

28. DESEMBER 2012

Lífið



Lífið er á Vísi – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Porláksmessa var einstaklega falleg í miðborg Reykjavíkur og mátti sjá marga á rölti um miðbæinn. Sást meðal annars til **Sögu Sig** ljósmyndara en hún dvaldi



á landinu yfir hátíðarnar. **Séra Vigfús Þór Árnason** gæddi sér á Bæjarins bestu en ljósmyndarinn Jónatan Grétarsson leiddi sína heittelskuðu Arndísi Ólöfu Víkings-



dóttur um götur borgarinnar. **Tobba Marinós** og hennar vinkonur yljúðu sér svo við logandi eld og heitt í bolla þegar líða tók á kvöldið.



HVAÐ Á AÐ GERA Á GAMLÁRSKVÖLD?



Lífið

UMSJÓN

Elly Ármanns elly@365.is
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrun@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.
Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is

Lífið Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík, sími 512 5000
www.visir.is/lifid



EVA LAUFEY KJARAN HERMANNSDÓTTIR matarbloggari

„Ég ætla að borða heima hjá foreldrum mínum á áramótunum, en þar verður stórfjölskyldan samankomin. Við mamma ætlum að hafa humar á þrjá vegu í forrétt og nautalund í aðalrétt og svo var ég búin að lofa litlu frændum mínum að gera súkkulaðikúlu og fylla þær með súkkulaðimús í eftirrétt. Ég fer svo til tengdaforeldra minna að horfa á Skaupið. Eftir miðnætti ætla ég í gamlársteiti með vinum mínum, þar er alltaf mikið fjör.“



ÞÓRUNN ARNA KRISTJÁNSDÓTTIR leikkona

„Við kærastinn eldum yfirleitt sjálf mat á gamlársmiddag og bjóðum þeim sem vilja koma að vera með okkur. Þetta er oft þannig á gamlárs að við höldum að við verðum bara tvö en svo endar þetta í tíu manns. Við borðum yfirleitt kalkún en það verður eitthvað nýtt á borðum í ár. Svo horfum við á flugeldasýninguna frá Landakotstúnunni og styrkjum yfirleitt björgunarsveitina riflega þó svo að ég komi ekki nálægt því að skjóta upp.“



ANNIE MIST ÞÓRISDÓTTIR íþróttakona

„Áramótunum ver ég yfirleitt með fjölskyldu minni, systkinum mömmu, fjölskyldum þeirra og ömmu og afa. Þá er mikið sprengt, sungið og oft spilað fram eftir nóttu. Í ár verð ég í fyrsta skipti fjarri fjölskyldunni, en ég mun verja áramótunum í Danmörku með kærastanum mínum. Það verður þó erfitt að toppa íslensk áramót.“



VÉDÍS HERVÖR ÁRNADÓTTIR söngkona

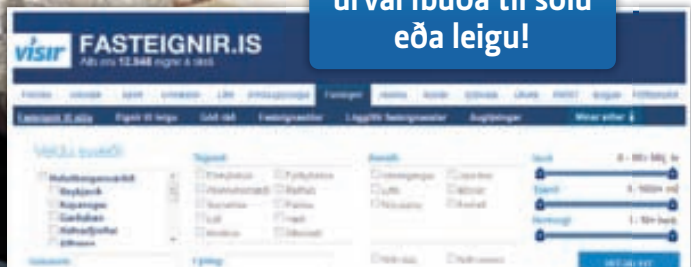
„Áramótin mín hafa verið voðalega róleg svona í seinni tíð, enda ég komin með tvo litla stráka. Í ár verðum við hjá tengdaforeldrum mínum í veisluhöldum og þar verður litið yfir árið og farið yfir markmið nýja ársins. Mín markmið eru meðal annars að gefa út nýja plötu og vera strákunum mínum, manni og fjölskyldu sem best. Það hefur verið venjan hjá minni fjölskyldu að borða kalkún á gamlárskvöld með öllu tilheyrandi og svo höfum við frómas í eftirrétt. Svo er að sjálfsgöðu fastur liður að kveikja á Skaupinu og svo tökum við hjónaleysin eflaust lagið saman. Ég er ekki mikið fyrir það að fara í bæinn. Mér finnst gott að vakna fersk og frísk á nýársdegi. Það setur tóninn fyrir nýja árið.“

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

visir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!



