



# Hið víðfræga “Date bark” með quinoa poppi og tahini

Það er skemmtilegt að sjá hvað sumar matarhugmyndir fara á flug um allt internetið. Þetta döðlunammi er einmitt ein þeirra. Aðferðin er algjörlega brilliant, svo einföld og fljótleg svo ég skil vel að hún hafi farið viral en svo eru möguleikarnir við samsetninguna endalausir. Ég er tahini unnandi og elska hvernig poppað quinoa gefur skemmtilega áferð, crunch og smá hnetulegan keim sem gefur namminu skemmtilega fyllingu og karakter. Döðlurnar verða eins og tjúi karamella og eru dísætar svo ég toppaði nammið með 100% súkkulaði. Það er auðvitað hægt að nota hvaða súkkulaði sem er en sætan frá döðlunum nær alveg að núlla allt biturt bragð frá 100% súkkulaðinu.

## Hráefni

Ferskar mjúkar döðlur  
Lífrænt poppað quinoa frá Rapunzel  
100% súkkulaði, má líka nota 70-80% súkkulaði frá Rapunzel  
Salt

## Leiðbeiningar

Byrjið á að steinhreinsa döðlurnar og leggja þær nokkuð flatar á bökunarpappír þétt við hver aðra. Setjið svo aðra örku af bökunarpappír yfir og fletjið þær ennþá meira út með t.d. bökunarkefli eða glasi.

Lyftið örkinni af döðlunum og dreifið tahini yfir döðlurnar.

Dreifið svo poppuðu quinoa yfir tahinilagið.

Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði og hellið svo yfir quinoað og dreifið úr því svo það myndi þekjandi súkkulaðilag.

Komið örkinni fyrir í nestisboxi eða á plötu sem kemst í frystinn og leyfið að kólna í ca klukkustund.

Takið út úr frysti, skerið í mola og njótið.

.... sleikið puttana þegar nammið er búið og gerið meira...!



# Ofureinföld linsusúpa sem kemur öllum á óvart

Þetta er súpan / linsurétturinn sem við munum elda í ferðalaginu í sumar! Þú þarft einn pott og hráefnið er þurrvara plús laukur og sítrón sem þarf ekki að vera í kæli, fullkomið til að taka með í langferðalagið og elda á prímusnum svo skemmir ekki hvað hún er næringaþétt og börnin mín og maðurinn minn ELSKA hana! Þegar við höfum eldað hana hér heima höfum við oftast hrísgrjón sem er hittari hjá krökkunum. Hún er ekki bara einföld heldur líka ofboðslega fljótleg.

## Hráefni

- 1 msk ólífuolía
- 1 tsk cumin fræ
- 1 stk lárviðarlauf
- 1 stk laukur
- 1 msk jurtakraftur/grænmetiskraftur, ég nota gerlausan frá Rapunzel
- 2 dl rauðar lífrænar linsur, ég nota Rapunzel
- 500 ml vatn (tips geyma smá til að ná öllu úr tómatflöskunni)
- 1 stk flaska af lífrænni tómat passata, 425 gr.
- 1 stk dós lífræn kókosmjólk frá Rapunzel
- 2 tsk karrý
- 0,50 stk safi úr hálfri sítrónu
- 0,50 tsk jurtasalt

## Leiðbeiningar

Byrjið á að hita ólífuolíuna og setja svo cuminfraein úti og leyfið að hitna í smá stund.

Bætið smátt skornum lauknum úti ásamt lárviðarlaufinu og jurtakrafti. Steikið þar til laukurinn er orðinn mjúkur, bætið þínu vatni úti pottinn ef laukurinn fer að brenna við.

Nú má bæta linsum, vatni, tómat passata, kókosmjólkinni og karrý úti og leyfið að malla þar til linsurnar eru orðnar mjúkar.

Kreistið sítrónu úti fyrir ferskleika sem er algjört lykilatriði að mínu mati. Smakkið til og saltið eftir smekk.

Verði ykkur að góðu.



# 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. Uppskriftin 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.



# Grænt salat með steiktum kjúklingabaunum

Baunir úr dós er svo handhægur og fljótlegur próteingjafi. Ég er með æði fyrir lífrænum kjúklingabaunum núna og mér finnst svo gott að steikja þær í smá stund á pönnu með kryddum til að setja útá stórt og gott salat og þar með gera það matmeira og næringaríkara. Þú getur í raun notað hvaða krydd eða kryddblöndur sem er. Ég er að dýrka tilbúnu kryddblöndurnar frá Kryddhúsinu, að þessu sinni valdi ég miðausturlenska kryddblöndu sem mér finnst passa einstaklega vel með fersku tahinisósunni. Baunir innihalda ekki bara prótein heldur einnig vítamín, steinefni og trefjar, sannkölluð “all in one” fæða. Ég myndi einnig segja að lífrænar baunir úr dós séu hinn fullkomni skyndibiti fyrir litlu krílin. Fyrir utan hvað þær eru hollar og góðar eru þær líka skemmtilegar fyrir litla putta.

