

Julens Glæder

*31 lækre juleopskrifter
med få kulhydrater og uden mel*



Nina Ehdahl

Mine bedste juleopskrifter.

Julen er hjerternes tid, og i mit liv betyder det også, at man forkæler sig selv og sine kære, med ekstra lækkerier. Dejlige hyggestunder med julefletterier, julekalender, drillenisser og julegodter☺

Opskrifterne i denne bog, er opskrifter, som er lavet til PCOpiger, men de fleste opskrifter er også velegnet, hvis du spiser efter Low carb, LCHF, Paleo eller bare vil have gode sunde opskrifter. Der er traditionelle opskrifter, så du kan få f.eks. pebernødder, æbleskiver og marcipan. Men bogen indeholder også gode idéer til, hvordan du kan finde alternativer, så du ikke føler du mangler noget.

Selvom man har PCO eller gerne vil spise sundt/Low carb, så har man heldigvis mulighed for at spise lækkerier i juletiden. Mange af os kan blive godt sløje af at spise forkert, bare en enkelt dag. Så derfor er det dejligt at have mulighed for træffe sine egne valg.

Opskrifterne i bogen er mine egne. Ting som vi spiser her i hjemmet. Og som fungerer for os. Jeg er ikke diætist, kok eller ernæringsekspert. Jeg er bare en kvinde, der elsker at lave mad og gerne vil dele det med dig☺ Jeg håber du kan finde glæde og inspiration til at komme gennem julen, uden at blive syg af at spise forkert.

Jeg har brugt varmluftovn til alle de retter der er lavet i ovnen.

Jeg ønsker dig en rigtig glædelig jul, fyldt med PCOpower.

Indhold

Julegodter

<i>Kanelsmåkager</i>	<i>side 8</i>
<i>Karamelkonfekt</i>	<i>side 14</i>
<i>Kokossmåkager</i>	<i>side 9</i>
<i>Marcipanbrød</i>	<i>side 16</i>
<i>Mini mandeldonuts</i>	<i>side 7</i>
<i>Mintmandler</i>	<i>side 17</i>
<i>Nougat</i>	<i>side 12</i>
<i>Nougatoppe</i>	<i>side 15</i>
<i>Pebernødder</i>	<i>side 5</i>
<i>Ristet mandelbrud</i>	<i>side 13</i>
<i>Vaniljekranse</i>	<i>side 10</i>
<i>Æbleringe</i>	<i>side 6</i>
<i>Æbleskiver</i>	<i>side 11</i>

Julemiddag

<i>And med blomkåls rösti</i>	<i>side 23</i>
<i>Faseret Kalkun</i>	<i>side 21</i>
<i>Fond til kalkun osv.</i>	<i>side 22</i>
<i>Langtidstegt ribbenssteg</i>	<i>side 25</i>
<i>Min Julesalat</i>	<i>side 26</i>
<i>Rødkål</i>	<i>side 19</i>
<i>Smørstegte jordskokker</i>	<i>side 20</i>
<i>Ris á la mande</i>	<i>side 27</i>

Julefrokost

<i>Fyldte minipeberfrugter</i>	<i>side 30</i>
<i>Kernebrød</i>	<i>side 36</i>
<i>Lakserulle</i>	<i>side 33</i>
<i>Laksesalat</i>	<i>side 29</i>
<i>Low carb brød</i>	<i>side 37</i>
<i>Mayonnaise</i>	<i>side 35</i>
<i>Nøddeknækbrød</i>	<i>side 38</i>
<i>Skinkeruller</i>	<i>side 31</i>
<i>Tunmousse</i>	<i>side 34</i>
<i>Æggewraps</i>	<i>side 32</i>

Julegodter

At bage og lave søde snacks kan være en udfordring, når man har PCO, eller vil undgå hvede og sukker. Men det kan sagtens lade sig gøre. Man skal dog være indstillet på at det er anderledes at tilberede, og at man ikke får smagen af hvedemel og sukker☺

Men man vender sig til det og efter et stykke tid, kan hvedemel og sukker forekomme som meget mærkeligt at få i munden. Jeg synes personligt at hvede i dag er noget klister og totalt smagsløst. Jeg spiser heller ikke så søde ting som før.

Hvis du er åben af sind og har lyst til at eksperimentere, så prøv nogle af disse dejlige opskrifter.

Mandelmel – Mandelmel kan være meget forskelligt fra pose til pose. Derfor er den angivne mængde af mandelmel, kun cirka det du skal bruge.





