

# min Sundhed. 7-dages gluten- og mælkefri kostplan

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
<b>Morgenmad</b>	Professorens grønne energigrød	Hindbær-havregrød toppet med mandler og nødder – eller Chiagrød med æblekompot	Quinoa pandekager toppet med jordbærkompot og hakkede valnødder eller mandler	Smoothie-bowl, et blødkogt æg og et stykke mørkt rugbrød	Rå rød morgenbooster	Blødkogt eller pocheret æg og mørkt brød (fra mandag), og frugt vendt med belugalinser	Røræg med spinat, quinoapandekager og frugtsalat
<b>Mellemmåltid</b>	Gulerods- og agurke-stave med mandel- eller nøddesmør	Quinoa-knækbrød med tahin og stave af gulerod, blad-selleri eller glaskål	Pære-avocado smoothie	Matcha energi-kugler	Quinoa-knækbrød med tahin eller oliventapenade og stave af gulerod, agurk eller kinaradise	Blåbær-basilikum smoothie	Kiks med kanel og kerner og grøntsagsstave med grøn dip (se opskrift torsdag)
<b>Frokost</b>	Æggesalat med glutenfrit mørkt brød (bages om søndagen)	Hummus med rå stave af kinaradise og gulerødder	Kyllingefrikadeller med råkost - eller Thai kyllingefrikadeller (gem halvdelen til frokost fredag)	Salat med avocado, rejer og kogte nudler	Kyllingefrikadeller fra onsdag, og rosenkålssalat	Quinoasalat med grønkål og granat-æblekerner, og sardiner	Karrysalat og oliventapenade (se opskrift fredag) med grøntsagsstave
<b>Mellemmåltid</b>	Mandelmuffins (bages om søndagen)	Mango smoothie	Mandelmuffins	Kiks med kanel og kerner og grøntsagsstave med grøn pesto	Matcha energi-kugler	Kryddermuffins med nødder	Kokosmuffins
<b>Aftensmad</b>	Kyllinge-farsbrød med fyld, og jordskoksalat	Chowder med kokosmælk	Selleri-valnødde postej og Squash pasta med peanut-dressing	Kraftig tomat-ret serveret med glutenfri pasta eller pastastrimler af courgette	Orange suppe med fyld	Ovnstegt hel kylling med sauterede gulerødder og bagte rødbeder	Laks med marineret tang og quinoasalat

**Note:** Hvor andet ikke er nævnt, er opskrifterne til ca. 4 personer, afhængigt af hvor sulten man er. Alle opskrifter kan du også finde på hjemmesiden.

MANDAG

**Professorens grønne energigrød**

en stor portion

Vi anbefaler at bruge økologisk frugt og grønt

- 1/2 avokadot
- 1 æble
- 10 røde druer eller 1 kiwi
- 1 cm frisk ingefær, evt. også lidt frisk gurkemeje (husk drys af peber for at få ekstra stort udbytte af gurkemejen)
- 5-7 valnødder
- Lidt tang (Nori tang, fx 1/2 ark sushi tang) - kan undlades
- 3 håndfulde spinat
- 1 håndfuld persille
- 1 håndfuld broccoli eller grønkål
- 1 lille håndfuld spirer
- 2 dl. urtete (eller usødet mandelmælk)
- saften fra 1/2 citron

Det hele blendes godt sammen i en god blender. Når grøden har karakter af smoothie, så er den klar.

For lidt ekstra bid, drys evt. med nykværrede hørfrø, hampefrø, mandler eller cashewnødder.

**Æggesalat**

- 3 hårdkogte æg, finthakkede
- 1 lille æble, uden kernehus og skåret i små tern
- 1 bladselleristilk, i små bitte tern
- 1/2 rødløg, i små tern
- 6 spsk. mayonnaise
- Fintklippet purløg
- 1/2 tsk. gurkemeje
- Salt og peber

Alle ingredienserne vendes forsigtigt sammen og salaten smages til.

**Glutenfrit mørkt brød**

2 bageforme

- 13 dl lunken vand
- 3 spsk. fiberHUSK
- 100 g hirseflager
- 140 g glutenfri havregryn
- 180 g boghvedemel
- 150 g fuldkornsrisemel
- 150 g quinoamel
- 1 spsk. salt
- 35 g carob
- 500 g kerner, fx græskarkerner, solsikkekerner og hørfrø
- Olivenuolie til formene

Vand og fiberHUSK piskes og står et par minutter, til væsken er som gelé. De øvrige ingredienser røres i til dejen er jævn. Dejen fordeles i to forme smurt med olie. Smør også overfladen, så den bliver glat.

