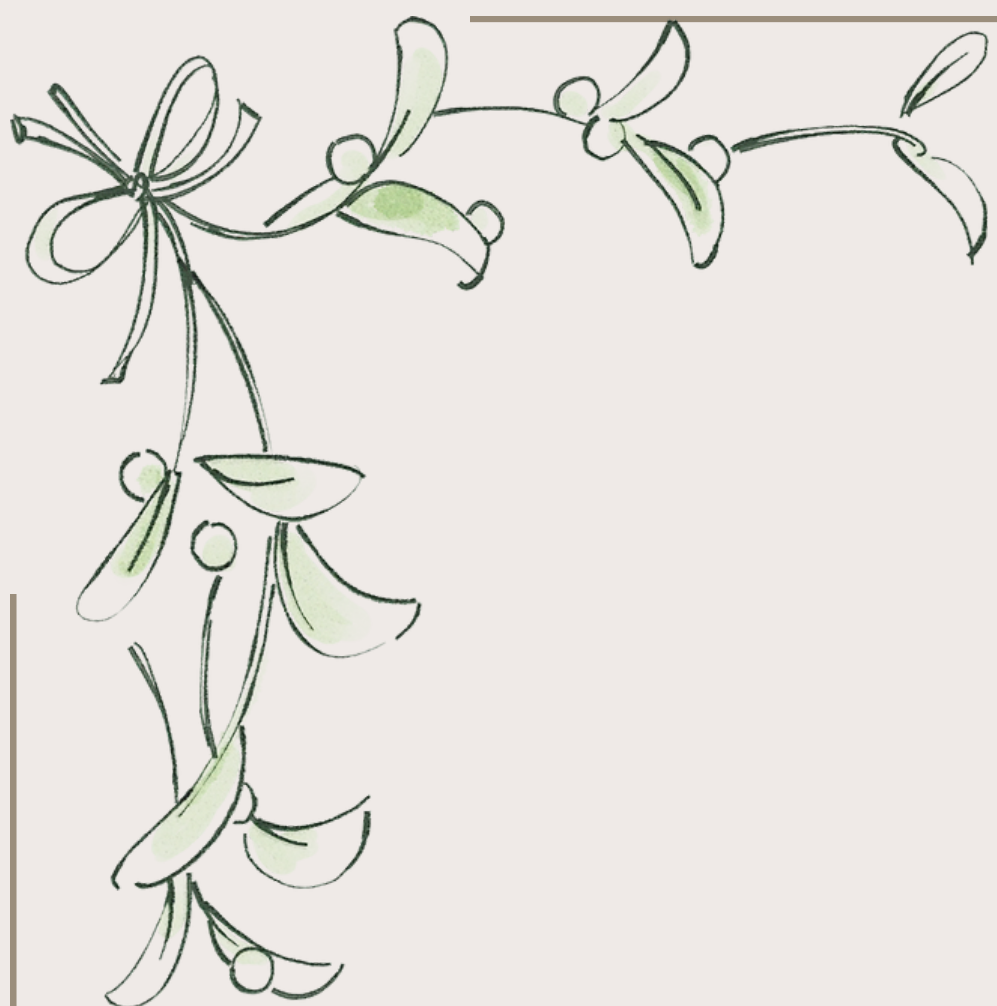




JULIGA RECEPT

Jenni Tenbrock



MENY

1 Pepparkaksbollar

2 Pepparkaksmuffin

3 Saffransglass

4 Saffransscones

5 Julbröd

6 Julkryddade nötter

7 Pepparkakslatte

8 Pepparkaksgröt

9 Bästa gravade laxen

10 Chili-& limesill

11 Grönkålssallad

12 Julgöttbullar

13 Saffransdoftande fiskgryta
med räkor

14 Kycklingpasta m. ädelost
& broccoli

Pepparkaksbollar



Ingredienser

1 dl havregryn
6 st dadlar
2 tsk pepparkakskrydda

Tillagningsinstruktioner

1. Mixa alla ingredienser till en formbar deg.
2. Rulla till bollar.

TIPS:

