

GADTOFT & VISHOLM



TEMA: **SUPER SUND**

**MAD MED
HAVRERIS**

**6 VEGANSKE
SKÅLE**

I samarbejde med Naturli'

**DEN PERFEKTE
VALENTINSMENU**

For nybegyndere

INTERVIEW

med Anna + Juicen



22



18



40

INDHOLD

04 VELKOMMEN

06 RÅVARER I SÆSON

08 5 VARME VINTERSUPPER | Le Creuset

10 Rødbedesuppe med creme fraiche og rødløg

14 Svampesuppe med timian og æble

15 Thaisuppe med tigerrejer og chili

18 Ærtesuppe med basilikum og kulmule

20 Kartoffelsuppe med porre og parmaskinke

22 INTERVIEW MED ANNA + JUICEN

27 Opskrift på "Måltidet" fra Anna + Juicen

28 6 VEGANSKE SKÅLE | Naturli'

30 Skål med hakket (ærter)

32 Skål med seitan

34 Skål med falafler

37 Skål med ærtebøf

40 Skål med chick free nuggets

42 Skål med vego balls

68



73



56

44 GADTOFT & VISHOLMS ØNSKELISTE | Puori

46 Madpandekager af hampefrø

48 SUKKERFRI MORGENMAD | Good Good

50 Smoothiebowl med hindbær

54 Bananpandekager med chokolade

56 Grød med karamel

60 4 OPSKRIFTER MED HAVRERIS | Fazer

62 Sund butterchicken med havreris

64 Stegte havreris med grøntsager og æg

66 Risfrikadeller med persille i tomatsovs

68 Rispandekager med avocadocreme, chili, forårsløg

70 SCOREMIDDAG FOR NYBEGYNDERE - PERFEKT TIL VALENTINSDAG

71 Forret: Bruschetta med tomat

72 Hovedret: Cario e Pepe

73 Dessert: Jordbær i chokolade

74 NÆSTE NUMMER

VELKOMMEN

.. til årets første nummer af Gadtoft og Visholm. Vi håber, at I er kommet godt ind i 2021, og er klar til en masse nye opskrifter. Vi er i hvert fald mere end klar til at dele ud!

2020 endte med at overgå alle forventninger, da Gadtoft & Visholms julenummer allerede 16 dage efter udgivelsen i november slog vores læsertals-rekord. Endnu en gang vil vi gerne takke alle, som læser med for at støtte os i vores drøm. Vi elsker at producere gratis opskrifter til jer alle sammen, så vi kan få spredt glæde ved at lave mad fra bunden.

Januar måned står for døren, og vi er super klar til sundere tiltag, vitaminboosters, og hvad der ellers hører med. Måske nytårsforsæt til tider kan virke en smule fjollede, men der er altså alligevel noget over dem. Med dette nummer skal I have muligheden for at lære en masse nye og spændende opskrifter at kende.

I magasinet findes blandt andet 5 fantastiske opskrifter på varme vintersupper, som er smækfyldt med grøntsager. Supperne tager ikke mere end 45 minutter at lave, og så kan der også forberedes mad til et par dage af gangen. Vi er vilde med suppe i alle afskygninger, og synes især, at de er helt geniale, når det er koldt i vejret som nu.

Vi har også været en tur forbi hele Københavns juicedronning, Anna + Juicen. I interviewet på side 22 deler Anna ud af sine råd til en sund og rolig hverdag. Vi har desuden været så ualmindelig heldige at få lov til at dele en af hendes berømte juiceopskrifter med jer.

På redaktionen elsker vi morgenmad, og det er naturligvis også omdrejningspunktet for en af dette nummers artikler. Vi er nemlig gået sammen med Good Good Brand om 3 sunde morgenmadsopskrifter, som er fuldstændig fri for sukker. Opskrifterne er nemme at udføre, og så smager de helt igennem fantastisk - find dem på side 48.

Rigtig god læselyst,

Knus fra
Karen-Elisabeth Gadtoft & Nikoline Visholm.



Karen-Elisabeth Gadtoft
Madsribent og annonceansvarlig



Nikoline Visholm
Grafisk designer og webansvarlig

ANNONCERING

Hvis du ønsker en annonce i *Gadtoft & Visholm*, så send os endelig en mail:

info@gadtoftvisholm.dk



RÅVARER I SÆSON JAN – FEB

Her i de koldeste vintermåneder, er der ikke mange råvarer i sæson. Alligevel kan vi ikke være andet end imponeret af dette nummers liste, som jo for alvor repræsenterer de sejeste råvarer af dem alle. Tænk engang, at der i januar og februar måned, kan dyrkes over 15 grøntsager og frugter – dét er da imponerende!

Svampe er vi især rige på i Danmark. De vokser året rundt, og kan bruges til så mange forskellige retter. Portobello burgerboller, risotto med østershatte eller svampesuppe med champignon. Netop svampesuppe med champignon finder du opskriften på i dette nummer. Opskriften ligger på side 14 og er toppet med timian og friske æbler.

Vi priser os også lykkelige for, at krydderurterne også kan dyrkes i Danmark året rundt. For hvis der er noget krydderurter kan, så er det at pifte en hvilken som helst ret op.



GRØNTSAGER

Grønkål
Gulerod
Hvidkål
Jordkok
Kartoffel
Kålrabi
Løg
Pastinak
Peberrod
Persillerod
Porre
Rodselleri
Rosenkål
Ræddike
Rødbede
Rødkål (januar)



FRUGT

Pære (januar)
Æble



SVAMPE

Bøgehat
Champignon
Enoki
Fløjlsfod
Kejserhat
Portobello
Østershat



KRYDDERURTER

Basilikum
Brøndkarse
Citronmelisse
Dild
Estragon
Karse
Koriander
Kørvel
Merian
Mynte
Oregano
Persille
Purløg
Rosmarin
Salvie
Timian



FISK OG SKALDYR

Helleflynder (januar)
Kulmule
Rødfisk
Sild
Stenbider
Torsk

5 VARME VINTERSUPPER

Et samarbejde med Le Creuset

Vinteren er på sit højeste, og det er koldt udenfor. Derfor er suppe den helt oplagte vej at gå, når det kommer til sund, nærende og varm aftensmad. Mange er glade for den helt klassiske hønsekødssuppe med kød- og melboller. Dét er også en lækker suppe, men hos Gadtoft & Visholm mener vi, at suppe kan så meget mere end det. Derfor har vi samlet 5 af vores absolutte suppe-favoritter til jer. Alle supperne er smækfyldt med grøntsager, protein og sunde råvarer, så vi kan max booste vores immunforsvar.

Vi har endnu en gang samarbejdet med Le Creuset om en række lækre opskrifter. Vi er vilde med alle Le Creusets produkter, som bare emmer af høj kvalitet og solidt håndværk. Vi elsker at lave mad, og derfor skal redskaberne også være i orden. Her bidrager Le Creuset i den grad til, at vi går i køkkenet med største fornøjelse.

