

24

SUNDE

JULEOPSKRIFTER



ANNE MARIE SØNDERGAARD  
UNLIMITED PERFORMANCE

# 24 SUNDE JULEOPSKRIFTER

Kære læser,

Vi elsker julen, det er en fantastisk tid. Julen er for os nærvær og hyggens tid, som samler venner og familie. Julen er forbundet med mange forskellige traditioner, hvor mange omhandler god mad.

Vi betragter på ingen måde os selv som fanatiske, og vi mener også, der skal være plads til både andesteg, risalamande og æbleskiver, men ikke hver dag. I julen er det svært at modstå de mange fristelser, da det ofte er den søde og fede julemad, der bliver omdrejningspunktet for de hyggelige sammenkomster. Vi har lært at prioritere og være rationelle omkring den mad, vi spiser, da vi mener, at vores velvære og følelsen af at have det godt holder længere end nydelsen af at indtage den traditionelle julemad. Vi elsker julemad og har i denne e-kogebog gjort nogle af de klassiske juleopskrifter mere kaloriefattige uden at gå på kompromis med smagsoplevelsen.

Vi håber, at du i denne e-bog finder inspiration til en sundere jul med flere grøntager, proteiner og minimalt forarbejdede fødevarer, så du kommer stærkere, gladere og mere energifyldt igennem julen.

Vi ønsker dig en rigtig glædelig jul og god læselyst.

Anne  
og  
Unlimited Performance

E-kogebogen er lavet for at give dig inspiration til, hvordan de klassiske juleretter kan laves på en sundere måde. Ideen til bogen stammer fra glæden ved og passionen for at lave god mad, hvor sundhedsfaktoren samtidig er i top. Sundhed er svær at definere, men i denne bog kommer sundhed til udtryk ved, at alle opskrifterne er baseret på en masse af årstidens grøntsager sammen med minimalt forarbejdede og fedtfattige fødevarer med et højt proteinindhold. Tilsammen bidrager opskrifterne med en masse næring i form af: Fibre, proteiner, mineraler og vitaminer, som gør måltiderne sværere at overspise. Kogebogen indeholder ingen restriktioner, begrænsninger eller fanatisme, men en stor portion kærlighed for mad og glæde ved at lave den.

I kogebogen præsenteres 24 sunde juleopskrifter, som du kan lave i dagene op til jul. Opskrifterne kan serveres for gæster til julefrokosten, i julegodteskålen eller til hverdag for at mærke, det er jul.

Opskrifterne er lavet uden sukker eller sukkererstatninger. Der er brugt smør, hvis det var nødvendigt, men forbruget er forsøgt minimeret. I opskrifterne er der kun brugt gode danske råvarer, som er i sæson og tilgængelig i supermarkederne. I nogle af opskrifterne er der suppleret med proteinpulver, både som smagsforstærker og fordi at proteinindholdet generelt er lavt i mange af de traditionelle opskrifter. Det øgede proteinindhold bidrager til en bedre mæthed, og samtidig er protein kroppens byggesten, der er vigtig for at bevare eller endda opbygge muskelmasse. Proteinpulver er ikke et must for at kunne lave opskriftene, og alternativer vil være beskrevet.

Opskrifterne er alle mine egne. De er gennemprøvet i mit eget køkken, serveret for gæster og smagt til således, at jeg synes, de er allerbedst. Alle billederne er taget af maden, som efterfølgende er blevet spist. Jeg har selv taget alle billederne, skrevet teksterne og har den fulde ophavsret.

Velbekomme

# INDHOLDSFORTEGNELSE

## **Julemorgenmad**

1. Julegrød
2. Skyr-alamande
3. Julepandekager
4. Bagt julegrød

## **Julefrokost**

5. Karrysalat
6. Tunmousse
7. Fiskefilet
8. Hønsesalat
9. Grønkålssalat
10. Rødkålssalat
11. Julesalat

## **Juleaftensmad**

12. Kylling stegt som and
13. Rødkål
14. Frikadeller
15. Stuvet hvidkål
16. Flæsksteg
17. And
18. Appelsinmarineret kylling

## **Julegodter**

19. Æbleskiver
20. Havregrynskugler
21. Marcipan
22. Dadelkugler
23. Knækbrød
24. Bagt æble

# JULEMORGENMAD

Jeg er altid sulten, når jeg vågner, og jeg spiser morgenmad hele året rundt! Min morgenmad må gerne være kalorielet, fylde meget, så jeg kan spise en stor portion, imens kalenderlyset brænder. Jeg spiser efter sæson, og december må siges at være grødsæson. Når det udenfor er mørkt og koldt, må morgenmaden gerne være lun og lækker. I juledagene har jeg ikke nogle faste traditioner omkring morgenmaden, men der er intet som at samle familien til en hyggelig morgenmad og en god kop kaffe. Brug opskrifterne til hverdag såvel som i weekenderne.



