandið grófsöxuðu Hrauni saman við með sleif. Setjið marengs á smjörpappír og bakið í 150°C heitum ofni í um 30-40 mínútur.

Súkkulaðikaramellusósa

- 1 poki Dumle-karamellur, með dökku súkkulaði
- 2-3 msk. rjómi

Setjið karamellur og rjóma saman í pott og bræðið saman við vægan hita. Setjið kökuna saman með því að setja fyrst Rice Krispies-botninn, því næst rjómafyllinguna, svo marengs. Setjið því næst ávexti að eigin vali yfir marengsinn ásamt súkkulaðikaramellusósu.



Svíf þú inn í svefninn ...í rúmi frá okkur!



ÍSLENSK HÖNNUN – ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



Rúm, springdýnur, sængurver, púðar & rúmteppi, gjafavara!

...við erum með þetta allt og meira til!

► Í áraraddir hefur Ragnar Björnsson ehf. framleitt rúm af öllum stærðum og gerðum, allt eftir þínum óskum.

Lengd, breidd og mismunandi hæð á rúmum eykur þægindin.

Mismunandi stífleika er hægt að velja, allt eftir þyngd þeirra sem á dýnunum hvíla.

Þú velur rétta hæð á rúmið þitt og stígur létt framúr.



Dalshrauni 8 - Hafnarfirði | Sími 555 0397 | rbrum@rbrum.is | rbrum.is

JAPÖNSK ÁHRIF Í VESTRÆNUM HEIMI

Það er fleira en girnilegt mataræði og áhugaverðar sögustaðreyndir sem koma frá Japan. Kimono-sloppurinn hefur dúkkað upp öðru hverju í tiskuheiminum og er alltaf jafn fallegur. Útfærslurnar á hönnuninni eru ótrúlega ólíkar en yfirleitt eru slopparnir skreyttir fögrum og litrikum myndum og munstrum. Þeir geta bæði verið stuttir og síðir og gefa útlitinu fallegan heildarsvip.



RÁÐLAGÐUR SKAMMTUR AF FERSKRI MENNINGU

Sumarlífið eru nýir þættir á Vísi þar sem **David Arnar Oddgeirsson** og **Ósk Gunnarsdóttir** flytja okkur fréttir af öllum heitustu menningarviðburðum sumarsins. Skemmtileg viðtöl, kikt á bak við tjöldin og hressandi umfjöllun um allt það áhugaverðasta í menningarlífinu.

Fylgstu með Sumarlífinu á Vísi í allt sumar.

vísir

Visir.is er hluti af **365**



LEYNIGARÐUR ER LITABÓK FYRIR FULLORÐNA SEM HEFUR SIGRAÐ HEIMINN!

HÚN ER KOMIN!

AFTUR!



1. sæti

Bóksöluúlistinn
Fræði og almennt efni
1.- 31. júlí

Johanna Basford

LEYNI GARÐUR

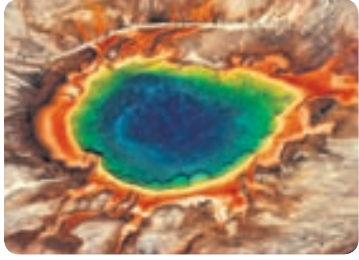
Fegrum lífið með litum

BJARTUR

2. ÚTGÁFA
- þykkari pappír -

BJARTUR

Instagram



natgeotravel
Náttúruundur jarðar

Á Instagram-síðu National Geographic er að finna ótrúlega fallegar myndir frá fegurstu stöðum jarðar. Fyrir þá sem eru að velta því fyrir sér hvert eigi að halda næst þá getur verið áhugavert að renna í gegnum myndirnar og láta hugann reika á fjarlæggar slóðir.

facebook



allrecipes
Kræsingar og kruðerí

Það er vel þess virði að líka við þessa síðu því hér drjúpa girnilegheitin af hverri einustu mynd. Hér getur þú ekki aðeins fengið hugmyndir að nýjum og girnilegum uppskriftum heldur er einnig hægt að sjá hvernig má nýta afganga á sniðugan hátt sem og að setja hráefni líkt og kínóa í nýjan búning.

Pinterest



hunterboots/
Smart stígvél

Nú stýttist í að regndropar fari að falla og haustvindar að blása og því ekki úr vegi að eignast falleg og sígild stígvél. Hunter-stígvélin eru þekkt bresk stígvél sem smartheitin drjúpa af og má finna í flestum litum litrófsins. Þau endast vel og verja gegn rigningunni sem á það til að geisa hér á landi. Þetta er því ómissandi hluti af skóbúnaði hvers og eins.

HEIMASÍÐAN GÓÐA VEISLU GJÖRA SKAL

www.party-ideas-by-a-pro.com

Veglegar veislur

Það er sama hvort halda á upp á barnaafmæli, fullorðinsafmæli, garðpartí, grímuteiti eða bara einhvers konar þematengda veislu, hér má finna ógrynni af alls kyns veislutengdum ráðum. Matt, eigandi síðunnar, vinnur sem veisluskipuleggjandi og ráð frá fagaðila í tengslum við veisluna. Það þarf oft ekki að kosta mikið meira en frjótt ímyndunarafl að gera veislu eftirminnilega. Nú getur þú gert veislu ógleymanlega, allt frá boðskorti til veitinga, með ráðum af veifsíðunni.



ENSKI BOLTINN

BIÐINNI LÝKUR 8. ÁGÚST



Senn líður að því að blásið verði til leiks í Ensku boltanum. Ná Arsenal, Liverpool og Manchester-liðin tvö að gera atlgöngu að titlinum eða sjna meistarar Chelsea sömu gæði og stöðugleika og á síðustu leiktíð? Fylgstu með Ensku boltanum frá byrjun því veislan er að hefjast.



10GB

Með enska pakknum færðu **endalaust tal** og **10GB** á **3990 kr.**