

Inspiration til en kærlig jul med søde sager


# Veganske Julegodter





De lækreste opskrifter på julegodter fra nogle af Danmarks bedste veganske blogge

# Kom i julestemning



Julen kan være stressende, også når den skal planlægges på vegansk - her får du lidt hjælp og inspiration. Denne ebog vil være 100 % plantebaseret og kan derfor bruges som inspiration for veganere, vegetarere og allergikere.

# Indhold

---

1. Appelsin-æblemuffins med lakridsfrosting.....	5	15. Kokosmakroner.....	33
2. Bounty.....	7	16. Kondenseret mælk.....	35
3. Brunkager.....	9	17. Krydrecupcakes med butternut squash.....	37
4. Cookies med karamelstykker.....	11	18. Kæmpe Oreos.....	39
5. Cookies med smag af jul.....	13	19. Kærlighedskugler.....	41
6. Devonshireboller med solbær og rom.....	15	20. Luciaboller med safran.....	43
7. Englekonfekt.....	17	21. Marcipan uden tilsat sukker.....	45
8. Finskrød.....	19	22. Marcipanhapsere med orangekaramel.....	47
9. Flødekaramel.....	21	23. Marcipanstænger med nougatfyld.....	49
10. Havregrynskager.....	23	24. Oliefri nougat.....	51
11. Hot and spicy luksus kakao.....	25	25. Peanutbutter cookies.....	53
12. Iskonfekt.....	27	26. Pebernødder.....	55
13. Jødekager.....	29	27. Risalamande.....	57
14. Knas med cornflakes og chokolade.....	31	28. Risengrød.....	59


29. Romkonfekt.....	61
30. Rosetærter.....	63
31. Snebolde.....	65
32. Snickerskage.....	67
33. Sprøde småkager med ingefær.....	69
34. Sprøde nøddesmåkager.....	71
35. Sunde marcipanbrød.....	73
36. Tomatjulemænd.....	75
37. Vaniljespecier.....	78
38. Vaniljekranse.....	80
39. Æbleskiver.....	82

## Introduktion til bloggerne

1. Bananmad.....	85
2. Englerod.....	86
3. Kærlighed & Kikærter.....	88
4. Grønnere.....	90
5. Grøn Samvittighed.....	91
6. Grøn, Sund og Lækker.....	94
7. Hverdagsmirakler.....	96
8. Mia Sommer.....	97
9. Månebarnet.....	99
10. Neohippie.....	101
11. Plantepusherne.....	103
12. Veganer.nu.....	105
13. Que Sera Veganista.....	106



# Opskrifter



Skønne opskrifter på julens søde sager fra nogle af Danmarks bedste blogge. Du vil både finde gamle klassikere og nye lækkerier til fri inspiration, så vi alle kan få en kærlig og lækker juletid.

# Appelsin-æblemuffins med lakridsfrosting

Disse skønne muffins blev udviklet af **Kærlighed & Kikærter** i forbindelse med et radioprogram om Mad med Medfølelses finaleplads i bæredygtighedskonkurrencen Vores Omstilling i 2013 - nu kan du nyde dem til julemusik.



## **12 muffins**

3 dl hvedemel  
1 1/2 dl sukker  
2 tsk bagepulver  
Lidt salt

2 dl appelsinsaft

Revet skal af en appelsin – øko, selvfølgelig

1 dl smagsneutral olie

1/2 tsk vaniljepulver

1/2 æble i tern

## **Lakridsfrosting**

1 dl plantemargarine uden mælk

2 dl flormelis

Lidt vanilje

1-2 spsk sojamælk eller vand

2 tsk Lakridsrodspulver

### ***Muffins:***

Bland de tørre ingredienser i en skål, bland de våde i en anden, og rør så de to sammen med æbletern og evt. planteæg/ bindemiddel. Kom i muffinsforme og bag ved 180 C i cirka 20 min. Test med en strikkepind om de er gennembagte.

Derudover kan du evt. tilsætte et 'planteæg' i form af en halv most banan, en spsk hørfrø blendet med vand eller andet. Det kan også sagtens udelades, men det gør konsistensen ekstra god.

