

21 NYE HELBREDENDE DAGE med antiinflammatorisk kost

Opdateringer og tilføjelser til 1. og 2. udgave.  
13. februar 2019.

s. 87. GOLDEN HASSEL-LATTE

*I ingredienslisten til Golden hassel-latte tilføjes:*

1 spsk friskkværnet bukkehornsfrø

*Teksten:*

Kom ingefær, gurkemeje, kanel, peber og honning i en skål og rør forsigtigt rundt, til ingredienserne er godt blandet.

*ændres til*

Kom ingefær, gurkemeje, bukkehornsfrø, kanel, peber og honning i en skål og rør forsigtigt rundt, til ingredienserne er godt blandet.

s. 90. VALNØDDEBOLLER

*Ændringer i ingredienslisten:*

2 l koldt vand

*ændres til*

1,5 l koldt vand

3 spsk salt

*ændres til*

2 spsk salt

## s. 90. VALNØDDEBOLLER

*Ny tekst:*

Hæld vand i en skål og rør gæren ud.

Hak valnødderne, tilsæt dem og de øvrige ingredienser og rør rundt.

Benyt gerne en røremaskine, hvis du har en. Dejen skal blive sej og klæbrig, så du kan lave boller, der ikke flyder ud.

Dejen skal ikke æltes med hænderne, da den er våd og vil sætte sig på hænderne. Men hvis du ikke har en røremaskine, kan du bruge en grydeske.

Lad dejen hæve i skålen med et fugtigt klæde over på køkkenbordet i et døgn tid.

NÆSTE DAG: Fordel gode klatter af den bløde, klistrede dej på en bageplade med bagepapir. I denne portion er der til ca 2-3 bageplader - alt efter størrelsen på dine boller.

Sæt pladen i en varm ovn sat på 170 grader og bag i ca. 30-40 minutter, alt efter hvilken type ovn du har. Hold derfor øje med bollerne. De skal være flot gyldne.

## s. 95. LAKS MED PESTO OG GRØNT

2 dl olivenolie

*ændres til*

1,25 olivenolie

1 citron

*ændres til*

½ citron

## s. 119. CITRONKYLLING

*I ingredienslisten til citronkylling tilføjes:*

1 bundt porrer

Lav porrerne, imens kyllingen koger.

*ændres til*

Mens kyllingen koger, renses porrerne og deles i 3-4 stykker på langs. Dampes i en gryde med letsaltet vand i ca. 3-4 minutter, indtil de er møre, men fortsat har lidt bid.

s. 145. RØDBEDEKVASS

*Supplerende oplysning:*

Kvass indeholder levende organismer, som er svære at styre. Bakterier, lys, luft mm. påvirker, hvad der sker i glasset på de 5 dage. Husk at tilsætte salt nok samt at lukke glasset helt. Når den dufter dejligt surt og smager kraftigt af rødbede, er den god!

s. 146. MANDEL- OG HINDBÆRSMOOTHIE

*Dette afsnit slettes:*

Gem den overskydende salat i to bokse i køleskabet til i morgen.

s. 159. RØDBEDE-APPELSINYOGHURT

*I ingredienslisten:*

1 dl opblødte mandler

*ændres til*

2 dl opblødte mandler

*I ingredienslisten:*

2 spsk kanel

*ændres til*

1 spsk kanel