FÉKK BÓNORÐ Í FJALLGÖNGU

Ragnhildur Magnúsdóttir Thordarson sagði „já“ á fjallstindi yfir hátíðarnar. Hún fann ástina sína vestan hafs.

„Elska jólin. Fór í fjallgöngu með ástinni í lífi mínu. Hann bað mig að giftast sér á toppi fjallsins. Ég sagði já.“ Þessum gleðifrættum deildi fjölmiðlakonan Ragnhildur Magnúsdóttir Thordarson, sem starfaði sem útvarpskona hér á landi um árabíl en nemur nú kvikmyndalistina í borg draumanna, Los Angeles, á veraldarvefnum yfir hátíðarnar.

„Ég er að fara að gifta mig. Ég elska hann John minn,“ skrifaði Ragnhildur, eða Ragga eins og hún er kölluð, jafnframt á Facebook-síðuna sína.

Ragga hefur starfað mikið í fjölmiðlum hér á landi en núna gerir hún það gott í Los Angeles.



ÁRAMÓTAGLEÐI Í THE PIER



3.000

KAMPVÍNGLÖS
6 STK



KNÖLL
6/10 Í PK

-50%

MYNDIR
FRÁ 990



-50%

Nú 595
Áður 1.190



VERÐ FRÁ

5.990

140x240, 140x270, 140x350

DISKAMOTTA



DÚKUR

LUKTIR

VERÐ FRÁ

3.490



1.290



the
PIER

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

NÝTT ÁR, NÝ MARKMIÐ

SARA BJÖRK GUNNARS- DÓTTIR KNATTSPYRNU- KONA

„Markmiðin mín fyrir árið 2013 eru aðallega að komast sem lengst í meistaraeldinni með liðinu mínu, vera vel undirbúin fyrir EM með kvennalandsliðinu og vinna gullið í Svíþjóð. Svo hef ég líka sett mér nokkur persónuleg markmið sem ég ætla bara að halda fyrir mig.“



Margir hafa það að venju að setja sér markmið þegar nýtt ár gengur í garð. Lífið heyrði í fjórum flottum konum og spurði að því hvort þær hefðu sett sér markmið fyrir árið 2013.



DÓRA TAKEFUSA ATHAFNAKONA
„Ég set mér yfirleitt aldrei nokkur markmið. Mér finnst að maður eigi bara að vera samkvæmur sjálfum sér. Ef mig langar til dæmis að borða hollara, þá borða ég bara hollara.“



ÞÓRUNN ERNA CLAUSEN LEIKKONA
„Markmið mín fyrir árið 2013 eru að huga betur að sjálfri mér og litlu fjölskyldunni minni, bæði líkamlega og andlega. Mig langar virkilega að koma mér í gott form og styrkja mig aftur. Vinnulega séð er ég með alls konar skemmtileg markmið. Þó að ég hafi lengi starfað samhliða leiklistinni sem söngkona og textahöfundur þá hef ég aldrei gefið út lag sem ég syng sjálf. Ég ætla að gera það í janúar og gefa út síðasta lagið sem maðurinn minn, Sigurjón Brink, samdi áður en hann lést 17. janúar 2011.“



GRETA SALÓME STEFÁNSDÓTTIR SÖNGKONA

„Markmiðin mín á árinu eru að einbeita mér meira að hljóðfærinu mínu og eiga góðan tíma með því. Það er búið að vera mikið um verkefni hjá mér árið 2012 og ég hef ekki alveg getað sinnt fiðlunni nógu vel. Ég ætla þó líka að einbeita mér að hinu hljóðfærinu mínu sem er söngurinn og halda áfram að vinna í honum. Í crossfitinu ætla ég svo að ná 65 í snöru.“

Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausnir henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

Hefst 21. janúar.