### ***Frosting:***

Pisk plantemargarinen luftig, kom så flormelis i og pisk det godt sammen (pas på store skyer af flormelis). Tilsæt så sojamælk eller vand samt lakridsrodspulver og pisk igen. Lad dine muffins køle af, før du pynter dem.

Tørrede æbler laver du af fine skiver æble, som du bager ved 100 C i to en halv til tre timer.

God dyrevenlig og bæredygtig appetit!



# Bounty med snasket kokosfyld og sprød mørk chokolade

Disse lækkerbiskner er helt uden olie - en dejlig hjemmelavet nyfortolkning fra [Plantepusherne](#) af en sand klassiker.



## Giver 8 "halve" bountybarer

1 dl groft kokosmel (males i kaffekværn) eller  
2,5 spsk kokosmør (ikke kokosolie)

2 dl groft kokosmel ekstra

0,5 dl agavesirup

4 spsk kokosmælk fra dåse af rigtig god kvalitet, gerne øko og ikke light.

1 knivspids fint salt

100 gram mørk chokolade (70-85%) til overtrækning - dobbelt så meget hvis du vil have to lag eller er nybegynder ud i chokoladeovertrækning...

Eventuelt kornene fra ½ vaniljestang (eller ¼ tsk vaniljepulver)



Kør de 1 dl groft kokosmel i en kaffekværn indtil bladene ikke længere kan tage fat (20- 30 sekunder), så du får en grynet, let smattet, masse. Den smager helt fantastisk og hjælper med at holde sammen på det hele (Bruger du kokosmør i stedet skal det bare blandes direkte i).

Bland massen sammen med alle øvrige ingredienser undtagen chokolade. Hvis kokosmælken er skilt, så rør den til den bliver jævn først. Bland med hænderne for så 'smelter' ingredienserne nærmest sammen. Stil det på køl i ½-1 time, så det bliver en formbar masse.

Del massen op i 8 portioner (eller mere hvis du vil lave mikro-bountyer eller fx bounty kugler). Mas hver enkelt klump godt sammen med én hånd, så den bliver mere kompakt. Læg så klumperne på bagepapir og form dem som du ønsker idet du hele tiden prøver at presse massen sammen, så den bliver så massiv som muligt. Stil dem igen på køl, mens du klargør chokoladen, så de kan nå at blive kolde igen inden choko kommer. Hvis du ikke synes, at de bliver faste nok til at dyppe i chokolade, må de en tur i fryseren. Så kan de lære det.

Mens de står og køler, sætter du chokoladen til at smelte langsomt.

Når chokoladen er smeltet, kan du rulle de kolde chokoladeløse Bountyer i chokoladen. Jo koldere de er, jo nemmere går det, fordi de holder bedst sammen, når de er kolde. Så tag dem først fra køl, når chokoladen er smeltet klar og sørg for at arbejde lidt hurtigt. Læg dem 'på hovedet' ned i chokoladen og skub evt med en dejskraber chokoladen op ad kanterne. Vend bountyen rundt

og tag den op med en gaffel, så den nu vender 'rigtigt'. Lad den dryppe lidt af inden du stiller den til afkøling på bagepapir i køleskabet eller hellere et køligt sted i huset. Er de porøse, kan du i stedet pensle dem, mens de står på bagepapiret, lade dem køle ned (og så lige trimme grimme kanter) og SÅ give dem endnu en omgang choko ved at rulle dem i smeltet chokolade (ja, bunden får kun 1 lag). Metoden med at dyppe dem, giver det flotteste resultat.

Nu skal du bare finde ud af en kraftigt distraherende aktivitet, mens de størkner et køligt sted minimum en time. Opbevares på køl og holder omkring 5 dage, dog endnu længere i fryseren selvom det kan gå lidt udover deres kvalitet. Smager mest saftigt den første dag.



# Brunkager

Brunkagen hører til den danske jul. En brunkage skal være sprød og ikke blød, og den skal samtidig ikke være brændt - det klarer denne lækre opskrift fra [Englerod](#) til perfektion.



