



Eg er ekki beinleiðis tilhangari av hesum ella hasum mátanum at eta. Men mær dámar to væl at lesa kóikibøkur (ja, eg lesi kóikibøkur. Besti lestnaður sum er!) um Raw Food, tí at stóru avmarkingarnar sum eru (tey hita ongan mat upp yvir 42 hitastig), gera at tey mugu hugsa so kreativt - t.d. at brúka tahini í sjokolátakøku, og tað er genialt! Smakkirnir eru sum gjørdir fyri hvør annan.

MYNDIR: TJÓBHILD PATURSSON

At gera áðrenn eg verði 30 ár

Nú nógvar av mínum vinkonum fylla 30 ár í ár, og práta (næstan) meira enn hvat gott er um hetta, havi eg sjálvsagt hugsa nóg um, at mín tíð eisini fer at nærkast. Eg havi tó enn 3 ár eftir til mín 30 árs dag, og havi avgjørt at seta mær nøkur mál. Hesi trý árin ið eftir eru ætli eg mær millum annað at:

- Læra meg at dáma beikst. Um mær ikki dámar grape áðrenn eg verði 30 ár, so gevi eg upp!
- Royna eggjablomu minst einaferð um árið. Tí tað er ov pínlig at lata hatta reyða verða liggjandi á tallerkinum, og so er tað eisini spill.
- Eta fleiri epli
- Finna fram til hvør MÍN føðingardagskøka skal vera. Mamma er best í verðini til alt møguligt, millum annað at hava eina køku til hvørt høvið – harav eina jólakøku, eina ólavsøkukøku og eina føðingardagskøku. Jólakøkuna, ólavsøkukøkuna og hinar hátíðarkøkur kann eg arva frá henni, men føðingardagskøkuna, ja, hana má eg finna mær sjálv. Eg eri jú eg, og ikki hon. Møguliga verður tað hendan Tahini-sjokolátakøkan. Vit fáa at síggja, tá ið eg verði 30 ár.



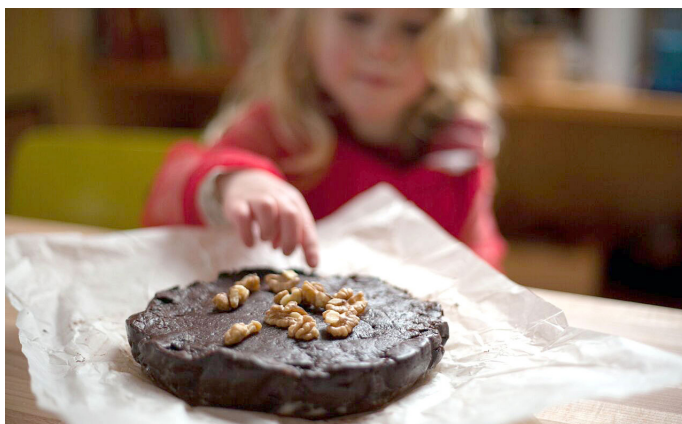
Min køka stendur í køliskápinum og ger seg klára til eg komi heim aftur úr skúla

- 1 dl av tahini (syrg fyri at keypa eitt lekkurt slag!)
- 1 dl av hasselnøtasmør (tú kanst sagtans brúka tahini ístaðin, hasselnøtasmør er dýrt, men gevur ein lekkran nougat-kendan smakk)
- 3 dl av kakopulvuri
- 2 dl av smeltaðari kokusolju (tað er hendan ið ger at køkan heldur formin)
- 2 dl av hunangi

- 5 medjool dadlur (ella einar 8 av teimum frá anglemark)
- 1 dl av vatni
- 1 nips av salti
- 1 nips av kakaopulvuri

Koyr alt tilfarið í ein sterkan blendara, og blenda saman. Um tú brúkar hvirlu, so er best at koyra alt tað turra tilfarið í fyrst. Hvirla, og síðani koyra restina av tilfarinum í og hvirla aftur. Smyr útyvir botnin. Lat

kólna í kuldaskápi. Køkan goymist væl í kuldaskápinum og enn betur í frystiskápinum. Tak hana fram væl áðrenn tú serverar hana... Og ger so væl og pynt hana.



Ýr pilkar av køkuni, men tað ger ikki so nóg, tí hon kann formast upp aftur – og JA, eg koyrði nakrar valnøtir útyvir, bara so at hon skuldi síggja eitt sindur penari út fyri tykkum. Til sjálvan føðingardagin fari eg at koyra róma og fryst ber útyvir