- Mán., mið. og fös. kl. 6:20, 10:00, 14:00 eða 19:30
- Verð kr. 16.900 pr. mán í 12 mán.
- Fræðsla, einstaklingsviðtöl, aðhald og stuðningur.
- Skráning í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

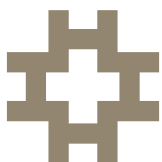
Kynningarfundur
fimmtud. 10. janúar kl. 17:30
Allir velkomnir



Helga Einarsdóttir

Að námskeiðinu standa m.a. hjúkrunarfræðingur, íþróttfræðingar, lækni, næringarfræðingur, sálfræðingur og sjúkráþjálfari.

„Ég var búin að taka eftir auglýsingum frá Heilsuborg í þó nokkurn tíma og var búin að vera að hugsa lengi um að fara að gera eitthvað í mínum málum. Ég hef náð góðum árangri, náð að losna við mörg kíló og er bara svo miklu hressari og með miklu meiri orku. Maður verður að vilja gera þetta fyrir sig sjálfan. Þetta snýst ekki um það að megra sig þetta snýst um að lífa heilbrigðara lífi og koma sér í gott líkamlegt og andlegt form.“



HEILSUBORG

Faxafeni 14 • Sími 560 1010
www.heilsuborg.is

LITLAR EN GÓÐAR BREYTINGAR

Það eru eflaust margir sem ætla að tileinka sér betri og bættari siði á nýja árinu þegar kemur að mataræði og hreyfingu. Þess ber þó að gæta að setja hæfileg markmið og fara ekki of geyst af stað. Hér má sjá nokkur einföld en góð ráð.

1. Byrjaðu daginn á heitu sítrónuvatni, það hjálpar líkamanum að losna við eitufeni og örva meltingarveginn.
2. Drekktu meira vatn yfir daginn. Vertu með vatnsbrúsa við höndina alla daginn. Þú finnur strax mun á húðinni, meltingunni og orkunni.



3. Finndu þér líkamsrækt sem þér þykir skemmtileg, annars endistu ekki út árið. Og mundu að þú þarft ekki að gera það sama og allir hinir.
4. Eldaðu eina nýja uppskrift í viku úr heilsusamlegri uppskriftabók. Áður en þú veist af verður þú farinn að tileinka þér betri og hollari eldamennsku alla daga.
5. Verðlaunaðu þig með smá dekki eða öðru sem gleður þig ef þú stendur þig vel. Verðlaun eru nauðsynleg til að halda áfram.



ALLT FYRIR KARLMENN Á EINUM STAÐ

Óhætt er að segja að árið 2012 hafi verið eitt besta rekstrarár í sögu Fríhafnarinnar. Í upphafi ársins var opnuð fyrsta Victoria's Secret verslunin á Íslandi, og reyndar á öllum Norðurlöndunum, sem býður fyrst og fremst vörur fyrir konur og nú fyrir skemmstu var Be a Man opnuð, en hún er sérstök eðalverslun fyrir karlmennt.

Be a Man var opnuð í brottfararverslun Fríhafnarinnar 21. desember síðastliðinn. Verslunin er sérstaklega ætluð körlum og fékk enskt nafn þar sem hún er starfrækt á alþjóðlegum flugvelli.