Formene stilles i en kold ovn og bages på nederste rille 2 timer og 10 minutter i en 175° varm ovn.

**Mandel muffins**

12 stk.

- 250 g mandler, males til fint mel
- 2 små æbler, rives groft på rivejernet
- 2 æg
- 2 spsk. flydende honning eller ahornsirup
- 8 dadler uden sten, skæres i småbitte stykker
- 1 tsk. natron
- 1 tsk. kanel

Det hele blandes og fyldes i 12 muffinsforme. Bages i en 180° varm ovn 20 minutter.

MANDAG - fortsat

**Kyllinge-farsbrød med fyld**

- 500 g hakket kyllingekød
- 1 løg, i små tern
- 1 rød peberfrugt, uden kerner og i små tern
- 75 g oliven uden sten, i små tern
- 50 g soltørrede tomater, der ligger i olie i glas (olien bruges ikke), skåret i tern eller strimler
- 1 dl risemel
- 1 æg
- 1 tsk. oregano
- Salt og peber
- 1 dl græskarkerner
- 2 spsk. tamari eller shoyu (uden hvede)
- Lidt olivenolie

Tomater, oliven, løg og peberfrugt tilsættes kødet sammen med æg og mel. Krydderierne tilsættes.

Græskarkerner og sojasauce blandes.

Den rørte fars hviler ½ time, græskarkernerne røres i, farsen formes til et aflangt brød og lægges i et ovnfast fad.

Farsbrødet dryppes med lidt olie og bages i en 200° varm ovn 40-50 minutter. Serveres med jordskoksalat.

**Jordskoksalat**

- 400 g jordskokker, rensede
- 1 æble
- Saft af 1 citron
- ½ dl olie, fx valnøddolie
- Peber
- 50 g pinjekerner, ristet gyldne på en tør, ikke for varm pande
- 150-200 g rucolasalat eller feldsalat

Riv jordskokkerne i lange, papirtynde strimler ned i en skål med citronsaft. Riv æblet groft deri. Vend olie i og krydr med peber. Arranger blandingen på en bund af rucolasalat eller feldsalat og drys med pinjekerner.

TIRSDAG

**Hindbær-havregrød**

Pr. person

- 1 dl grovvalsedede glutenfri havregryn
- 1 knsp. vaniljekorn
- 1 knsp. salt
- 1 dl kogende vand
- 100 g hindbær, hvis frosne så skal de tøs op
- Evt. lidt honning eller ahornsirup
- Blandede mandler og nødder fx valnødder eller pekannødder, groft hakkede

Kom havregryn, vanilje og salt i en lille skål. Hæld kogende vand over, rør det grundigt sammen og lad det trække 5 minutter.

Imens moses hindbærrene (eller jordbærrene) groft med en gaffel i en skål. Tilsæt den lune havregrød og rør det hele sammen. Kan sødes med honning eller sirup, hvis det er nødvendigt.

Top med mandler og nødder og nyd grøden med kokos- eller havreyoghurt.

**Chiagrød med æblekompot**

- 3½ dl plantemælk, fx mandelmælk
- 4 spsk. chiafrø
- 1 stort æble, skrællet og skåret i tern på 2 cm
- Kornene fra ¼ vaniljestang
- 1-2 tsk. honning
- 25 g pistacienødder, hakkede

Bland mælk og chiafrø og lad det stå nogle timer eller natten over i køleskabet – rør i blandingen af og til de første 10 minutter, så eventuelle klumper opløses.

**Kompot:** kom æblerne i en lille gryde med et par skefulde vand og vaniljekorn.

Kom låg på og lad blandingen simre ca. 10 minutter. Når æblerne er bløde tilsættes honningen.

Fordel grøden i skåle og top med æblekompot og hakkede nødder.

### Quinoa knækbrød

- 1 dl quinoaflager
- 1 dl hørfrø
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkekerner
- 3½ dl majs mel
- 1 tsk. bagepulver
- 1 ¼ dl olie fx macadamiaolie, raps eller tidsel
- 2¼-4 dl vand

Bland de tørre ingredienser.

Tilsæt olie og herefter en passende mængde vand, så dejen bliver som en lind grød.