Lige nu har du mulighed for at vinde det lækreste 'Suppe-Kit' fra Le Creuset. Følg med på vores **Instagram**, hvor du har mulighed for at deltage.

RØDBEDESUPPE MED CREME FRAICHE OG RØDLØG

4 personer | 45 minutter

RØDBEDESUPPE

Olivenolie
3 fed hvidløg
2 rødløg
400 g rødbeder
300 g kartofler
1,5 L grøntsagsbouillon
Salt og friskkværnet peber
1 spsk. sukker
3 spsk. rødvinseddike

DU SKAL OGSÅ BRUGE

1 finthakket rødløg
4 spsk. creme fraiche 18%

RØDBEDESUPPE

Skræl og hak grøntsager groft, og svits dem i olivenolie i en gryde.

Hæld efter 5 minutter bouillon over grøntsagerne, og lad dem småkoge under låg i 30 minutter eller til de er møre.

Blend suppen med en stavblender, og smag den til med salt, peber, sukker og rødvinseddike.

ANRETNING

Server suppen med rødløg og creme fraiche.





SVAMPESUPPE MED TIMIAN OG ÆBLE - FIND OPSKRIFT PÅ NÆSTE SIDE

SVAMPESUPPE MED TIMIAN OG ÆBLE

4 personer | 45 minutter

SVAMPESUPPE

500 g blandede svampe
2 løg
3 fed hvidløg
Olivenolie
1 L grøntsagsbouillon
2 stængler frisk timian
Salt og friskkværnet peber
2 dl madlavningsfløde
Skal og saft fra ½ økologisk citron

STEGTE SHIITAKE SVAMPE

100 g shiitake svampe
1 spsk. olivenolie
Salt og friskkværnet peber

DU SKAL OGSÅ BRUGE

2 finthakkede æbler
Frisk timian
Solsikkeskud

SVAMPESUPPE

Rens svampe for jord, og svits dem med grofthakkede løg og hvidløg i olivenolie.

Hæld efter 5 minutter bouillon over grøntsagerne, og lad dem sammen med timian småkoge under låg i 30 minutter.

Blend suppen med en stavblender, og smag den til med salt, peber, madlavningsfløde og citron.

STEGTE SHIITAKE SVAMPE

Rens shiitake svampe for jord, og svits dem på en pande i olivenolie.

Krydr svampene med salt og peber, og tag dem af panden efter et par minutter.

ANRETNING

Server suppen med stegte shiitake svampe, æble, timian og solsikkeskud.

THAISUPPE MED TIGERREJER OG CHIILI

4 personer | 30 minutter

RØD FISKESUPPE

1 L fiskebouillon
25 g rød karry paste
150 g svampe
1 peberfrugt
1 løg
½ rød chili
1 dåse kokosmælk
1 stængel citrongræs
2 spsk. fiskesauce
4 spsk. soya
Saften fra 1 limefrugt
300 g rå tigerrejer

DU SKAL OGSÅ BRUGE

4 limebåde
Frisk koriander

RØD FISKESUPPE

Kom fiskebouillon i en gryde med rød karry paste, og rør det ud i suppevandet.

Skær svampe og grøntsager i mundrette bidder, og kom dem i suppen med kokosmælk.

Bank citrongræs flad, og kom den i suppen. Her kan bruges en kagerulle, en morter eller lignende.

Kog suppen op, og smag den til med fiskesauce, soya og limesaft.

Kom tigerrejer i suppen, og kog den endeligt op i omkring 2 minutter, eller til rejerne er lyserøde.

ANRETNING

Server suppen med en limebåd og frisk koriander.



THAISUPPE MED TIGERREJER OG CHILI

ÆRTESUPPE MED BASILIKUM OG KULMULE

4 personer | 45 minutter

ÆRTESUPPE

1 løg
3 fed hvidløg
2 stængler bladselleri
Olivenolie
800 g grønne ærter (frosne)
2 bundt basilikum
1 L grøntsagsbouillon
Salt og friskkværnet peber
Saften fra ½ citron

KULMULE

Olivenolie
4 kulmulefileter
Salt og friskkværnet peber

DU SKAL OGSÅ BRUGE

Frisk basilikum
Friske ærteskud

ÆRTESUPPE

Hak løg, hvidløg og bladselleri groft, og svits det i olivenolie i en gryde.

Kom efter 3 minutter ærter og den store mængde frisk basilikum i gryden, og lad det svitse med i yderligere 3 minutter.

Hæld bouillon over grøntsagerne, og lad dem småkoge under låg i 30 minutter.

Blend suppen med en stavblender, og smag den til med salt, peber og citron.

KULMULE

Hæld olivenolie på en pande, og kom herefter kulmulefileter på.

Krydr med salt og peber, og tilbered fiskestykkerne omkring 2 minutter på hver side.

ANRETNING

Server suppen med pandestegt kulmule, basilikum og ærteskud.



KARTOFFELSUPPE MED PORRE OG PARMASKINKE

4 personer | 45 minutter

KARTOFFELSUPPE

1 løg
2 hvidløg
500 g kartofler
300 g porre
Olivenolie
1 L grøntsagsbouillon
Salt og friskkværnet peber
1 dl madlavningsfløde

DU SKAL OGSÅ BRUGE

8 skiver parmaskinke
Frisk timian
Frisk karse

KARTOFFELSUPPE

Skræl og hak grøntsager groft, og svits dem i olivenolie i en gryde.

Hæld efter 5 minutter bouillon over grøntsagerne, og lad dem småkoge under låg i 30 minutter eller til de er møre.

Blend suppen med en stavblender, og smag den til med salt, peber og madlavningsfløde.

ANRETNING

Server suppen med parmaskinke, timian og karse.

Elsker du også sprød bacon på din suppe? Bag den friske parmaskinke på 200°C varmluft i 7 minutter.

”Jeg ser lidt Anna + Juicen som en buffet. Folk kan tage, hvad de har brug for, og det er meget forskelligt, hvad det lige er.”

For Anna Tea Thorndal Thomsen er sundhed et spørgsmål om balance. Det handler om at finde en rytme, som passer til netop dét liv, du lever. Læs med her og lad dig blive inspireret af Annas gåpåmod, energi og tilgang til livets op og nedture.

TEKST Karen-Elisabeth Gadtoft

M

idt i smørhullet på Istedgade ligger Anna + Juicen. En lille juicebar og enkeltmandsvirksomhed, som er drevet af hele Københavns juicedronning, Anna. For Anna + Juicen er især bæredygtighed vigtigt. Virksomheden kastede sig for alvor ud i projekt bæredygtighed i foråret 2019, hvor Anna valgte at sige farvel til plastikflasker og goddag til genanvendelige glasflasker.