# JULEGRØD

HAVREGRØD, SOM SELV JULEMANDEN VIL KUNNE LIDE

## DET SKAL DU BRUGE

1 DL GROVVALSET HAVREGRYN • ½ DL VAND • 2 DL MÆLK •  
1 KNIVSPIDS VANILJEPULVER • 1 ÆG • EN SMULE SALT

## TOPPING

KANEL • 1 SPSK. RISTEDE HAKKEDE HASSELNØDDER • 1 SPSK. ÆBLEGRØD •

## SÅDAN GØR DU

Rør havregryn, vand og mælk sammen i en gryde og bring det i kog. Tilsæt vanilje og en smule salt, kog det et par minutter under omrøring, til grøden får en fyldig konsistens. Rør ægget i grøden, giv grøden et opkog for at sikre, at ægget er tilberedt. Server grøden med en smørklat af æblegrød og kaneldryss af ristede, hakkede hasselnødder og kanel.

Grøden er cremet og lækker. Den minder om risengrød, men tager ingen tid at lave. Nyd den varme grød på de kolde morgener, den vil holde dig mæt længe.

MORGENMAD

## TIPS

For en mere proteinrig grød kan der tilsættes vaniljeproteinpulver. Havregryn kan sagtens erstattes af lige de gryn, du ønsker.



# SKYR-ALAMANDE

MORGENSKYR MED SMAG AF RISALAMANDE MED LUN HINDBÆRSAUCE

## DET SKAL DU BRUGE

2 DL SKYR • 1 DL HYTTEOST • ½ TSK VANILJEPULVER • ½ SCOOP VANILJE-  
PROTEINPULVER (CA. 10-15 G) • 10 SMUTTEDE, HAKKEDE MANDLER

## HINDBÆRSAUCE

1 DL FROSNE HINDBÆR • 1 KNIVSPIDS VANILJEPULVER

## SÅDAN GØR DU

Aftenen inden: Rør skyr, hytteost, vaniljeproteinpulver og mandler sammen og sæt det i køleskabet natten over.

Om morgenen: Tag skyr-alamanden ud af køleskabet - ligger der overskydende væske, så hæld det fra. Lav hindbærsaucen ved at sætte hindbærrene i mikroovnen i ca. 45 sek. og rør den med vaniljen.

Hæld sovsen over skyr-alamanden, pynt med flere mandelsplitter og nyd din morgen-skyr.

At blande skyr med hytteost kræver ikke de store køkkenudfoldelser, og ved at tilsætte lidt vanilje har du en morgenmad, der smager som en dessert. Hindbærsaucen kan du lave direkte ved at tage de frosne hindbær fra fryseren og ind i mikroovnen – så bliver det vist ikke nemmere og bedst af alt: Det smager skønt.

MORGENMAD

## TIPS

Vil du gerne have en sødere skyr, kan du tilsætte et par dråber Sweet Drops (steviadråber) med vaniljesmag. Proteinpulveret kan undlades, men da må skyr-alamanden sødes på anden vis, evt. med honning.



# JULEPANDEKAGER

APPELSINPANDEKAGER MED ET STREJF AF VANILJE

## DET SKAL DU BRUGE

150 G HYTTEOST · 2 ÆG · SKAL OG SAFT FRA 1/2 APPELSIN · 1 SPSK HUSK ·  
1/2 TSK VANILJEPULVER

## SÅDAN GØR DU

Blend alle ingredienserne med en stavblender. Steg pandekagerne ved middelvarme, til de er lysebrune. Server gerne pandekagerne med appelsinstykker, mandelsmør og kanel.

Pandekager til morgenmad er skønt, og så smager pandekager bare bedre, når man ved, at næringsindholdet er i top. Disse appelsinpandekager er fulde af protein, er nemme at lave, og så har de en dejlig mild smag af jul.

MORGENMAD

## TIPS

Se opskriften på mandelsmør her  
<http://unlimitedperformance.dk/blog/mandelsmoer/>



# BAGT JULEGRØD

SPRØD GRØD MED EN SØD SMAG

## DET SKAL DU BRUGE

1 DL FROSNE HINDBÆR · 2 DL FINVALSET HAVREGRYN · 2 DL GROVVALSET HAVREGRYN · 1 SPSK HAMPFRØ · 1 TSK KANEL · 1 TSK KARDEMOMME · ¼ TSK NELLIKER · ¼ TSK INGEFÆR · 2 ÆG · 2 DL MÆLK

## TOPPING

2 SPSK HASSELNØDDER · 1 SPSK GRÆSKARKERNER · 1 ÆBLE

## SÅDAN GØR DU

Tænd ovnen på 175 grader. Beklæd en ovnfast form med bagepapir. Skær mandarinerne i tern og fordel dem i bunden af formen sammen med de frosne hindbær. Bland de tørre ingredienser i en skål og fordel det over frugten i det ovnfaste fad. Pisk æg og mælk sammen og hæld det over grynene. Hak nødderne og pynt med toppingen. Bag grøden i den varme ovn i ca. 35 min.

