## TILTØK

**Ebenezer**
Sunnudagin kl. 10 Minnismáltíð Harrans, kl. 12 Sunnudagsskúli, kl. 18 Evangeliskt møti. Talarar: Levi Joensen og aðrir. Sangkórið úr Betesda luttekur. Mánadagin kl. 20 bønarmøti.

**Hvítusunnusamkoman Yviri við Strond**
Morgunmøti kl. 11, kl. 12.15 sunnudagsskúli, kl. 18 evangeliskt møti.

**Filadelfia, Landavegur 22**
Í kvøld kl. 21 ungdómsmøti, í morgin kl. 17 landsbøn. Sunnudagin kl. 11 morgunmøti, kl. 18 kvøldmøti v/Ólavur Jacobsen. Møtiskráin hjá Filadelfia sæst á heimasíðu okkara: www.filadelfia.fo

**Samkoman Immanuel**
Í kvøld kl. 20 Kongsins Herlið. 8 ár og eldri eru vælkomin.

**Rhema á Hálsi**
Leygarkvøldið kl. 20 ungdómsmøti. Sunnudagin kl. 17 møti og sunnudagsskúli. Øll eru vælkomin.

**KFUM og KFUK í Havn**
Fríggjadagin kl. 20 í KFUM: Opið hús fyri ung.

**Meinigheitin í Hoyvík**
Í kvøld kl. 20 ungdómsmøti hjá Magnus Sivertsen, Hákunargøta 1. Sunnudagin kl. 14 í Hoyvíkar skúla sunnudagsskúli, kl. 17.30 bøn og kl. 18 upptøka til sjónvarpsmøti við sangi, vitnisburði og har John Petersen talar. Øll eru vælkomin.

**Meinigheitshúsið í Havn**
Fríggjakvøldið kl. 20 bønarmøti. Leygarkvøldið kl. 20 bønarvikan endar. Einki opið hús leygarkvøldið vegna opið hús. Sunnudagin kl. 14 sunnudagsskúli, kl. 16 verður fest í samband við útsendingina av familjuni Brend. Mánakvøldið kl. 19 verður LU-arbeiðið. Evni Bíblian v/Bodil Tausen, kl. 20 venur Manskórið. Týskvøldið kl. 20 verður Bíbliutími. Mikukvøldið kl. 19 venur Meinigheitskórið. Hóskvøldið kl. 20 verður Ungdómsmøti.

**Frelsunarherurin Tórshavn**
Fríggjadagin kl. 19 nýggjársveitsla fyri soldatum og vinum. Jólaoffur. Tilmelding. Sunnudagin kl. 11 møti, Sofus Steingrund talar, kl. 13.30 sunnudagsskúli, kl. 18 møti, major Tjåland talar. Mánadagin kl. 17 skótar.

**Missiónshúsið, Vestmanna**
Missiónsvikan heldur fram í kvøld kl. 20 við Litzie Lamhauge, lærara, úr Havn. Harald o.a. syngja. Leygarkvøldið kl. 20 við sangbólkinum Gittit við talu og sangi.

**Filadelfia, Sundalagi**
Sunnukvøldið kl. 18 møti við Sam Jacobsen.

**Lívsins Orð**
Leygardagin kl. 17.30 barnamøti, kl. 20.30 opið hús. Sunnudagin kl. 10.30 møti við Pola Jacobsen og kl. 19 evangeliskt møti.

**Missiónsvikan í Skálafirði**
Fríggjadagin kl. 20 møti, Martin Højsted talar og Teir fýra úr Havn syngja. Leygardagin kl. 20 møti, Ámundur Berthelsen talar og Menn av Strondum syngja. Sunnudagin kl. 11 gudstænasta v/ Jógvan Fríðriksson, kl. 14.30 er sunnudagsskúli og kl. 18 møti, Niels Jacob Nielsen talar, Maria og Hanus syngja. Innsavnan til Heimamissiónina.

**Keldan, Skálafirði**
Leygarkvøldið kl. 21 opið hús við Jan Jacobsen. Sunnudagin kl. 17 møti við Símin P. Jacobsen, kl. 17 barnamøti. Tú ert vælkomin í Kelduna.