„Verslunin er einstök að mörgu leyti. Í fyrsta sinn er öllum snyrtivörum fyrir karla komið fyrir á einum stað í umhverfi sérhönnuðu fyrir karla. Þarna geta konur auðvitað verslað líka, eins og karlar gera í verslunum með vörur fyrir konur, en hugmyndin er að fólk þurfi ekki að fara um allt verslunarrými okkar til þess að leita að snyrtivörum fyrir karlmennt,“ segir Ásta Dís Óladóttir, framkvæmdastjóri Fríhafnarinnar. „Það eru kynningar á öllum vöruflokkum hjá okkur allan ársins hring. Nýbreytnin er að karlmennt geta nú skoðað snyrtivörur á meðan þeir smakka á þeim tegundum sem verið er að kynna hverju sinni. Þjónustan er sú sama og verið hefur, en í breyttu, bættu og skemmtilegu umhverfi.“

Hún segir margt standa upp úr á árinu. „Það hefur nánast verið ævintýralegt fyrir margra hluta sakir og meginskýringin sú mikla farþegaaukning sem varð á árinu. Þá skiptir sköpum í rekstri sem þessum að vera með gott vöruúrval á réttu verði. Við berum okkur stöðugt saman við samkeppnisaðila okkar, sem fyrst og fremst eru flugvellir erlendis og auðvitað í sumum tilvikum verslanir í erlendum borgum. Það sem við höfum þó hér á landi og er án efa okkar helsta samkeppnisforskot er starfsfólkið. Ég þori nánast að fullyrða að þjónustan og þekkingin á þeim vörum sem við bjóðum upp á sé meiri hér en á nágrannaflugvöllum okkar.“

En það eru ekki einungis nýjar verslanir sem setja svip sinn á reksturinn. Vöruframboðið í Fríhöfninni hefur stóruaukið að undanförunu og nú má finna mikið af vörum í flestum vöruflokkum sem finnast hvergi annars staðar hér á landi. „Eins leynast gullmolar innan um, eins og til dæmis í rauðvínunum sem eru á svo hagstæðu verði að starfsmenn framleiðenda erlendis kaupa það í miklu magni þegar þeir eiga leið um hjá okkur. Það verður að teljast gott,“ segir Ásta Dís. Hún segir verðlagið í heildina afar hagstætt og að stöðugar verðkannanir haldi fólki við efnið.

„Við heyrum ekki lengur kvartanir vegna verðlags á sælgæti, að það sé dýrara í Fríhöfninni en í ónefndum matvöruverslunum, enda höfum við lagt allt kapp á að vera afar samkeppnishæf hvað það varðar. Aðrir vöruflokkar hjá okkur eru þekktir fyrir lægra verðlag en gengur og gerist og við fáum oft á dag dæmi um það hversu hagstætt verðlagið sé orðið hjá okkur miðað við nágrannaflugvelli.“

Ásta Dís segir starfsfólk Fríhafnarinnar horfa fullt eftirvæntingar til nýs árs og hlakka til að takast á við þær áskoranir sem á vegi þeirra verða. „Við hjá Fríhöfninni óskum landsmönnum öllum gleðilegrar hátíðar.“

➤ [Sjá nánar á visir.is/lifid](http://www.visir.is/lifid)



Í versluninni má finna allar snyrtivörur fyrir karla á einum stað.



Ásta Dís Óladóttir, framkvæmdastjóri Fríhafnarinnar, segir árið hafa verið ævintýralegt enda var ferðamannaaukningin mikil.



Karlmennt geta nú skoðað snyrtivörur á meðan þeir smakka á þeim tegundum sem verið er að kynna hverju sinni.



Þjónustan er sú sama en umhverfið er breytt, bætt og skemmtilegt.



Það er breitt vöruval í hverri línu.



Ralph Lauren ilmír í úrvali.



Meðal vörumerkja má nefna Ralph Lauren, Hugo Boss og Armani.



25. júní

Hrafnhildur Hafsteinsdóttir

Barnalán hefur svo sannarlega leikið við hjónin Hrafnhildi Hafsteinsdóttur og Bubba Morthens. Þau eignuðust gullfallega dóttur þann 7. maí á árinu sem er að líða og eiga því nú saman alls sex börn. Saman eiga þau dótturina Dögun París þriggja ára og fyrir á Hrafnhildur Ísabellu Ósk sjö ára og Bubbi þau Hörð 21 árs, Grétu 19 ára og Brynjar 14 ára.