Low carb Pebernødder

- ca. 100 stk.

125 g. Smør

50 g. Sukrin+

1/2 dl. Fløde

1 brev Pebernødde krydderi (Dr. Oetker) – eller egne krydderier

3 dl. Mandelmel (fra funktionelmad)

Smelt smøret og rør det godt med sødestoffet, med en elpisker. Tilsæt fløden og krydderierne. Rør derefter mandel mel i. Dejen skal være lidt klæbrig, men må ikke hænge fast på fingerne. Stil dejen køligt i et par timer.

Tag dejen ud og tril små kugler (ca. 1½ cm. i diameter) eller gør som jeg har gjort – tril nogle lange pølser på str. med en lillefinger. Skær stykker ud på ca. 1 cm. Læg dem på bradepanden med bagepapir og tryk dem let sammen i toppen, så de bliver lidt trekantet. Bag dem i en 200 grader varm ovn i ca. 5-10 minutter. De skal være let gyldne. Tag dem ud og læg dem på en bagerist.

Tip - hvis du selv vil putte krydderi i og ikke bruge den fra Dr. Oetker, kan jeg anbefale stødt ingefær, kanel, hvid peber, kardemomme, bagepulver og natron. Ca. ½ tsk. af hver.

Energifordeling: 1607 kcal, 505 g. 13% protein, 37% fedt, 9% mufa, 31% kulhydrat (166,7g)



Æbleringe – Gammeldags æbleskiver

4 Æg
2 dl. Mandelmel (fra Funktionel mad)
80 g. smør
40 g. Sukrin+
3 tsk. Bagepulver
1 tsk. Vanilje
4 Æbler

Æg og sukrin piskes sammen, hvorefter udrøres mel heri, den smeltede smør, og vanilje. Lige før bagningen tilsættes bagepulveret og det røres godt sammen. Skræl æblerne og tag kernehuset ud. Skær æblerne i ringe ca. 3-4 mm. tykke. Put (rigeligt) smør på en pande og varm panden. Dyp en æblering i dejen og læg den på panden. Gentag til panden er fuld (ca. 5 skiver). Steg dem ved svag varme, så æblerne bliver bløde. Gentag til alt dejen er brugt. Serveres med sukrin melis og syltetøj.

Energifordeling: 1597 kcal, 1196 g. 16% protein, 32% fedt, 17% mufa, 34% kulhydrat (152 g.)



Mini mandeldonuts med kanel

ca. 35 stk.

3 dl. Mandelmel (fra Funktionel mad)

3 spsk. Sukrin+

2 tsk. Bagepulver

2 tsk. Kanel

1 dl. Mælk

3 dl. Æblejuice (uden sukker)

2 ÆG

1 tsk. Vanilje

2 spsk. Becel

2 spsk. Skallin (eller HUSK)

Rør æg og sukrin luftigt. Tilsæt resten af ingredienserne. Lad dejen hvile i 10 minutter. Bag dem i minidonuts makeren. Min varmer meget nederest, så jeg måtte holde godt øje med dem:-)

Serveres lune. Prøv evt. at få syltetøj til som med æbleskiver.

Energifordeling: 1607 kcal, 790 g. 25% protein, 22% fedt, 16% mufa, 36% kulhydrat (124,9 g.)



Kanelsmåkager

ca. 25stk.

*1 Æg
4 tsk. Sukrin+
50 g. Smør
40 g. Mandelmel (fra Funktionel mad)*

Pynt: Æggehvide, kanelsukker (sukrin) og hakket mandler.

Pisk ægget og sukrinen til en luftig hvid masse. Tilsæt smeltet smør. Derefter mandelmelet. Dejen æltes til den er sammenhængende. Del dejen i to dele. Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir. Den skal være ca. 3 -5 mm. Stik småkager ud i den form, du nu vil have, og læg dem forsigtig på en bageplade med bagepapir. Småkagerne pensles med let pisket æggehvide, drysses med kanelsukker (lavet af kanel og sukrin) og hakket mandler. Småkagerne bages i en 180 grader varm ovn til de er gyldne.

Energifordeling: 1014 kcal, 355 g. 28% protein, 27% fedt, 20% mufa, 25% kulhydrat (76,5 g.)



Kokossmåkager

ca. 40 stk.