Jeg prøver at drive min virksomhed så bæredygtigt som muligt. Det er også derfor, at vi nu bruger 100% genanvendeligt. Samtidig har jeg aftaler rundt omkring, hvor jeg opkøber grøntsager og frugter, som er blevet kasseret til supermarkederne. I sommers lavede jeg en aftale med et leasingfirma, der gør det muligt for mig at leverer min juice i en el-bil. Jeg er meget stolt af den cirkel virksomheden bevæger sig i. Vi laver juice af råvarer som ellers var blevet kasseret, hælder dem på genanvendelige glasflasker og leverer dem med ladcykel eller el-bil.

Alle tiltag i Anna + Juicen er gennemtænkte og velovervejede. Og selvom bæredygtige alternativer ofte kan føre hårdt arbejde med sig, finder Anna altid den energi frem, som virksomheden har brug for.

Energi er en del af min personlighed, og jeg har altid haft meget af den. I folkeskolen fik jeg tit af vide, at jeg var dygtig, men at jeg ikke skulle sidde og snakke så meget med mine veninder i undervisningen. Heldigvis fik jeg afløb fra meget af min energi gennem sport. Jeg har nemlig været kunstskejteløber.

”Jeg er meget stolt af den cirkel, virksomheden bevæger sig i.”

Sporten har ført en del med sig for Anna. Det er særligt gennem kunstskejteløb, at hun har lært at udtrykke sig kreativt, men disciplineret på samme tid.

Allerede den gang tror jeg faktisk, at der skete en form for kreativ proces gennem dans og musik. Det handler meget om at udtrykke sig, og det har betydet meget i mit liv. Da jeg blev lidt ældre stoppede jeg med at skøjte, men jeg har lært at bruge sportens disciplin til at formidle hele mit juice-univers. Det ligger i mine gener at have krudt i røven,

”Jeg har faktisk haft en spiseforstyrrelse, og derfor har det også fyldt rigtig meget i mit liv.”

og så er det bare et spørgsmål om at kanalisere det ind til noget konstruktivt.

Hvornår startede du Anna + Juicen?

Jeg blev ansat, da det var en helt almindelig sandwich og juicebar. I 2012 fik jeg så mulighed for at overtage virksomheden. Det var ikke noget jeg havde den helt store plan med, men undervejs kunne jeg mærke, at jeg havde brug for at udvikle på nogle koncepter, som jeg synes var mere interessante. Konceptet med grønne og sunde juice var spændende for mig, fordi jeg har min sportsmæssige baggrund, hvor der især er meget fokus på vægt. Jeg har faktisk haft en spiseforstyrrelse, og derfor har det også fyldt rigtig meget i mit liv.

Hvordan kom du ud af din spiseforstyrrelse?

Det lyder måske lidt kliché, men det var faktisk da jeg fik en ny kæreste, som også er ham jeg er sammen med i dag. Der blev gjort op med en masse ting rent følelsesmæssigt i forhold til mit familieliv og mit eget privatliv. Det var ikke rigtig maden, der havde noget med det at gøre. Det er også derfor, at jeg kan arbejde med mad i dag, og at juice fylder så meget af mit liv. Det handlede mere om ting fra min ungdom og fra sportsgrenen, som jeg havde behov for at gøre op med.

Jeg gik også en masse til psykolog, og arbejder virkelig med mig selv. Jeg har ikke en snert af det længere, og spiseforstyrrelsen er i sandhed lagt bag mig.

Hvad forbinder du en juicekur med?

Jeg synes det er interessant at udfordre kroppen. En juicekur er for mig ikke hverdag, men noget man gør en gang imellem. Det er en mulighed for at give kroppen noget andet end sult - det er bestemt ikke det jeg appellerer til.

Jeg ser lidt Anna + Juicen som en buffet. Folk kan tage, hvad de har brug for, og det er meget forskelligt, hvad det lige er. Jeg har kunder som er kraftigt overvægtige, og som har brug for en kickstart til et sundt forløb. Det kan gøres på mange måder. Nogle gør det gennem Palæo, andre gør det med kålsuppe, nogle ved at faste og andre med Hot Yoga. En juicekur passer godt til mit liv og mit univers, og med Anna + Juicen inviterer jeg folk med på min rejse.

”Jeg tror, at mange mødre kan nikke genkendende til, at det kan være svært at være aktiv, når man også har børn.”

Jeg har gravide kunder, som har svært ved at få grøntsager nok. Jeg har kræftsyge patienter, som har kvalme hele tiden og svært ved at få nok næring. Jeg har også ganske almindelige drenge og piger, som måske fester lidt for meget i weekenden, og som er trætte af at spise mad med alt for mange fedtsyrer. Man skal huske på, at de fleste af mine kunder går på juicekur hver tredje måned eller hvert halve år.

Er du selv aktiv i hverdagen?

Jeg tror, at mange mødre kan nikke genkendende til, at det kan være svært at være aktiv, når man også har børn. Men jeg har fået en sindssygt god rutine her i de kolde måneder. Jeg står op, spiser min morgenmad og drikker min morgenbooster, som man også får med, når man køber min suppekur. Det gør jeg mest af alt for at holde sygdom ude for døren. Jeg har ikke rigtig tid til at blive syg lige nu. Bagefter tager jeg op og træner, handler ind og åbner butikken. Hen af eftermiddagen har jeg lidt kontortid, og så kører jeg ud og leverer juice.



Anna har siden 2012 drevet den lille juicebutik 'Anna + Juicen' på Istedgade. Privat er hun mor til sin 5 årige søn og bonusmor til hendes kærestes datter. I hverdagen er hun super aktiv og dyrker gerne sport alle ugens dage.

Du kan følge Anna på [@anna_og_juicen](#) og på hendes hjemmeside www.annaogjuicen.dk



Hvad er det længste du har været på juicekur?

Jeg er på juicekur hvert halve år, men drikker juice hver eneste dag. Jeg elsker at eksperimentere og prøve forskellige smage af. Det er et kærlighedsforhold, og jeg kan simpelthen ikke leve uden juice. Det længste jeg har været på juicekur er 5 dage, men jeg har faktisk haft en kunde hernede, som gjorde det i 15 dage. Det var en proces, som hun havde brug for, men det var meget imponerende.

Jeg har aldrig haft kunder, som er vendt tilbage med en dårlig oplevelse. Det eneste der kan være svært er, hvis man har sat for høje mål til sig selv. Man skal være indstillet på, at en juicekur kræver meget. Men den succesoplevelse man får når forløbet er afsluttet, den kan ingen tage fra en.

Anna er enormt påpasselige med at dele sine opskrifter ud. De er hendes kreationer, og det hun lever af. Alligevel har hun været så gavmild, at dele opskriften på hendes super grønne juice, som går under navnet 'Måltidet'. Opskriften er 1 af de 6 opskrifter, som Anna bruger til hendes populære juicekurer. I har altså mulighed for, at lave den samme juice, som sælges nede i Annas butik på Istedgade.



