



# Allra besta heimabakaða fjölhornabrauðið

Þetta brauð baka ég mjög reglulega og hef gert í meira en áratug. Það er svo dásamlega einfalt, bragðgott og saðsamt. Það tekur enga stund að skella í það og smakkast dásamlega volgt með smjöri og osti eða bragðmiklum hummus. Ég nota allskonar fræ sem mér þykja góð í brauðið og heslihneturnar og kókosinn gefa virkilega gott bragð. Ég rista heslihneturnar áður en það er ekki nauðsynlegt. Svo má auðvitað sleppa þeim ef ofnæmi er til staðar t.d. Uppskriftin gæti svo hæglega verið vegan, eina sem þarf þá að gera er að skipta hunanginu út fyrir hlynsíróp. Ég mæli ekki með því að sleppa sætunni því hún ýtir einhvern veginn undir bragðið af öllum fræjunum og hnetunum. Upphaflega var þetta uppskriftin af „Gló brauðinu“ en uppskriftin hefur þróast mikið þó grunnurinn sé alltaf hinn sami

## Hráefni

- 3 dl heilhveiti
- 3 dl hveiti
- 1 dl sesamfræ frá Rapunzel
- 1 dl sólblómafræ frá Rapunzel
- 1 dl kókosmjöl frá Rapunzel
- 1 dl saxaðar ristaðar heslihnetur frá Rapunzel
- 0,50 dl graskersfræ frá Rapunzel
- 1,50 msk lyftiduft
- 1 msk salt
- 3 msk hunang eða hlynsíróp ef þið viljið hafa það vegan
- 6 dl sjóðandi vatn
- 1 msk sítrónusafi

## Leiðbeiningar

Hitið ofninn í 180°C.

Blandið saman þurrefnunum í stóra skál.

Hrærið því næst hunangi, vatni og sítrónusafa út í þannig að deigið verði eins og þykkur grautur.

Smyrjið deiginu í stórt ílangt form klætt bökunarpappír. Bakið í 35 mín í forminu. Takið þá brauðið úr því með því að lyfta upp pappírnum og setjið aftur inn í ofn í ca. 10 mínútur.



# “1001 nótt” smoothie skál

Það eru örugglega einhverjir sem þekkja nafnið en þessi smoothie skál er innblásin af smoothie af matseðlinum hjá ísey skyrbar. Þetta er smoothie sem er vinsæll á heimilinu en það getur verið dýrt að kaupa tilbúinn smoothie fyrir 4 manna fjölskyldu oft í mánuði. Ísey notar eplasafi úr kreistum eplum í smoothie-inn en til einföldunar höfum við hér heima haldið okkur við eitt eldhústæki til að græja fram þennan smoothie og notað heila appelsínu í staðinn fyrir eplasafa og það kemur alls ekki niður á bragðinu. Það getur auðvitað verið ótrúlega þægilegt og fljótlegt að kaupa sér tilbúna smoothieskál á ferðinni en það eru allskonar kostir sem fylgja því að gera sér smoothieskál heima, það er bæði ódýrara en einnig gefur það svigrúm til að velja hráefnið og gera t.d. lífrænni útgáfu eins og hér að neðan og þú getur toppað skálinu með þínu eftirlæti.

## Hráefni

### Smoothie skál

- 2 dl frosið mangó
- 1 dl frosinn ananas
- ¾ dl lífrænar möndlur frá Rapunzel
- 6 stk döðlur (ég nota ferskar sem þarf að steinhreisa)
- 1 stk banani
- appelsína
- 1 dl möndlumjólk (eða meira ef þú vilt drekka hann með röri)
- 1 msk væn msk af lífrænu hnetusmjöri frá Rapunzel
- nokkur saltkorn

### Tillaga að toppings

- banani
- appelsína
- hnetusmjör frá Rapunzel
- dökkt súkkulaði frá Rapunzel
- carob duft frá Rapunzel
- poppað quinoa frá Rapunzel

## Leiðbeiningar

Öllu hráefni er komið fyrir í blender og blandað þar til áferðin er orðin jöfn og slétt.

Berið fram í skál og toppið með því sem þér þykir gott.

Verði ykkur að góðu.



# Suðrænn smoothie

Suðrænn og smoothie úr aðeins 3 hráefnum úr smiðju Hildar Ómars. Einfaldara og ferskara verður það varla.

## Hráefni

- 1 stk lítil flaska af Hrein Safablanda safá frá Beutelsbacher
- 1 stk banana
- 3 dl frosinn mangó, líka hægt að nota ananas eða blanda.