**Ørkin, Saltangará**
Møti verður sunnudagin kl. 17 í Arbeiðarafelagshúsinum Hæddini í Saltangará.

**Missiónshúsið á Tvøroyri**
Ungdómsmøti verður í missiónshúsinum á Tvøroyri fríggjakvøldið kl. 21. Øll eru hjartaliga vælkomin.

**Betel, Vágur**
Sunnudagin kl. 11 breyðbróting, kl. 13.30 sunnudagsskúli, kl. 18 evangel. fundur. Mánadagin kl. 20 bønarfundur. Týsdagin kl. 20 ungdómsfundur. Ónsdagin kl. 20 uppbygg. fundur.

**Sion, Vágur**
Morgunmøti verður sunnumorgunin kl. 11, sunnudagsskúli kl. 11.30 og møti kl. 18. Telefonandaktin tlf. 373777.

**Frelsunarherurin Vágur**
Sunnudagin kl. 14 sunnudagsskúli, kl. 18 samkomuveitsla, major Knut Gamst talar. Mánakvøldið kl. 20 Heimaforbundið.

**Reyði Krossur Føroya**
Sorgarlinjan svarar mánadag, mikudag og fríggjadag, kl. 19-21.00 á tlf. 212380.

**Tilhaldið í Tórsgøtu 21**
Opið er mánadag kl. 10-18. Týsdag-fríggjadag 10-17. Drekkamunnur er at fáa hvønn dag eins og bløðini eru til taks.
*Mánadagur 8.1.*
kl. 10-18 Seyma fýrkantar saman til teppir til móður Theresufelagskapin
kl. 14-18 Kortspæl, telving og onnur spøl. Tilm. til døgurðan mikudagin á tlf. 316491
*Týsdagur 9.1.*
kl. 10-12 Vit baka
kl. 15 Frásagnir, upplestur, prát og annað
*Mikudagur 10.1.*
kl. 10-13 Matgerð, Anne Grethe Harlou
kl. 12 Døgurði, møguleiki er at koma sum gestur. Tilm. mánadag tlf. 316491
*Hósdagur 11.1.*
kl. 10-11 Fimleikur, Sonja Danielsen
kl. 14-17 Telduprát um skanning, brenning, printing og nýtslu av alnótini verður á 1. hædd. Brandur Petersen
*Fríggjadagur 12.1.*
kl. 10-17 Opið hús

Tað er altíð ein krókur í Tilhaldinum - um tygum ikki fáast við nakað ítriv. Vit ynskja at øll skulu kenna seg vælkomin.

**Felagið Tórshavn gongutúrur**
Sunnudagin 14. januar verður gingið eftir vatnleiðingini um Hornini. Farið verður av Oyggjarvegnum við Grótbortið. Havið heit og góð gonguklæðir og kanska ein drekkamunn við. Tilmelding.

**Vágs Matmøðrafelag**
Dagtilhaldið í Vági er opið týsdag og tórsdag frá kl. 15-18. Øll eru hjartaliga vælkomin.

**AA-fundir í Havn**
Reinsaríið, Tórsgøta 5: Fundur verður í kvøld kl. 20-21 og 22.30-23.30.

**AA-fundur í Eysturoy**
Á Toftum hvønn týsdag kl. 20 í húsinum norðanfyri skúlan. Á Glyvrum hvønn fríggjadag kl. 20 í Hvítaskúla. (gamla læraraíbúðin).

**Blái Krossur**
bjóðar til eftirviðgerð hvørt mánakvøld á skrivstovuni á Bláa Krossi á Glyvrum, kl. 20-21.30. Nærri fæst at vita á tlf. 315575.

**LFÚ-skrivstovan**
hevur opið týsdag og hósdag millum kl. 13 og 17.
LFÚ-ráðgevingin hevur opið týsdag og hósdag frá kl. 16-18.

**LISA**
skrivstovan hjá Listafólkasambandi Føroya í Dj. í Geilsgøtu 1 er opin hvønn hósdag frá kl. 14 til 20 og annars eftir avtalu á telefon 320197. Teldupostur lisa@lisa.fo – heimasíða www.lisa.fo

**Kvinnuhúsið svarar alt samdøgrið**
á tlf. 317200
Skrivstovan er opin frá kl. 10 til 17, og hósdagar til kl. 21. Ráðgevingin er hóskvøld eftir avtalu.

**Amnesty International**
Føroya deild
Tinghúsvegur 18, 4. hædd
Skrivstovan er opin: Mánadag, mikudag og fríggjadag frá kl. 13–17.

