



Mungar tú meir eftir onkrum leskiligum um veturin?

EIN KOPP AV ONKRUM FJÁLGUM

Veturin er nú av álvara her. Dagarnir gerast styttri og dagarnir við vindi og regni fleiri í tali. Ordiligt inniveður, sum eisini leggur upp til at vit hugna okkum heima. Her eru fimm uppskot til lekkrar fjálgar vetrardrykkir hesar vetrardagarnar

LAGT TIL RÆTTIS ANNIKA KUNOY IM - ANNIKA@SOSIALURIN.FO

HEITT KAKAO

Heitt kakao stavar frá aztekisku mentanini, og drykkurin varð fyrstu ferð gjørdur fyri 2500-3000 árum síðani. Í dag eru nógv ymisk sløg av kakao – úr sjokolátu, kakaopulvuri, kakaomjólk og øðrum. Aztekararnir kallaðu kakao fyri drykk gudanna, og teir drukku ofta kakao við kili til ymisk hátíðarhøld. Aztekarakakao minnir um heitt kakao, men tað er gjørt út myrkari sjokolátu og vatni. Síðani er tað kryddað við kili og kaneil. Eitt sindur av vaniljuísi omaná ger drykkin eyka lekkan

Soleiðis gert tú Aztekarakakao:

Tilfar:

2 desilitur av vatni
2 súpiskeiðir av ahornsiropi
turkaðar kiliflykrur eftir tørvi
1 teskeið av kanelpulvuri
50 gramm av hakkaðari myrkari sjokoatu 70%
Vaniljuís

Mannagongd:

Blanda alt tilfarið undantikið vaniljuísini í eina grýtu og hita við miðalhita. Tá sjokolátan er smeltað, verður alt tilfarið blandað við einum stavblendara ella vanligum blendara. Stoyt í pen gløs við eina kúlu av vaniljuísi omaná. Borðreið beinaveg.

Tip:

Smakkar eisini væl við á 4-8 cl av góðum myrkum rommi.



GOLDEN MILK: EITT EINFALT TE VIÐ GURKUMAIU

Gurkumaia verður nógv brúkt í asiatiskskari matgerð, og hon hevur eisini í fleiri áratúsund verið nýtt sum natúrheilivágur. Í Eysturasia verður gurkumaia við síni tiltikna sterka gula liti eisini brúkt til at gera te úr. Eitt vælumtókt og einfalt te úr gurkumaiu er Golden Milk

Soleiðis gert tú einføldu útgávuna av Golden Milk:

Tilfar:

2 smáar gurgumaiurøtur
1 súpiskeið av hunangi
5 dl av mjólk

Mannagongd:

Lat alt tilfarið í eina grýtu og kóka í nakrar minuttir
Borðreið

Soleiðis gert tú framkomnu útgávuna av Golden Milk:

Tilfar:

½ litur av mandlumjólk
1 súpiskeið av hunangi
1 súpiskeið av kokusolju
1 gurkumaiurót skorna í stórar bitar
½ teskeið av kanelpulvuri
½ teskeið av gurkumaiupulvuri

Mannagongd:

Alt tilfarið verður latið í eina grýtu, sum spakuliga fer í kók. Kóka varliga í fimm minuttir, rør og borðreið.