## Giver ca. 3 bageplader med brunkager

250 gram vegansk smør (Nutana eller FRI)

150 gram brun farin

200 gram sirup

70 gram finthakkede mandler

30 gram grofthakkede mandler

1 tsk stødt nelliker

1 tsk stødt ingefær

2 tsk kardemomme

1 spsk kanel

½ tsk bagepulver

1 tsk potaske (rørt ud i lidt vand)

250 gram fint speltmel

350 gram hvedemel



Smelt smør, brun farin og sirup i en gryde ved middel varme indtil det begynder at småkoge.

Tag sukkermassen af varmen og hæld det over i en stor skål.

Tilsæt de finthakkede og grofthakkede mandler, nelliker, ingefær, kardemomme, kanel, bagepulver og potaske (rørt ud i lidt vand først) og rør det hele godt rundt.

Tilsæt speltmel lidt efter lidt, brug enten fingrene eller en røre-maskine til at få den æltet igennem.



Hvedemel tilsættes også lidt efter lidt indtil dejen er tyk.

Dejen deles op i ca. 4 store pølser, som pakkes ind i film og ligges i fryseren minimum 1 time og gerne mere.

Når dejen har ligget på frost og er fast, forvarmes ovnen til 175 grader varmluft (eller 200 grader over og under varme).

Dejen skæres ud i tynde skiver og ligges ud på bagepapir på en bageplade.

Kagerne bages i 5-7 minutter (hold godt øje med dem). De skal være lysebrune og bliver først sprøde, når de er kolde.

Lad kagerne køle af på den varme bageplade, så de får lidt efter varme (dette gør bunden ekstra sprød).

Lad gerne kagerne stå ude i 2-6 timer, så de ikke bliver bløde.

Opbevar dem ved stuetemperatur i f.eks. kagedåser – de kan sagtens holde sig hele december.



# Cookies med karamelstykker

Hvis du ikke bare vil lave de traditionelle cookies, men istedet forsøge dig med de lækre karamelstykker fra side 21, så er denne opskriften fra **Kærlighed & Kikærter** lige noget for dig.



## Til 15 store cookies

125 gram veganersmør (plantemargarine uden mælk)

200 gram brun farin

1 planteæg (bindemiddel) – fx 1½ spsk majsstivelse blandet med 3 spsk vand (NoEgg eller Husk kan også anvendes)

200 gram mel

½ tsk kanel

½ tsk natron

½ tsk salt

50 gram grofthakkede og ristede hasselnødder (Hak dem groft og rist dem på en tør pande ved høj varme i et minut eller to – de må ikke blive sorte!)

75 gram flødekaramel i små tern (se side 21)

50 gram mørk chokolade til pynt (eller som stykker i dine cookies)

Bland smør og brun farin godt sammen (evt. med en elpisker), og tilføj så dit valg af "planteæg". Rør i en anden skål mel, natron og salt sammen. Bland så tørt og vådt sammen og tilføj de ristede og hakkede hasselnødder og flødekaramelstykkerne.

Sæt med en ske dejen på en bageplade med bagepapir, og form og tryk dine cookies til de er fine. Bag dem 12-14 minutter i en forvarmet ovn ved 190°C varmluft (eller 200°C for almindelig ovn) til de er gyldne. Tag dem ud af ovnen, og læg dem forsigtigt til afkøling på en rist eller kold plade, og lad dem så være, til de er kølet ned.

Smelt chokoladen og kom den i et kræmmerhus af bagepapir eller en fryse-/kogepose, hvor du klipper verdens mindste hul i hjørnet, så du kan dekorere dine cookies fint med lige præcis, hvad du har lyst til.





## Cookies med smag af jul

Når **Bananmad** serverer disse cookie bliver alle altid forelsket i dem. De smager og dufter af jul. Ingefær, kanel, kardemomme, appelsin og brun farin skal der til.