**Føroyskir fiskimenn**
uttanlands, tlf. 21 04 95. Felagið fyri føroyskar fiskimenn í Canada, Svøríki, Danmark, Íslandi og Noregi. Limagjald 200 kr. um árið. Postgiro 57894. Fø. Sparikassi 442027-8.

**Felagið Føroyar-Kuba**
P. O. Box 2055, 165 Argir. Tlf./fax 312098
Teldupostur: far_cuba@hotmail.com
Viðtala eftir avtalu.

**MBF-skrivstovan**
Íslandsvegur 10c
Tlf. 317373 · Fax 310813
e-mail: mbf@post.olivant.fo
Skrivstovan er opin hvønn dag frá kl. 9-16. Viðtala við sosialráðgevan fæst eftir avtalu við skrivstovuna á tlf. 317373.

**Javni N. Finsensgøta 32**
Mánadag stongt.
Týsdag, mikudag og hósdag opið kl. 11-14
Fríggjadag kl. 11-15
Tlf. 314827 Fax 310557
e-mail: javni@post.olivant.fo

**Deyvafelag Føroya**
Skrivstovan er opin mánadag til hósdag frá kl. 8.30 til kl. 15.30. Tlf. 31.7597, skrivitlf. 31.6929 fax 31.3609 og teldupostadr. deaf_fo@post.olivant.fo

**Giktafelag Føroya**
MBF Íslandsvegur 10 C
100 Tórshavn
Tlf. 310237 fax 310813
e-mail: gikt@post.olivant.fo
Opið týsdag og hósdag kl. 10-13.
Fibromyalgibólkurin: Telefonviðtala týsdag frá kl. 10-12.
Foreldrabólkurin at giktsjúkum børnum: Betty og Noel Joensen, Klaksvík, tlf. 457337 eftir arbeiðstíð. Ungdómsbólkurin: Sára Tummassardóttir, tlf. 373106 eftir skúlatíð. E-mail: sara@post.olivant.fo

**Cøliakifelag Føroya**
Postadr.: MBF-húsið, Íslandsvegur 10C. Felagið hevur ikki fasta skrivstovutíð, men samband við felagið fæst við at ringja til onkran av nevndarlimunum: Annegreta tlf. 448664 Beinta tlf. 310574 Henning tlf. 314783.

**Føroya Astma/Allergifelag**
MBF-húsið
Íslandsvegur 10c
Tlf./fax 311419
Skrivstovan er á niðaru hædd og er opin hesar tíðir. Týsdag fyrrapart kl. 10.00-11.30 Hósdagin seinnapart kl. 16.00-17.30.

**Føroya Felag Móti Krabbameini**
Ráðgevingarstovan er opin mánadag til fríggjadag, við telefontíð frá kl. 13-15. Tlf. 31 79 59, telefax 31 57 27. E-mail: ffk@post.olivant.fo

**Epileptikarafelag Føroya**
Postadr.: MBF-húsið, Íslandsvegur 10 C. Felagið hevur ikki fasta skrivstovutíð, men samband við felagið fæst á tlf. 313978, Randfríð Sørensen, ella tlf. 319793, Mari Johannesen.

**Sjómansheimið Ørkin í Reykjavík**
Møtini byrjaðu 1. oktober kl. 16 og verða hesa klokkutíð allan veturin.

**Føroyska sendingin »v/ Betesdabrunnin«**
er at hoyra á FM 92,2 MHZ miðbýurin, FM 106,5 MHZ Aalborg suður, og FM 107,4 Aalborg norður, hvønn leygardag kl. 10 og verður endursend sunnukvøld kl. 20.30.

**Evangeliska Røddin**
Odense. Føroyska sendingin frá Odense Radio hoyrist hvønn mikudag kl. 16.40, danska tíð, á FM 107,1 MHz.

**Føroyska nærvarpið í Esbjerg**
Føroyska sendingin »v/Betesdabrunnin« er at hoyra á FM 93,5 MHZ hvønn leygardag kl. 11 og verður endursend kl. 16.

**Føroyskt møti í Ålborg**
Føroysk møti eru fyrsta leygardag í hvørjum mánaði kl. 19 í hølunum hjá Bethania kirkjuni á Dag Hammerskjølds Gade 2. Drekkamuður er aftaná, øll eru hjartaliga vælkomin.

