

Mín besta uppskrift

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



UPPSKRIFT: Súsanna Hansen

Heksabollar við nougat og lakress

Vatnbakkilsli:

100 gr av smøri ella margarin
3 dl av vatni
Eitt dism av salti
1 tesk av melis
100 gr av hveitimjoli
3 egg

Fylla:

1 pk. av róma
100 gr av nougat

Omaná:

8-10 turkisk pipar
½ pk. av róma
1 tesk. av floumelis

Vatnbakkilsli: Hita vatn, smør, salt og sukur í einari grýtu, til tað er flótandi. Píska mjølið í, til deiggið sleppur grýtuni. Lat kólna nakað. Rør eggini saman, og rør tey í deiggið eitt sindur í senn. Rør væl við einari grýtusleiv, so eggini verða upptikin í deiggið sohvørt. Deiggið skal vera bleytt, men ikki flótandi. Skeiða smáar bollar á eina bakiplátu við bakipappíri. Ella brúka eina túllu, so mynstrið verður fínt. Vatnbakkilsini verða bakað í 20-25 min. við 175 stigum. Tak tey út, tá tey eru duplta stödd og gylt á liti.

Fylla: Píska róma til skúm. Smelta nougat í vatnbaði. Rør róma og nougat saman. Klipp eitt hol í hvønn bolla og sroyta fyllu í opið.

Lakressós: Legg bommini í tveir frystiposar inni í hvørjum øðrum og knús tey við einum hamara. Hita bomm, róma og floumelis í einari grýtu, og rør runt til alt er smeltað. Kóka við veikum hita í uml. 30 min. til sósín er tjúkk. Rør í henni av og á.

**MÍN BESTA UPPSKRIFT**

er nýggjur teigur í Vikuskiftis Sosialinum, har lesarin kann senda okkum sína bestu uppskrift, saman við mynd av rættinum og navni á kokkinum.

Øll sløg av uppskriftum eru vælkomnar, bæði bakstur, matur og drekka, men tær skulu ikki hava verið almannakunngjörðar áður.

Send tína bestu uppskrift til:

Sosialurin
Postboks 76
FO-110 Tórshavn
mrk. uppskrift

Ella til post@sosialurin.fo.

Uppskriftin, sum verður prentað í blaðnum, fær gávukort á kr. 300,- frá **Thomas Dam búnýti**



TÓRSHAVN
Niels Finsengøta 18
tel. 36 30 00

SALTANGARÁ
Heiðavegur 56
tel. 44 76 04



HEILSA

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



Jórún Klein starvast
sum dietistur á
Landssjúkrahúsinum

Jórún Klein, dietistur

Vel søtmeti tær dámar allarbest

SÍÐSTA RÁÐIÐ FRÁ DIETISTINUM,
JÓRÚN KLEIN, ER UM **VEIKLEIKAN**,
FLESTU OKKARA HAVA – SØTMETI



MYND: ISTOCK PHOTO

Legg dent á at eta mat, ið mettar og gevur eitt stöðugt blóðsukur. Tað kann hjálpa tykkum at standa ímóti trongdini til søtmeti.

Tað sunnasta »søtmeti« er og verður frísk frukt. Um tú etur smáar nøgdir, kanst tú eisini velja at eta tað søtmeti, ið tær dámar allarbest, óansæð hvussu sunt ella ósunt tað er – og so bara njóta tað. Við øðrum orðum – et søtmeti, tá tú etur søtmeti.

Góð prei, tá tú fær hug til søtt:

- Et fríska frukt – hav eina fruktuskál standandi frammi
- Et grønmeti, t.d. gularót – inniheldur nógvar tægrir
- Et fullkornsknekkbreyð við einum tunnum lagi av hunangi
- Et fullkornsbreyð við soltnum osti og einum sindri av súltitoyi
- Et soltið jogurt, t.d. Cheasy, við t.d. Fibersund
- Drekk ein góðan te-munn

Um børnini fyrst fáa smakkin fyri tí søta, kann tað vera torført at

standa ímóti, tá tey plága um okkurt søtt. Biða við at geva børnunum søtmeti og søta saft og sodavatn til tey eru 3 ár. Tað er altíð gott at hava okkurt í bakhondini, sum kann nøkta tørvin eftir tí søta.

Góð prei um alternativ til søtt til børnini:

- Frukt ella grønmeti, skorið í bitar. Lat tað standi frammi, so børnini sjálv kunnu fáa sær
- Eitt sindur av turkaðari frukt, t.d. abrikosur, dadlur ella banan. Sukurinnihaldið í turkaðari frukt er 6-7 ferðir størri enn í frískari frukt. Tí skulu tað vera smáar nøgdir
- Alternativ til sodavatn kann t.d. vera vatn við frískum/frystum jarðberum ella vatn við eitt sindur av djúsi

Prei

Halt eyga við, hvussu nógv sukur tit eta. Tað leypur skjótt upp. Ein lættur máti at halda stýr á tí er við at hava ein »søtmetisdag« um vikuna við málum nøgdum.