125 g Smør
3 spsk. Sukrin+
1 Æg
125g Kokosmel
1 dl. Mandelmel (fra Funktionel mad)
1 stk. Vanilje
evt. lidt god mørk chokolade

Start med at male kokosmelet, så det bliver helt fint. Det behøves ikke, men jeg synes det er mere lækkert. Ælt alle ingredienserne sammen i en skål. Stil dejen i køleskabet i ca. 30 minutter. Tril derefter små kugler (på størrelse med en valnød). Læg dem på en bageplade med bagepapir på. Tryk kuglerne lidt flade med en gaffel. Hvis gaflen hænger fast i kagerne kan man dyppe den i vand. Kagerne flyder ikke ud eller hæver ikke, så de kan godt sættes tæt. Bag kagerne i en 200 grader varm ovn i ca. 10 minutter.

Tip. Bliver ekstra dejlige af at blive dyppet i chokolade.

Energifordeling: 2890 kcal, 540 g. 5% protein, 63% fedt, 19% mufa, 12% kulhydrat.



Low Carb Vaniljekranse

ca. 50 stk.

80 g. Mandelmel (fra Funktionel mad)

50 g. Sukrin+

170 g. Smør

1 Sammenpisket æg

1 stang Vanilje

evt. et par dråber mandelessens

Kom alle ingredienserne (Vaniljekornene tages ud af vaniljestangen), i en skål og ælt det hele godt sammen med håndfladerne. Det bliver en noget klistret dej, men efter ca. 15 minutter i køleskabet er den til at arbejde videre med.

Når dejen har hvilet i køleskabet, kan man begynde at forme små ringe og lægge dem på en bageplade med bagepapir på. Kagerne bages ca. 10 minutter ved 180 grader. De skal være godt gyldne.

Energifordeling: 1528 kcal, 345 g. 9% protein, 53% fedt, 24% mufa, 14% kulhydrat (57,9 g – 1,15 g. pr. stk.).



Lowcarb æbleskiver.

ca. 50 stk.

*4 Æg
2 dl. Mandelmel (fra Funktionel mad)
2 spsk. Sukrin+
Reven skal af en citron
2 tsk. Bagepulver*

Æg og sukrin piskes sammen, hvorefter udrøres mel heri, og citronskal tilsættes. Lige før bagningen tilsættes bagepulveret og det røres godt sammen. Bag æbleskiverne i en æbleskivepande. De skal have lidt længere tid end normalt. Jeg anbefaler en æbleskivepande som kan varmereguleres.

Tip: Prøv at tilsætte små æblestykker inden du vender æbleskiverne. Det smager fantastisk i.

Energifordeling: 621 kcal, 340 g. 36% protein, 19% fedt, 18% mufa, 27 % kulhydrat (51,4g).



Hjemmelavet Nougat

*200 g Hasselnødder
8 spsk. Piskefløde
4 spsk. Sukrin melis
100 g. Mørk chokolade (70%)*

Rist nødderne på en tør pande. Pas på de ikke brænder på. Hæld nødderne i foodprocessoren og kør indtil massen er helt fin. Der skal køres i et stykke tid, for at det bliver som smør. Tilsæt fløde og sukrin. Blend igen. Smelt chokladen og hæld den i nøddemassen.

Opbevares i køleskabet.

Energifordeling: 2060 kcal, 460 g. 8% protein, 37% fedt, 36% mufa, 19% kulhydrat (95,8 g).



Ristet mandelbrud

75 g. Nougat (se opskrift på side 12)

75 g. Mandler

75 g. Mørk chokolade

Mandelflagerne ristes gyldne i ovn eller på pande. Hakket nougat og chokolade smeltes over vandbad og blandes med de ristede mandelflager. Massen smøres ud til en ca. 1-1½ cm tyk, høj plade, på et stykke bagepapir og afkøles. Efter afkøling deles det med en skarp kniv i små firkanter.

Tip. Prøv evt. med lidt revet appelsin skal i.

Energifordeling: 1189 kcal, 225 g. 10% protein, 45% fedt, 15% mufa, 30% kulhydrat.



Karamel konfekt.

3 dl. Piskefløde

150 g. smør

2 spsk. Sukrin+

1 vaniljestang eller 1 tsk. vaniljepulver

evt. et par dråber karamellessens (men behøves ikke)

ca. 100 g. nødder (jeg brugte cashewnødder og pistacie)

Put alle ingredienserne i en sliplet gryde eller dyb pande. Varm stille det hele op, og lad det koge stille og roligt til det er blevet til en tyk masse. Det kan godt tage lang tid. Måske 30-45 minutter. Når massen er klar (se tip), hældes den over i en form der er beklædt med bagepapir. Stil formen i køleskabet. Efter et par minutter når massen er stivnet lidt hældes nødderne over. Tryk dem lidt ned. Skal stå koldt i min. et par timer. Derefter tages det ud af køleskabet. Skæres i ønsket form og overtrækkes med chokolade. Husk at afkøle chokoladen så meget som muligt, så karamellen ikke bliver opløst når den overtrækkes.