- 1. Byt ut pepparkakskryddan till kardemumma och kanel för kanelbullesmak, eller en knivsudd saffran. Kakao, kakao & lite kaffe är 2 andra smaksättningstips.*
- 2. Rulla bollarna i kokos, nötter, kakao eller varför inte doppa i lite smält choklad.*



Pepparkaksmuffins

2 port

INGREDIENSER

2 st ägg
1 dl havregryn
1 dl vaniljkvarg
0,5 tsk bakpulver
1 tsk pepparkakskrydda
1 msk sötströ

TILLAGNINGSSINSTRUKTIONER

- 1.Mixa havregryn, ägg, sötströ, kvarg, pepparkakskrydda och bakpulver.
- 2.Smörj små formar alt använd muffinsformar.
- 3.Häll smeten i formarna och grädda i air fryer i ca 15 min.

TIPS:

- 1.Byt ut pepparkakskryddan mot lite saffran.
- 2.Gott att toppa med proteinella.



Saffransglass

2 PORT

INGREDIENSER

250 g Mango fryst
1 dl Kokosmjölk fett ca
6%
0,5 g Saffran
1 tsk Sötströ

TILLAGNINGSSINSTRUKTIONER

1. Blanda först ihop kokosmjölk, saffran och sötströ.
2. Blanda sedan ihop med mangon och mixa slätt.

TIPS:

Går bra att använda exempelvis milda lätt. Har du fullfet kokosmjölk hemma, kör på det.



Saffransscones

 6 port

Ingredienser

8 dl havregryn
4 tsk bakpulver
0,5 g saffran
0,5 tsk salt
75 g flytande
matfettsblandning
2,5 dl grekisk yoghurt 2%
fett
1 st ägg
15 g kasein vanilj

TIPS:

- 1. Det går bra att utesluta kasein.*
- 2. Servera direkt med en god och smakrik ost.*

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Mixa havregryn till ett mjöl och blanda sedan ihop med bakpulver, salt, saffran och kasein. Häll i smöret och blanda.
3. Vispa ihop yoghurt med ägget.
4. Blanda ner i skålen med de torra ingredienserna till en smet.
5. Klicka ut smeten på en plåt med bakplåtspapper, strö över lite havregryn och havssalt.
6. Grädda i mitten av ugnen i ca 12-15 min.



Julbröd

2 port

INGREDIENSER

- 50 g havremjöl
- 40 g vetemjöl
- 2 msk sötströ
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk malen kardemumma
- 0,5 tsk malen nejlika
- 1 tsk apelsinzest
- 1 msk apelsinjuice färsk
- 1 dl grekisk yoghurt 2% fett
- 2 msk julmust
- 2 tsk japansk soja
- 1 msk russin

TILLAGNINGSSINSTRUKTIONER

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser. Krydda efter tycke och smak.
3. Rör sedan iövriga ingredienser.
4. Forma till en limpa eller frallor.
5. Lägg på en plåt med bakplåtspapper.
6. Grädda i ugnen i ca 20-25 min.

TIPS:

1. Tycker du inte om russin? Skippa det.
2. Gör en större sats så räcker brödet till fler.

Julkryddade nötter

INGREDIENSER

2,5 dl valnötter

2,5 dl sötmandel

1 msk rapsolja

1 msk flytande honung

0,5 msk

pepparkakskrydda

TILLAGNINGSSINSTRUKTIONER

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda alla ingredienser noga.
3. Sprid ut på en plåt och rosta i ugnen i ca 10 min eller tills fin färg. Rör gärna runt någon gång.

TIPS:

1. Använd de nötter du tycker om/har hemma.
2. Krydda med andra valfria kryddor för variation.



Pepparkakslatte

 1 port

Ingredienser

2 dl Mandeldryck osötad
1,5 dl Havredryck mellan
1 krm Vaniljpulver
2 krm Pepparkakskrydda
1 liten nypa Salt
1 tsk Sockerfri sirap alt ex.
agavesirap

Tillagningsinstruktioner

1. Mät upp den växtbaserade drycken i en kastrull.
2. Tillsätt alla övriga ingredienser och koka upp. Vispa under tiden så att drycken blir skummig.
3. Häll upp i en stor mugg.