## Hráefni

### Kjúklingabaunirnar

- 1 stk soðnar lífrænar kjúklingabaunir frá Rapunzel
- 1 tsk ólífuolía
- 1 tsk “mið-austurlönd” kryddblanda Kryddhússins

### Salatið

- ½ stk bakki stökkt íssalat
- ½ stk gúrka
- ½ stk lítil rauðrófa
- ½ stk stór þroskaður avocado eða 1 lítill
- ½ stk stór haus brokkólí (gufusoðinn)
- 2 msk ljóst tahini
- 1 tsk karrý
- ¼ tsk túrmerik
- ⅛ tsk kanill
- 1 dl lífrænn appelsínusafi
- safi úr 1/2 lífrænni sítrónu
- svartur pipar og salt eftir smekk

## Leiðbeiningar

Byrjið á að \*gufusjóða brokkólíið. Gufusuðusikti er komið fyrir í potti og potturinn fylltur af vatni upp að siktinu. Komið brokkólíinu fyrir í siktið og setjið lok á pottinn. Leyfið því að gufusjóða á miðlungsháum hita þar til orðið mjúkt en ennþá vel grænt og lifandi. Ef soðið of lengi þá missir það græna litinn og næringarefnin missa styrk sinn.

Skolið salatið, skerið avocadoinn, afhýðið rauðrófuna og rífið hana niður ásamt gúrkunni. Ég elska að nota spíralskera en það er vel hægt að nota venjulegt rifjárn eða matvinnsluvél með rifjárn.

Útbúið dressinguna með því að blanda öllu saman sem í hana fer. Hægt er að hrista allt saman í krukku með loki eða nota einhverskonar blandara/töfrasprota.

Hellið vökvanum af kjúklingabaununum (hægt að geyma hann og nota í einhverskonar bakstur). Skellið baununum á pönnu ásamt kryddi og olíu og steikið þar til þær eru orðnar heitar og kryddið hefur þakið þær.

Raðið salati, rauðrófu, gúrku, brokkólí á disk ásamt avocado og toppið með krydduðum kjúklingabaunum og appelsínu-karry dressingu.



# Ítalskar kjötbollur í bragðmikilli marina tómatsósu

Þessar kjötbollur eru alveg ótrúlega þægilegar, það tekur enga stund að útbúa þær og þær eru síðan bakaðar í ofni í stað þess að þurfa að standa við pönnuna og steikja þær. Það sem gerir þær alveg ómótstæðilegar eru kryddin frá Liquid Organic en það eru fersk krydd sem koma í litlum flöskum. Sparar tíma og fyrirhöfn og gefa fullkomið kryddbragð. Í þessar nota ég þrjár tegundir, chili, hvítlauk og basiliku. Það besta er að flöskurnar geymast lengi og því þurfum við ekki að vera að henda afgangnum af kryddunum eins og við lendum oft í þegar við kaupum fersk krydd. Ég nota kryddin auðvitað í sósuna líka sem er gerð frá grunni og er einnig mjög einföld og gott að græja hana á meðan bollurnar eru í ofninum. Svo sýð ég gott spaghettí og ber fram með bollunum og sósunni. Þetta er frekar stór uppskrift en ég mæli með að taka helminginn af bollunum og frysta þær. Frábært að eiga tilbúnaðar bollur í frysti þegar við nenum ekki að elda.

## Hráefni

### Kjötbollur

- 1 kg nautahakk
- 1 stk stór laukur saxaður smátt
- 1 bolli brauðrasp
- 2 stk egg
- 1 msk þurrkað oregano
- 1 msk Organic Liquid hvítlaukur
- 2 tsk Organic Liquid basilika
- 1 tsk Organic Liquid chili
- Salt og nýmalaður svartur pipar

### Ítölskt marinara tómatsósa

- 3 stk dósir saxaðir tómatar
- 1 stk laukur saxaður smátt
- 2 stk hvítlauksrif söxuð smátt
- 2 tsk Liquid Organic basilika
- 1 msk þurrkað oregano
- 1 msk Liquid Organic hvítlaukur
- 1 tsk hunang eða hlynsíróp
- Salt og pipar eftir smekk

### Hvar fæst Organic Liquid?

- Fjarðarkaup
- Hagkaup

Nettó

## Leiðbeiningar

### Kjötbollur

Saxið laukinn smátt og setjið öll hráefni í kjötbollurnar í stóra skál. Hnoðið saman með höndunum þar til öll hráefnin eru blönduð saman, varist að hnoða kjötdeigið of mikið þó.