Tip. Tag en teskefuld karamel og læg den i køleskabet. Stivner den er den færdig. Ellers koges karamellen mere. Du kan også putte en teskefuld karamel i et iskoldt glas vand. Det har samme virkning.

Energifordeling: 2761 kcal, 590 g. 4% protein, 58% fedt, 27% mufa, 11% kulhydrat.



Nougat Toppe

150 gr. Nougat (se opskrift på side 12)

10 gr. Smør

40 gr. Mørk Chokolade

Chokoladen smeltes i et vandbad. Smør og nougat røres sammen med chokoladen, og smeltes. Massen skal hvile lidt, indtil den er sprøjte klar. Put massen i en sprøjtepose og sæt små fine toppe af på et stykke bagepapir. Opbevares i køleskabet, hvor de bliver en smule hårde og lidt nemmere at rører ved.

Tip: Jeg brugte små konfektforme, da de er lidt klistret. Tilsæt evt. hakket nødder (som på foto).

Energifordeling: 1256 kcal, 225 g. 6% protein, 57% fedt, 4% mufa, 33% kulhydrat.



Marcipanbrød

200 g mandler – uden skal (så bliver den mere sød) el. mandelmel

1 pasteuriseret æggehvide

1 dl sukrin flormelis

evt. et par dråber mandelessens

Blend mandlerne i en foodprocessor, og bland resten af tingene i. Form små brød og overtræk dem med mørk chokolade.

Tip. *Massen kan bruges som almindelig marcipan. Rulles til en pølse og lægges i køleskabet. Det kan sagtens holde sig nogle dage.*

Energifordeling: 1067 kcal, 283 g. 16% protein, 19% fedt, 43% mufa, 22% kulhydrat.



Mint- og karamelmandler

ca. 40 mandler

50 g. Mørk chokolade 70%

Pebermynteolie eller karamelaroma

Smelt chokoladen tilsæt et par dråber pebermynteolie (vær forsigtig - taler her af erfaring) eller et par dråber karamelaroma. Du må smage dig frem til hvordan du kan lide det:-) Rør rundt. Dyp nu forsigtigt mandlerne i chokoladen, og læg dem på et stykke bagepapir indtil chokoladen er blevet hård. De kan holde sig i et lukket glas i ca. en uges tid - hvis de holder så længe;-)

Det tager lidt tid at lave, men er ganske hyggeligt. Du kan også tage den hurtige udgave, hvor du bare drøner alle mandlerne ned i skålen med chokolade. Derefter hældes du mandlerne ud på et stykke bagepapir og fordeler dem, så de ikke rør hinanden. Den metode bruger jeg ofte, når det bare er til mig selv;-)

Tip. Du kan også tilsætte andre aromaer, f.eks lakrids, Bailey, jordbær, mocca osv.

Energifordeling: 467 kcal, 90 g. 11% protein, 44% fedt, 20% mufa, 25% kulhydrat (0,72g. pr.stk.)

Julemad

Juleaften kan være en udfordring for mange. Når man ikke spiser kartofler og sauce med mel, så kan det være svært. Ikke mange familier spiser grøntsager, eller salat juleaften. Men også her, kan man ved at være forberedt, få et meget lækkert måltid.

Flæskesteg, and, gås og kalkun er noget man godt kan spise. Se stort på fedt indtaget denne aften og nyd det lækre kød. Lav dejlig hjemmelavet rødkål, en dejlig salat og erstat kartoflerne med jordskokker.

Mit bedste råd er at gøre ekstra meget ud af saucen. Lav en fantastisk fond og lad det koge ind med piskefløde. Denne sauce vil gøre at du ikke føler du mangler noget, for det vil få så meget mere smag. Jævn evt. med lidt maizena, hvis du kan tåle det.

