



Kryddkakor. Småkakor med smaker som hör julen till.



Ischoklad. Mörk choklad med smak av pepparmint. **Bilder: Mikael Eriksson, Optimal Förlag**

Julgott med choklad

Kryddkakor med smak av jul, vackra chokladdoppade kokoskakor och ischoklad med mintsmaak.

I krönikan hittar du godsaker som passar både till adventskaffe, luciafika och som efterrätt till julens mat.

Eller som en fin julklapp?

DECEMBER ÄR TROTS kyla och mörker en riktigt ljus och vacker månad. Det är alltid lika roligt att komma hem till ett vinterfagert Östersund efter några månader utomlands.

I år kom jag hem extra tidigt, eftersom min första kokbok precis kommit ut. Det känns väldigt roligt att jag fått den här möjligheten att sprida mina recept. Att få skriva en kokbok är en dröm jag haft ända sen jag jobbade som köksmästare på Kvarterskroger på 80- och 90-talet.

BOKEN HETER LCHF för seniorer och innehåller

75 recept på gammaldags husmanskost, tillagat på nytt sätt med mindre kolhydrater.

Jag har skrivit kokboken tillsammans med Dr Annika Dahlqvist, förespråkare för LCHF-kosten. Hon står för faktabilden i boken och jag för matidéer och recept.

I SOMRAS HADE jag en mycket duktig fotograf, Mikael Eriksson, hemma hos mig en vecka. Han tog väldigt vackra bilder till alla recept, med maten upplagd på gammaldags porslin.

Jag fick idén till boken när jag pratade med min mamma om alla nymo-

100 PROCENT
NATURLIGT
GOD MAT

Birgitta Höglund



diga recept som finns i de flesta tidningar nu. Hon ville se recept på råvaror hon kände igen, inte bara nytt och modernt.

JAG TYCKTE DET var dags att våra seniorer fick recept som passar även dem. Annika och Optimal Förlag nappade på min idé. Jag hoppas att recepten även kommer att sprida sig till äldreboenden och sjukhus, många

av våra gamla där lider tyvärr av undernäring av den kost som serveras idag.

Eftersom jag äter lågkolhydratkost sen snart tre år, blev det en rolig utmaning att omvandla våra traditionella rätter till recept med mer naturligt fett, bra proteiner och mindre mängd kolhydrater.

Ungefär som riktigt fin julmat brukade vara, fet och god.

JAG BJUDER I den här julkrönikan på några småkakor och gotter från kokboken, att njuta av efter all den goda maten. För det är ju bara jul en gång om året.

Kryddkakor (20 st)
100 gr smör
2 krm mald kardemumma
2 krm mald kanel
2 krm malda nejlikor
1 krm mald ingefära
2 dl mald mandel
2 msk fiberhusk
2 msk flytande honung
1 ägg

Lägg smör, kryddor och honung i en kastrull. Ge ett hastigt uppkok, rör om väl och låt sen svalna.

Blanda den malda mandeln med fiberhusk i en bunke. Rör ner kryddblandningen och ägget, blanda väl.

Ställ i kylen att svälla fem minuter. Rulla matskedsstora bollar och platta till lite.

Lägg på bakplåtspapper och ge kakan ett mönster

med en gaffel.

Grädda på 200° i 10–12 minuter. Låt svalna på galler.

Frys in och ta fram kakorna eftersom. Ställ in dem en stund i ugnen när de tinat, så blir de lite fräsiga på ytan.

Chokladdoppade kokoskakor (25 st)
50 gr rumsvarmt smör
1 dl grädde
1 msk flytande honung



Kokoskakor. Chokladdoppade kokoskakor med vackert mönster.

1 krm äkta vaniljpulver
200 gr kokosflingor
100 gr mörk choklad,
70%
4 rutor vit choklad

Vispa smör, honung och vaniljpulver vitt och pösigt med elvisp.

Tillsätt grädden under fortsatt vispning. Blanda ner kokosflingorna. Ställ i kylen att stelna en halvtimme.

Rulla till matskedsstora bollar, lägg på ett fat och platta till dem lite. Kyl 10 minuter till innan kakorna doppas i choklad.

Smält mörk och vit choklad i varsin liten bunke i vattenbad. Doppa kakorna i den mörka chokladen och lägg på galler. Det går lättast med hjälp av två gafflar. Lägg kakan på den ena gaffeln, sänk hastigt ner i chokladen. Slå gaffeln lätt mot kanten så överflödet rinner av. Ta hjälp av den andra gaffeln för att försiktigt fösa över kakan till gallret.

Gör en liten spritspase av smörpapper eller använd en plastpåse med ett litet hål klippt i ett hörn. Fyll med den vita chokladen och spritsa en spiral på varje kaka. Dra ett mönster med en tandpetare in mot mitten, så bildas en liten blomma. Ställ i kyl att stelna. Förvara i en burk i kylen upp till en vecka eller frys in och ta fram kakorna eftersom.

Tina i kylskåp. Ta fram en stund innan serveringen, så kommer smakerna fram mer.