Lun morgenmad er skøn en decembermorgen. Denne bagte grød tager lidt tid at lave, men den er det hele værd. Grøden er fuld af julens frugter og krydderier, den er sød og svampet, og så smager den fantastisk med lidt skyr på toppen rørt med vanilje. Grøden kan også sagtens nydes til eftermiddagskaffen eller til et lunt glas gløgg.

MORGENMAD

# JULEFROKOST

Julefrokost er skønt! Det samler venner og familie, først om de kolde retter, så de varme. På samme måde er de to kommende kapitler bygget op. I julefrokostkapitlet præsenteres fiskeopskrifter og de kolde retter, mens du må vente med de varme retter til kapitlet om juleaftensmad. Når jeg er til julefrokost, kan jeg godt være udfordret på mine madvalg, da den eneste grøntsag, der er at spore, er agurkepynten i mayonnaisen! Når jeg selv inviterer til julefrokost, serverer jeg altid nogle sunde varianter og en masse grøntsager. Så har mine gæster selv muligheden for at vælge, hvad de har lyst til. Det elsker jeg selv, og det håber jeg også, at de værdsætter.



# KARRYSALAT

TIL SILD

---

## DET SKAL DU BRUGE

2 HÅRDKOGTE ÆG · 1 ÆBLE · 1 LØG · 8 CORNICHONER · 1 SPSK KAPERS ·  
2 SPSK SKYR · 1 SPSK MAYONNAISE · 1 TSK KARRY · ½ TSK GURKEMEJE ·  
SALT OG PEBER

---

## SÅDAN GØR DU

Hak æg, æble, løg og cornichoner i små, lige store stykker. Rør det hele sammen med kapers, skyr og mayonnaise. Tilsæt karry, gurkemeje og smag til med salt og peber.

Sild med karrysalat! Jeg tror aldrig, jeg har været til en julefrokost uden sild, så det må siges at være fast spise. Hjemmelavet karrysalat, tror jeg faktisk heller aldrig, jeg har fået serveret?

Her har jeg lavet en sundere udgave, som er mere fedtfattig end den traditionelle hjemmelavede og uden tilsat sukker, som ofte er i en købt variant. Den er testsmagt af glade testsmagere, så mon ikke den går rent hjem hos dine gæster, hvis du serverer denne sunde karrysalat til silden.



# TUNMOUSSE

## DET SKAL DU BRUGE

1 DS TUN · 2 DL HYTTEOST · SAFT AF 1/2 CITRON · SALT OG PEBER ·  
1 BLAD HUSBLAS · 1 TSK RØD STENBIDERROGN

## SÅDAN GØR DU

Stil husblasen i blød i koldt vand i 10 min. Blend imens tun, hytteost, citron, salt og peber med en stavblender til en ensartet masse.

Tag husblasen op af vandet og smelt det over vandbad. Lad husblasen køle af, rør en smule af moussen i husblasen for at køle den. Bland husblasen i moussen. Rør stenbiderrognen i moussen og stil den på køl i mindst 1 time. Pynt med citron og stenbiderrogn.

Tunmousse er en ret, de fleste kan lide, også de, der ikke er så vilde med fisk, hvorfor den ofte er et hit serveret sammen med fiskeanretninger ved julefrokosten. Denne udgave er uden smør, mayonnaise og cremefraiche, men den smager alligevel fantastisk!



# FISKEFILET

MED HJEMMELAVET REMOULADE

## DET SKAL DU BRUGE

4 RØDSPÆTTEFILETER · 3 SKIVER DAGGAMMELT RUGBRØD · 1 TSK SALT ·  
1 ÆG

## REMOULADE

2 SPSK GOD HJEMMELAVET MAYONNAISE · 2 SPSK SKYR · 1 SPSK FINTHAKKET  
GULEROD · 1 SPSK FINTHAKKET LØG · 1 SPSK FINTHAKKEDE CORNICHONER ·  
1 SPSK FINTHAKKET KAPERS · 1 SPSK GOD SØD SENNEP · 1 TSK KARRY ·  
GURKEMEJE FOR AT JUSTERE FARVEN · SALT OG PEBER

## SÅDAN GØR DU

Remoulade:

Rør alle ingredienserne sammen, smag til med salt og peber og juster farven med gurkemeje.

Fiskefilet:

Riv rugbrødet på et rivejern. Rist det i ovnen ved 200 grader i ca. 10 min. Lad det køle af og bland salt i rugbrødsraspen. Pisk ægget sammen i en dyb tallerken. Vend først rødspættefileterne i sammenpisket æg og derefter i rugbrødsraspen. Steg dem på en pande et par minutter på hver side.