Ris a la mande kan laves perfekt og meget mere smagsfuldt med perlebyg end med ris. Hvis du først har smagt den Ris a la mande, som er her i bogen, så kan det være svært at spise en normal smagsløs igen;-)





Rødkål

4-6 personer

*600 g. Rødkål
5 dl. Æblejuice
½ dl. Hvidvinseddike
2 stk. Laurbærblade
Salt og peber
3 spsk. Sukrin+*

Snit rødkålen fint og kog den i en gryde sammen med æblejuicen, laurbærbladene og hvidvinseddiken. Koges i ca. 45 minutter til det er mørt. Til sidst smages til med salt, peber og sødemiddel.

Tip. *Prøv også at tilsætte lidt appelsin eller æbler*

Energifordeling: 1067 kcal, 283 g. 16% protein, 19% fedt, 43% mufa, 22% kulhydrat.



Smørstegte jordskokker.

4 personer

1 kg. Jordskokker

Smør

Hvidløg

Salt

Timian

Pynt – Basilikum

Rens jordskokkerne grundigt med en børste. Skær dem i tern. Steg dem i smørret på panden. Tilsæt hvidløg, timian og salt. De skal stege ca. 15, hvis man gerne vil have dem helt gennemstegte. Ellers hold øje med dem.

Energifordeling: 869 kcal, 1030 g. 9% protein, 22% fedt, 7% mufa, 62% kulhydrat.



Faseret Kalkun

ca. 12 personer

5 kg hel fersk kalkun

150 g. blødt Smør

1/2 tsk. Timian

lidt Salt.

Fars

500 gr. hakket kylling eller svinekød

1 stort Løg

1 tsk. Timian

1 Æg

2 spsk. Rugmel

400 g finthakket Champignons

Salt og peber

Andeboulion



*Tag en ske og put den forsigtig ind mellem skinnet og brystkødet. Lav lige som en lomme på begge sider af brystet. Put smørret (blandet med timian og salt) ind og massér det rundt, så det dækker hele brystkødet. Det gør at kalkunen ikke bliver tør. Rør alle ingredienserne sammen til farsen. Put farsen ind i kalkunen – husk også halsåbningen.
(opskriften fortsættes på næste side)*

Luk åbningerne med kødnåle. Smør lårene og vingerne med flydende margarine, og put sølvpapir omkring (for at undgå at det udtørre).

Sølvpapiret skal pilles af igen efter ca. halvdelen af stegetiden. Læg kalkunen på en stor bagerist med en bradepande under. Hæld ca. 1 liter vand i bradepanden. Bag kalkunen i en 160 grader varm ovn i ca. 5 timer. Jeg bruger almindelig ovn og drejer den til varmluften den sidste time.

Man kan lave en rigtig dejlig sauce af stegeskyen, tilsat piskefløde og måske lidt andebouillon. Du kan evt. jævne med lidt maizena, hvis du kan tåle det.

Energifordeling: 6016 kcal, 4185 g. 49% protein, 37% fedt, 11% mufa, 3% kulhydrat.

Fond til and, kalkun og gås.

3 kyllingeskrog (gem dem i fryseren, når du får kylling de sidste par måneder før jul)

1,5 liter væske (gerne væske fra de kogte kyllinger)

1 Løg

2 Bladselleri

1 Porre

2 Timiankviste

evt. 2 Laurbærblade.

Dagen før juleaften kommes alle skrogene i en stor gryde. Væsken, grøntsagerne og krydderierne tilsættes. Kog op og skum urenheder væk. Lad det hele koge ved lavt blus i min. 2 timer – gerne 4-6 timer. Lad det gerne koge ind til halvdelen. Si væsken og din fond er klar.

Tip: Du kan også lave fonden flere dage i forvejen og fryse den ned. Det kan afhjælpe julestressen:-)



Andesteg med blomkålsrösti

6 personer

1 And på ca. 3600 g.

2 Æbler

evt. Svesker

Andeboulion

Salt og peber

½ l. Vand

½ l. Piskefløde

Blomkålsrösti

1 Blomkål

50 g. Smør

50 g. Parmesan (revet)

2 Æggeblommer

Salt og peber

Skyl anden. Skær gump og vingespids af. Gnid anden indvendigt og udvendigt med salt og peber. Fyld den med kvarte æblebåde og evt. svesker. Læg anden på en rist over en bradepande, tilsæt vandet og sæt det hele i ovnen. Bag anden i ca. 2 ½ time, i en 175 grader varm ovn. Se om saften er klar. Hvis ikke, skal den have lidt mere. Du kan evt. grille anden lidt til sidst, hvis skindet ikke er sprødt. Lad stegen hvile i en halv times tid inden servering.