Använd den västdryck alt mjölkdryck du har hemma.

TIPS:

Du kan skumma ytterligare lite havredryck att toppa med. Häll i en liten skvätt kaffe om du vill.



Pepparkaksgröt med choklad

INGREDIENSER

1 dl Havregryn
20 g Kasein vanilj
1 tsk Pepparkakskrydda
12 g Mjölkchoklad

TILLAGNINGSSINSTRUKTIONER

1. Koka gröt med pepparkakskrydda.
2. Blanda ihop vaniljkasein med vatten till en len kräm. Ta lite vatten i taget tills du är nöjd med konsistensen
3. När gröten är klar, rör ner gröten i vaniljkrämen.
4. Toppa med choklad och valfria bär.

TIPS:

1. Välj vanlig choklad alt utan tillsatt socker. Välj den du tycker om bäst.
2. Toppa med bär/frukt alt sylt/mos utan tillsatt socker.

Bästa gravade laxen



Ingredienser

800 g laxsida
1 dl salt
1 dl socker
1 krm vitpeppar, malen
1 citron
1 dl dill

Tillagningsinstruktioner

1. Blanda salt, socker och vitpeppar i en skål.
2. Hacka dill och blanda ner i blandningen.
3. Riv zesten från citronen och blanda ner i samma skål.
4. Dela laxen i 2 st lika stora delar.
5. Välj en lämplig form som är något större än 1 av laxbitarna och med lite högre kant.
6. Täck botten på formen med ca 1/4 av blandningen.
7. Lägg första laxbiten med skinnet neråt i blandningen och lägg sedan på mer blandning (ca 1/4) så ovansidan blir täckt och gnugga även in sidorna.
8. Lägg på den andra laxbiten ovanpå med skinnet uppåt och täck alla sidor med blandning.
9. Täck formen med plastfolie och ställ i kylskåp med något tungt ovan på som trycker ner laxen.
10. Låt stå 24h och vänd sedan så den undre laxbiten hamnar överst och låt stå ytterligare 24 h.

TIPS:

1. Beroende på hur stor laxbit du valt kan det bli blandning kvar.

2. Vill du lyxa till det kan du riva över färsk rödbeta på båda laxbitarna så kommer yttersta ytan få en fin röd ton.

3. Det är även gott att riva ner lite ingefära i blandningen.



Chili- & limesill

INGREDIENSER

210 g 5-minuterssill
avrunnen
3 st lime
3 st chilipeppar färsk

TILLAGNINGSSINSTRUKTIONER

1. Häll av sillen och spara lagen i en bunke.
2. Skär upp sillbitarna i önskad storlek och lägg åt sidan.
3. Pressa juice från 2 st lime i lagen.
4. Skär upp 1 st lime i skivor som du sen kvartar ner till "tårtbitar", lägg i lagen.
5. Skiva 1-2 chilifrukter och skär 1 st på längden (för syns skull) och lägg i lagen.
6. Blanda runt ordentligt och lägg ner sillbitarna i lagen.
7. Häll upp i en burk med lock och låt stå i 24-48h.

TIPS:

1. Har du färska örter hemma som exempelvis dill går det jättebra att hacka ner i lagen.



Grönkålssallad med fikon & valnötter

INGREDIENSER

- 0,5 dl valnötter
- 150 g grönkål
- 200 g rödkål
- 2 msk rapsolja
- 2 msk vinäger, ättiksyra 7%
- 1 msk apelsinjuice färskpressad
- 0,5 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 st apelsiner
- 1 st granatäpple
- 4 st torkade fikon

TILLAGNINGSSINSTRUKTIONER

1. Rosta valnötterna i en torr stekpanna på medelvärme, låt sedan svalna.
2. Strimla grönkål och rödkål. Lägg i ett durkslag och "slaka" kålen genom att hälla heft vatten över. Låt rinna av och lägg sedan i en stor skål.
3. Blanda rapsolja, vinäger, apelsinsaft, salt och peppar. Häll dressingen över kålen.
4. Filea apelsinerna och pilla ur granatäppelskivorna. Dela fikonen i bitar.
5. Blanda apelsin och granatäpple i salladen. Toppa med fikon och rostade valnötter i samband med servering.