Fisk er sundt! Og findes der noget bedre end en fiskefiletmad med remoulade? Her i en fuldkornsvariant med en sprød rasp af rugbrød og dertil en kaloriefattigere remoulade.

JULEFROKOST

## TIPS

I stedet for rugbrødsrasp kan du også bruge havregryn som rasp.  
Her kan du finde en opskrift på en god hjemmelavet mayonnaise:  
<http://unlimitedperformance.dk/blog/mayonnaise/>



# HØNSESALAT

FEDTFATTIG OG SNASKET – LIGE SOM DEN SKAL VÆRE

## DET SKAL DU BRUGE

300 G TILBEREDT KYLLINGEKØD · 1 DL SKYR · 2 SPSK GOD SØD SENNEP ·  
2 TSK SHERRYEDDIKE · 1/2 TSK KARRY · 1 RØDLØG · 200 G CHAMPIGNON ·  
100 G HVIDE ASPARGES FRA GLAS · SALT OG PEBER ·  
4 SKIVER SERRANOSKINKE · 4 ANANASRINGE (GERNE FRISKE)

## SÅDAN GØR DU

Skær champignon i skiver og rist dem på en tør pande med salt og peber. Rist serranoskinken i ovnen, som var det bacon, ca. 10 min ved 200 grader. Rør en dressing af skyr, sennep, eddike, karry, salt og peber. Hak rødløg og rør det i. Riv, pil eller skær kyllingekødet i passende størrelser og rør det i dressing. Tilsæt de ristede champignon samt de drænedde asparges. Server hønsesalaten på en ananasring med "serrano-bacon".

Hønsesalat kan nemt blive en fedtet og kalorietæt omgang. Det er den her hønsesalat slet ikke, den har et rigtig fornuftigt næringsindhold. Jeg laver denne hønsesalat året rundt. Når jeg har tilberedt en hel kylling, så plukker jeg skroget og laver hønsesalat til dagen efter. Til denne julevariant har jeg tilføjet hvide asparges fra glas, de kan sagtens undlades, men i min optik er flere grøntsager bedre!

## TIPS

Sherryeddiken kan udskiftes med en anden eddike, som f.eks. balsamicoeddike, dog synes jeg, at den bidrager til en "rigtig" mayonnaisesmag. Brug serranoskinke som bacon og spar på fedtet.

JULEFROKOST





# GRØNKÅLSSALAT

MED RYGEOST OG HASSELNØDDER

## DET SKAL DU BRUGE

GRØNKÅL · 2 SPSK BALSAMICO GLACE (ELLER 2 DL BALSAMICO) · 1 ÆBLE ·  
½ DL SALTRISTEDE HASSELNØDDER · 100 G RYGEOST · SALT OG PEBER

## SÅDAN GØR DU

Kog en glace af balsamicoeddiken ved at koge eddiken ind til ca. 2 spsk. glace. Massér grønkålen med glacen. Når grønkålen masseres, bliver den mørkegrøn og nemmere at spise. Skær æblet i tern og vend det i grønkålen. Hak hasselnødderne og drys dem over salaten. Server salaten med rygeostklatter og smag den til med salt og peber.

Grønkål er i sæson og kan derfor købes frisk og dansk i supermarkederne. Grønkål er i sig selv ikke den lækreste grøntsag, men i denne salat smager det så godt, at jeg er sikker på, du får lyst at lave den igen. Den fede smag fra rygeosten sammen med de saltristede hasselnødder gør noget fantastisk for grønkålen. Rygeost findes både i en sødmælks- og skummetmælksudgave. I kombination med salaten vil du ikke kunne smage forskel, derfor er det nemt at spare lidt på fedtregnskabet ved at vælge den fedtfattige variant.

## TIPS

Massér evt. grønkålen med rygeosten også, så hele salaten får glæde af den.

Find opskriften på saltristede nødder her:  
<http://unlimitedperformance.dk/blog/saltmandler/>

JULEFROKOST



# RØDKÅLSSALAT

DET SUNDE TWIST TIL JULEANDEN

## DET SKAL DU BRUGE

½ RØDKÅL · 1,5 APPELSIN · 1 ÆBLE · 1 GRANATÆBLE ·  
SAFT AF EN ½ APPELSIN · ½ DL VALNØDDER · SALT OG PEBER

## SÅDAN GØR DU

Snit rødkålen fint, evt. på et mandolinjern. Skær æble og appelsin i tern. Bland det i kålen sammen med granatæblekernerne. Pres appelsinsaften ud over salaten, drys med valnødder og smag evt. salaten til med lidt salt og peber.

Rødkålssalaten er en af mine favoritter ved julebordet, for det er altid her, jeg får lov at sætte mit "touch" på den klassiske menu. Jeg er måske en sundhedsfreak, det ved min familie. Derfor får jeg lov til at lave rødkålssalaten som det sunde input, nok mest af alt fordi jeg selv synes, der skal være en salat på bordet til at opveje den fede mad. Opskriften her er ikke fancy på nogen måde, den er nem, enkel og velsmagende.