Flades ud med en paletkniv eller mellem 2 stykker bagepapir, så dejen bliver 2-3 mm tyk. Der er dej til en plade.

Skær dem i passende firkanter fx med en klejnespore, før de bages ved 200° i ca. 15 minutter.

### Hummus

- 400 g kogte kikærter (evt. fra dåse eller karton)
- 2 fed hvidløg
- Saft og reven skal af 1 usprøjtet citron
- 1-2 spsk. tahin
- Ca. 4 spsk. olivenolie
- 1-2 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. gurkemeje
- Salt og peber

Det hele køres i en blender til en jævn blanding, der eventuelt justeres med lidt olie eller vand.

### Mango smoothie

Pr. person

- 300 g frossen mangotern (evt. blandet med papajatern)
- 4 dl mælk, havre- eller mandelmælk
- 2 store spsk. tahin eller cashew- eller mandelsmør
- 1 banan
- 4 tørrede figer, delt i grove stykker

Blend alle ingredienserne til en cremet smoothie.

### Chowder

- 8 dl grøntsagsbouillon
- 2 mellemstore (ca. 500 g) bagekartofler, skrællede og skåret i små tern
- 100 g forårsløg, skåret i tynde skiver
- 125 g minimajs, i skiver
- 2 laurbærblade
- 1 tsk. stødt muskat eller lidt reven muskatnød
- 1 dåse (400 ml) kokosmælk
- 600 g torskefilet eller anden hvid fisk, uden skind, skåret i tern på 2½ x 2½ cm
- ½ dl limesaft
- 300 g kogte rejer (hvis frosne, så optøede)
- 1 dåse (300 g) majs, afdryppede
- Salt
- Frisk koriander, til pynt

Bring bouillon i kog. Kom kartoffeltern, forårsløg, minimajs, laurbærblade og muskat i, og lad det småkoge 10 minutter, til kartoflerne er møre. Tilsæt fisk, limesaft, rejer og majs og kog 1-3 minutter. Skru ned for varmen og tilsæt kokosmælk, og varm det igennem 2-3 minutter, uden at det koger. Smag til med salt og pynt med koriander.

ONSDAG

**Quinoa pandekager**

Ca. 10 små

- 1½ dl quinoa, skyllet
- ½ l vand
- 1 stort æg
- 4 spsk. risemel
- ½ dl rismælk
- 1 nip salt
- ½ tsk. kanel
- 1 moset banan
- smør til bagning

Vandet bringes i kog. Quinoaen kommes i og koger ca. 15 minutter, til kornene brister.

Når de har kogt hældes eventuelt overskydende vand fra.

Rør quinoaen med æg, risemel og rismælk, salt, kanel og banan.

Dejen sættes med en spiseske på panden. Pandekagerne bages ca. 1 cm tykke, ca. 5 minutter på hver side. Serveres eventuelt med ahornsirup.

**Jordbærkompot**

- 2½ dl hindbær, friske eller frosne
- ¾ dl dadler, uden sten
- Saft af ½ citron
- 1 tsk. vaniljepulver
- 1-2 tsk. chiafrø

Alle ingredienserne blendes. Kompotten opbevares på køl.

**Pære-avocado smoothie**

Pr. person

- ½ pære, skåret i bidder
- ½ avocado
- 1½ dl kokos- eller havreyoghurt eller mandelmælk
- ½ tsk. stødt kardemomme
- Saft af ½ citron

Blend alle ingredienserne til en cremet smoothie. Smag eventuelt til med mere kardemomme.

**Kyllingefrikadeller**

Ca. 10 stk.

- 400 g hakket kyllingekød
- 1 lille løg
- ½ courgette, rives
- 1 æg
- 1 tsk. tørret rosmarin
- 1 dl friske basilikumblade
- 2 spsk. klippet purløg
- 3 spsk. quinoamel eller speltmel
- 1 fed hvidløg, finthakket

Alle ingredienserne røres godt sammen til en elastisk fars.

Lad farsen hvile lidt i køleskab. Form den dernæst til frikadeller, der placeres i et velsmurt ovnfast fad og sættes i en 200° varm ovn ca. 30 minutter.

Frikadellerne kan også steges på en pande i lidt kokosolie.