**Føroyskt barnamøti**
Hvønn mánadag kl. 17 er føroyskt barnamøti í »Fælles Fælleshuset« á C. W. Obel kollegium á Herningvej. Øll eru hjartaliga vælkomin.

**Heimamissiónin**
Hevur tú tørv á hjálp til at koma í ein kristnan felagsskap, ella ynskir tú at hjálpa til í andaligum arbeiði á fólkakirkjunnar grund í Danmark, so kanst tú ringja til: Hera Elttør, Aulum, tlf. 97473786, Jan Johannesen, Køb. tlf. 32886918/26272112, Birgir Johannesen, Køb. tlf. 35854159 ella Torleif Johannesen, Nes, tlf. 449024.

**Føroyska arbeiðið Í Eliaskirkjuni**
Møti er hvørt leygarkvøld kl. 19 í Eliaskirkjuni á Vesterbro Torv, Vesterbrogade 49. Inngongd undir stóru trappuni. 5 min. at ganga frá Hovedbanegården, 2 min. frá Føroyahúsinum. Bussarnir 1, 6, 14, 16, 28 og 550S steðga nærhendis. Øll eru vælkomin. Nærri fæst at vita frá Atla Rasmussen, tlf. 32 969995, ella Øssuri Kjølbro, tlf. 36 77 38 20.

**Før. gudstænasturnar**
í Samuelskirkjuni, Thorsgade 65, 2200 København NV, eru hvønn 1. og 3. sunnudag í mánaðinum kl. 14. (Kirkjan er skamt frá Nørrebros Runddel). Presturin er at hitta á tlf. 38796146.

**Malta, Hirtshals**
Sunnudag: Kl. 11: Breyðbróting. Kl. 18: Evangeliskur fundur. Mikukvøld kl. 20: Bønar- og uppbyggingarmøti. Øll eru hjartaliga vælkomin til hesi møti. Eftir fundirnar bjóða vit ein drekkamunn.

**Kristnastova**
Birmavej 35, København S, tlf. 32 55 18 09 fax. 32 58 61 49 e-mail: kristnastova@get2net.dk Kristiligur fundur er hvørt fríggjakvøld kl. 20. Møti við breyðbróting er hvønn sunnumorgun kl. 11. Sunnudagsskúli er samstundis. Bussarnir 5, 9, 12, 13, 37, 38 steðga nærhendis.

**Føroyingafelagið í Odense**
hevur opið hvørt fríggjakvøld frá kl. 20. Tú finnur okkum á Rugårdsvej 21 (kjallarin), 5000 Odense C. Teldupostur: ffo@post.gs



## TILTØK

**Føroyingafelagið í Århus**
Vestergade 48D
8000 Århus C
Tel. 86 18 06 04
Húsið er opið mánadag til hósdag kl. 16-18 og fríggjakvøld kl. 21-03. Føroysku bløðini liggja frammi. Kaffi er ókeypis. Flogbóltur í Frydenlundskúlanum fríggjadag kl. 16-18. Sunnudagsskúli annanhvønn sunnudag (líka vikur) kl. 14.30. Føroyskur barnaskúli annanhvønn leygardag (ólíka vikur) frá kl. 11-14.

**Føroyingafelagið í Reykjavík**
Ølduslóð 27
220 Hafnafjørður, Ísland
Tlf. 565 4883
E-mail: forrek@visir.is

**Føroyingafelagið í Esbjerg**
Danmarksgade 25, 6700 Esbjerg, tlf. 75132747
Opið hvørt mánakvøld kl. 19–22.00, har tú ert vælkomin at lesa bløðini, spæla kort og keypa tær ein kaffimunn.

**Ráðgevingin fyri føroyingar í Danmark**
Vesterbrogade 17A
1620 København V
Tlf. 33239980
Fax: 33239234
Teldupostur: fo.raadgivning@get2net.dk
Hjálp og vegleiðing í sosialum, persónligum og lestrarligum spurningum. Opið er: Mánadag, týsdag og hósdag kl. 11.30-15.30, mikudag kl. 14-18, fríggjadag stongt (donsk tíð).