### Til 9 store eller 15 små cookies

60 ml grahamsmel

60 ml hvedemel

½ tsk fint havsalt

1½ tsk bagepulver

1 tsk kanel

½ tsk kardemomme

½ tsk ingefær

1/3 tsk finkværnet nelliker

½ tsk revet appelsinskal af en økologisk appelsin

80 ml smeltet margarine eller kokosolie

80 ml rørsukker

2 spsk brun farin

2 spsk frisk appelsinsaft af en økologisk appelsin

evt. et par dråber vaniljeekstrakt og hakkede rosiner eller nødder



Tænd ovnen på 185 grader varmluft og lad bagepladen blive derinde. Bland de tørre ingredienser for sig og mix de våde i en lille skål. Sæt skålen med de våde ingredienser i en mikrobølgeovn og lad det smelte sammen i ca. 20 sekunder. Hvis du ikke er ejer af en mikroovn, så smelt margarine/kokosolie med sukker, farin og appelsinsaft over vandbad. Sukkeret skal helst blive karameliseret og flydende. Bland de tørre og de våde ingredienser sammen og tilsæt evt. hakkede nødder og rosiner. Jeg synes, at hasselnødder er rigtig gode i disse cookies.

Rul kugler i passende størrelse mellem hænderne og placer dem på et stykke bagepapir på den varme bageplade. Lad dem bage 10-12 minutter i midten af ovnen. Vær særlig opmærksom de sidste 2 minutter, så de ikke brænder på. Cookies er bløde, når de kommer ud af ovnen, men sætter ig efter 5-10 minutter.

Opbevar i en plastikpose, hvis der er flere tilbage. Mine er altid forsvundet efter et par timer ;)



# Devonshireboller med hindbær og rom

Man kan mene, at det kan være svært at opnå samme æstetik og smag uden brug af ingredienser som komælk og æg. Disse boller fra [Que Sera Veganista](#) modbeviser lige præcis den påstand.



## ca. 15 styks

2 tsk tørgær

55 gram sukker

300 ml lun plantemælk

500 gram hvedemel

10 tsk bagepulver

30 gram plantemargarine, smeltet og let afkølet

½ alpro piskefløde pisket stift

En håndfuld hindbær til at pynte med

Solbærmarmelade med rom (Købt i Irma - tilføj evt. frisk rom til din egen solbærmarmelade)

Flormelis til pynt

Put gær, 1 spsk af sukkeret og 2 spsk lun plantemælk i en kop og rør rundt med en tsk. Lad det stå i 10-20 minutter til det begynder at skumme.

Tag en stor skål og put gæren, resten af plantemælken, resten af sukkeret, sigtet mel samt bagepulver og det smeltede plantemargarine i og ælt det sammen - gerne med hænderne.

Sigt lidt mel ud på et rent arbejdsbord og ælt dejen i ca. 10 minutter. Hvis dejen bliver for klistret tilsættes en smule mel. Når du har en smidig dej, kan du sætte den tilbage i skålen og lade den stå og hæve i 1 time til dobbelt størrelse.

Når færdighævet hældes dejen ud på et meldrysset arbejdsbord og luften æltes ud af den. Del dejen i ca. 15 stk og form dem til lige store boller. Fordel dem på en bageplade og overdæk dem med et rent fugtigt viskestykke og lade dem hæve i 30 minutter, til de er ca. dobbelt så store. Forvarm ovnen til 200°C imens.

Bag bollerne i 15-20 minutter til de er gyldenbrune og lyder hule, når du banker på dem. Lad dem køle af på en rist.

Skær bollerne næsten helt igennem (svær opgave) og fyld dem med piskefløde, marmelade og friske hindbær. Sigt flormelis ud over før servering.





# Englekonfekt

Det her er konfekt, så englene synger; her mødes det søde, det krydrede, det bløde og det chewy og gør det svært at stoppe med at proppe de himmelske bidder fra [Veganer.nu](http://Veganer.nu) i munden.



## Ca. 36 stykker

1 rulle marcipan (400 g)

145 gram god mørk

chokolade samt....