Ischoklad med pepparmint
100 gr mörk choklad,
70%
50 gr ekologiskt kokosfett
1 äggula
Några droppar pepparmintsolja
Några korn salt

Smält choklad och kokosfett i en skål i vattenbad. Smaksätt med pepparmint och lite salt. Saltet gör att chokladsmaken kommer fram mer. Rör ner äggulan och blanda väl.

Ställ ut dubbla knäckformar på en bricka. Jag använder dem istället för folieformarna, som inte är så miljövänliga.

Fyll chokladen i formarna med en tesked.

Variera ischokladen genom att blanda ner till exempel hackade valnötter, rivet apelsinskal eller kardemumma.

NYA FÖRETAG I ÖSTERSUND

BERTIL JACOBSSON I ÖSTERBÖLE AB
Adress: Österböle 207, Brunflo.
Registrerat: 2011-11-08.
Verksamhet: Bolaget ska förvalta värdepapper.
Styrelse: Erik Bertil Jacobsson, Brunflo och Grete Annie Linnea Jacobsson, Brunflo.

FUGELSTA GÅRD AB
Adress: Fugelsta 120
Registrerat: 2011-11-16.
Verksamhet: Konsulttjänster inom skog och natur, catering, bär och grönsaksförädling.
Styrelse: Märet Elisabet Rusk Feitkenhauer, och Margareta Elisabet Rusk, Brunflo.

AMINA BARNPASSNING
Adress: c/o Madeleine Jonsson, Skogsbruksv. 97, Östersund.
Registrerat: 2011-10-06.
Verksamhet: Barnpassning, och events rörande barn såsom kalas, dop samt hushållsnära tjänster.
Styrelse: Eva Madeleine Jonsson, Östersund.

Lär dig mer om din hud!

Under två dagar kommer vi tillsammans med Angelica från Dermalogica att hålla intressanta och roliga hudvårdskurser.

29 november

Pigmentering och solskador

Ett ämne som många har frågor och funderingar omkring. Lär dig mer om hudhälsa.

Ca 2 tim

30 november

Mor - dotter/son

Ta med din närmaste och ta detta tillfälle att prova på och fråga om produkter och hudhälsa.

Ca 2 tim

• **Kostnad 250 kr** (dras av vid köp av produkter). • **Gåva** till det 10 första som bokar plats.
 • **15 % rabatt** vid köp av tre produkter. • **Rabattcheck** på din nästa ansiktsbehandling.

Hudvårdsserie för ungdomar

clean start

wellnesskliniken

Storgatan 39, Östersund. 063-51 55 00. www.wellnesskliniken.se

Vi gör det billigt för dig att vara snäll i jul!

Skicka paket till nära och kära med våra populära bussbrev och bussboxar. Nu har vi snällpriser (nästan halva priset!) på vårt 3 kg:s bussbrev och 20 kg:s bussbox.

Box 20 kg 100:- Inkl. frakt

Brev 3 kg 50:- Inkl. frakt

Köp Brev och Boxar hos något av våra 600 ombud. Erbjudandet gäller 14/11-16/12 2011 och endast kontantkunder.

Nöjda kunder över hela landet! www.bussgoods.se

THAI TAKE AWAY CITY

ÖPPETTIDER
 Mån-Fre 11.00-20.00
 Lör-Sön 12.00-20.00

LUNCHLÅDA
 Mån-Fre 11.00-14.00 79:-

NU ÄVEN BUFFÉ

Prästgatan 50 · ÖSTERSUND
 Tel: 063-13 00 99
www.thaitakeawaycity.se

Tips om GÅVOR TILL JUL?

Ta nåt som går att äta upp!
 Välj gärna någon av våra presentlådor. Fyllda med mejeriets ostar förstås, men nu också med chark från vårt nya charkuteri.
Vi packar efter din vilja, av alla sorter.



Föllinge 130, 830 60 FÖLLINGE
 Tele: Lager 063-10 43 60, Mejeriet 0645-401 40
www.bymejeriet.se

Önskelista Ansiktsbehandling Vinterlyx

- Den innehåller; Hudanalys, Formning av ögonbryn, Aspiration, Djuprengöring med AHA-peel, Massage av ansikte, hals, axlar, Ögonmask, Guldmask med antioxidanter och vitaminer samt lätt Make-up.

Doftljus med lykta från Yankee Candle medföljer.
 Pris 850:- (ca 75 min)



Magiska droppar som Din hud önskar sig i jul!

Fantastiskt julerbjudande! värde ca. 400:-



Köp ett Exuviance serum och vi bjuder Dig på ögonkrämen Hydrating Eye Complex värde ca. 400:-

Exuviance

Krämm & Salva
 Hudvård • Kroppsvård • Make-up

Regementsgatan 17
 831 41 Östersund, tel. 063-13 74 00

Exuviance presenterar ytterligare två fantastiska problemlösare: Kollagenuppbyggande Collagen Triple Boost Serum och pigmentreducerande Optilight Essential 6 Serum. Och så älskade klassikern Vespera Bionic Serum som ger Din hud maximalt av fukt. Medicinskt avancerad forskning och beprövade ingredienser från växtriket gör Exuviance till det bästa Din hud kan få; Minskar ålderstecken. Ger huden nytt liv!