**Føroyahúsið í Keypmannahavn**
Vesterbrogade 17 A
1620 København V
Tlf. 33 23 15 87
Fax 33 23 15 18
Kunningartlf. 33 23 15 86, sum sigur frá øllum tiltøkum. Heimasíða: www.faroehouse.dk
E-mail: postur@faroehouse.dk
Upplatingartíðir: mánadag–fríggjadag: kl. 14.00–19.00.

**Føroyingarfelagið í Aalborg**
Lille Kongens Gade 10 B. Tel. 98136330
E-mail: ffaalborg@mail.tele.dk
Álaborg er opin soleiðis: Fríggjadag: Fimmarin frá 17.00 til 19.00
Leygardag: Opið hús frá 22.00 til 03.00.
Álakórið venur hvønn sunnudag kl. 18.00. Kortkvøld er annaðhvørt fríggjakvøld frá kl. 19.00 Føroyskur dansur er annaðhvørt hóskvøld kl. 19.30.
Annars vera tiltøk, ið verða á skránni, lýst í Túnatosi, sum kemur út einaferð um mánaðin.

**Føroyingafelagið í Svøríki**
Vit hava tiltøk nakrar ferðir um árið. Nærri upplýsingar fáast við at venda sær til Annu West fáhl á tlf. +46176269536 ella Innu Törnroos á tlf. +468853570.

**Føroyingafelagið Vesturskin, Bergen**
Vit skipa fyri tiltøkum nakrar ferðir um árið. Nærri upplýsingar við at venda sær til Sørin Danielsen, tlf. 56147684 ella Elsebeth Reines, tlf. 55229049.

**Føroyingar í Noregi**
E-mail: foroyar@norden.no
Heimasíða: http://www.norden.no/foroyar
Norsk-Færøysk Lag skipar javnan fyri tiltøkum fyri føroyingum og fólki við tilknýti til Føroyar. Tiltøkini verða hildin í Oslo, og nærri upplýsingar um tíð og stað fáast við at venda sær til felagið á tlf. +4722674829.

## VALUTAKURSIR

| | | 10.01.01 | Ultimo desember |
|---|---|---|---|
| USA | **Dollarar** | 794,0700 | 802,0500 |
| Bretland | **Pund** | 1184,3000 | 1195,8200 |
| Týskland | **Markur** | 381,7200 | 381,5800 |
| Svøríki | **Króna** | 83,6500 | 84,5100 |
| Noreg | **Króna** | 91,0300 | 90,6400 |
| Frakland | **Frankur** | 113,8200 | 113,7700 |
| Belgia | **Frankur** | 18,5070 | 18,5010 |
| Sveits | **Frankur** | 490,1700 | 489,9600 |
| Holland | **Gyllin** | 338,7800 | 338,6600 |
| Italia | **Liri** | 0,3856 | 0,3854 |
| Finnland | **Markur** | 125,5700 | 125,5200 |
| Ísland | **Króna** | 9,3800 | 9,4700 |
| Eysturríki | **Skillingur** | 54,2560 | 54,2360 |
| Spania | **Pesetas** | 4,4870 | 4,4850 |
| Portugal | **Escudos** | 3,7240 | 3,7230 |
| Kanada | **Dollari** | 530,4700 | 534,4100 |
| Grikkaland | **Drakmur** | 2,1910 | 2,1900 |
| Japan | **Yen** | 6,8249 | 6,9801 |
| Írland | **Pund** | 947,9600 | 947,6200 |
| | **Evra** | 746,5800 | 747,8100 |

FØROYA SPARIKASSI

**Vika 2 – 10. januar**
Vinnaratøl: **21 - 23 - 27 - 30 - 34 - 42**
Eykatøl: **35 - 41**

| | |
|---|---|
| 6 vinnaratøl: | **Eingin vinnari** |
| 5 vinnarat.+ eykatal | **63.921,- kr.** |
| 5 vinnaratøl: | **3.135,- kr.** |
| 4 vinnaratøl: | **113,- kr.** |
| 3 vinnaratøl: | **29- kr.** |

Sosialurin tekur onga ábyrgd av møguligum villum

**www.sosialurin.fo**

# Framsýningin »Färgöar« í Norðurlandahúsinum

Leygardagin 13. januar 2001 kl. 14.00 letur upp ein málningaframsýning við akvarellum hjá álendinginum Kjell Ekström. Framsýningina nevnir hann »Färgöar«.