## TIPS

I stedet for valnødder kan hasselnødder eller mandler også bruges. Hvis du bruger hasselnødder eller mandler, så prøv at riste dem 7 min ved 200 grader i ovnen, det giver dem en mere kraftfuld og sprød nøddesmag.





# JULESALAT

MED AND OG JULENS FRUGTER

## DET SKAL DU BRUGE

1 ANDEBRYST • FELDSALAT • RØD SPIDSKÅL • ÆBLE • APPELSIN •  
MANDARIN • GRANATÆBLEKERNER

## SÅDAN GØR DU

En kæmpe skål salat er bare skønt. Det får krop og sjæl til at strutte af sundhed, og i denne mørke tid kan der godt være brug for en skål med spruttende energi. Jeg kan til tider godt føle mig omringet af pebernødder og brun sovs, og så er det bare dejligt, at jeg kan bruge årstidens grønt til at lave den skønneste salat af rester fra køleskabet.

Salaten kan laves af, "hvad du nu lige har", eller du kan følge ingredienslisten. Salaten er tænkt som en restsalat, idet du kan bruge kødtyperne fra kapitlet "Juleaftensmad" og tilføje rester af rødkål, rødkålssalat eller grønkålssalat. Jeg har brugt en neutral feldsalat, da jeg synes, den smager skønt sammen med and. Salaten har ikke nogen dressing, den har masser af sødme og smag fra frugterne, så det behøves ikke. Jeg har brugt granatæblekerner som drys, men det kunne lige så godt være ristede hasselnødder eller brombær. Sæt fantasien på spil, saml dine rester og lav en fantastisk julesalatbowle.



# JULEAFTENSMAD

Juleaften spiser nogle flæskesteg, andre kalkun, selv spiser jeg and. Juleaften spiser jeg alt: Sovs, kartofler, pebernødder og konfekt, hvis jeg altså har lyst. Jeg spiser mig mæt, men ikke propmæt, og så nøjes jeg med den fede, lækre julemad til særlige lejligheder. Alle andre aftener i december spiser jeg stort set, som jeg plejer: En menu bestående af en masse af årstidens grøntsager, en fedtfattig proteinkilde og en fuldkornsstivelseskilde. Menuen kan sagtens smage af jul, og i kapitlet her giver jeg inspiration til, hvordan de varme juleretter kan serveres med et sundheds-touch. Tilbehøret og kødet serveres i kombination på kryds og tværs. Jeg præsenterer nogle serveringsforslag, men mix og match, som du har lyst til.



# KYLLING STEGT SOM AND

KYLLINGESTEG FYLDT MED ÆBLER OG SVESKER

## DET SKAL DU BRUGE

EN HEL KYLLING · 1 ÆBLE · 10 SVESKER ·  
FRISK ROSMARIN ELLER TIMIAN · 1 TSK SALT

## SÅDAN GØR DU

Skær æblet i tern og fyld det i kyllingen sammen med svesker og rosmarin. Gnid skindet med rigeligt salt. Læg kyllingen i et ovnfast fad og steg den i oven ved 200 grader i ca. 75 min., til skindet er sprødt. Husk at stege den med brystet opad.

En hel kylling er altid lækkert, fordi det næsten er umuligt at stege kødet tørt. Når kyllingen fyldes, giver de søde svesker og et syrligt madæble masser af smag til kødet. Servér kyllingestegen til kartofler, rødkål, jordskokkechips og måske en grønkålssalat, som var det andesteg.



# RØDKÅL

HJEMMELAVET RØDKÅL UDEN TILSAT SUKKER

## DET SKAL DU BRUGE

½ RØDKÅL · 1 SPSK SMØR · 2 DL HJEMMEPRESSET ÆBLEMOST ELLER  
UFILTRERET ÆBLEJUICE · 1 DL BALSAMICOEDDIKE · 2 SPSK RIBSGELÉ  
· LIDT SALT

## SÅDAN GØR DU

Snit rødkålen i tynde strimler, evt. på et mandolinjern. Smelt smørret i en gryde, tilsæt kålen og lad den falde sammen. Når kålen er faldet sammen, tilsættes æblemost, balsamico og ribsgele. Lad det simre under låg i to timer, rør i kålen med jævne mellemrum. Tilsæt mere æblemost eller lidt vand, hvis kålen er ved at koge tør. Smag kålen til med ribsgele og salt.

Ingen and uden rødkål!

