

Lækre og nemme at bage - og gode at have med på farten. Spis dem, som de er, eller som mellemmåltid med gedeost, hummus, laks eller cremedip.

Sundt brød

... ja, du må godt!

Har du savnet brød på menuen? Det har vi. Derfor elsker vi allerede disse fire look-a-likes fra Thorbjörg Hafsteinsdottirs nye kogebog. De er fyldt med komplekse kulhydrater, giver et stabilt blodsukker og gør dig glad.

Af Thorbjörg Hafsteinsdottir Foto Andreas Wiking

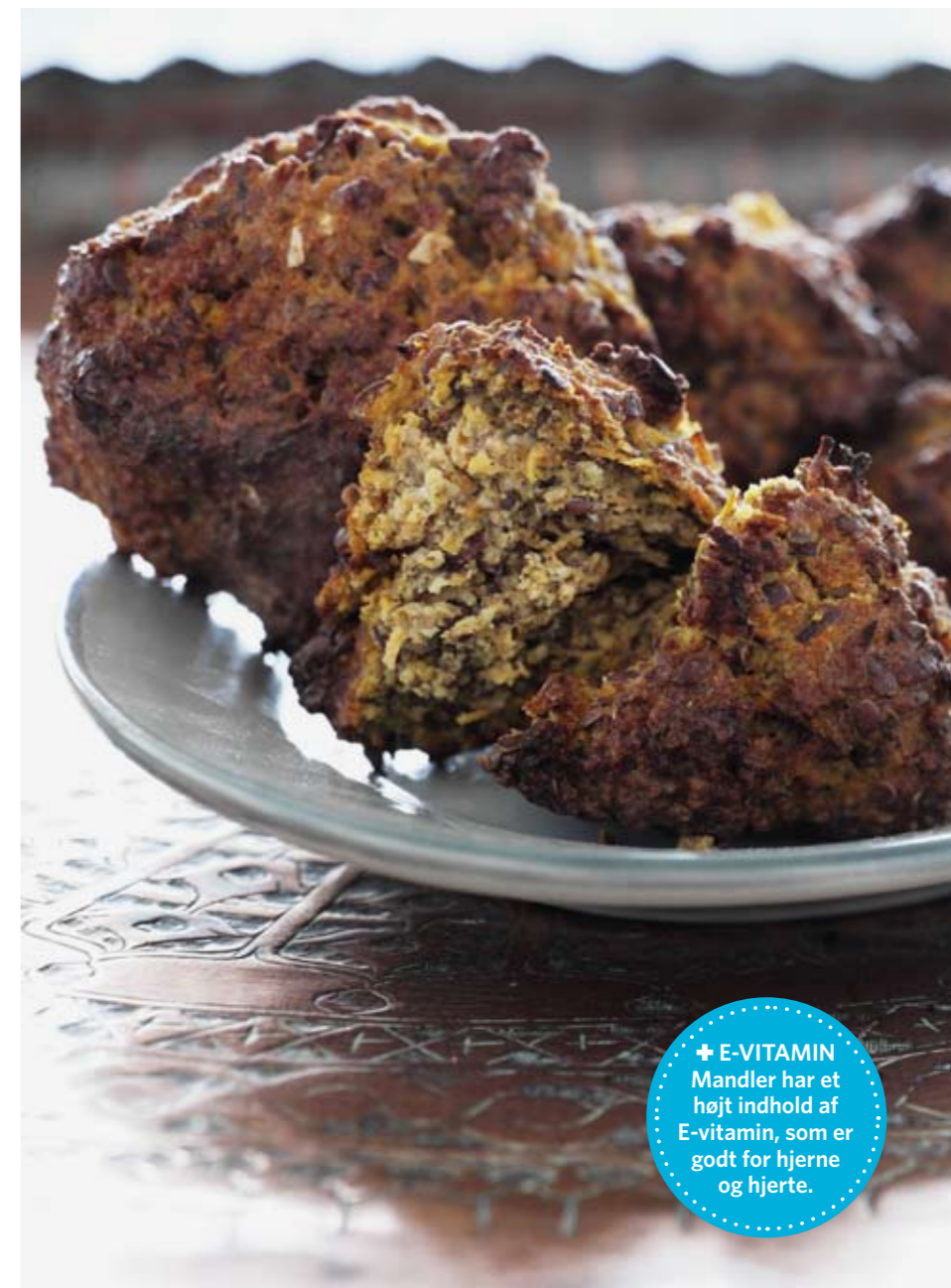
Knækbrød med sesam

200 g fuldkornsrugmel
5 g fint havsalt
1 dl sesamfrø
5 g presse-gær (eller alm. gær)
1 ¼ dl vand (ca. 20 grader)

Bland mel, salt og sesamfrø i en stor skål. Pisk gæren sammen med vandet og hæld de tørre ingredienser i. Bland til en klistret klump. Dæk skålen med et fugtigt viskestykke og lad dejen hvile i 3 timer.

Du får brug for to bageplader. Hvis de ikke er slip-let, så beklæd dem med bagepapir. Fordel dejen på hver bageplade med en dejskraber og form et rundt 1 centimeter tykt knækbrød. Hvis dejen bliver for tør, så stænk den med lidt vand. Drys rugmel på dejen. Dæk begge plader med et viskestykke og lad dem hæve på et lunt sted i 1 time, eller til de er hævet til dobbelt tykkelse.

Forvarm ovnen til 200 grader. Skær kanterne til, så brødene bliver runde og flotte. Brug resterne til næste knækbrød, hvis du skal bage flere. Bag dem midt i ovnen i ca. 40 minutter, eller indtil de er tørre og sprøde i kanten. Lad dem køle af og knæk dem i passende stykker.



✦ E-VITAMIN
Mandler har et højt indhold af E-vitamin, som er godt for hjerne og hjerte.

Hørfroboller

CA. 10 STK.

200 g solsikkekerner
250 g hørfrø
300 g maledede mandler
500 g gulerødder
Revet skal og saft fra
1 stor citron