### Råkost med gulerødder og kinaradise

- 500 g gulerødder
- Ca. ½ kinaradise
- 1 stor appelsin
- 1 usprøjtet citron
- 3 spsk. oliven- eller macadamianøddeolie
- 50 g pekannødder, grofthakkede
- 1 håndfuld brøndkarse
- Salt og peber

Riv gulerødder og kinaradise på langs på den grove del af rivejernet. Det giver lange strimler. Kom strimlerne i en skål og bland dem.

Riv skallen af citronen fint, og kom den i skålen. Pres appelsinen og citronen, og rør saften med olie, salt og peber. Hæld dressingen i salaten, og bland det hele rundt.

Tilsæt pekannødder og brøndkarse, vend forsigtigt rundt igen, og salaten serveres med det samme.

### Selleri - valnødde postej

- 1 stort løg
- 400 g rensset vægt knoldselleri
- 1 spsk. frisk timian
- 2 spsk. ekstra jomfru olivenolie
- 2 spsk. tamari eller shoyu
- 1 dl vand
- 100 g valnødder
- Salt
- Friskkværnet peber
- ½ dl + 1 spsk. glutenfri rasp

Skær løget igennem fra top til bund. Læg skæreflader nedad og skær tynde halvmåner. Skær sellerien i tern. Varm olie i en pande med tilhørende låg, sauté løg til de er klare, kom selleri og timian ved og vend rundt. Hæld vand og tamari eller shoyu ved. Læg låg på, bring i kog og lad småkog 10 minutter. Hak valnødderne. Tag låget af og kog væden ind.

Mos selleriblandingen godt, bland rasp og valnødder i og smag til med salt og peber.

Kom det hele i en form, pres det sammen, glat overfladen og bag ved 200 grader i 25 minutter. Postej kan spises varm eller kold.

### Squash - pasta med peanutdressing

1-2 personer

- 1 mellem squash (6 dl tynde, lange strimler)
- 2 spsk. crunchy peanutbutter
- 1/2 tsk. tomatkoncentrat
- 1/2 tsk. sød paprika
- 1 lille fed hvidløg
- 1/2 dl vand
- Frisk basilikum
- Salt

Skær lange tynde strimler af squashen med en julienneskærer eller på et mandolinjern. Kom peanutbutter, tomatkoncentrat og paprika i en skål.

Pres hvidløget og bland det i sammen med 1/2 dl vand. Rør det fri for klumper (der vil selvfølgelig være småstykker af jordnødder i). Hak basilikum til 1 stor spsk og rør i. Kom squash-pastaen i en skål og bland dressing i. Smag til med salt umiddelbart inden servering, så saltet ikke trækker vand ud af squashen.

Disse grøntsagspasta kan bruges i stedet for almindelig pasta eller som en grøntsagsret i et måltid.

### Smoothie-bowl

Pr. person

- 1 avocado
- 1 grønt æble med skræl
- ½ banan
- 1 lille håndfuld græskarkerner
- Evt. 1 tsk. tørret hybenpulver
- Lidt reven usprøjtet citronskal
- ¼ tsk. gurkemeje
- 1 drys kanel
- Ca. 1 dl havremælk eller usødet mandelmælk

Kom det hele i en blender og kød det cremet. Top eventuelt med hampefrø og gojibær.

### Matcha energi-kugler

Ca. 12 stk.

- 75 g pistacienødder
- 75 g mandler
- 2 spsk. hørfrø
- 2 spsk. hampefrø
- 200 g dadler, uden sten og udblødt i kogende vand
- 1 stor tsk. matcha-pulver
- Lidt matcha og kokosmel til at trille kuglerne i

Kom de tørre ingredienser i en blender og blend dem sammen til fint pulver, og kom det i en skål. Kom de udblødte dadler i en blender og kød til de er mast. Tilsæt halvdelen af det fine pulver og fortsæt med at blende. Tilsæt resten af det fine pulver og rør det godt med en ske.

Rul massen til kugler, der trilles i matcha-pulver blandet med kokosmel. Kuglerne sættes i køleskabet til de skal nydes.

### Salat med avocado, rejer og nudler

Pr. person

- Lidt rucolasalat, i mundrette bidder
- 1 gulerod, reven
- ¼-½ rød peberfrugt, uden kerner og skåret i tern
- ½ avocado, uden skal og sten og skåret i både
- 100 gram kogte rejer, uden skal
- 1 håndfuld kogte boghvede- eller risnudler
- 1 lille håndfuld hakket dild
- 1 æg, kogt halverede
- Marinade af:  
Olivenolie, citronsaft, lidt reven citronskal og salt

Bland alle ingredienserne let sammen, hæld marinaden over og pynt med æg.