Hitið ofninn í 200°C blástur.

Mótið kjötbollur sem eru rétt aðeins minni en golfkúla, mér finnst best að gera það með ískúluskeið til að hafa þær sem jafnastar.

Raðið bollunum á ofnplötu klædda bökunarpappír, þegar allar bollurnar hafa verið mótaðar, setjið þið plöturnar í ofninn og bakið í 20 mín.

Á meðan bollurnar bakast er gott að gera sósuna og sjóða spaghettíð.

### Ítölsk marinara tómatsósa

Byrjið á því að setja olífuolíu í pott og hitið hægt upp, setjið laukinn út í og mýkið hann á miðlungshita. Þegar hann er orðinn glær og aðeins byrjaður að brúnast bætið þið hvítlauknum út á, steikið hann með lauknum í 1 mínútu og bætið svo við tómötunum.

Bætið við því næst við kryddum og sætu, smakkið til með salti og pipar og látið malla á vægum hita á meðan bollurnar eru í ofninum.

Sjóðið spaghettí samkvæmt leiðbeiningum og berið fram með bollunum, sósunni og einhverju góðu brauði.





# Einfalt lasagna með spínati, linsum, rauðu pestói og sólþurrkuðum tómötum

Lasagna er einmitt svona matur sem gott er að útbúa á kaldasta tíma ársins. Frábært að eiga tilbúið lasagna í frysti og hita upp eftir þörfum og það er hægt að nota hvað sem er í fyllinguna, fer bara eftir ísskápa status hverju sinni. Grunnurinn er yfirleitt svipaður en svo skipti ég út grænmeti og kryddum eftir behag. Mér finnst algjörlega ómissandi að setja pestó frá Rapunzel í lasagna og yfirleitt set ég bæði grænt og rautt. Ég laumaði hérna nokkrum sólþurrkuðum tómötum og það var alveg geggjað. Ég gerði einnig vegan bechamel sósu og notaði hana ofan á lasagnað, börnin mín vilja helst ekki bakaðan ost svo ég sleppti honum bara. Það væri auðvitað mjög snjallt að setja einhvern góðan vegan rifinn ost ofan á, eða toppa með næringargeri t.d.

## Hráefni

### Lasagna

- 15 sentimetra bútur af blaðlauk
- 2 stk stórir hvítlauksgeirar
- 6 stk meðalstórir sveppir
- ¾ stk af stórum spínatpoka
- 1 bolli rauðar linsur, soðnar með 1 sveppateningi
- 1 stk dós niðursoðnir tómatar frá Rapunzel
- 3 msk tómaturra frá Rapunzel
- 2 msk rautt pestó frá Rapunzel
- 8 stk sólþurrkaðir tómatar frá Rapunzel
- 2 tsk oregano
- 1 tsk grænmetiskraftur frá Rapunzel
- salt og pipar
- Lasagnaplötur frá Rapunzel, magn eftir stærð forms

### Vegan Bechamel sósa

- 60 g vegan smjör
- 60 g hveiti
- lífræn Oatly mjólk
- Sjávarsalt og grænmetiskraftur frá Rapunzel

## Leiðbeiningar

### Lasagna

Saxið grænmetið smátt. Steikið á pönnu upp úr 1 msk af ólífuolíu. Sjóðið linsubaunir samkvæmt

leiðbeiningum með sveppakrafti. Það tekur svona 12-15 mín.

Setjið linsubaunirnar saman við grænmetið, bætið niðursoðnum tómötum saman við ásamt, pestó, sólþurrkuðum tómötum og kryddum.

Látið malla við vægan hita í örfáar mínútur og takið af hellunni. Útbúið á meðan bechamel sósuna.

Takið fram meðalstór ofnfast mót. Byrjið á því að smyrja lasagnablöndunni í botninn á fatinu. Dreifið bechamel sósunni yfir og raðið lasagnaplötum yfir. Endurtakið þar til lasagna blandan er komin efst. Toppið með bechamel sósunni og kryddið yfir ef vill. Einnig er hægt að nota vegan rifinn ost.

Bakið við 200°C í 35-40 mín, kælið aðeins áður en þið skerið í það og berið fram.

### **Vegan Bechamel sósa**

Bræðið smjörið í potti við meðalhita. Setjið hveitið saman við og pískið saman. Setjið smávegis af mjólk saman við, 2-3 msk í einu og pískið þar til blandan er samfelld áður en meiri mjólk er bætt saman við. Þynnið þannig sósuna smám saman þar til hún verður eins og vöfludeig ca. Kryddið með salti og grænmetiskrafti eftir smekk, ég setti líklega um 1/2 tsk af krafti. Magnið af mjólk fer svolítið eftir því hvað þið viljið hafa sósuna þykka.