TIPS:

1. Blanda ner en klick senap i dressingen.
2. Toppa salladen med smulad ädelost eller annan ost du tycker om.



Julgöttbullar

 2 port

Ingredienser

200 g formar sojafärs
1 st schalottenlök
1 tsk lantbuljong pulver
0,5 tsk salt
1 krm vitpeppar malen
1 msk sojasås kikkoman
1 msk bladpersilja
2 krm kryddpeppar
1 msk rapsolja

TIPS:

- 1. Byt ut till annan valfri färs.*
- 2. Gott att krydda färsen med lite kanel.*

Tillagningsinstruktioner

1. Väg upp färsen och lät den tina i en bunke i rumstemperatur.
2. Finhacka löken och lägg i bunken.
3. Tillsätt buljongpulver, salt, vitpeppar, soja, hackad persilja och kryddpeppar. Blanda väl.
4. Rulla till bollar och stek gyllenbruna i olja.



Saffransdoftande fiskgryta med räkor

5 port

INGREDIENSER

150 g Torsk
150 g Lax
200 g Räkor
400 g Krossade tomater
2 dl Crème fraiche saffran
tomat
2 st Morot medelstor
200 g Palsternacka
0,5 st Purjolök
1 st Hönsbuljongtärning
1 Klyfta Vitlök

TILLAGNINGSSINSTRUKTIONER

1. Riv morötter och palsternacka, skiva purjolök tunt och fräs i tillsammans i rapsolja.
2. Häll i krossade tomater, valfri mängd vatten, hönsbuljongtärning, pressad vitlök och crème fraiche med smak av tomat -och saffran.
3. Låt puttra ihop.
4. Häll i fisken och smaka av med salt, peppar och eventuellt lite chilipulver.
5. Toppa grytan med räkor och servera tillsammans med ett gott bröd.

TIPS:

1. Välj annan smak på crème fraiche om du inte vill ha saffranssmak eller för variation
2. Om du använder frysta räkor, glöm inte att ta fram och låta dom tina.



