



Er du klar for å fylle julen din med gode saker som både gjør godt, føles godt og smaker godt?

DESIRÉE'S JUL



Hele julen igjennom kommer dette hefte til å bli oppdatert med spennende oppskrifter, treningsøker og aktiviteter som du kan ta med deg inn i juletiden.

Så ikke glem å åpne julekalenderen din - som du finner i treningsplanen.

Du vet aldri hva som venter deg der!



Salater





Rosenkål salat
med feost, blåbær og
mandler

Ingredienser


300 gram rosenkål
2 never grønnkål
2 dl friske blåbær
100 gram fetaost
1 dl hakkede mandler
Olje
Salt
Pepper



Slik gjør du

- Snitt blomkålen og miks sammen med grønnkål.
- Ha over litt olje, salt og pepper.
- Topp med fetaost, blåbær og hakkede mandler

Passer både som tilbehør eller en sunn lunsj



Blomkål og Brokkoli
salat
med sennepsdressing

Ingredienser

1 blomkål
1 brokkoli
1 granateple
1 neve mandler
1 dl Fazer Yosa Havresnack naturell
2 ts søt sennep
1 ss sterk sennep
1 ss sitronsaft
salt og pepper



Slik gjør du

- Rør sammen Fazer Yosa Havresnack naturell, sennep, sitronsaft, salt og pepper.
- Del opp grønnsakene, hakk mandlene og pell kjernene ut av granateple.
- Rør sammen grønnsakene, granateple og dressing.
- Topp med mandlene

Perfekt tilbehør til kylling og hvit kjøtt



Grønnskålsalat
med spisy kikerter
og persimon

Ingredienser

5 dl grønnkål

1 persimon

1 avokado

1/2 potte frisk dill

400 gram kikerter fra boks

1 ss chilliflakes

1 ss pepperkakekrydder*

2 ss olje

salt og pepper



Slik gjør du

- Sett ovnen på 220 grader
- Skyll kikertene og ha dem i en bolle. Rør inn olje, chili, pepperkakekrydder, salt og pepper.
- Fordel kikertene utover en bakeplate og stek i 30 minutter.
- Del opp grønnkål, dill, avokado og persimon.
- Bland sammen i en bolle og topp med kikerter



Waldorfsalat
med kylling

Ingredienser

300 gram kyllingkjøtt eller rester av kalkun
2 pink lady epler
3 stenger stang selleri
1/2 boks druer
1 dl hakkede nøtter
Noen never grønnkål
2 dl yoghurt naturelle
Saften av 1/2 sitron
salt og pepper



Slik gjør du

- Rør sammen yoghurt, sitronsaft, salt og pepper.
- Del opp kyllingen og alle grønnsakene/frukten.
- Bland sammen i en bolle



Waldorfsalat
med kylling



Brød og Rundstykker





Lavkarbo
julebrød



Ingredienser

5 egg

1 dl gresk yoghurt

2 dl pistasjnøtter

3 dl hasselnøtter

2 dl knus linfrø

2 dl chiafrø

1 dl tørkede tranebær



Slik gjør du

- Rør sammen alle ingrediensene
- Ha over i en smurt brødform
- Sett inn i en kald ovn og sett den på 175 grader varmluft
- Stekes i 45 minutter

Perfekt til ostebordet



Pull apart
juletre med grønn pesto
og ost

Ingredienser

1 ferdigkjøpt pizzabunn

Grønn pesto

Revet ost



Slik gjør du

- Se hvordan du lager brødet i DENNE filmen.
- Bre pesto over bunnen - slik at det blir fyllet i "grenene" - ha revet ost på "stammen".



*Myke
havrerundstykker*

Ingredienser

16 dl vann

pk gjær

4 ss olje

2 ts sukker

1 ts salt

3 dl havregryn

650 gram siktet speltmel



Slik gjør du

- Rør ut gjær i lunkent vann og sukker.
- Tilsett olje og salt.
- Rør inn havregryn og mel.
- Hev deigen i 30 minutter.
- Form til 12 rundstykker og etterhev i 45 minutter.
- Pensles med vann eller egg og stekes på 220 grader - over og undervarme i 10-12 minutter.