6 æg
1 spsk xylitol (netspiren.dk)
½ tsk havsalt
1 tsk kanelpulver
1 tsk allehånderpulver
3 tsk finthakket ingefærrod

Glutenfri? Så er hørfrobollerne et hit. Brug dem som mellemmåltid eller efter træning. Og så er de oven i købet gode for fordøjelsen!

Kom solsikkekernerne i en blender eller køkkenmaskine og mal dem fint. Det samme gør du ved hørfrø og mandler. Riv gulerødderne fint med et rivejern eller i din køkkenmaskine. Kom ingredienserne i en skål sammen med krydderier og æg og rør det hele godt sammen. Fordel som boller på en bageplade beklædt med bagepapir. Forvarm ovnen til 160 grader og bag bollerne 35 til 45 minutter alt efter bollernes størrelse.



+ ANTI-OXIDANT
Undersøgelser viser, at tørrede figer indeholder masser af foryngende antioxidant.



SPIS DIG YNGRE. Spørg dig selv, hvordan du gerne vil se ud, og hvem du gerne vil være om 10-15 år? Er svaret, at du gerne vil se endnu bedre og yngre ud, så prøv disse opskrifter...

Sådan indleder ernæringseksperter Thorbjörg Hafsteinsdóttir sin nye opskriftsbog „Spis dig yngre“. Bogen er en opfølger til bestselleren „10 år yngre på 10 uger“ og handler om, hvordan du kan spise dig til mere energi, velvære og et yngre udseende.

„For mig er mad meget mere end noget, som skal gøre mig mæt. Mad skal forsyne min krop med energi og overskud til at gøre det, jeg har brug for,“ fortæller Thorbjörg.

Princippet bag de 100 nye, foryngende opskrifter er de samme som i forgængeren. Nul tilsat sukker. Nul raffinerede kornprodukter. Nul dårligt fedt. Og i stedet masser af økologisk frugt og grønt, der giver kroppen noget at arbejde med. Men lidt er der alligevel ændret på. Mælk og gluten er kommet en smule frem fra skammekrogen.