Þegar Lífíð spurði Hrafnhildi hvers hún óskaði sér í framtíðinni svaraði hún: „Það er gaman að segja frá því að ég á fallegan óskakassa sem vinkona mín gaf mér fyrir nokkrum árum og reglulega skrifa ég niður markmið, drauma og óskir og set í kassann. Stærsta óskinn mín er að fjölskyldan mín sé heilbrigð og er ég þakklát fyrir hvern dag sem svo er. Ég á líka fullt af veraldlegum óskum eins og að geta ferðast með fjölskyldunni og sýnt börnunum heiminn; pýramídana í Egyptalandi, hringleikahúsið í Róm, fara til Ríó á karnival og til Indlands að læra að elda góðan mat. Ég á fullt af fallegum óskum en á hverjum morgni tek ég stutta hugleiðslu og bæn og svo þakka ég alltaf fyrir það sem ég á. Það er gott að láta sig dreyma – því draumar geta ræst.“



9. mars

Helga Arnar

Helga Arnardóttir, fréttamaður á Stöð 2, fékk blaðamannaverðlaun 2011 fyrir umfjöllun ársins. Hún fjallaði ítarlega um Geirfinnsmálið í Íslandi í dag á Stöð 2, meðal annars á grundvelli nýrra gagna sem hún kynnti til sögunnar.

„Ég hugsa að konur af annarri kynslóð hafi þurft að mæta miklu meira andstreymi af hálfu karlanna í fréttamenskunni hér á árum áður. Jafnréttið er held ég komið inn í genetiska vitund jafnaldra minna að miklu leyti.“



21. janúar

Manúela Ósk Harðardóttir

„Glamúrinn við útlandið var fljótur að fölna og heimþráin magnaðist upp með hverju árinu,“ sagði Manúela Ósk Harðardóttir, sem var nú flutt heim til Íslands eftir nokkurra ára dvöl erlendis. Hún sagðist horfa björtum augum fram á við eftir erfiða tíma í einkalífínu og slæma útreið í fjölmiðlum í kjölfar skilnaðar.



2. mars

Elín Hirst

Elín Hirst sinnir ömmuhlutverkinu af mikilli natni og einlægni. Hún prýddi forsiðu Lífsins með eins árs gamalli sonardóttur sinni, Margréti Stefaníu Friðriksdóttur Hirst. Elín rifjaði upp með Lífinu eftirminnleg atvik á þrjátíu ára löngum farsælum fjölmiðlaferli og svaraði hispurslaust, spurð hvort hún gæti raunverulega hugsað þér að bjóða sig fram til embættis forseta Íslands, eftirfarandi: „Já, það get ég. Það eru hins vegar ýmis ljón á veginum. Fyrsta ljónið er núverandi forseti. Ætlar hann að gefa kost á sér í fimmta sinn eður ei? Hann stóð illa eftir hrúnið og tengsl hans við almenning höfðu beðið skaða, en svo hefur hann náð aftur sambandi við fólk í landinu til dæmis með því að efna til þjóðaratkvæðagreiðslu um Icesave-samninginn. En að mínum dómi er þetta orðið ágætt eftir sextán ár í embætti. Það þarf að hleypa frískum vindum inn á Bessastaði. Fleiri ljón eru í veginum fyrir hugsanlega forsetaframbjóðendur.“

LÍFIÐ LÍTUR UM ÖXL UNDIR LOK ÁRS

Hér má sjá örlítið brot af þeim glæsilegum konum sem Lífíð spjallaði við á árinu sem er að líða. Allar deildu þær með okkur meðal annars reynslu úr lífi sínu, lífsviðhorfum sínum, gleði og sorg. Lífíð þakkar öllum þeim sem komu í blaðið á árinu og hlakkar til að tala við enn fleiri á því næsta.