I og med rødkål er en grøntsag, hvorfor så ikke beholde noget af dens sundhed, nu hvor der er så meget andet fedt- og sukkerholdigt mad her i julen. En færdigkøbt rødkål er ofte fyldt med masser af sukker. Denne variant her har et minimum af tilsat sukker, som kun kommer fra ribsgeleén. Rødkålen er nem at lave, det tager lidt tid, men når først den er lavet, kan den holde sig i køleskabet og varmes op lige som den købte. Rødkål er blandt andet rigtig godt til and, flæskesteg, roastbeef og frikadeller.

## TIPS

Lav gerne rødkålen i god tid, idet den kun bliver bedre efter et par dage i køleskabet.

Den holder sig ca. 5 dage i køleskabet i en lufttæt beholder. I stedet for smør kan du også bruge en rest andefedt.

JULEAFTENSMAD

# FRIKADELLER

SAFTIGE FRIKADELLER MED EN SKJULT GRØNTSAG

## DET SKAL DU BRUGE

1 KG HAKKET KALV OG FLÆSK · 1 LØG · ½ ÆBLE · 3 PERSILLERØDDER ·  
2 ÆG · 1 SPSK HUSK · 1 SPSK GROFT SALT · PEBER

## SÅDAN GØR DU

Riv æble, persillerødder og løg på et rivejern. Rør det i farsen, tilsæt æg, HUSK, salt og peber. Lad farsen trække 10 min., inden du steger frikadellerne på panden i lidt smør.

Frikadeller hører sig til en julefrokost! For mig skal frikadellerne smage af frikadeller, men de må ikke være tørre, og så forsøger jeg at snige nogle grøntsager ind, hvor jeg kan. Disse frikadeller er tilføjet persillerod og æble, hvilket gør dem saftige og lækre. Frikadellerne er lavet med en høj kødprocent, samlet med æg og HUSK for at bevare et højt proteinindhold.





# STUVET HVIDKÅL

GAMMELDAWS STUVET HVIDKÅL, NU FEDTFATTIG OG PROTEINRIG

## DET SKAL DU BRUGE

½ HVIDKÅL · 2 ÆG · 4 DL MÆLK · 1 TSK SALT · LIDT REVET MUSKATNØD

## SÅDAN GØR DU

Snit hvidkålen fint, evt. på et mandolinjern. Blancher kålen i let saltet, kogende vand i ca. 5 min.

Pisk æg og mælk sammen og varm det langsomt op i en gryde under omrøring, til det tykner. Det må ikke koge! Bliver det for varmt, skiller det. Tilsæt salt og riv lidt muskatnød i mælkesovsen. Hæld sovsen over kålen og vend det sammen.

Stuvet hvidkål er det perfekte tilbehør til frikadeller.





# FLÆSKESTEG

MED JORDSKOKKECHIPS OG BAGT ÆBLE MED SVESKER

## DET SKAL DU BRUGE

1 FLÆSKESTEG · CA 1 LITER VAND · 5 JORDSKOKKER · 1 SPSK GROFT SALT  
2 ÆBLER · 4 SVESKER

## SÅDAN GØR DU

Rids sværene op helt ned til kødet og gnub sværene godt ind i groft salt. Sørg for at komme godt med salt imellem sværene. Læg stegen i en bradepande og gør stegen plan ved at folde sølvpapir under stegen, så sværene bliver lige sprøde over det hele. Fyld vand næsten op til sværene og sæt stegen i ovnen på 200 grader i ca. 2 timer, eller til stegen når en kernetemperatur på 65 grader.

Jordskokkechips: Vask jordskokkerne grundigt. Skær dem til chips på et mandolin-jern. Fordel chipsene i et lag på en bradepande, drys med salt. Rist jordskokkerne sprøde i ovnen i ca. 20 min. ved 200 grader, hold øje med, de ikke blive for brændte. Æbler med svesker:

Halver æblerne og lav en fordybning i midten. Læg en sveske i hvert æble. Bag æblerne i ovnen i 20 min. ved 200 grader.

Flæskesteg er i sig selv tung og kalorietæt, men for mig er det ikke jul uden flæskesteg. Hele tricket til og filosofien bag denne flæskesteg er derfor at lave tilbehøret så let og lækkeret, at du ikke savner sovs og de franske kartofler.





# AND

MED JORDSKOKKEMOS

---

## DET SKAL DU BRUGE

2 STK ANDEBRYST · 300 G JORDSKOKKER · ½ BAKKE CHAMPIGNON ·  
1 SPSK TØRREDE TRANEBÆR

---

## SÅDAN GØR DU

Vask jordskokkerne grundigt, kog dem møre i ca. 20 min. Blend jordskokkerne med salt og lidt af kogevandet, til mosen har den ønskede konsistens.

Gnid skindsiden af anden med rigeligt salt. Læg denne side nedad på en kold pande, steg anden i ca. 10 min., til skindet er sprødt, vend anden og steg den yderligere 10-12 min. Lad anden trække inden servering.

Rengør champignonerne, skær dem i skiver og rist dem på panden.