Sauce

Hæld stegeskyen over i en gryde og skum fedet af. Hæld fløden i og lad det koge ind. Hvis du ikke synes sauce bliver tyk nok kan du evt. jævne med lidt maizena. Hvis du kan tåle det. Smag til med salt, peber og evt. lidt andeboullion.

Blomkålsrösti

Skær blomkålen ud i små stykker og kog dem helt møre. Det tager 20-30 minutter. Hæld vandet fra og lad blomkålen damptørre lidt. Lad det køle lidt af. Bland osten, smørret, salt, peber og æggeblommerne i. Blend det til en helt lind masse med en stavblender. Put det i en sprøjtepose med en stor tyl. Lav nu små rosetter på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen ved 175 grader i ca. 20 minutter.

Energifordeling: 8637 kcal, 3016 g. 10% protein, 50% fedt, 35% mufa, 4% kulhydrat (89,8 g.)



Langtidsstegt bundet Ribbenssteg

6 personer

1 stk. Ribbenssteg ca, 1500 g.

Salt

4 Laurbærblade

Krydderurter, som f.eks persille, oregano, timian, rosmarin.

Salt og peber

½-1 liter vand

Skær benene af stegen. Gem benene, da de skal bruges til bund og er gode gnaveben:-) Hak krydderurterne og bland dem med salt og peber. Smør krydderurterne på undersiden af stegen (hvor benene sad) og snør stegen godt sammen med bomuldstråd. Gnid sværene med salt. Læg først benene i et ovnfast fad, dernæst de fire laurbærblade og til sidst stegen ovenpå. Steges i en 160 grader varm ovn i ca. 2 timer. Efter ca. 30 minutter hændes vandet ved. Tag stegen ud og brug evt. væden til sauce. Den kan smages til med en boulliontering og evt. jævnes med maizena, hvis du kan tåle det.

Energifordeling: 4032 kcal, 1500 g. 25% protein, 43% fedt, 32% mufa, 0% kulhydrat.



Min julesalat

4 personer

400 g. Rosenkål

400 g. Rødkål

2 æbler

Dressing.

2 spsk. Oliven Olie

lidt hvid Balsamico

Revet skal af en Appelsin

lidt sødestof.

Pynt: Hakket valnødder. (50 g)

Bland dressingen og lad den trække i et par timer. Rens rosenkålene og del dem i halve. Hak dem nu fint i skiver (halve). Skær rødkålen meget fint og det samme med æblerne (tynde både). Bland det hele godt sammen og hæld dressingen over. Pynt med de hakket valnødder.

Energifordeling: 968 kcal, 1302 g. 13% protein, 27% fedt, 12% mufa, 48% kulhydrat.



Ris a la mande

Ca. 6 personer

*1 Vaniljestang
½ liter æblemost
200 g. perlebyg
80 g. mandler eller hasselnødder
1 spsk. Sukrin+
1/4 tsk. salt
½ liter piskefløde*

Del vaniljestangen og skrab kornene ud. Gem vaniljekornene. Bring æblemosten og sukrin i kog i en tykbundet gryde, tilsæt perlebyg og den delte vaniljestang. Kog perlebyggen ved svag varme og under låg i ca. ½ time – husk at røre af og til. Stil perlebyggen tildækket i køleskabet til det er koldt.

Hak nødderne groft. Rør de kolde perlebyg med nødder, vaniljekorn og salt. Pisk fløden til et meget let skum og vend det forsigtigt i perlebyggen. Smag til.

Tip: *Perlebyggen kan koges dagen før.*

Energifordeling: 2187 kcal, 1060 g. 7% protein, 32% fedt, 18% mufa, 44% kulhydrat (255 g).

Julefrokost

Denne sidste del af bogen er om julefrokosten. Du kan spise meget fra en almindelig julefrokost. Spis godt med sild, laks og kødretter. Ostebordet er også fint. Men undgå at spise for meget brød. Tænk også over at tilbehøret ofte indeholder en masse sukker – rødkål, syltet agurker osv.

Jeg har lavet nogle forslag som er lidt anderledens, end det normale julebord. Jeg kan nemlig godt lide, at der er gode alternativer, når man gerne vil undgå for meget brød. Hvis du gerne vil have brød, så er der også et par forslag til det. Se om du kan blive inspireret.