## Til variant 2:

Skrællen fra 3/4 økologisk appelsin

12 valnødder

1/4 dl sukker

1/4 dl sirup

1 drys salt

1/4 tsk kanel

## Til variant 1:

10 g frisk ingefær

2 spsk sukker

12 mandler

## Til variant 3:

35 g nougat

3/4 tsk lakridspulver

Evt. lidt frysetørret

hindbær til pynt – drys

ellers med lakridspulver

Start med at dele marcipanen op i lige store stykker (133 g pr. stykke)

**Variant 1:** Form 12 kugler af marcipanen, giv dem et tryk og tryk en mandel ned i hver kugle. Skræl ingefæren og hak den fint. Læg ingefær sammen med sukker i en gryde og smelt sukkeret ved høj varme i 3-4 minutter, til det bliver lysebrun. Tag straks gryden/panden af varmen og fordel det sukrede ingefær på marcipanstykkerne – gem en smule “krymmel” til pynt, når de er blevet chokoladedyppede. Fold nu marcipanen rundt om hhv. mandel og ingefær og tril forsigtigt kugler, hvor al indhold er dækket af marcipan. Stil kuglerne til side.

**Variant 2:** Tænd ovnen på 190 grader. Skyl appelsinen og riv den fint. Form 12 kugler af marcipanen, giv dem et tryk og tryk lidt appelsinskræl ned i hver kugle. Fold nu marcipanen rundt om appelsinskrællen og tril forsigtigt kugler af det. Stil kuglerne til side. Fordel valnødderne på en bagepapirsbeklædt bageplade og bag dem ved 180 grader i 7-8 minutter – hold øje de sidste par minutter, så de ikke bliver brændte. Kom sukker, sirup, salt og kanel i en gryde og varm det op ved høj varme under omrøring i 3-4 minutter, til det smelter, hvorefter valnødderne kommes i og forsigtigt røres med rundt, så de dækkes helt af karamelmassen. Tag efter et par minutters omrøring valnødderne af varmen og placer dem enkeltvis på bagepapiret til afkøling.

**Variant 3:** Form 12 kugler af marcipanen og giv dem et lille tryk. Hæld/drys lidt lakridspulver ned i hver kugle. Skær nougaten i 12 små stykker. Tryk nougatstykkerne ned i marcipankuglerne

Fold marcipanen rundt om nougat og lakridspulver og tril forsigtigt kugler af det. Stil kuglerne til side.

Når alle kugler er lavet, skal chokoladen smeltes i vandbad – hæld lidt vand i bunden af en gryde og placer en skål eller lignende oveni vandet, så vandet når max. 1/4 op ad skålen, og skru nu op for varmen, så vandet småkoger – men ikke bobler op eller sprøjter i skålen (der må IKKE komme vand i chokoladen!). Smelt chokoladen i skålen under omrøring. Læg forsigtigt én kugle af gangen i skålen og sørg for, at den får chokolade overalt på sig – tag dem forsigtigt op ved at lægge den på en gaffel og placer dem på et fad (i en størrelse, der kan gå i køleskabet) beklædt med bagepapir.

Pynt kuglerne i takt med, at de bliver stillet til tørring:

**Variant 1:** Drys med lidt sukret ingefærkrymmel.

**Variant 2:** Placer en valnød på toppen af hver kugle og giv den et lille tryk, så den ikke glider af.

**Variant 3:** Drys med lidt frysetørret hindbær – eller lakridspulver. Køl konfekten af i køleskabet i et par timer og opbevar den herefter i lufttæt glas eller dåse (adskil med bagepapir ved hvert lag) ved 15-17 grader (og ikke over 24 grader!).



# Finskbrød

Søde, sprøde, nemme og slemme – finskbrød, når de er allerbedst, og et must hos [Veganer.nu](http://Veganer.nu) i juledagene.



**50-60 stk**

200 gram hvedemel

125 gram plantemargarine (vi brugte AMA Økologisk)

75 gram sukker

1/2 tsk bagepulver

1/4 tsk salt

2 spsk plantemælk

**Topping:**

30 gram mandler (ikke smuttede!)

