



DIT HELBRED

Spørgsmål om sund kost og naturhelbredelse besvares af Kirsten Aarslev. Skriv til Ude og Hjemme, Vigerslev Allé 18, 2500 Valby



Mandelstænger

- 1 dl ristede mandler
- ½ dl mandelsmør
- 4 spsk ahornsirup
- 1 tsk vanille
- ¼ tsk miso
- 1½ spsk carobpulver
- 1½ spsk revet citronskal
- ristede sesamfrø

Mal de ristede mandler, mens de er varme og sæt dem til side. Bland de næste fire ingredienser og rør til der dannes en kugle. Tilsæt de næste tre ingredienser og mandlerne og ælt i nogle

minutter. Læg blandingen på smørrebrødspapir og form den til en rulle. Lad den hvile i et kvarter, før den skæres i små skiver, der rulles i sesamfrø.

Miso er en pasta, der er fremstillet ved langtidsgæring af sojabønner, korn, havsalt og vand. Den indeholder enzymer og gavnlige bakterier, masser af protein, mineraler og vitaminer. Den forhandles i helsekostforretninger, og det gælder om at få produktet, som er naturligt gæret. Carobpulver udvindes af frugterne fra johannesbrødtræet. Forhandles også i helsekostforretninger.

Carobknas

- 2 dl honning
- 1 dl carobpulver
- 2 dl ristede, maledede hasselnødder
- 1 dl ristede, finhakke mandler
- 1 dl kokosmel
- 1 dl ristede, maledede solsikkefrø
- ½ spsk miso
- 1 tsk koriander eller kanel
- 1 tsk vanille

Bland alle ingredienserne grundigt. Olier et fad og spred blandingen ud i et lag på 1 cm. Lad blandingen hærde i køleskab.



Figenkage

- 3 dl rugmel
- 2 dl grahamsmel
- 2 dl hvedemel
- 2 tsk natron
- 1 dl rosiner
- 1 dl korender
- 1 dl groft hakkede dadler
- 3 dl groft hakkede figner

- 1 brev hakket sukut (65 g)
- 2 dl ristede hasselnødder eller mandler
- 5 dl A 38
- 1 dl flydende honning
- 2 tsk kanel

- ½ tsk ingefær
- ½ tsk kryddernelliker

Bland melsorter, natron og rosiner. Skyl korenderne godt i flere hold vand og tør dem. Tilsæt korender, de groft hakkede dadler, de groft hakkede figner og sukut og rør rundt, så al frugten bliver melet.

Tilsæt de ristede hasselnødder, A 38 og honning – og tilsæt kanel, ingefær og kryddernelliker. Rør dejen godt.

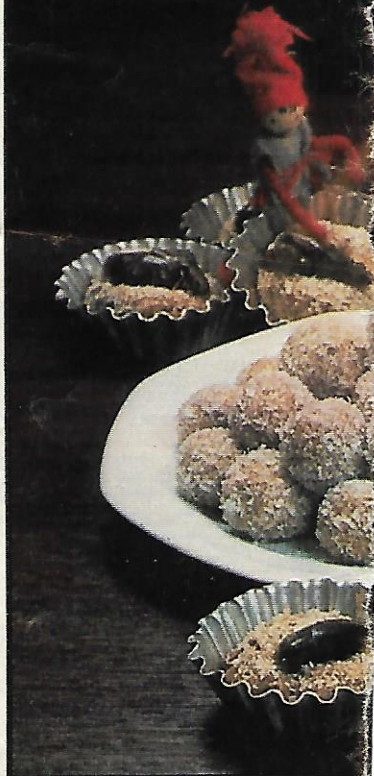
Smør og meldrys en kageform (2 liter) og læg dejen i formen. Bag ved 150° ca. 1 time – eller til kagen løsner sig i kanten, så den er nem at tage ud.

Afkøl kagen og lad den ligge i 1-2 døgn, inden den skæres.

Serveres i tynde skiver – evt. med smør. Der bliver ca. 25 skiver.



Juleknas og -kager behøver ikke være fyldt med sukker. De søde juleting kan laves uden. Opskrifterne er fra Britt Sandquist-Bolins Grøn Fest, forlaget Komma, og fra Barbara Berger og Ole Lundsteens Makrobiotisk kogebog, forlaget Natur og Harmoni



Kokosnøddekugler

- 2 dl jordnøddesmør
- 2 dl honning
- 4 dl ristede sesamfrø
- 4 spsk kokosmel
- 1 tsk kanel
- ¼ tsk salt

Bland alle ingredienserne i en olieret skål. Form små kugler, der rulles i kokosmel.