Laksesalat

4 personer

*150 g. Røget Laks
3 dl. Creme fraiche 18%
2 spsk. Mayonnaise
1/2 Løg
1/2 Grøn Peber
1/4 Agurk
2 tsk. Dild (gerne frisk)
1 par dråber citron
Salt og peber
Kernerne fra 1/2 Granatæble*

Bland Creme fraiche og mayonnaise med dild, citron, salt og peber. Rør det godt sammen. Fin hak (meget fint), agurk, peber, løg og laks. Bland det hele sammen. Anret det på et par salatblade og pynt med granatæbler.

Energifordeling: 1079 kcal, 778 g. 16% protein, 49% fedt, 25% mufa, 10% kulhydrat (25,7g).



Fyldte minipeberfrugter

20 stk.

400 g. hakket Kyllingkød 10%

1 Løg

1/4 Squash

1/2 Gul peberfrugt

1 Æg

1 fed Hvidløg

Salt og peber

ca. 20 minipeberfrugter.

Fin hak løget (evt. i en blender eller det fine rivejern), squash og peberfrugt. Rør det sammen med kyllingekødet. Tilsæt æg, salt og peber. Rør det hele til en god fars. Brug evt. lidt mælk, hvis der mangler væske.

Rens og skyl peberfrugterne. Fyld dem med farsen. Det er et pillearbejde, men umagen værd;-) Læg dem på en bageplade med bagepapir på. Bliver der lidt fars til overs kan man stege det som frikadeller på panden. Bag peberfrugterne i ca. 20 minutter i en 180 grader varm ovn.

Energifordeling: 813 kcal, 780 g. 39% protein, 26% fedt, 22% mufa, 12% kulhydrat.



Skinkeruller

4 store skiver skinke (200g)

4 Æg

lidt mælk

Salt og peber

8 Grønne Asparges

Damp de grønne asparges i et par minutter. Lav røræg af de 4 æg, lidt mælk, salt og peber. Fordel rørræggen på 4 skiver skinke. Læg 2 asparges på rørræggen og rul skinken sammen.

Energifordeling: 465 kcal, 460 g. 45% protein, 37% fedt, 11% mufa, 6% kulhydrat.



Æggewraps

Wraps

2 Æg

1 spsk. vand

Salt og peber

Fyld

4 skiver Hamburgryg

2 icebergsalat blade

Lav omeletten. Rør æg, vand, salt og peber godt sammen. Hæld det på en varm pande med lidt olie eller smør. Steg ved svag varme til den er gennemsteg (ikke tør). Lad omeletten køle let af. Læg salat bladene og hamburgryggen på omeletten. Så fladt som muligt. Rul omeletten sammen. Og del omeletrullen i 4 stykker.

Tip. Kan også fyldes med røget hellefisk, laks eller andet pålæg.

Energifordeling: 182 kcal, 150 g. 42% protein, 37% fedt, 17% mufa, 4% kulhydrat (1,9g.)



Lakserulle

8 stykker

*1 pakke Røget Laks (125 g)
1 Frisk Ost (f.eks Philadelphia)
Dild efter smag
Peber*

Ost, dild og peber røres sammen. Læg lakseskiverne efter hinanden på bagepapir og smør osten på. Rul det hele sammen til en stor rulle. Skal hvile i min. 2 timer i køleskabet. Skæres i tynde skiver og serveres på icebergsalat eller rucola.

Tip: Man kan lave en dressing af creme fraish, dild og citron til. Prøv at tilsætte lidt kaviar i ostenblandingen.

Energifordeling: 685 kcal, 325 g. 23% protein, 47% fedt, 26% mufa, 4% kulhydrat (6,4 g).



Tunmousse

8 personer

*2 dåser Tun (i vand)
½ pakke Philadelphia light
Dild efter smag
lidt Citron*

Mix det hele sammen med en håndmixer. Stilles koldt et par timer. Moussen er nu færdig. Skær nogle ca. 3 cm tykke skiver af en agurk. Lav små skåle af dem og kom moussen i.

Tip: Prøv at tilsætte f.eks. finthakket peberfrugt, løg, æg, kapers, bladselleri, majs.....

Energifordeling: 487 kcal, 380 g. 64% protein, 33% fedt, 0% mufa, 3% kulhydrat (3,4 g).



Mayonnaise.

2 spsk. pasteuriseret Æggeblommer

1½ dl. Olie (jeg bruger gerne rapsolie, men det er efter smag)

1 tsk. Hvidvinseddike

1 stænk Citron

1 nip Salt.