## Leiðbeiningar

Allt sett í blandara og blandað þar til orðinn silkimjúkur þykkur suðrætt smoothie.



# Saag Aloo - bragðgóður indverskur grænmetisréttur

Saag Aloo hefur verið einn af mínum uppáhalds indversku réttum í mörg ár. Oft nota ég þennan rétt sem meðlæti en hann stendur algerlega einn og sér sem létt máltíð. Kartöflur, spínat og tómatar sem eldaðir eru með góðum kryddum af alúð og natni, það er bara fátt sem toppar það. Ég ber réttinn yfirleitt fram með naan brauði eða pappadums og mango chutney. Það er ótrúlega auðvelt að græja pappadums heima en ég nota þá kökurnar frá Patak's. Gott lag af olíu er sett á pönnu og hver kaka er steikt í nokkrar sekúndur. Það tekur enga stund og svo skemmtilegt að bera fram með indverskum mat og alls kyns mauki og sósum. Þennan verðið þið að prófa!

## Hráefni

- 500 g kartöflur eða 7-8 meðalstórar
- 3 msk olía
- 1 stk meðalstór laukur
- 1 tsk cumin fræ
- 1 tsk brún sinnepsfræ
- 1 tsk kóríanderduft
- 2 tsk kúfaðar af Curry Paste frá Patak's
- 1 stk 3 cm bútur af fersku engiferi
- 1 stk grænn chili
- 1 stk geiralaus hvítlaukur eða 3-4 hvítlauksrif
- 1 stk dós saxaðir tómatar
- 200 g spínat gróft saxað
- 1 tsk garam masala
- Salt og pipar eftir smekk
- Fersk kóríander til að bera fram með

## Leiðbeiningar

### Saag Aloo rétturinn

Skerið kartöflurnar í bita og sjóðið þar til þær eru næstum orðnar fullsoðnar eða í rúmlega 10 mín. Hellið þá vatninu af og leyfið að kólna aðeins.

Hitið 2 msk. af olíunni á pönnu og steikið laukinn og kartöflurnar á miðlungshita þar til þær eru orðnar fallega gylltar. Færið þá kartöflurnar og laukinn á fat og setjið til hliðar.

Setjið restina af olíunni út á pönnuna og bætið cumin og sinnepsfræjunum á og ristið í nokkrar sekúndur, bætið þá engiferi og chili saman við og hrærið áfram í nokkrar sekúndur.



Bætið hvítlauk, curry paste og tómötum út á pönnuna og sjóðið saman í 10-15 mín.

Bætið þá söxuðu spínatinu saman við og leyfið því að sjóða niður með tómötunum þar til það er alveg orðið mjúkt.

Setjið kartöflu og laukblönduna út á pönnuna, kryddið með garam masala, salti og pipar og látið malla í 10 mín til viðbótar.

Berið fram með fersku kóriander, brúnum basmati hrísgrjónum, pappadums og mango chutney frá Patak's.

### **Pappadums**

Þegar rétturinn er að malla er gott að nýta tímann og steikja pappadums kökurnar.

Setjið 2-3 cm lag af jurtaolíu á þykkbotna pönnu. Pannan þarf alls ekki að vera stór og jafnvel kostur ef hún er frekar lítil en þá þarf minna magn af olíu.

Setjið disk með eldhúsbréfi við hliðina á helluborðinu.

Hitið olíuna í 180°C. Til að prófa hana er gott að brjóta smá bít af einni kökunni og setja í olíuna. Ef hún bubblar og steikir bítinn hratt er hún tilbúin.

Setjið eina köku í einu í olíuna með tögum. Hyljið hana alla snögg með olíu og það tekur bara 2-3 sekúndur fyrir hana að blása út og steikjast. Það er stundum gott að nota tögina til þess að þrýsta henni niður og setja þá hluta í olíuna sem ekki eru hulin.

Snúið kökunni við og steikið áfram í nokkrar sekúndur. Takið hana úr olíunni með töginni og látið olíuna renna af henni. Leggið á disk.

Haldið áfram að steikja allar kökurnar en það eru 10 stk. í einum pakka og það er alveg feykinóg fyrir 4-5 fullorðna með máltíð. Passið bara hitastigið á olíunni, ef hún verður of heit geta kökurnar brunnið, þær eru ekki góðar þegar þær verða of dökkar.