Server andebrystet med mos, champignon, tranebær og evt. jordskokkechips og balsamico glaze.

Jeg elsker and. Her er mit bud på sundt tilbehør til det lækre andekød.





# APPELSINMARINERET KYLLING

MED ÆBLER OG LØG

---

## DET SKAL DU BRUGE

4 KYLLINGEFILETER • SAFT AF 1 APPELSIN • 1 ÆBLE • 2 LØG • 1 TSK KANEL

---

## SÅDAN GØR DU

Tænd ovnen på 200 grader. Hak æble og løg i tern. Læg kyllingefileterne i et ovnfast fad, fordel æble og løg omkring kyllingerne. Pres appelsinsaften ud over kyllingerne. Drys kyllingerne med kanel. Bag det i ovnen i ca. 20 minutter.

Kylling er måske ikke særlig julet. Men midt i al julemaden er der brug for hverdagsretter, som ikke ligger så tungt. Derfor opstod denne opskrift på en virkelig saftig kylling. En hverdagsret med julede undertoner. Kyllingen serverer jeg til ris, hvor jeg bruger marinaden som sauce og dertil også en frisk salat.

# JULEGODTER

Julegodteskålen skal indeholde lidt for enhver smag! Noget hjemmelavet, noget købt, noget sundt, noget nyt og noget grønt, så kan folk selv vælge, hvad de har lyst til. En julegodteskål er egentlig et forfærdeligt koncept, hvis det overhovedet er et koncept? Det frister og indbyder til at putte søde sager i munden. Derfor mener jeg, at man sagtens kan mikse en skål af lidt sundere "konfekt", evt. grøntsagsstave og julens frugter, med de traditionelle julesmåkager og konfekt. I kapitlet her får du en masse lækre opskrifter på sundere julegodter, som du kan fylde i din godteskål.



# ÆBLESKIVER

MED ÆBLE

## DET SKAL DU BRUGE

3 ÆG, PISKET HVER FOR SIG · 1 DL HYTTEOST · 2 DL KÆRNEMÆLK · 1 TSK NATRON · CA. 1 DL ÆBLEMOS (AF ET ÆBLE) · 1 TSK KARDEMOMME · 2 DL HAVREGRYN, MALET TIL MEL · VANILJEPULVER + CITRONSKAL · 1 SPSK HUSK

## HINDBÆRMARMELADE

1 DL FROSNE HINDBÆR · 1 KNIVSPIDS VANILJE · 1 TSK HUSK

## SÅDAN GØR DU

Start med at lave marmeladen ved at optø hindbærrene i mikroovnen, rør derefter vanilje og HUSK i hindbærrene og sæt det til køl.

Til æbleskiverne start da med at skille blommerne fra hviderne. Blend æggeblomme med de øvrige ingredienser med en stavblender og lad dejen stå og trække et par minutter. Pisk æggehviderne stive og vend dem i dejen.

Fyld dejen i en sprøjtepose og bag æbleskiverne i et æbleskivejern. Server æbleskiverne med marmeladen og måske lidt Sukrin Melis.

Æbleskiver er noget af det bedste ved julen. Hjemmelavede æbleskiver er ren luksus, og gør man sig selv og sine gæster den umage at lave hjemmelavet, hvorfor så ikke lave en sundere udgave. Disse æbleskiver er så gode, at ingen ville opdage, at det ikke er den traditionelle opskrift.

JULEGODTER

## TIPS

Til æbleskivebagning: Fyld hullerne 1/3 op, vend æbleskiverne halvt rundt og fyld mere dej i hullet, så bliver de mere runde, men kan dog alligevel falde lidt sammen.



# HAVREGRYNSKUGLER

PROTEINRIGE HAVREGRYNSKUGLER UDEN SMØR OG SUKKER

## DET SKAL DU BRUGE

150 G DADLER · 4 SPSK GOD, STÆRK KAFFE · 2 SPSK KAKAO  
1 SCOOP CHOKOLADEPROTEINPULVER (CA. 25-30 G) · 120 G FINVALSET HAVRE-GRYN

## SÅDAN GØR DU

Fjern stenene fra dadlerne og blend dem i en foodprocessor sammen med kaffe, kakao og proteinpulver til en ensartet klistret masse. Rør havregrynene i massen og stil den i køleskabet. Efter ca. en halv time kan massen rulles til kugler. Tril kuglerne i havregryn eller kokosmel.

Havregrynskugler frembringer nostalgien og minderne fra barndommen. Disse havregrynskugler er for alle. De klistrer mindst lige så meget som de traditionelle havregrynskugler, her er det bare ikke smørret, der får dem til at klistre, men derimod dadlerne. Tag endelig børnene med i køkkenet, når du laver havregrynskugler. Her kan du måske skifte kaffen ud med appelsinsaft. De søde, skønne kugler er så lækre og nemme at lave, at jeg vil påstå, at de kan bruges hele året rundt.