FOTO Polina Vinogradova



”Måltidet”

- 1 håndfuld skyllet spinat
- ½ avocado
- 400 ml æblemost, eller friskpresset æble saft
- ½ citron
- isterninger
- Et skvæt hørfrø olie
- 1 teske Chlorella (Valgfrit)



6 VEGANSKE SKÅLE

Et samarbejde med NATURLI'

Mad i en skål hitter virkelig rundt omkring, og det forstår vi godt. Det er nemlig både praktisk at tage med sig, og det hele bliver faktisk lidt nemmere. Vi har udfordret os selv max og lavet alle 6 opskrifter fuldstændig veganske. Det lyder måske svært, men med de madvarer, som NATURLI' laver, er det faktisk let som en leg.

De veganske skåle er både super gode til frokost, men fungerer også rigtig fint til aftenmad. De er hver især fyldt med en masse friske grøntsager og mættende fuldkorn eller fibre. Vi glæder os til at se alle jeres smukke og farverige kreationer af veganske skåle.



SKÅL MED HAKKET (ÆRTER)

1 skål | 20 minutter

FRISK SALSA

5 cherrytomater
½ rødløg
½ tsk. sukker
1 tsk. limesaft
Salt og friskkværnet peber

HAKKET BURRITOFYLD

150 g. minced fra NATURLI'
Olivenolie
1 tsk. spidskommen
1 tsk. stødt koriander
Salt og friskkværnet peber

DU SKAL OGSÅ BRUGE

1 dl fuldkornsrís
1 dl kogte sorte bønner
½ avocado
1 dl majs
1 limebåd
½ mild chili i skiver
Frisk koriander

Hak cherrytomater og rødløg ultrafint, og smag til med sukker, limesaft, salt og peber. Sæt den friske salsa på køl, mens resten af skålen forberedes.

Svits minced i olivenolie på en pande. Tilføj krydderier, og steg det i 7 minutter, eller til det er brunet godt af. Stil det hakkede burritofyld til side. Kog fuldkornsrís efter anvisning, og bland dem sammen med de sorte bønner.

Fyld skålen med bønne-rís, burritofyld, avocado i skiver, majs, frisk salsa, en limebåd, chili og frisk koriander.

SKÅL MED SEITAN

1 skål | 20 minutter

ASIATISK DRESSING

1 tsk. limesaft
1 tsk. sesamolie
1 tsk. soya

VEGANSK SEITAN

50 g. seitan fra NATURLI'
1 tsk. sesamolie
Salt og friskkværnet peber

DU SKAL OGSÅ BRUGE

1 dl fuldkornsrís
1 gulerod
3 radiser
1 håndfuld rødkål
½ avocado
¼ agurk
Blandede sesamfrø
Frisk basilikum

Bland limesaft, sesamolie og soya til en dressing. Sæt dressingen på køl, mens resten af skålen forberedes.

Skær seitan i mundrette tern, og steg det på alle flader, til det bliver gyldent. Krydr med salt og peber, og lad det hvile på fedtsugende papir (eksempelvis køkkenrulle).

Kog fuldkornsrís efter anvisning, og skær alle grøntsagerne i mundrette tern.

Fyld skålen med fuldkornsrís, stegt seitan, gulerod, radiser, rødkål, avocado, agurk, og top med sesamfrø, basilikum og asiatisk dressing.





SKÅL MED FALAFLER OG KIKÆRTECREME - FIND OPSKRIFT PÅ NÆSTE SIDE

SKÅL MED FALAFLER

1 skål | 20 minutter

KIKÆRTECREME

- 100 g. kikærter
- ½ fed hvidløg
- 1 spsk. olivenolie
- ¼ tsk. spidskommen
- 1 knivspids cayennepeber
- Saft fra ½ citron
- Salt og friskkværnet peber
- Evt. 1 spsk. vand

MYNTEDRESSING

- ½ fed revet hvidløg
- 2 spsk. finthakket mynte
- 3 spsk. JOE’ KURT Naturel fra NATURLI’
- Salt og friskkværnet peber

DU SKAL OGSÅ BRUGE

- 1 dl quinoa
- Olivenolie
- 5 veganske falafler fra NATURLI’
- 2 håndfulde rucola
- 1 revet rødbede
- 2 spsk. pinjekerner

Kom ingredienser til kikærtecreme i en foodprocessor, og blend til en ensartet creme. Smag til med krydderier, citronsaft og eventuelt lidt vand, og sæt cremen på køl.

Bland hvidløg, mynte og JOE’ KURT Naturel, og smag til med salt og peber. Sæt dressingen på køl, mens resten af skålen forberedes.

Kog quinoa efter anvisning på pakken, og sæt den herefter til side, mens de andre elementer forberedes. Kom olivenolie på panden, og steg de veganske falafler, til de er gennemvarme.

Skyl rucola, og kom det i skålen sammen med kogt quinoa, revet rødbede, veganske falafler, hjemmelavet hummus, myntedressing og hakkede pinjekerner.

SKÅL MED ÆRTEBØF

1 skål | 20 minutter

BURGERDRESSING

- 2 spsk. vegansk mayo fra NATURLI’
- 1 spsk. JOE’ KURT Naturel fra NATURLI’
- ½ finthakket syltet agurk
- 1 spsk. ketchup
- 1 tsk. sød sennep
- ¼ tsk. paprika
- Salt og friskkværnet peber

DU SKAL OGSÅ BRUGE

- 1 The Burger fra NATURLI’
- Salt og friskkværnet peber
- Olivenolie
- ½ hovedsalat
- 1 håndfuld cherrytomater
- ½ rødløg
- ¼ agurk

Bland dressingingredienserne sammen, og smag til med salt, peber og ketchup. Sæt burgerdressingen på køl, mens resten af skålen forberedes.

Drys den veganske ærtebøf med salt og peber, og steg den i olivenolie i omkring 4 minutter på hver side. Skyl salat og grøntsagerne, og skær det ud i mundrette bidder.

Fyld skålen med hovedsalat, cherrytomater, rødløg, agurk, en ærtebøf og top med hjemmelavet burgerdressing.







SKÅL MED CHICK FREE NUGGETS

1 skål | 20 minutter

VEGANSKE NUGGETS

6 veganske nuggets fra NATURLI'

KOREANSK MARINADE

4 tsk. soya
1 knivspids røget paprika
70 g. ketchup
1 tsk. brun farin
0,5 tsk. chiliflager
0,5 tsk. sesamolie
1 fed revet hvidløg
1 cm revet ingefær

DU SKAL OGSÅ BRUGE

150 g. glasnudler
1 håndfuld broccoli
1 håndfuld edamamebønner
3 spsk. forårsløg
1 spsk. hvide sesamfrø

Tilbered de veganske nuggets efter anvisning på pakken. Bland i mellemtiden ingredienserne til den koreanske marinade. Sæt marinaden på køl, mens resten af skålen forberedes.

Kog glasnudler efter anvisning på pakken, og sæt dem til side. Genbrug kogevandet, og kog broccoli i 2 minutter. Brug det varme kogevand fra broccolien til at lune edamamebønner, hvis de er frosne.