# Rauðrófusalat með próteinspírum og ristudum sesamfræjum

Þetta salat er ekki bara ótrúlega gott heldur algjört dúndur hvað varðar næringu. Rauðrófurnar þarf varla að kynna en þær eru í miklu uppáhaldi hjá mér og eru tíður gestur á miðlinum mínum. Þær eru fullar af næringu, járni og styðja einnig við nýrun og lifrina sem gegna meðal annars því mikilvægi hlutverki að hreinsa kroppinn. Til að trompa þetta salat bætum við úti spíraðri próteinblöndu (spíraðar linsur og mungbaunir) sem er frábær uppspretta af basískum próteinum. Auk þess eru spíraðar linsur og baunir auðmeltanlegar og næringin auðveld í upptöku sem sparar líkamanum orku. Ég myndi segja að þetta salat væri hið fullkomna "post workout" salat... það væri nú skemmtilegt að sjá það verða mainstream að fá sér salat eftir æfingu! Nánar um það afhverju basísk prótein eru góð eftir æfingu í story. Ef þú ert hrædd/ur um að þú finnur moldarbragð af rauðrófunum þá þarftu ekki að hafa áhyggjur, engifer-sesamdressingin og ristudu sesamfræin sjá um að láta það hverfa. Salatið er fullkomið sem hliðarsalat með hvaða rétti sem er, sem hluti af salati eða skemmtileg viðbót við núðluréttinn.... svo má líka bara borða það eitt og sér eins og ég gerði eftir þessa myndatöku.

## Hráefni

### Salat

2 stk lífrænar rauðrófur (ca 3 dl rifnar rauðrófur)

1,50 dl próteinspírum

2 dl sesamfræ, plús auka til að skreyta með, ég nota lífræn frá Rapunzel

kóríander til skrauts

### Dressing

½ msk rifinn engifer

½ dl safi úr appelsínu

¼ dl sesamolía

1 msk tamari eða glúteinlaus sojasósa

## Leiðbeiningar

Afhýðið rauðrófurnar og rífið niður. Ég nota matvinnsluvél til að rífa þær niður. Komið rifnu rauðrófunum fyrir í skál.

Bætið spírunum úti. \*Ath hægt er að kaupa próteinblönduna óspíraða frá Ecospíru, ef maður vill spíra sjálfur heima, sem tekur ca 3 daga, en einnig er hægt að kaupa hana tilbúna spíraða líka frá

Ecospíru.

Ristið sesamfræin á þurri pönnu á vægum hita í stutta stund, innan við mínútu eftir að pannan er orðin heit. Bætið sesamfræunum úti skálina.

Útbúið dressinguna með að blanda öllu saman sem í hana fer og hellið síðan yfir rauðrófusalatið og hrærið saman við.

Toppið rauðrófusalatið með kóreander og ristudum sesamfræum.



# Salat með sólþurrkuðum tómötum, ólífum og engifer-tahinidressingu

Hér erum við með salat með grænum ólífum, sólþurrkuðum tómötum og rauðlauk sem mér finnst passa svo vel saman og tahinisósan fer rosalega vel með ólífunum. Ég er að nota lífrænar ólífur frá Rapunzel en ég er mikil ólífukona og börnin mín elska ólífur og við erum öll sammála um að þetta séu langbestu grænu ólífurnar. Uppskriftnin dugir mér í 3 fullar auðmeltanlegar máltíðir en salatið virkar alveg jafn vel sem meðlæti ef maður kys það frekar. Ég heyri alltof oft niðrandi orð um salat. Salat dettur inn í flokkinn “kanínufóður” eða einhverskonar megrunarkúr. Véganar borða bara salat heyrir maður stundum í þeim tón eins og það væri slæmt. Ég skal leiðrétta það að allir véganar borða ekki bara salat en það þyrfti þó ekki að vera slæmt að borða bara salat,... þ.e.a.s ef það er alvöru salat ;). Það súrealíska er að véganar eru þeir sem geta sjaldnast fengið alvöru salat á veitingastöðum. Végan hamborgari er svona meiri klassík á végan matseðlinum. Gott salat fyrir mér er salat sem uppfyllir skilyrðin um fjölbreytt bragð, áferð og fyllingu. Ég vil finna súrt, sætt og salt bragð, ég vil finna fyrir mjúkri og crunchy áferð og góð dressing er mikilvæg. Svo vil ég líka geta orðið södd af því svo það má vera bara frekar stórt. Það sem kannski er vanmetið en mér finnst líka mjög mikilvægt er að það sé fallett og litríkt. Við höfum heyrt orðatiltækið að við borðum með augunum og það er bara hellingssannleikur í því. Við fáum vatn í munninn við það að sjá eitthvað girnilegt og er það augunum að þakka, augun senda skilaboð til heilans að máltíð sé í vændum og munnvatnsframleiðslan hefst sem er fyrsta stig meltingarinnar. Mæli með að prófa þetta meðvitað og athuga hvað þú upplifir.