20. apríl

Guðlaug Jónsdóttir

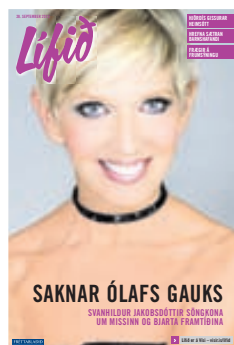
Arkitektinn Guðlaug Jónsdóttir, betur þekkt sem Gulla, hefur búið í Los Angeles í rúmlega tuttugu ár þar sem hún sinnir ástríðu sinni sem er að hanna og skapa. Hún ræddi um verkefni, Hollywood og ástina. Spurð hvort hún væri tilbúin að hleypa manni inn í líf sitt og hvaða kosti hann þyrfti að bera svaraði Gulla: „Já, loksins er ég tilbúin. Hann má hafa fullt af góðum kostum en hann má bara ekki hafa galla. Þetta er sagt í gríni að sjálfsgöðu. Snýst þetta ekki allt um „chemistry“ og að tengjast annarri manneskju? Það er ekki auðvelt að finna.“



28. september

Svanhildur Jakobsdóttir

Lífíð hitti Svanhildi Jakobsdóttur söngkonu og átti við hana einlægt spjall um lífið eftir fráfall Ólafs Gauks, lífsförunauts hennar. Svanhildur var þá og er enn í dag umvafin verkefnum og nýtur lífsins. Spurð um eiginmann sinn, tónlistarmanninn Ólaf Gauk sem féll frá fyrir rúmu ári, og hvernig henni hefði tekist að takast á við sorgina og missinn svaraði Svanhildur: „Já, Gaukur er farinn, en ég er hér enn þá og fyrst svona þurfti að fara, er ég þakklát fyrir að hann fór á undan mér. Held að það hefði verið verra ef ég hefði farið fyrst. Oft erfiðara fyrir karlmenn að spjara sig eina og ég hugsa að það hefði getað orðið nokkuð snúið fyrir hann. Við vorum alla tíð mjög nán og studdum hvort annað í lífsins ógusjó. Og það gengur allt vel hjá mér, enda nóg við að vera, sem mér finnst skemmtilegast. Svo eignuðumst við tvö ótrúleg börn saman, Önnu Mjöll og Andra Gauk, sem eru í sífelldu sambandi þótt þau búi bæði í annarri heimsálfu.“



31. ágúst

Linda Pétursdóttir

Linda rifjaði meðal annars upp hættulega páskaferð með Ísabellu Ásu.

„Þetta var ógurlega sérstakt allt saman. Við mæðgur vorum í fríi í Tailandi síðastliðna páska og vorum á leið út í bát á seinasta degi okkar, búnar að pakka og á leið út á flugvöll þegar okkur var snúið við og maður skildi bara að kallað var „tsunami, tsunami!“ Við hlið okkar voru eldri hjón, bresk, sem buðu okkur að koma með sér upp á þeirra herbergi þar sem við vorum búnar að skila af okkur herberginu okkar.

Vissulega var ég mjög hrædd þar sem við biðum í rafmagnsleysinu við magnaða tónlist himinsins, þar sem þrumur og eldingar létu heldur betur í sér heyrja. Við máttum alveg eins eiga von á því að vera að bíða eftir dauðanum og hver mínúta var heil eilífð. Lítið var um að skilaboðum væri komið til okkar sem biðum óttaslegin eftir því sem verða vildi, en fengum þó að vita eftir nokkurra klukkutíma bið að von væri á 5-6 metra háum öldum eftir um þrjátíu mínútur. Það var óhugnanlegur tími. Við vorum föst þarna og ekki hægt að komast af staðnum sem við vorum á nema með bát. Bak við hótelið voru aðeins háir klettur sem ekki var hægt að klífra upp í.“