Kjell Ekstrøm fekk í 2001 Nordstjernestipendium at koma til Føroyar, og var hann í Føroyum á heysti 2001.

Kjell Ekstrøm sigur soleiðis um ferðina í Føroym 2000: »Ongin kann verða órørdur av landslagnum og náttúrini í Føroyum. Í september 2000 fekk eg møguleikan at búga har í nakrar vikur, sum gestur í Norðurlandahúsinum. Akvarellirnar í hesi bók, sum eg nevni Färgöar, vóru til tá. Við hesum navninum vil eg slá fast, at tað ikki snýr seg um nakað dokumentar landslagsportrett, men um málningar, sum hava fingið íblástur av tí størsligna spælinum, litunum og ljósinum á oyggjunum«

Kjell Ekstrm er føddur 1961 í Jomal á Álandi.

Hann fæst mest við akvarellir og hevur havt fleiri framsýningar bæði á Álandi og aðrastaðni. Hann hevur teknað fleiri frímerki fyri álendska postverkið og glasi. Ekstrøm gav út á vári 2000 bókina »Blått avlagset nära«. T.d. hevur hann verk við á Nordiska Akvarellmusenum, Ålands konstmuseum, Svenska kulturfondens konstamling, Centre d-Art i Natura í Katalonia., Ålands Ömesidiga försäkringsbolags samling, Saltviks kommune, Finstróms kommune, Mariehamns stads samling o.s.fr.

Eisini hevur Ekstrøm fingið onnur stipendium enn Nordstjernestipendium. Myndalististipendium hjá Ålans Landskapsstyrelse 1986, Konstsamfundet 1992, 1999 og 2000, umframt stipendium frá Svenska kulturfonden 1999.

Kjell Ekstrøm kom til Føroya mánadagin fyri at gera framsýningina klára at hongja upp, og eru tit vælkomin í Norðurlandahúsið. Hann hevur bókina »Färgöar« við sær til Føroya, og kunnu tit fáa eitt eintak av henni, tá ið tit koma í Norðurlandahúsið.

**14. sending**

## Fiskarulla við rækjumousse

**Hetta skalt tú brúka:**
8 fiskafløk antin frá reyðsprøku, toski, hýsu ella kalva.
200 gr. av rækjum
Krydd eftir tørvi (eitthvørt krydd)
Salt og pipar
1 egg
1 dl. av róma.

**Soleiðis gert tú:**
1. Blenda rækjur, egg og róma saman eina lítla løtu. Set síðani kalt _ tíma.
2. Krydda við salti og pipari og øðrum kryddi
3. Brúkar tú tosk, hýsu ella kalva, skulu fløkini bankast eitt sindur fløt.
4. Legg rækjublandið á fiskin og legg hann í eldfast fíat
5. Stoyt kókandi løg á hann, set í ovnin og lata dampa á 120 stigum í uml. 15 min. ella til fiskurin er liðugur.
6. Borðreið við rísi ella eplum.

## Høsnarungaterta við sólturkaðum tomatum

**Hetta skalt tú brúka:**
Tertudeiggj:
75 gr. av smøri
150 gr. av mjøli
_ dl. av smyrjiosti

**Fylla:**
50 gr. av sólturkaðum tomatum
75 gr. av oliven
1 hvítleyksbát
Dism av rosmarin
300 gr. av stoktari høsnarungabringu við ongum skinni
3 egg
Uml. 2 dl. av rómaosti
1,5 dl. av róma

**Soleiðis gert tú:**
1. Koyr mjølið í ein bolla og morla smørið niður í
2. Koyr síðani smyrjiostin í og elt alt saman
3. Trýst deiggið út í ein tertuform 22-24 cm í diametur og set hana í kuldaskápið í _ tíma
4. Legg samstundis tomatirnar á blot í flógvum vatni
5. Sker oliven í flísar, hakka hvítleyksbátin og rosmarin heilt smátt
6. Tak tomatirnar úr vætuni, turka tær í einum klæði og sker tær í tunn avlong stykkir
7. Blanda alt saman við skorna høsnarungakjøtinum
8. Breið tilfarið út á tertudeiggið
9. Píska eggini, ostin og róman saman o gkoyr eitt dism at pipari í
10. Stoyt blandið niðuryvir fylluna og baka tertuna niðast í ovninum á 225 stigum í 30 min. ella til eggjablandið er stívnað.