## Hráefni

### Salat

- 225 g bakki íssalat
- 100 g lífrænt spínat eða spínatkál
- 3 stk avocado
- 8 stk sólþurkaðir tómatar (án olíu)
- ½ stk krukka grænar lífrænar ólífur frá Rapunzel
- ½ stk rauðlaukur
- 1 stk gúrka
- 1 stk rauð stór papríka

1 stk væn lúka alfaalfa spírur

Möndlukurl, sjá uppskrift á vefnum

### **Tahini sinnepsdressing með engifer**

1 dl ljóst lífrænt tahini, frá Rapunzel

1 stk engiferbiti, fer eftir smekk en ég nota ca 1x4cm

2 stk lime, safinn

2 msk sykurlaust lífrænt sinnep

4 stk döðlur

1,50 dl vatn

## **Leiðbeiningar**

Byrjið á að skola það grænmeti sem þarf að skola. Mér finnst ágætt að leyfa salatinu að liggja í köldu vatni á meðan ég sker hitt grænmetið og þerra svo í salatvindu.

Sjóðið vatn og hellið yfir sólþurrkuðu tómatana og leyfið þeim að mýkjast örlítið.

Skerið svo allt grænmetið smátt eða eins og þér finnst best að borða það. Mér persónulega finnst best að skera það mjög smátt svo allt blandist vel. Ég sker salatið líka í minni bita.

Hægt er að blanda öllu saman ef þú vilt eða setja hvert grænmeti í sér skálar. Það fer kannski svolítið eftir því hvort þú sért að bjóða uppá salatið eða hvort þú sért að græja þér nesti. En uppskriftin passar í 3 stór nestisbox.

Útbúið dressinguna svo með því að setja öll hráefni í blandara/töfrasprota og blanda vel.

Verði ykkur að góðu.



# Lífrænir hafrabitar með eplum, kanil og bláberja kompott

Okkur vantar oft hugmyndir af einhverju næringarríku og fljótlegu. Þessir bitar eru alveg ótrúlega einfaldir og það tekur enga stund að útbúa þá. Þeir eru sérlega góðir í nestiboxið eða á morgunverðarborðið. Þeir geymast vel í loftþéttu boxi í kæli, eru lífrænir, hveitilausir og fara einstaklega vel í maga. Þeir eru ekki dísætir en það má auka við eða draga úr sætumagni ef vill. Lífræna hlynsírópið frá Rapunzel er dásamlegt í bakstur og auðvitað alveg ljómandi gott með pönnukökum eða vöflum. Það er einnig stórgott að setja nokkra dropa í kaffið en þessir bitar eru einmitt alveg sérlega góðir með rjúkandi heitum kaffibolla.

## Hráefni

### Hafrabitar

- 1 bolli gróft haframjöl frá Rapunzel
- 1 stk grænt epli
- 3 msk hlynsíróp frá Rapunzel
- ¼ tsk vanillukorn
- 1 tsk kanill
- ½ tsk matarsódi
- ½ tsk lyftiduft
- 3 msk hrein jógúrt
- 2 stk egg
- 1 msk bragðlaus kókosolía frá Rapunzel
- ¼ tsk sjávarsalt

### Bláberjakompott

- 1 bolli frosin bláber
- 1 msk vatn
- 2 msk hlynsíróp frá Rapunzel
- 1 tsk sítrónusafi úr ferskri sítrónu

## Leiðbeiningar

### Hafrabitar

Hitið ofninn í 180°C blástur.

Afhýðið eplið og skerið í grófa bita. Takið ¼ bolla af höfrunum og setjið til hliðar. Setjið eplið ásamt restinni af innihaldsefnunum í blandara og vinnið þar til þetta er orðið að jöfnu deigi. Bætið þá restinni af höfrunum út í deigið og hrærið varlega saman við.

Setjið bökunarpappír í lítið form, ég notaði form sem er 20x20cm. Hellið deiginu í formið og stráið örliutlu af haframjöli yfir. Bakið í 25-30 mín. Takið formið út og kælið í nokkrar mínútur. Takið þá



kökuna úr forminu með því að taka upp bréfið og setjið á kæligrind. Skerið í 9 bita þegar kakan er orðin köld.

### **Bláberjakompott**

Setjið helminginn af bláberjunum í pott ásamt hlynsírópi, vatni og sítrónusafa. Kveikið undir pottinum og látið berin malla í ca. 5 mín og kremjið þau með sleif á meðan.

Þegar þetta er orðið að grófu mauki bætið þið restinni af bláberjunum saman við og hitið upp.

Berið fram með hafrabitunum.