

# Lækre & sunde Julesnacks



# Velkommen til en hyggelig og glædelig jul - med sunde snacks

Glæder du dig til jul?

- eller frygter du allerede julens mange fristelser?

Jeg har lavet denne lille inspirations-bog til dig, der gerne vil have lækre, sunde og hyggelige alternativer i julen.

Prøv dig frem og find frem til DINE favoritter - og nyd dem med største velbehag.

Allerførst får du gode råd til, hvordan du kommer godt og sundt igennem juledagene.

## De 6 gode jule-strategier

Med simple og enkle julestrategier kan du komme godt og sundt igennem julen - uden at sidde med en oppustet mave i januar, dårligt humør og ekstra kilo på sidebenene.

Mine bedste jule-strategier kommer lige her - dumpende ned i din julestrømpe:

### 1. Lav aftaler med dig selv, før jul - for eksempel:

"Jeg må spise lige, hvad jeg vil juleaften - også holder jeg igen de andre dage"

"Jeg må drikke maks. 3 glas rødvin hele julen - og lige når det passer mig"

"Jeg må spise julemiddagen uden ris à la mande - så må jeg til gengæld spise lige, hvad jeg vil til familie-julefrokosten 2. juledag"



## 2. Lad ikke julen være en sovepude uden motion eller bevægelse

Gå en lang tur, løb en tur, tag i svømmehallen - eller noget helt andet. Starter du dagen med at gøre noget godt for din krop, så vil følelsen af "sundhed" lettere følge dig igennem dagen - og være med til, at du træffer de gode og sunde valg, hvad angår julefristelser. Lav for eksempel en aftale med dig selv om at være aktiv 3 - 4 gange i løbet af julen, og husk nu, at en lang gåtur i julevejret også er motion.

## 3. Spis en solid morgenmad eller frokost med masser af æg, så du er godt mæt i løbet af dagen - så er det nemmere at sige stop og nej tak til dagens fristelser.

Start dagen med en sund og solid morgenmad. Vælger du at holde lidt igen med for eksempel morgenmaden, fordi du skal til en stor julefrokost - så kan det give bagslag fordi du sidder sulten foran alle julelækkerierne. Er du godt mæt - med masser af de gode og sunde madvarer i maven, så er det meget lettere at nyde julemaden i ro og mag - og begrænse sig.

## 4. Der er masser af kalorier i drikkevarer

Vælg og nyd dine drikkevarer med omhu - husk, at der er masser af "skjulte" kalorier i for eksempel gløgg med mandler og rosiner. Det samme med snaps, juleøl og rødvin. Lav en aftale med dig selv inden jul, hvor mange "genstande" du må nyde igennem julen.

Drik MASSER af vand. Vand bruges til en masse vigtige processer i kroppen, og i sær i forbindelse med julemad, alkohol og julelækkerier er vand vigtig til at holde gang i bl.a. fordøjelsen - så vi kan sikre et fornuftig out-put igen, uden forstoppelse m.m.

## 5. Sov nok - og godt

Prioriter din søvn. Kommer du meget sent i seng om aftenen, så prioriter en lille "morfar" i løbet af juledagen. Er du i konstant søvnunderskud i julen, så trigger det din trang til sukker - og det passer!

6. Sidst - men ikke mindst, **NYD** den julemad og de lækkerier, som du vælger at spise **med største fornøjelse**. Giver du dig selv lov til at nyde smagen og oplevelsen, så spiser du typisk mindre.



## *Appelsin-snack med chokolade og nødder*

Denne lækre og farvestrålende appelsin-snack er en lækkerbiskken for både øjne og mave - også er den let at lave.

### **Du skal bruge:**

Appelsiner

En god økologisk chokolade, gerne med mindst 75% kakao.

Paranødder til pynt (eller brug de mandler og nødder, som du elsker allermost)

### **Sådan gør du:**

Del appelsinen i skiver, og derefter i mindre stykker. (skær forholdsvis tykke skiver, så er det lettere at håndtere og spise snacken) Smelt chokoladen, og dyp appelsinstykkerne i den smeltede chokolade eller brug en ske til at få chokoladen på appelsinstykkerne. Pynt med paranødder.