Vend de sprøde nuggets i den koreanske marinade, og drys med forårsløg og sesamfrø. Fyld skålen med glasnudler, broccoli, edamamebønner, koreanske nuggets, og drys med ekstra forårsløg og sesamfrø.

SKÅL MED VEGO BALLS

1 skål | 20 minutter

HVIDLØGSDRESSING

½ fed revet hvidløg
2 spsk. finthakket purløg
3 spsk. JOE' KURT Naturel fra NATURLI'
Salt og friskkværnet peber

DU SKAL OGSÅ BRUGE

8 rosenkål
50 g. bøgehatte
Olivenolie
Salt og friskkværnet peber
8 Vego Balls fra NATURLI'
½ rødkål

Bland hvidløg, purløg, JOE' KURT Naturel i en skål, og smag til med salt og peber. Sæt dressingen på køl, mens resten af skålen forberedes.

Halver rosenkål, og sauter dem sammen med rensede bøgehatte på en pande med olivenolie. Drys med salt og peber, og tag grøntsagerne af panden efter 5 minutter. Kom endnu en gang olivenolie på panden, og steg de veganske kødboller, til de er gennemvarme.

Skær rødkål fint, og fyld skålen op med stegte svampe, rosenkål, veganske kødboller, og top med hjemmelavet hvidløgsdressing.



GADTOFT & VISHOLMS ØNSKELISTE

Særligt i de kolde vintermåneder er det vigtigt at tanke op på vitaminerne. Kroppen har brug for mange vitaminer, og det kan være svært at huske dem alle. Til at hjælpe os på vej, har vi heldigvis Puori. Puori er et gennemført brand, med effektive kosttilskud baseret på rene og naturlige ingredienser. Virksomheden startede tilbage i 2009, og har siden da udviklet sig større og større.

Formålet med kosttilskud er at supplere egen kost. Derfor er det også vigtigt at finde kosttilskud, som er effektive og reelle. Der findes nemlig mange forskellige på markedet, som ikke lever op til det, de lover. Selv spiser Gadtoft både fiskepiller og magnesium fra Puori hver eneste dag, og en mere ægte anbefaling kan I ikke få.

Puoris kosttilskud forhandles på puori.dk, men også hos blandt andet Matas, Helsam og Med24.

puori

CP₁ - Ren kollagen

Da Puori meldte sig på Gadtoft & Visholm' ønskeliste, var vi ikke længe om at beslutte, at ét af de produkter, som vi især ønskede at lægge vægt på, skulle være CP₁. Her på redaktionen tager Nikoline nemlig allerede dagligt kollagen-pulver for at styrke hud, hår og negle. For jer der ikke ved, hvad kollagen er, kan vi fortælle, at det er det mest forekommende protein i den menneskelige krop, som primært findes i muskler og bindevæv. Det er derfor en vigtig kilde for dannelse og funktionen af især hud, hår, negle, led, sener og knogler. Vi producerer naturligt selv kollagen i kroppen, men produktionen falder med stigende alder, stress og hård fysisk aktivitet.

CP₁ er neutralt smagende pulver, som let opløses i vand. Det kan blandes i enhver kold eller varm drik uden at give en bismag. Puoris kollagen-pulver er lavet af hydrolyseret kollagen fra kvæg, og hver skefuld giver over 90% rent protein, som beriger ernæringsprofilen for enhver drik, juice, smoothie etc. Klik på kollagenbøtten for at læse mere.

Find opskrift på Madpandekager af hampefrø med CP₁ på næste side.

Læs mere
om CP₁



Madpandekager af hampefrø

CP₁ kan bruges i al slags dej inklusiv disse lækre madpandekager - og du behøver ikke at være bange for, at varmen skader kollagenen.

Find opskrift
på næste side

Portioner: 2
Tid: 20 minutter

- 3 æg
- 2 skefulde hampefrø
- 1 måleske Puori CP₁
- 3 champignoner
- Salt og peber
- 1 skalotteløg
- 1 fed hvidløg
- 2 skefulde revet parmesan
- 2 håndfulde frisk spinat
- 1 skefuld hakket parmesan
- Koriander

Bland æg og hampefrø sammen med en måleske CP₁ og tilføj salt og peber. Hæld halvdelen af æggeblandingen på panden på middelvarme og fordel dejen på panden som en tynd pandekage. Vend når toppen af pandekagen ikke længere er flydende. Gentag processen med den anden madpandekage.

Hak skalotteløg og hvidløg fint, og sauter på middelvarm pande. Tilføj salt og peber og derefter spinat og koriander. Vend blandingen med en ske. Når grøntsagerne er tilpas stegte (løget er lys gyldenbrun, og spinaten er skrumpet), skal den hakkede parmesan tilføjes.

Placer grøntsagsblandingen på den ene halvdel af pandekagen og fold den anden halvdel over. Gentag med den anden pandekage og servér.



D₃

Hvorfor skal du tage D-vitamin?

Kroppen producerer selv vitamin D, når sollyset rammer huden. Vitamin D er et vigtigt stof, men fra september og frem til marts måned, er solen ikke stærkt nok på den nordlige halvkugle. Det betyder, at vi ikke selv producerer vitamin D i de kolde måneder. Derfor anbefaler fødevarerstyrelsen, at man supplerer med vitamin D fra oktober til april.

Vitamin D fra Puori er et vitamin i en potent dosis. Det er blandt andet opløst i koldpresset kokosolie, så det bedre kan optages i kroppen. Klik på vitaminglasset for at læse mere.

Vitamin D hjælper med at opretholde normal muskelfunktion, normalt immunsystem samt normale knogler.

O₃

Hvorfor skal du tage omega-3?

Omega-3 er et vigtigt næringsstof, som fås igennem kosten, primært fra fede fisk. Dog er mange mennesker i underskud af næringsstoffet, mens de ofte indtager for store mængder af Omega-6. Omega-3 sænker blandt andet blodtrykket og reducerer blodets fedtindhold. Omega-3 udgør samtidig 20% af hjernens fedtstoffer og er vigtig både for hjernens opbygning og funktion.

Omega-3 fra Puori er en højkoncetreret og frisk fiskeolie i kapsel. Den indeholder Omega-3 fra vildtfangede ansjoser, som er testet og certificeret for renhed og friskhed. Klik på vitaminglasset for at læse mere.

Omega-3 bidrager til normalt hjerte, syn og hjernefunktion ved min 250mg EPA og 250mg DHA dagligt.

M₃

Hvorfor skal du tage magnesium?

Magnesium har både sports- og sundheds-egenskaber, og er et af de mest forekommende mineraler i kroppen, hvor det er involveret i mere end 300 enzymprocesser. Magnesium er vigtig for energiproduktionen og reduktion af træthed, lige som det indgår i muskelfunktionen og forebygger kramper.