„Jeg er ikke fanatiker. Jeg har ikke en forestilling om, at alle skal være gluten- og mælkefri for at være lykkelige og have det godt. Nogle kan spise sukker, gluten og mælkeprodukter og samtidig have det godt, mens andre er nødt til at være 100 pct. fri for alle tre fødevarergrupper for at være i balance. Det vigtigste er at finde ud af, hvordan du har det bedst,“ siger Thorbjörg.

I bogen finder du lækre opskrifter til sult i alle størrelser – også den virkelige syndige og søde af slagsen. Uhm. *Spis dig yngre ud-kom 27. august på Politikens Forlag, 249,95 kr. Se thorbjorg.dk*



+ FULDKORN
som kan være med til at forebygge diabetes, hjerte-kar-sygdomme og visse kræfttyper.

Pærebrødet er en mellemting mellem brød og kage. Til eftermiddag med en kop varm te, men også til aften til røget laks.

Figenbrød med nøddemix

- 1 BRØD
125 g hasselnødder
125 g mandler
2 poser figer
3 æg
40 g kokosolie
40 g valnøddolie
100 g risflager
4 tsk stødt ingefærrod
1 tsk stødt allehånde
½ tsk vaniljepulver
2 tsk vinstensbagepulver

Indstil ovnen på 180 grader. Hak nødder og mandler i foodprocessoren eller brug kniven. De skal hakkes groft, så de skal ikke køre i ret lang tid. Tag dem op og læg til side.

Kom figer, æg og fedtstof i maskinen og kør til dej. Bland nu figen-ægge-massen i skålen med nøddemix og tilsæt de øvrige ingredienser til en tyk dej. Beklæd en brødform med bagepapir, så dejen ikke hænger i. Bag midt i ovnen i 45 til 50 minutter, eller til den har fået gylden, sprød farve.

Den ene pose figer kan evt. erstattes af en pose abrikoser. Mangler brødet at samle sig lidt? Læg det i køleskabet natten over.

Tip! En skive figenbrød med Manchego ost og et glas rødvin som dessert er en oplevelse, du ikke må snyde dig selv for. Prøv også kvædemarmelade, gedeost eller tomatdumpe.

Pærebrød

- DEJ:
1 dl sojamælk
200 g fintmalet fuldkornsspelt
15 g pressegær (eller alm. gær)
1 æg
25 g kokosolie

- FYLD:
6 medium store pærer eller æbler
300 g gedesmøreost (alternativt 300-400 g hytteost)
2 æg
3 spsk xylitol (f.eks. netspiren.dk)
1 spsk fuldkornsspeltmel
2 tsk stødt ingefærrod

- KRYMMEL:
150 g koldt smør (alternativt kokosolie, men det er ikke nær så godt)
200 g fintmalet fuldkornsspeltmel
1 tsk vaniljepulver
1 spsk stødt kanel
3 spsk xylitol (netspiren.dk)

Lun sojamælken, til den er fingervarm. Kom halvdelen af speltmelet i en skål, lav hul i midten og smuld gæren i hullet. Tilsæt sojamælk og rør sammen. Rør så speltmelet ind i væsken, til du har

en grøddej. Kom mere mælk i, hvis der mangler. Dæk med et viskestykke. Stil dejen lunt og lad den hæve i 30 min. Tilsæt nu æg, olie og lidt mere sojamælk i dejen. Slå den ned og ælt den med resten af speltmelet (tilsæt evt. lidt mere, hvis det er nødvendigt), indtil du har en blød, let dej i hænderne. Læg den til bage i skålen og lad den hæve yderligere 30 min.

Skræl pærerne, halver dem og skær kernehuset fra. Rør gedeost med æg, xylitol, speltmel og ingefær. Stil ovnen på 190 grader. Pres dejen i en rund, smurt springform. Smør et tyndt lag ostecreme på overfladen af dejen. Anret pærestykkerne, side om side, med sårside nedad og pres dem let ned i dejen. Kom resten af ostecremen over. Gør krymmelen klar ved at smuldre fedtstoffet i speltmelet, vaniljen, kanelen og xylitolen. Spred den oven på pærerne, så det dækker. Bag 30-35 minutter.