Sæt appelsinstykkerne i køleskabet en times tid - og enjoy!

## *Tips!*

**Brug fantasien - og lav andre lækre frugt-snacks, for eksempel:**

- \* Mandariner dyppet i chokolade, pynt med kokos
- \* Æbler i skiver, hæld lidt appelsinsaft ud over æbleskiverne og drys med lidt ægte kanel
- \* Frugtspyd med banan, ananas, æble og vindruer - drysset med kokos og kanel
- \* Skær en banan i tykke skiver, ca. 3-4 cm. Dyp den ene ende i smeltet chokolade - og sæt bananstykkerne med chokolade i fryseren i mindst 2 timer. En fantastisk kold og lækker snack.

Hold igen med tørret frugt - der er masser af frugtsukker i. Prioriter friske frugter - og gør noget ekstra ud af dem.





## *Lakridsmandler & paranødder med ægte kanel*

Lakridsmandlerne sætter fut i smagsløgene - og du føler virkelig, at du får "value for the money". Paranødderne er i sig selv en lækker og eksklusiv nød, og med et drys af kanel er julestemningen helt i top.

### **Du skal bruge:**

Mandler

Lakridspulver

Paranødder

Ægte kanel

Evt. en lækker økologisk chokolade med mindst 75% kakao - et lille lækkert supplement til nødderne. Knæk chokoladen i små stykker og bland det med nødderne.

### **Sådan gør du:**

Vend mandlerne i lakridspulver - og de er klar til servering.

Det samme med paranødderne, vend dem i kanel og de er spiseklar. Du kan evt. vælge at bruge kakaopulver i stedet for kanel,

## Tips!

### Husk altid at købe "ægte kanel".

Kanel indeholder kumarin, som er et naturligt aromastof, men samtidig et giftstof, som er skadeligt for leveren.

Der skelnes primært mellem to typer kanel: kassiakanel og ægte kanel. Kumarinindholdet i kassiakanel er langt højere end i ægte kanel (også kaldet Ceylon-kanel), der kun indeholder meget lidt kumarin. Derfor - vælg altid ægte kanel.

\*\*\*

Kanel nedsætter trangen til sukker, og det er endnu en god grund til at prioritere ægte kanel, i sær i julen.





## *Sprøde og lækre saltmandler*

Saltmandler er nemme at lave - og så smager de bare fantastisk. Server dem lune, og lækkerheden stiger flere grader.

### **Du skal bruge:**

200 gram økologiske mandler  
4 spiseskefulde Himalayasalt  
2 dl vand

### **Sådan gør du:**

Rør Himalayasalt sammen med mandler i en skål - og hæld 2 dl kogende vand over mandlerne. Lad dem trække i ca. 20 min. Hæld vandet fra, og fordel mandlerne på en plade - hæld evt. lidt ekstra salt over mandlerne. Sæt mandlerne ind i en forvarmet ovn i ca. 20 min. ved 150 grader (varmluft).

En sund og lækker snack - der med fordel kan laves "i sidste øjeblik" - er lækre lune.



## Tips!

Spiser du en sund og varieret kost uden forarbejdet mad, der indeholder masser af salt, så skal du blot nyde disse lækre saltmandler. Din krop har brug for salt, og du kan ikke "bare spise løs" af saltmandlerne - du bliver hurtig mæt, på den gode og sunde måde.





## *Juleromkugler*

Jeg har endnu ikke mødt en, der ikke bliver vanvittig rundtosset med disse lækre romkugler. Eneste udfordring - du har dem ikke for dig selv!

### **Du skal bruge:**

75 g friske dadler uden sten

2 modne bananer

2 spsk. glutenfri havregryn

1 1/2 spsk. kakaopulver

2 teskefulde ægte kanel

100 g mandelmel

2 spsk. peanut butter

1 spsk. rom aroma

Overtræk: Mørk chokolade, gerne 85%, smeltet

Drys: Finthakkede mandler, kakaopulver eller chiafrø.