### Kiks med kanel og kerner

- 2 dl grove glutenfri havregryn
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl græskarkerner
- 1 dl hørfrø
- 1 dl boghvedemel
- 1 1/2 spsk. stødt kanel
- 3/4 tsk. salt
- 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 1 spsk. ahornsirup
- 2 dl vand

Bland alle tørre ingredienser i en skål. Rør olie, ahornsirup og vand i. Lad det stå og hvile 15 minutter. Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir i ca. 3 mm tykkelse. Træk det øverste stykke papir af og træk det andet med kiksene over på en bageplade. Stik kiks ud med en udstikker eller et almindeligt drikkeglas eller skær ud med en kniv. Bag ved 180 graders varme i 25-30 minutter. Kiksene skal blive sprøde når de køler af, hvis ikke de er det, er de ikke rullet tyndt nok ud. De kan evt. efterbages nogle minutter for at få dem sprøde.

Opbevar kiksene i en lufttæt beholder, når de er helt afkølet.

TORSDAG - fortsat

### Grøn pesto

1 spsk. græskarkerner, ristede på en tør, varm pande, til de begynder at "poppe"

5 spsk. olivenolie

2 spsk. citronsaft

1 stor håndfuld basilikumblade, hakkede

Salt og peber

Kom græskarkerner i en lille blender, og mal dem til de er fint malede. Kom de malede kerner, olie, citronsaft, basilikumblade, salt og peber i en blender, og blend til det er cremet.

### Kraftig tomat-ret med svampe og belugalinser

1 rød løg, hakket

2 fed hvidløg, hakkede

2-3 spsk. olivenolie

250 g markchampignon, i skiver

1 rød peberfrugt, uden kerner og skåret i tern

2 dåser flåede tomater, grofthakkede

4 spsk. koncentreret tomatpuré

1 dl basilikumblade, grofthakkede

4-6 timianstilk

2 kviste rosmarin

Salt og peber

2 dl kogte belugalinser

Varm olien i en gryde og sauter løg og hvidløg ca. 4 minutter til løgene er gennemsigtige, men ikke har taget farve. Kom champignon og peberfrugt ved og lad det hele sautere nogle minutter.

Tilsæt de flåede tomater og væden, de ligger i, tomatpuré, basilikumblade, timian, rosmarinkviste, salt og peber. Vend det rundt og lad det simre 15 minutter. Vend de kogte linser i og varm retten igennem. Retten serveres med courgette-spaghetti eller en glutenfri spaghetti.

FREDAG

### Rå rød morgenbooster

1 rå rødbede (skrællet)

1-2 dl. frosne bær

1 avocado

1-2 cm ingefær

Et par håndfulde spinat eller grønkål

Saften fra 1/2 citron

Mandelmælk eller havremælk

Det hele renses, skylles og blendes godt sammen i en god blender. Når grøden har karakter af smoothie, så er den klar.

For lidt ekstra bid og sunde fedtstoffer, drys evt. med nykværnede hørfrø, hampefrø, bipollen (særligt for kvinder) valnødder og/eller cashewnødder.

Vi anbefaler at bruge økologisk frugt og grønt

en stor portion

### Olivetapenade

150 g sorte, gode oliven, udstenes

1 lille fed hvidløg

1 saltet ansjosfilet

Ca. 5 basilikumblade, grofthakkede

1 spsk. kapers, afdryppede

1 dl olivenolie

Kom oliven, hvidløg, ansjos, basilikumblade og kapers i en blender. Mens du blender, tilsættes olien i en tynd stråle, til tapenaden er grov og jævn.

Opbevares i køleskab.

FREDAG - fortsat

**Rosenkålssalat med ristede nødder**

20 rosenkål  
50 g cashewnødder (og eller mandler), ristet på en tør pande og let hakkede  
100 g babyspinat  
Reven skal og saft af ½ usprøjtet citron  
Ca. 2 spsk. olivenolie  
Salt og peber

Pluk bladene af kålene og kog dem i letsaltet vand 1 minut og lad dem køle af.

Vend alle ingredienserne sammen og krydr med salt og peber.