Kycklingpasta m. ädelost & broccoli



4 port

Ingredienser

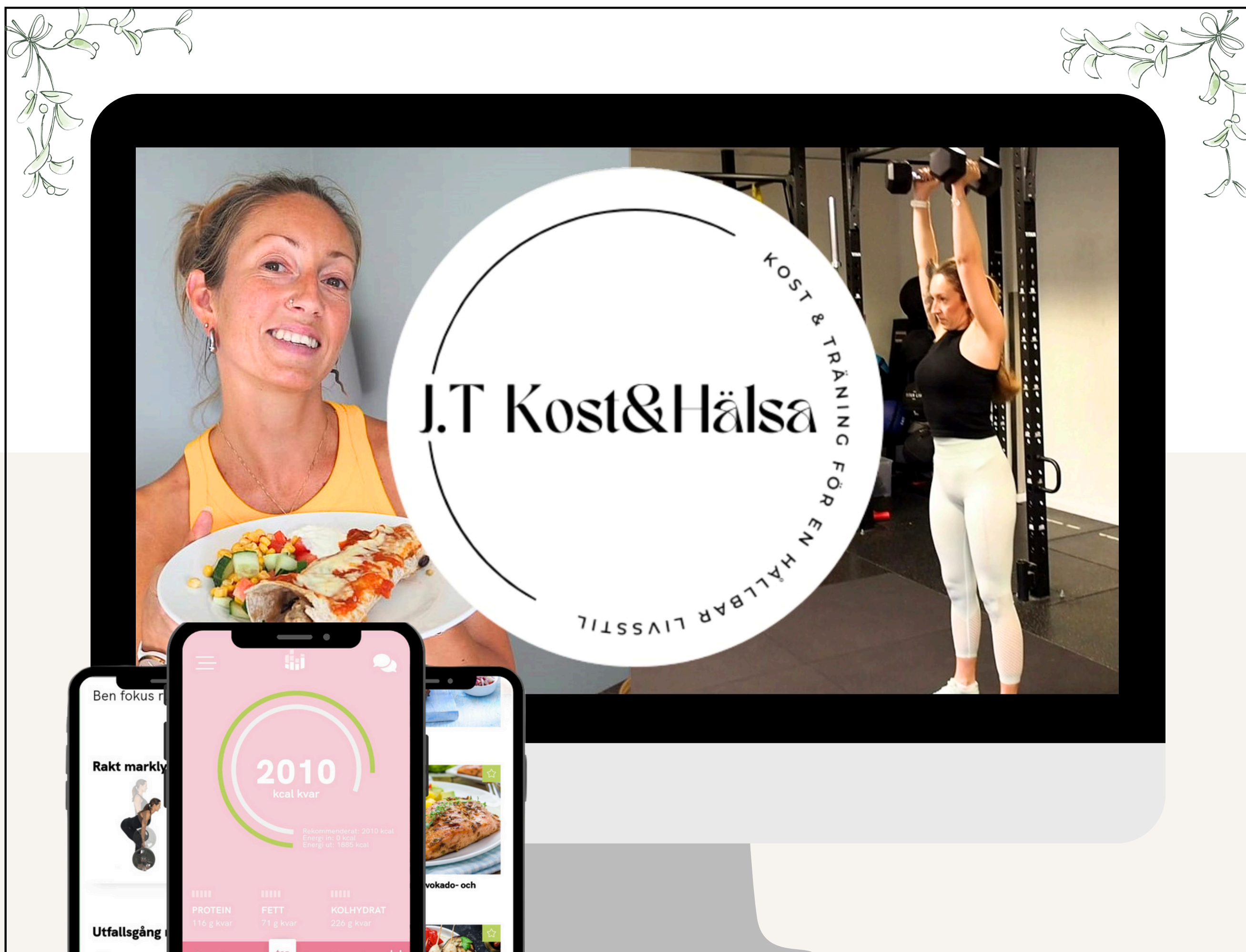
640 g Kyckling
2,dl Milda Mat lätt 4%
60 g Ädelost
grönmögelost fett 17%
1 tsk Sojasås
1 msk Kycklingfond
200 g Broccoli
180 g Pasta fullkorn

TIPS:

1. *Använd den ost du tycker om/har hemma.*
2. *Byt ut fullkornspasta till annan pasta du har hemma.*
3. *Variera proteinkällan, nöt, vilt, veg....*

Tillagningsinstruktioner

1. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. (Låt broccolin koka med de sista minuterna.)
2. Mixa grädde, ost, soja och fond med en stavmixer.
3. Skiva broccoli i mindre bitar. Låt koka med pasta de sista minuterna.
4. .Skiva kyckling i mindre bitar.
5. Stek kyckling, krydda med salt, peppar och eventuellt andra valfria kryddor.
6. Häll ner ostsåsen tillsammans med kycklingen.
7. Häll av pastavattnet men spara ca 1 dl ifall du vill dryga ut såsen och få den mer krämig.
8. Häll i pasta och broccoli i såsen, blanda och servera.



God Jul & Gott nytt år



Kom ihåg att en högtid inte spelar någon roll för dina resultat. Zooma ut och se till helheten. Slappna av, njut och ät det du är sugen på!

Drömmer du om att komma i form, äta rätt och känna dig starkare? Ta första steget mot en starkare och hälsosammare version av dig själv. Kontakta mig så pratar vi vidare om hur jag kan hjälpa dig!

Följ mig gärna på instagram för mer inspiration.

 WWW.JENNI.TENBROCK.SE

 [JENNI.TENBROCK.COACH](https://www.instagram.com/jenni.tenbrock.coach)