Put æggeblommerne (husk de skal være pasteuriseret) i en skål. Tilsæt citron, salt og hvidvinseddike. Pisk det godt hvidt med elpiskeren. Tilsæt så olien lidt efter lidt. Kun få dråber af gangen, så det ikke skiller. Pisk til den ønsket konsistens. Stil i køleskab et par timer, inden servering.

Tip. Tilsæt evt. lidt krydderier. F.eks hvidløg smager rigtig godt.

Energifordeling: 1425 kcal, 190 g. 2% protein, 45% fedt, 54% mufa, 0% kulhydrat (0,6 g).



Kernebrød

- 18 skiver

4 Æg

1 dl. Mælk

50 g. Rugmel

50 g. Kamutmel

1 tsk. Salt

1 spsk. Husk/Skallin

2 tsk. Bagepulver

1 dl. Solsikkekerner

1 dl. Græskarkerner

1 spsk. Hørfrø.

Rist solsikkekerner og græskarkerner på en pande ved svag varme. De må ikke brænde på. Afkøl lidt og mal det så til fint mel. Pisk æggene tykke, tilsæt mælk, salt, bagepulver, skallin, kamutmel og rugmel. Pisk det godt og lad det hvile i 10 minutter. Kom derefter melet af kernerne og de hele hørfrø i. Pisk det godt. Put dejen i en rugbrødsform (jeg forede min med bagepapir) og bag brødet ved 180 grader i ca. 20-30 minutter.

Energifordeling: 1493 kcal, 577g. 25% protein, 38% fedt, 17% mufa, 21% kulhydrat (92,8g – 5,15g pr. skive).



LowCarb brød

-14 skiver á 51 g

*5 Æg
100 g. Solsikkekerner
50 g. Græskarkerner
1½ dl. Creme fraiche 18%
2 spsk Oliven Olie
1 dl. Mandelmel (fra Funktionel mad)
2 spsk. Skallin/fiber husk
1 dl. Mælk
1 tsk. Salt*

Pisk æggene tykke. Tilsæt salt, olie, creme fraiche, mandelmel, skallin og mælk. Pisk det godt sammen. Blend ca. 80 g. solsikkekerner og 35 g. græskarkerner til fint mel. Hæld det i æggeblandingen. Tilsæt resten af kernerne og rør godt.

Læg bagepapir i en rugbrødsform og smør det. Hæld dejen i og bag det en 160 grader varm ovn i ca. 50-60 minutter. Tag brødet ud af ovnen og lad det køle af.

Energifordeling pr. skive. 156 kcal, 54 g, 18% protein, 48% fedt, 23% mufa, 11% kulhydrat (3,9 g pr. skive)



Nøddeknæbrød

ca. 20 stk.

150 g. blandet nødder (jeg bruger gerne hasselnødder og mandler)

150 g. blandet frø (jeg bruger sesam og hørfrø)

1 æg

2 spsk. Vand

1 tsk. Salt (uden top)

Stil ovnen på 180 grader. Blend nødder og kerner. Put det i en skål. Tilsæt æg, vand og salt og ælt det sammen med hånden. Rul det ud mellem to lag bagepapir til de er ca. 2-3 mm tykke (hæver ikke). Tag det øverste lag bagepapir af og skær dejen i passende stykker (firkantet, aflange eller anden ønsket form). Læg dem forsigtigt på et stykke bagepapir og pensl dem evt. med lidt vand og evt. pynt med birkes, anisfrø, salt eller hvad man har lyst til.

Bages i ovnen i ca. 10 minutter. Hold øje med dem, da de hurtigt tager farve. Opbevar dem i en dåse, så kan de holde sig længe.

Tip: Kan også laves som Kiks. Udstik feks. med et glas.....

Energifordeling: 1684 kcal, 345 g. 15% protein, 29% fedt, 33% mufa, 23% kulhydrat (98,6 g – 4,93g pr. stk).

***Jeg ønsker jer alle en
rigtig glædelig jul
Samt et lykkebringende
nytår.***

En kæmpe tak til min kære mand og mine to skønne børn, for altid at støtte mig og være prøveklude til min mad. Det er ikke småting de bliver udsat for;-)

Tak til Frk. Skrump for vejledning og gode råd, samt et godt samarbejde.

*Og ikke mindst tak til alle jer fantastiske læser, af min blog www.pcoliv.dk
Uden jer var det ikke muligt. I giver mig inspiration og vilje☺*

Ønsker du andre at dele erfaringer med, så kig forbi www.pconet.dk