Magnesium fra Puori er en biotilgængelig naturlig Magnesium. Den indeholder blandt andet æblesyre og zink og sikrer en høj optagelighed. Klik på vitaminglasset for at læse mere.

Magnesium bidrager til normal elektrolytbalance og normal muskelfunktion. Magnesium og vitamin B₆ bidrager til normalt energistofskifte samt reduktion af træthed og udmattelse.



SUKKERFRI MORGENMAD MED GOOD GOOD

Det kan efterhånden ikke komme bag på nogen, at vi på redaktionen er vilde med morgenmadsopskrifter. Derfor var vi heller ikke i tvivl om, at vores samarbejde med Good Good skulle være i morgenmadens tegn. Med deres mange produkter uden tilsat sukker, gør Good Good det nemmere at leve en hverdag uden raffineret sukker. Produkterne er både en stor succes hos diabetikere, men også blandt mange andre, som gerne vil leve lidt sundere, eller helt ønsker at undgå tilsat sukker.

I artiklen finder du 3 nemme morgenmadsopskrifter, som maksimalt tager 20 minutter at lave. Ingen af opskrifterne indeholder sukker, men er i stedet sødet med forskellige steviadråber. Om du vil have pandekager med chokoladesmag, grød med karamel eller smoothie med hindbærdråber, så finder du opskrifterne på de næste sider.

Good Good forhandles i forskellige helse-butikker landet over og på **Helsams hjemmeside**.

SMOOTHIEBOWL MED HINDBÆR

2 bowls | 10 minutter

SMOOTHIE

250 g frosne hindbær
1 moden banan
3 dl havremælk
1 spsk. chiafrø

4-6 dråber Sweet Drops of Stevia, Raspberry fra Good Good

PYNT

Kokosflager
Chiafrø
Friske hindbær
Mynte

Blend hindbær, banan, havremælk og chiafrø i en blender, og smag til med hindbærdråber fra Good Good.

Fordel den frosne hindbærsmoothie i to skåle, og pynt med forskellige topping. Vi har toppet vores med kokosflager, chiafrø, friske hindbær og mynte.

Herefter er morgenmaden klar til servering.







BANANPANDEKAGER MED CHOKOLADE

12 bananpandekager | 20 minutter

PANDEKAGEDej

2 bananer
1 dl havregryn
3 økologiske æg
En smule flagesalt
4-6 dråber Sweet Drops of Stevia, Chocolate fra Good Good
Smør til stegning

PYNT

Friske blåbær
Sukkerfri mørk chokolade
Frisk mynte

Blend banan, havregryn, æg og en smule flagesalt i en blender, og smag til med Sweet Drops of Stevia, Chocolate fra Good Good.

Smelt smør, og kom pandekagedej på panden i klatter med en spiseske.

Vend dem når de er stegt på den ene side, så begge sider får farve.

Stabl pandekagerne i et tårn, og pynt med blåbær, hakket chokolade og frisk mynte.

GRØD MED KARMEL

1 portion | 10 minutter

GRØD

2 dl havregryn
2 dl havremælk
1 dl vand

En smule flagesalt

4-6 dråber Sweet Drops of Stevia, Caramel fra Good Good

PYNT

Friske blåbær
Friske figer
Peanutbutter
Kokosflager

Kom havregryn, havremælk, vand og flagesalt i en gryde, og rør langsomt mens grøden opvarmes.

Smag til med Sweet Drops of Stevia, Caramel fra Good Good, og tag den af varmen, når grøden har den ønskede konsistens.

Pynt havregrøden med friske blåbær, figer, peanutbutter og kokosflager.



NYHED!

Fuld af vitaminer



* Cikorieinulin bidrager til en normal tarmfunktion via hyppigere afføring.
Vitamin C bidrager til immunsystemets normale funktion.



4 OPSKRIFTER MED HAVRERIS

I samarbejde med Fazer Havreris

Havreris er vores og klodens nye bedste ven. Det er nemlig lykkedes Fazer at skabe et ris-lignende produkt, som primært består af kornsorten havre. Havreris påvirker klimaet $\frac{1}{6}$ sammenlignet med almindelige ris fra Thailand, og så er de væsentlig sundere end de hvide ris, som vi kender.

Vi har i denne artikel udvalgt 4 skønne opskrifter, hvor klassiske ris erstattes med ris lavet på havre. Alle opskrifterne er simple og sunde retter, som nemt kan blive nye familiefavoritter i hjemmet. Vi glæder os til, at I skal spise med og håber, at I tager lige så godt imod havreris, som vi har gjort.

I kan læse meget mere om havreris på **Fazers hjemmeside** og følge med på deres **Instagramprofil**, hvor de deler ud af spændende madinspiration til deres følgere.

Butterchicken er super lækkert, og en af danskernes favorit, når der står indisk på menuen. Dog er retten, som navnet også indikerer, ikke særlig sund. Men det er faktisk ikke helt umuligt, at lave en sund udgave af den indiske klassiker. Hjemme hos Gadtoft står sund butterchicken ofte på menuen – det smager nemlig ualmindelig lækkert.

MARINERET KYLLING

550 g kyllingebryst
1 tsk. chiliflager
2 tsk. stødt kardemomme
3 spsk. garam masala
1 spsk. spidskommen
2 tsk. gurkemeje
1 spsk. stødt koriander
1 tsk. cayennepeber
3 cm frisk ingefær
2 fed hvidløg
400 g hakkede tomater
1 dl naturel yoghurt

DU SKAL OGSÅ BRUGE

2 løg
2 spsk. olivenolie
3 spsk. tomatpure
Salt og friskkværnet peber

4 dl havreris
Frisk koriander
Sesamfrø

SUND BUTTER-CHICKEN MED HAVRERIS

4 personer | 30 minutter + 2 timers trækketid

MARINERET KYLLING

Skær kylling i mundrette stykker og kom dem i en bøtte med krydderier, revet ingefær, hvidløg, hakkede tomater og yoghurt. Læg låg på bøtten, og lad den trække på køl i 2 timer, gerne længere.

Skær løg i både og svits dem i en gryde med olivenolie. Tilsæt efter 2 minutter tomatpure og bøtten med marineret kylling. Krydr med salt, peber og eventuelt lidt krydderi, og lad retten simre i omkring 15 minutter.

Fyld en gryde med saltet vand, og tilsæt havreris når vandet koger. Lad risene koge i 11 minutter og si dem fra kogevandet. Brug eventuelt lidt af kogevandet, hvis du ønsker at justere konsistensen på din butterchicken.

Fordel havreris og butterchicken i 4 dybe tallerkener, og drys med friske koriander og sesamfrø. Herefter er retten klar til servering.

Tip: Ønsker du en mere cremet butterchicken, kan du tilsætte 1 dl. madlavningsfløde. Husk at krydre lidt ekstra, da fløde kan fjerne smag.