**Orange suppe med topping**

1 stort løg, skåret i tern  
1 hokkaidogræskar (skrællet og uden kerner), kødet skæres i store tern  
2 fed hvidløg, hakket groft  
1 æble, skåret i tern  
1 porre, skåret i ringe  
2 gulerødder, i tykke skiver  
1 lille stykke (15-20 g) ingefær, i små tern  
½ rød chili, uden kerner og finthakket  
Kokosolie eller olivenolie til stegning  
1 grønsagsbouillon  
Salt og peber  
Saft af ½ citron

Svits grøntsagerne i olie i en stor gryde. Hæld derefter bouillon på, så grøntsagerne er dækket, og lad det simre til grøntsagerne er møre. Purer dernæst suppen med en stavblender, og smag suppen til med citronsaft, salt og peber.

Topping – eller drys i din suppe kan være:  
Humus - Laksetern - Kyllingekød - Græskar-kerner, let ristede på en tør pande - Grøn pesto - Kogt quinoa - En dåse kikærter, afdryppes og svitse i kokosolie og karry.

LØRDAG

**Frugt vendt med belugalinser**

Pr. person

1 dl belugalinser, koges efter anvisningen på posen og afkøles  
½ banan, i skiver  
½ æble, skåret i tern  
½ pære, skåret tern  
1 tsk. kanel  
2 spsk. citronsaft  
½ tsk. vaniljepulver  
2-3 mandler, hakkede

Vend forsigtigt banan, æble og pære med de kogte linser, kanel, vaniljepulver og citronsaft og drys med mandler.

**Blåbær-basilikum smoothie**

Pr. person

1 håndfuld frosne blåbær  
1 håndfuld babyspinat  
½ banan  
5 basilikumblade  
1 spsk. mandelsmør  
2 spsk. hampefrø  
2 dl havre- eller usødet mandelmælk  
1 drys kanel

Blend alle ingredienserne til en cremet smoothie.

### Quinoa med grønkål og granatæblekerner

4 personer

- 150 g quinoa, skyllet
- 75 g pinjekerner, ristes let gyldne på en tør, ikke for varm pande
- Kernerne af 1 granatæble
- 200 g rå finthakket grønkål
- 1 lille håndfuld mynte, hakket
- 1 lille håndfuld koriander, hakket
- Saft og skal af 1 citron
- 4 spsk. olivenolie

Kog quinoaen i rigeligt vand ca. 15 minutter og lad den køle af.

Bland pinjekerner, granatæblekerner, grønkål, urter, citronsaft og olie med den kogte quinoa.

Nydes med gode sardiner i olivenolie fra dåse. Kan du ikke lide sardiner kan du fx spise et lille stykke laks i stedet.

### Kryddermuffins med nødder

- 125 g tørrede dadler
- 1 dl vand
- Salt
- 1 dl hasselnødder
- 2 mellem (200g) bananer
- 50 g kokosolie
- 3 store æg
- 3 tsk. stødt kanel
- 2 tsk. stødt kardemomme
- 2 tsk. stødt ingefær
- 1 tsk. stødt nellike
- 130 g glutenfri havremel
- 1 tsk. natron
- Evt. pynt: 30 g mørk chokolade (70-85% mælkefri) og/eller hasselnødder

Skær dadlerne i mindre stykker, kom dem i en gryde med vandet og en knivspids salt. Kog ca. 8 minutter under låg til vandet er opsuget. Kom i en skål og lad det køle af. Hak nødderne medium.

Blend dadlerne med en stavblender sammen med banan, olie, æg og krydderier. Rør nødderne i og mel og natron. Bag i 12 muffin-forme ved 190° ca. 25 minutter. Når de tages ud af ovnen kan de toppes med lidt finthakket chokolade, der smelter når det drysses over og hakkede nødder.

### Sauterede gulerødder

- 4 store gulerødder, skåret i tynde skiver
- 2-3 spsk. olivenolie
- 2 fed hvidløg, finthakkede
- 1 spsk. vand
- 1 spsk. æblecidereddike
- 2 spsk. tamari eller shoyu
- Lidt salt og peber
- 1 håndfuld persille, hakket

Varm olien og vend gulerødderne rundt, indtil de begynder at få lidt farve. Tilsæt hvidløg, vand, eddike og sojasauce, og krydr med salt og peber. Læg låg på, og lad det simre ca. 10 minutter. Vend derefter persillen i.