## Sådan gør du:

Blend alle ingredienser sammen til en kompakt masse i en foodprocessor. Massen skal være fast, men ikke for tør. Hvis massen føles for våd, kan du tilsætte lidt ekstra af de tørre ingredienser og modsat, hvis den er for tør.

Sæt romkugle-massen i køleskabet i 15 min og form derefter massen til lækre romkugler, dyb dem i smeltet chokolade, og drys eller rul den i det drys du ønsker.

Sæt dem i køleskabet et par timer – og nyd dem sammen med hele familien, med den bedste samvittighed.





## *Rustikke lakridsstykker*

Hvis du elsker lakrids, så bliver du forelsket i lakridsstykkerne fra første bid. De er fulde af smag, og tilfredsstillende alle sanser - du føler virkelig ikke, at du går glip af noget med denne lækre julesnack.

### **Du skal bruge:**

200 gram økologisk chokolade, gerne med min. 75% kakao  
1 dl fløde  
1 spiseskefuld lakridspulver  
1/2 teskefuld vaniljesukker  
Lidt Himalayasalt

### **Sådan gør du:**

Smelt chokoladen over vandbad, og tilsæt fløde sammen med de øvrige ingredienser. Afkøl chokolademassen i køleskabet i ca. 2 timer. Lav derefter rustikke lakridsstykker og vend dem i lakridspulver. Nydes kolde.

## Tips!

Er du bange for at spise dem alle sammen på én gang?

Kakaoindholdet på mindst 75% gør - sammen med fløden - at du hurtigt føler dig "mæt" og din trang til lækkerier mindskes. Nyd 1 - 2 stykker med største velbehag og mærk efter, om det ikke er nok og godt.





## *Rustikke nøddekugler*

Disse nøddekugler er populære hos både store og små - også er de lavet med masser af gode og sunde ingredienser . Fordi de er rustikke er der ekstra "bid" i dem - og de er en sand fryd for øjet på julebordet.

### **Du skal bruge:**

- 12 bløde dadler
- 3 teskefulde lakridspulver
- 1 spiseskefuld kokosolie
- 1 teskefuld chiafrø
- 75 gram cashewnødder + ekstra til pynt
- 2 - 3 spiseskefulde appelsinsaft + skal
- 1 spiseskefuld kokosmel
- 1 dl glutenfri havregryn

## Sådan gør du:

Skær dadlerne i små fine stykker og hak cashewnødderne fint. Tilsæt de øvrige ingredienser, og ælt massen godt sammen med hænderne. Sæt nøddemassen i køleskabet i en times tid - og form derefter små kugler, som vendes i finthakket cashewstykker.





## *Juleboller med figner*

De lækreste juleboller, der smager og dufter af jul. Nyd dem som de er - eller med smør.

### **Du skal bruge:**

600 gram Urtekrams Fiber bagemix (kan købes hos Helsebixen)

8 dl lunken vand

50 gram gær

2 teskefulde Himalayasalt

2 teskefulde ægte kanel

1 teskefuld kardekomme

1 teskefuld nellike

1/2 teskefuld vaniljepulver

150 gram figner

1 appelsin, saft og skal

Lidt kokosolie til toppen - inden de skal ind i ovnen.



## Sådan gør du:

Start med at snitte fignerne i små meget fine stykker. Rør derefter gæren ud i det lunkne vand, og tilsæt alle de øvrige ingredienser - rør hele massen godt sammen. Sæt dejen til hævning et lunt sted i 30 min. Form bollerne og put en lille klat kokosolie på toppen inden julebollerne kommer i ovnen i ca. 18- 20 min, forvarmet ovn ved 200 grader (varmluftsovn).

## *Tips!*

Du kan med fordel finhakke mandler eller nødder og putte dem i bollerne - eller evt. på toppen.

Lav bollerne sammen med børn - en hyggelig og sjov juleaktivitet for store som små.



☆

WISHING YOU  
A VERY MERRY  
CHRISTMAS

☆