Stegte ris er en super nem og klassisk ret. Den er især helt genial til at bekæmpe madspild, da daggamle havreris og slatne grøntsager sagtens kan bruges. Vi har lavet vores stegte ris vegetariske, da vi både får protein gennem havre og æg. Ønsker du alligevel kød i retten, kan vi anbefale kylling eller rejer.

STEGTE HAVRERIS

4 dl havreris
2 løg
2 fed hvidløg
3 gulerødder
3 forårsløg
1 peberfrugt
2 dl ærter
1 dl edamamebønner
Neutral olie
3 spsk. soyasauce
3 økologiske æg
1 spsk. østerssauce

STEGTE HAVRERIS MED GRØNTSAGER OG ÆG

4 personer | 35 minutter

STEGTE HAVRERIS

Fyld en gryde med saltet vand, og tilsæt havreris når vandet koger. Lad havrerisene koge i 11 minutter og si dem fra kogevandet. Stil havrerisene til side i en skål.

Skær grøntsager i mundrette stykker, og svits dem i olie på en pande. Tilsæt efter 2 minutter de let-afkølede havreris og smag til med soyasauce. Slå æg ud på panden og rør hurtigt rundt, så der fordeles små stykker af æggemasse i hele retten.

Smag endeligt til med soya og østerssauce. Herefter er retten klar til servering.



Det lyder måske en smule mystisk – hvornår har man nogensinde brugt ris som frikadellefars? Under alle omstændigheder synes vi på redaktionen i hvert fald, at man skal begynde på det. Det smager nemlig super lækkert, og der bliver samtidig sneget sig lidt ekstra fuldkorn i forklædning på tallerknen.

400 g havreris

TOMATSOVS

2 løg
2 fed hvidløg
3 stængler bladselleri
3 gulerødder
Olivেনolie
3 spsk. tomatpure
1 dåse hakkede tomater
1 dl vand
2 spsk. tørret oregano
Salt og friskkværnet peber

RISBOLLER MED PERSILLE

(400 g kogte havreris)
100 g parmesanost
1 fed hvidløg
1 dl finvalsede havregryn
3 økologiske æg
1 bundt frisk persille
Salt og friskkværnet peber
Olivেনolie

DU SKAL OGSÅ BRUGE

Parmesanost

RISFRIKADELLER MED PERSILLE I TOMATSOVS

4 personer | 45 minutter

Fyld en gryde med saltet vand, og tilsæt havreris når vandet koger. Lad havrerisene koge i 11 minutter og si dem fra kogevandet. Stil havrerisene til side i en skål.

TOMATSOVS

Hak grøntsager fint, og svits dem i en gryde i olivenolie. Tilsæt efter 2 minutter tomatpure, og herefter hakkede tomater, vand, oregano, salt og peber. Læg låg på gryden, og lad den simre, mens risfrikadellerne tilberedes.

RISBOLLER MED PERSILLE

Kom de let afkølede havreris i en skål med parmesanost, revet hvidløg, havregryn, æg, persille, salt og peber. Lad farsen trække i 10 minutter på køl. Kom herefter olivenolie på en pande, og form risfrikadellerne med hjælp fra 2 spiseskeer. Steg risfrikadellerne 5 minutter på hver side, eller til risene bliver gyldne.

Smag tomatsovsen endeligt til, og fordel den på panden med de færdigtilberedte risfrikadeller. Drys med friskrevet parmesanost. Herefter er retten klar til servering.



Rispandekager egner sig helt perfekt til frokost eller en hurtig omgang aftensmad. De fiberholdige havreris sørger nemlig for at holde maven mæt længe. Vi har også gemt et hav af sunde grøntsager i rispandekagen uden, at det kan smages.

RISPANDEKAGER

400 g kogte havreris
½ squash
3 gulerødder
1 løg
3 økologiske æg
1 dl havregryn
Salt og friskkværnet peber
Olivenerolie

AVOCADOCREME

2 avocadoer
1 stængel bladselleri
1 håndfuld frisk koriander
2 spsk. skyr
Saften fra ½ limefrugt
Salt og friskkværnet peber

DU SKAL OGSÅ BRUGE

2 forårsløg
1 rød chili
1 håndfuld friskhakket koriander

RISPANDEKAGER MED AVOCADO- CREME, CHILI OG FORÅRSLØG

4 personer | 25 minutter

RISPANDEKAGER

Fyld en gryde med saltet vand, og tilsæt havreris når vandet koger. Lad havrerisene koge i 11 minutter og si dem fra kogevandet. Stil havrerisene til side i en skål.

Riv squash, gulerødder og løg fint på et rivejern, og vrid det fri fra overskydende væske. Bland revne grøntsager med let afkølede havreris, æg, havregryn, salt og peber. Lad dejen trække i 5 minutter, og hæld yderligere væske fra, hvis der skulle være mere.

AVOCADOCREME

Kom avocado, bladselleri, koriander og skyr i en mini foodprocessor, og blend det til en ensartet avocadocreme. Smag til med salt, peber og limesaft, og stil cremen til side.

Kom olivenolie på en pande, og steg rispandekagerne en af gangen. Drys eventuelt rispandekagerne med lidt ekstra salt, når de er færdige.

Fordel rispandekagerne på flade tallerkener og top med avocadocreme, friskhakkede forårsløg, chili og koriander. Herefter er retten klar til servering.



scoremiddag for nybegyndere

Perfekt til valentinsdag

Valentinsdag falder som altid den 14. februar. Mange mener helt sikkert, at Valentinsdag er en opreklameret begivenhed fra USA, som udelukkende handler om salg af blomster, chokolade og balloner. Måske er det også rigtigt, men der er alligevel noget over at fejre kærligheden lidt ekstra én gang om året.

Derfor har vi i dette nummer af Gadtoft & Visholm samlet tre opskrifter til den komplette scoremiddag. En scoremiddag som er afsindig nem at lave, og som ikke kræver mere end 12 ingredienser i alt. Menuen er fuldstændig lige til og hurtig at bikse sammen.

Desserten kan endda forberedes dagen inden.

Lad os sprede lidt ekstra kærlighed i år og ære dem, vi holder af.

Glædelig valentinsdag ♥

bruschetta med tomat

6 bruschette | 10 minutter

Bruschetta er en af de nemmeste retter at lave. Alligevel smager den bare så lækkert, og man går sjældent galt i byen med den italienske forret. Selv kunne vi nok spise bruschetta hver dag, og valentinsdag er ingen undtagelse.

15 cherrytomater
1 fed hvidløg
1 rødløg
4 spsk. olivenolie
Salt og friskkværnet peber
6 skiver lækkert flute
Frisk basilikum

Hak cherrytomater, hvidløg og rødløg fint og vend det sammen i olivenolie med salt og peber. Sæt fyldet på køl i 15 minutter, gerne længere, så det kan trække smag.

Skær 6 skiver brød og læg dem på en bageplade med bagepapir under. Fordel tomatfyld på brødet og dryp ligeledes med den overskydende olie.

Bag dine bruschette på 200°C varmluft i 5-10 minutter.