*Tule
focaccia med rosmarin og
tranebær*

Ingredienser

900 gram siktet speltmel

100 gram grovt rugmel

1/4 pakke fersk gjær

7,5 dl lunke vann

ts salt

Til toppen: friske tranebær, rosmarin, flaksalt og olivenolje



Slik gjør du

- Rør ut gjær i vann
- Bland det våte og det tørre
- Elt godt i 20 minutter. Sett til heving i 2 timer.
- Dra deigen utover en kledd bakebrett
- Stikk ned tranebær og hell over godt med olivenolje.
Strø over rosmarin og flaksalt
- Sett ovnen på 220 grader over og undervarme.
La den hvile i 30 minutter
Stekes i ca. 20 minutter



Brytebrød

Ingredienser

Til en stor langpanne trenger du:

550 g fint speltmel

250 g sammalt speltmel

200 g lettkokte havregryn

1 ts salt

1 pk gjær

6 ½ dl lunkent vann

Havregryn til pynt



Slik gjør du

- Smuldre gjæren og rør den ut i vann.
- Bland inn alle de tørre ingrediensene og elt godt i ca. 15 minutter.
- La deigen heve til dobbel størrelse – ca. 60 minutter. Sett ovnen på 225 grader.
- Smør en langpanne med smør og fordel deigen utover.
- Pensle med vann og strø over havregryn. Bruk så en kniv eller pizzarulle og del opp brødet.
- For å pynte det slik som jeg har gjort bruker du også en finger eller sleiv til å lage ganske store hull i kryssene på brødet.
- La brødet heve i 15 nye minutter. Før du setter det i ovnen er det lurt å dele det opp på nytt og stikke opp hullene.
- Stekes midt i ovnen i ca. 25 minutter.



Småretter



Rødbetsalat



Ingredienser

2 store rødbeter (du får kjøpt ferdig
køkt på Meny og andre større
butikker)

1/2 gul løk

1 eple

4 ss majones

10 ss kesam

Salt og pepper



Slik gjør du

- Om ikke rødbetten er ferdig køkt må denne kokes mør først.
- Bland sammen majones, kesam og salt/pepper.
- Kutt epler, løk og rødbett i små terninger.
- Bland alt sammen.



Dadler med
blämuggost

Ingredienser

10 store dadler uten sten

100 gram blåmuggost

1 skiver spekeskinke



Slik gjør du

- Fyll dadlene med ost og surr spekeskinke rundt
- Stek dem i litt olje så skinken blir sprø



Hot

appelsinsalat

Ingredienser

2 appelsiner

1 liten rødløk

1/2 rød chili uten frø

Frisk persille



Slik gjør du

- Del opp alle ingrediensene og bland sammen i en liten skål

Deilig tilbehør til alt av hvitt kjøtt. Både kalkun og ribbe rester.

Drinker

Moscow Mule
uten alkohol



Ingredienser

4 dl komucha med smak av ingefær øl
eller sukkerfri ingefær øl

Saften av 1 lime

Tranebær og lime til pynt



Slik gjør du

- Bland sammen og server kaldt



*Tulesangeria
uten alkohol*

Ingredienser

7 dl eplejuice

1 stang hel kanel

1 stjerne anis

3 cm frisk ingefær

1,5 dl farris

eple, appelsin, kanelstang og mynte til
pynt



Slik gjør du

- Start med å helle julive, ingefær, anis og kanel på en flaske. Sett kaldt i 24 timer.
- Sil av krydderet.
- 1/3 dl juice blandes så ut i 2/3 farris i glass eller på en stor mugge.
- Pynt med skiver av epler, appelsin, hel kanel og mynte



Fizzy orange
uten alkohol

Ingredienser

Per glass:

1/2 dl appelsinjuice

1/2 dl tranebærjuice

2 dl farris

Pynt med frosne bringebær og
appelsin



Slik gjør du

- Bland sammen og server kaldt

Festkaker

Dessertes