### Bagte rødbeder

- 4 mellemstore rødbeder, skrælles og skæres i små bidder
- 2 spsk. olivenolie
- 4 fed hvidløg, halveres på langs
- 1 håndfuld basilikumblade
- Rød balsamicoeddike
- Salt og peber

Vend rødbederne med olie og bag dem i en 180° varm ovn ca. 30 minutter – de sidste 10 minutter tilsættes de halverede hvidløg.

Vend de bagte rødbeder med basilikumblade, dryp med rød balsamicoeddike og krydr med salt og peber.

### Røræg med karry og spinat

Pr. person

2 æg, let sammenpiskede  
Kokosolie  
½ tsk. karry  
1 tsk. gurkemeje  
Salt og peber  
100 g babyspinat

Smelt kokosolie på en pande. Rør krydderierne i. Tilsæt æggene og lad dem blive til røræg. Lige før æggene stivner helt, tilsættes spinat, der vendes rundt i æggemassen og falder sammen.

Top eventuelt rørægget med ristede græskarkerner.

### Frugtsalat

Pr. person

1 lille æble  
1 lille pære  
½ banan  
Saft af ½ appelsin  
Ca. 20 mynteblade, groft hakkede  
25 g mørk, mælkefri chokolade, hakket  
25 g hakkede mandler eller nødder

Frugten skæres i mundrette bider og vendes forsigtigt med appelsinsaft og mynte og drysses med chokolade. Salaten kan serveres med "flødeskum" af pisket kokosmælk – det er kun den fede del af kokosmælken du anvender.

### Karrysalat med kikærter

Pr. Person

240 g kogte kikærter  
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie  
Syltede agurker / cornichoner  
1 dl yoghurt naturel (gerne økologisk soyayoghurt)  
1 tsk. dijonsennep  
1 spsk. + evt. lidt mere karry (medium stærk)  
Salt, friskkværnet peber  
Karse

Dræn vandet fra kikærterne og mos dem groft, enten i en morter eller med en gaffel. Kom det i en skål og rør olivenolie i. Skær syltede agurker/cornichoner i små tern til i alt 3 spsk. Rør yoghurt med sennep og 1 spsk. karry. Bland det i kikærterne sammen med agurkerne. Smag til med salt og peber og evt. lidt mere karry. Bland karse i efter smag.

### Kokosmuffins

10- 12 stk.

2 æg  
2 bananer, mosede  
6 dadler, blendede  
1 tsk. vaniljepulver  
50 g kokosolie  
50 g mørk chokolade, skåret i små stykker  
50 g valnødder eller mandler, groft hakket  
4 spsk. rismel  
3 dl kokosmel

Rør æg, banan, dadler og vaniljepulver sammen. Tilsæt øvrige ingredienser og rør godt.

Dejen fordeles i muffinsforme og bages i en 175° varm ovn ca. 20 minutter.

### Laks med marineret tang

500 g laksefilet, delt i 4 stykker  
1 håndfuld (10 g) arametang  
1 tsk. mørk sesamolie  
2 spsk. shoyu eller tamari  
½ spsk. finthakket ingefær  
1 fed hvidløg, finthakket  
½ rød chili, uden kerner og finthakket  
1 spsk. citronsaft  
Salt og peber  
Pynt: lidt frisk koriander

Hæld kogende vand over tangen og lad den trække 5-10 minutter. Lad tangen dryppe af og bland den sammen med sesamolie, shoyu/tamari, ingefær, hvidløg, chili og citronsaft. Lad tangen trække mindst en halv time, gerne så længe som muligt.

Kom laksestykkerne på bagepapir på en bageplade og drys med salt og peber. bag laksen ved 200° ca. 15 minutter, til laksen netop er gennembagt.

Fordel lidt tang over laksen og pynt med lidt koriander.

### Quinoasalat

3 dl kogt quinoa  
15 soltørrede tomater i olie, drænedede og skåret i strimler  
1 dl valnødder, grofthakkede  
1 dl hakket bredbladet persille  
1 dl små sorte oliven  
Salatblade, revet i mundrette bidder  
Dressing:  
Saft og skal af ½ usprøjtet citron  
1 fed hvidløg  
3 spsk. olivenolie  
Salt og peber

Bland den kogte quinoa med tomater, valnødder, persille og oliven.

Bland citronsaft og skal og pres hvidløgsfeddet ned i saften. Tilsæt olie, salt og peber og pisk det sammen.

Vend dressingens rundt i salaten og vend salatblade i til sidst.