# MARCIPAN

SØDE MARCIPANGRISE UDEN TILSAT SUKKER

---

## DET SKAL DU BRUGE

2 DL KOGTE HVIDE BØNNER · 1 DL SMUTTEDE MANDLER  
· ½ SCOOP VANILJEPROTEINPULVER

---

## SÅDAN GØR DU

Blend alle ingredienserne i en foodprocessor til en ensartet masse.

Læg marcipanen i køleskabet en halv time, hvorefter den er klar til at blive rullet eller formet.

Hvis der er noget, der kan samle hele familien i køkkenet, er det marcipan. Marcipan hører godteskålen til, og man stopper sjældent, før skålen er tom. Denne marcipan er uden tilsat sukker og indeholder færre mandler end den traditionelle opskrift. Dette gør marcipanen væsentligt mere kaloriefattig, og det gør derfor ikke så meget, at du og familien tømmer skålen.





# DADELKUGLER

SUNDERE JULEKONFEKT

## DET SKAL DU BRUGE

150 G DADLER · 1 DL HASSELNØDDER · 1 DL MANDLER · 1/2 TSK KANEL  
1 SPSK VAND · 2 SPSK KAKAO

## SÅDAN GØR DU

Blend alle ingredienserne i en foodprocessor til en ensartet masse. Tril massen til kugler og tril dem i hakkede nødder, kakao eller kokosmel.

Disse dadelkugler er ikke kaloriefattige, men de er uden smør og sukker og fulde af næring fra gode fødevarer. Triller du dadelkuglerne i hakkede ristede hasselnødder, smager de lidt som Ferrero Rocher.

JULEGODTER

## TIPS

Opbevar dadelkuglerne i køleskabet, de kan holde sig i mange dage.



# KNÆKBRØD

NÆSTEN KUN LAVET AF KERNER

---

## DET SKAL DU BRUGE

1 DL HØRFRØ · 1 DL SOLSIKKEKERNER · 1 DL SESAMFRØ ·  
1 DL GRÆSKARKERNER · 1 SPSK HUSK · 1 TSK SALT · 1 DL VAND · 1 ÆG

---

## SÅDAN GØR DU

Bland alle ingredienserne. Lad massen trække i 30 min. Fordel herefter massen på en bradepande med bagepapir, brug hænderne eller en dejskraber, som du dypper i vand, eftersom massen klistrer meget. Spred massen ud, så den bliver så tynd som mulig. Bag knækbrødet i ovnen ved omk. 150 grader i ca. en time. Hold øje undervejs, det må ikke blive brændt. Lad knækbrødet køle af og knæk det herefter i passende størrelser.

Knækbrød er i sig selv ikke særlig julet. Men for mig er et lækkert ostebord noget, der hører sig julen til, og her er der behov for et lækkert kernefyldt knækbrød.

I juledagene har vi i min familie tradition for at servere en stribe forskellige lækre oste til en lun kop te, og alt hvad der ellers hører til aftenhyggen, når vi sidder under tæppet og ser en god julefilm.

Ost er lige så meget en del af julefrokosten, og hertil passer knækbrødet også perfekt.





# BAGT ÆBLE

NEM, LUN OG LÆKKER ÆBLEDESSERT

---

## DET SKAL DU BRUGE

1 ÆBLE

---

## SÅDAN GØR DU

Sæt æblet i en kop og sæt det i mikroovnen i ca. 2 min. ved fuld effekt. Æblet bliver til grød under skrællen, drys med lidt kanel og spis det direkte med en ske fra koppen.

Vi kender alle det at have lyst til noget sødt, særligt efter aftensmaden og især hvis man skal hygge sig. Her er der en sød, rigtig hyggelig og lynhurtig snack, som smager af æblekage, men som ikke vælter kalorieregnskabet. Jeg synes virkelig, det er hyggeligt og lækkert at grave den lune æblemos ud af skrællen, direkte fra koppen.

JULEGODTER

## TIPS

Skrab æblegrøden ud af skrællen, top den med skyr rørt med vanilje og hasselnødder, så har du en "gammeldaws" æblekage.

# Tak

Tak fordi du har valgt at læse min e-julekagebog. Jeg håber, du har fundet en masse inspiration.

Mangler du hjælp til din træning eller endnu mere inspiration til hverdagsmad, så læs mere på [www.unlimitedperformance.dk](http://www.unlimitedperformance.dk)

Jeg vil elske at se dine køkkenudfoldelser med opskrifterne fra e-julekagebogen. Del dine madbilleder med mig under #24sundejuleopskrifter på Instagram, det vil gøre mig rigtig glad.

Til slut skal der lyde en stor tak til Katarina Odsbjerg for korrekturlæsning og Nicky Christensen for opsætning af bogen, uden jer havde dette ikke været muligt.



**@anne.sondergaard**