26. október

Valdís Konráðsdóttir

Í október á hverju ári snýr þjóðin bókum saman og sýnir konum þessa lands sem háð hafa baráttu við brjóstakrabbamein stuðning og minnst þeirra sem sjúkdómurinn hefur fellt ásamt því að auka vitund kvenna almennt um sjúkdóminn. Innlegg Lífsins var saga hinnar hugrökku Valdísar Konráðsdóttur, 34 ára, en hún tók örlögin í eigin hendur ef svo má segja og fór í mikla forvarnaraðgerð þar sem löng og mikil saga um krabbamein er í fjölskyldunni.

Eftir röð áfalla í fjölskyldunni breyttist viðhorf Valdísar gagnvart brjóstnámi. „Ég og maðurinn minn tókum þá ákvörðun í sameiningu að bíða ekki eftir því að greinast með krabbamein heldur láta fjarlægja þessa ógn sem fyrst. Í framhaldi fórum við hjónin saman í viðtöl til lýtalækna og reyndum að fá eins miklar upplýsingar um brjóstnám og hægt var.

Á þessu tíma fékk ég símtal frá yndislegri konu sem einnig hafði farið í gegnum svona fyrirbyggjandi aðgerð. Við hittumst og hún leiddi mig í gegnum sína sögu, sem er mér ómetanlegt. Það breytti öllu fyrir mig að eiga hana að og geta fengið upplýsingar og sjá brjóst, ör og annað eftir svona aðgerð.“

POPPAÐU UPP NÝJA ÁRIÐ



ANTON & BERGUR



Við þökkum frábærar viðtökur á árinu sem er að líða

POPCORNERS
THE NEW SHAPE OF POPCORN

Glúten
fritt

Lífið

SOLLU-DJÚS ALLRA MEINA BÓT

Það er vissulega við hæfi að fá uppskriftina að einum „grænum“ safi eins og Solla Eiríks kallar hann. Græni er gerður úr spínati, sellerí, límónulaufi, engifer, límónu og kryddjurtum eins og kóriander, steinselju, mintu og „fullt fullt af ást“, eins og Solla segir sjálf nú þegar landinn tekur sig á í mataræðinu með komu nýs árs.



Solla Eiríks, eigandi Gló, og Dorrit Moussaieff forsetafrú hafa báðar brennandi áhuga á heilsu.

Helgar-MATURINN



JARÐARBERJA-SPRENGJUR Á ÁRAMÓTUNUM

Brynja Björk Garðarsdóttir deilir hér dásamlegum eftirrétti sem er tilvalinn í áramóta- eða nýársveisluna. Rétturinn er einfaldur og góður en líka ferskur og dí-sætur eins og eftirréttir eiga að vera.

Jarðarberjasprengjur

- 500 grömm jarðarber
- 2 tsk. vanillu-sykur
- 2 tsk. trönu-berjasafi
- 500 ml þeyttur rjómi
- 1 marengsbotn



Skerið jarðarberin í litla bita og blandið saman við vanillu-sykurinn. Látið bíða meðan rjóminn er þeyttur. Myljið gróflaga marengsbotninn og blandið varlega saman við rjómann og loks jarðarberjablönduna. Berið fram í glösum eða skálum á fæti með nokkrum jarðarberjum á toppnum.



23rd IHF MEN'S WORLD CHAMPIONSHIP

HANDBALL
2013

SPORT HD

VIÐ TRÚUM Á SIGUR

HM Í HANDBOLTA
Í LEIFTRANDI HÁSKERPU
HEFST 11. JANÚAR

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT
Í SÍMA 512 5100
EÐA Á STOD2.IS

ÞORSTEINN J. OG GESTIR

Þorsteinn J. sér um upphitun fyrir leiki og stýrir ítarlegri umfjöllun eftir leiki ásamt handboltasérfræðingum og góðum gestum.



vís Arion banki VALITOR ICELANDAIR

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000