Pynt med frisk basilikum og server herefter.





cario e pepe

2 personer | 20 minutter

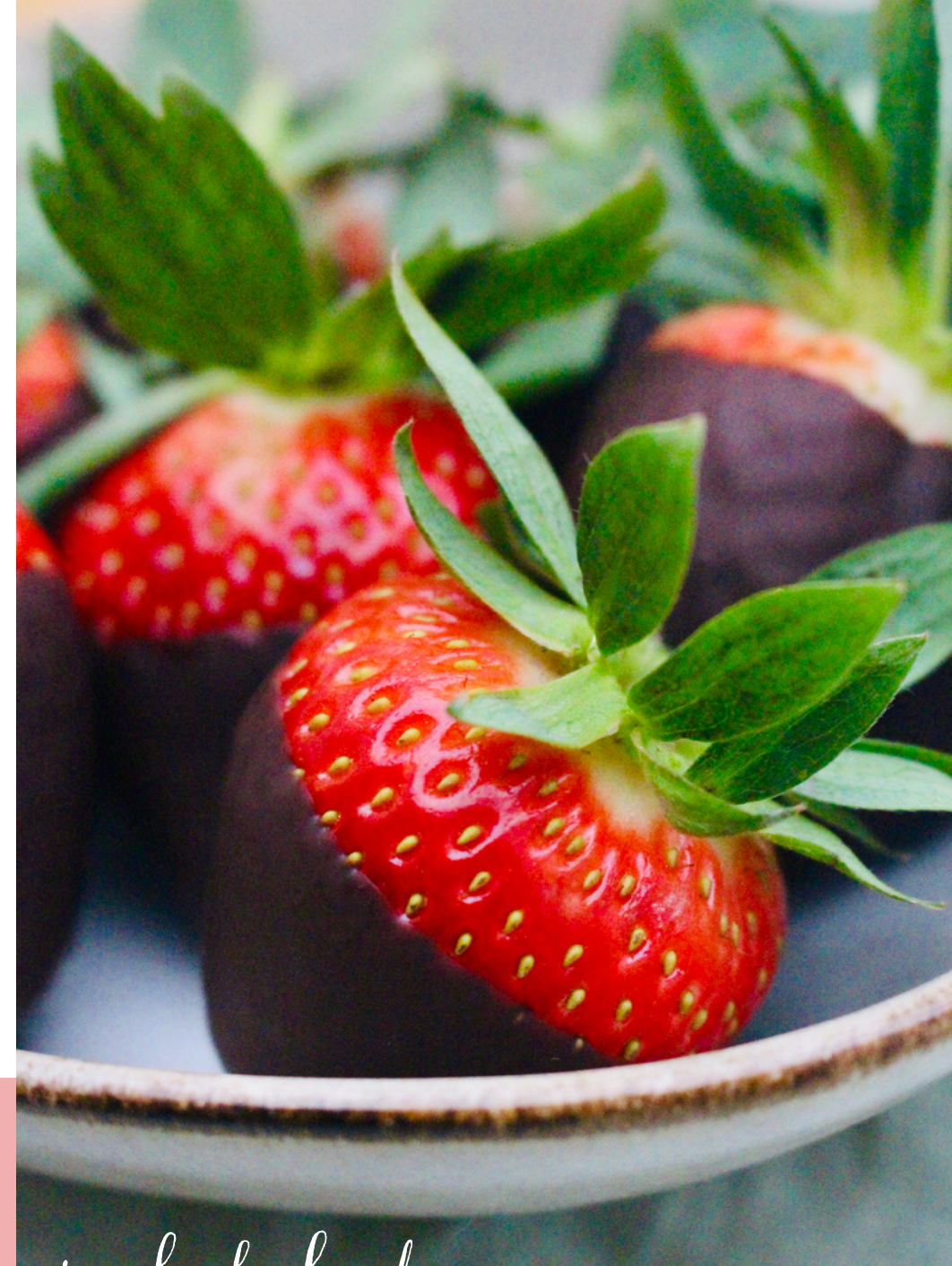
Lady og Vagabonden spiste spaghetti, og derfor hører det også til i en scoremiddag. Vi har dog forenklet den lidt mere komplicerede opskrift med, hvad vi nok vil tro er den nemmeste spaghetti-opskrift nogensinde. Nemlig Carlo e Pepe.

250 g spaghetti
20 g smør
Friskkværnet peber
150 g revet parmesanost
Frisk basilikum

Kog spaghetti 'Al Dente' (med lidt bid) og sæt den til side. Gem lidt af kogevandet, til at justere ostesovsen senere.

Smelt smør og peber på en pande og tilsæt den 'Al Dente' spaghetti sammen med lidt af kogevandet og parmesanost. Rør i panden til der er dannet en cremet ostesovs.

Drys med friskkværnet peber, basilikum og server herefter.



jordbær i chokolade

10 jordbær | 10 minutter

Det bliver ikke mere simpelt, og det bliver ikke mere romantisk. Jordbær dyppet i mørk chokolade, stearinlys på bordet og måske lidt musik i baggrunden. Hvis du ikke allerede har scoret, er vi næsten sikre på, at det lykkes ved desserten.

10 jordbær
150 g mørk chokolade 72%

Tip: Pynt dine jordbær med finthakkede nødder, spiseligt glimmer eller forskellige typer chokolade. Kun fantasien sætter grænser.

Skyl jordbær og dyp dem grundigt tørre med køkkenrulle eller et rent viskestykke.

Hak chokolade fint, og smelt det over et vandbad eller i mikroovnen.

Dyp de aftørrede jordbær i den smeltede chokolade og læg dem på et spækbræt eller et stykke bagepapir.

Opbevar chokoladejordbærene på køl til de skal serveres.

NÆSTE NUMMER

I næste nummer tager vi for alvor hul på foråret. I takt med, at temperaturen stiger, begynder flere og flere råvarer så småt at komme i sæson. Derfor glæder vi os helt vildt til at dele en bunke nye og inspirerende opskrifter med jer.

I næste nummer finder I blandt andet den komplette guide til smukt og indbydende smørrebrød. Her snakker vi ikke smørrebrød nede fra supermarkedet, men smørrebrød, hvor alt er lavet helt fra bunden og med kærlighed. I guiden er alt fra klassisk smørrebrød med æg og rejer, til moderne kartoffelmadder med glaserede løg.

Vi skal naturligvis også en tur forbi det søde køkken. Her har vi forberedt 3 skønne desserter - opskrifter med forårskuller. I magasinet finder I både små fuglereder af marengs med rabarber, citronmåne med marcipan og flødeboller med lakrids og pistacie. Det kan være svært at vælge en opskrift, så vi foreslår selvfølgelig, at I prøver dem alle.

På gensyn!



ANNONCERING

Hvis du ønsker en annonce i *Gadtoft & Visholm*, så send os endelig en mail:

info@gadtoftvisholm.dk



FØLG MED PÅ VORES INSTAGRAM