1 spsk sukker

1 1/2 spsk plantemælk



Hak mandlerne fint og bland dem med sukker.

Smuldr plantemargarine og mel sammen med hænderne, til en smuldret blanding opnås.

Tilsæt sukker, salt, bagepulver og 2 spsk plantemælk og ælt det hele godt sammen med hænderne, til dejen er fast og glat.

Lad dejen hvile på køl i 1/2 time.

Rul dejen ud i fingertykke pølser, der trykkes flade og skæres i ca. 3-4 cm lange stykker – hvert finskbrød skal ende op med cirkamålene 0,5 cm høje i tykkelsen, 2 cm bredden og 3-4 cm i længden.

Tænd ovnen på 200 grader.

Placer finskbrødene på en bagepapirbeklædt bageplade og tryk dem lidt i siderne, hvis de er for ujævne.

Pensl finskbrødene med plantemælk og drys med mandel-sukkerblandingen, som trykkes let ned i hver småkage – gør det én række ad gangen.

Bag finskbrødene ved 200 grader i ca. 8-9 minutter, til de er gyldne – hold meget øje de sidste par minutter, så det sikres, at de ikke bliver brændt.

Læg finskbrødene i en lufttæt beholder, så snart de er kølet helt af.

TIP!

Afhængig af størrelse kan finskbrødene føles en lille smule bløde i midten, lige når de kommer ud af ovnen, men det aftager, så snart de er kølet af!



# Flødekarameller

Hvis du vil lave karameller for karamellernes skyld (som altså ikke skal bruges i cookies), så lav en dobbeltportion af **Kærlighed & Kikærter** lækre opskrift!



50 gram vegansk smør (plantemargarine uden mælk)

125 g. (rør)sukker

½ dl lys sirup

½ tsk salt

125 ml. soja- eller havrefløde (en halv brik)

evt. lidt kaffe-essens (eller du kan bruge lidt knust instant-kaffe!), hvis du vil have lidt kaffesmag i karamellerne.

Smelt smørret i en tykbundet gryde og tilsæt så de øvrige ingredienser. Kog det hele og rør rundt ind i mellem. Du må endelig ikke forlade gryden med kogende sukker! Brug et termometer til at holde øje med temperaturen. Når massen når 124°C er den færdig, og du kan hælde den over på et stykke bagepapir på en plade eller i et fad (bred massen ud i et relativt tyndt lag, hvis du vil lave små karamelstykker til cookies). Lad så massen køle af og skær karamellerne ud. Et godt tip, hvis kniven hænger fast, når du prøver at skære, er at smøre kniven med lidt smagsneutral olie.

Karamellerne bliver faste, men så de kan tygges. Hvis du vil have dem blødere, skal de koge mindre og nå en lidt lavere temperatur (115-118°C). Opbevar dine karameller på køl.

TIP: lav cookies med karamel! Find opskriften på side 11





# Havregrynskager

De er sprøde, de er søde, de er lækre - **Månebarnets** havregrynskager er bare helt perfekte.



**Giver 10 store eller 20 små havregrynskager**

100 gram havregryn

1 spsk hvedemel

1 spsk kikærtemel

125. gram flormelis

1 tsk bagepulver

½ tsk vaniljekorn

1 tsk havsalt

75 gram smeltet plantesmør

2 spsk koldt vand



Tænd ovnen på 200 grader. Bland først de tørre ingredienser i en skål og tilsæt herefter de våde. Rør rundt til det er en ensartet masse og fordel dejen i kugler (eller toppe) på en bageplade beklædt med bagepapir. Jeg lavede en plade med 9 kugler, som smeltede lidt sammen. Det gik bestemt ikke udover smagen, og jeg synes de er fine, når de er lidt rustikke, men vil du hellere have dem helt runde, vil jeg anbefale, at du bager dem af to omgange med fem kugler på hver.

Bag kagerne midt i ovnen i 10 minutter. Hold øje med dem til sidst, så de ikke får for meget. Lad havregrynskagerne køle let af inden du løsner dem fra bagepapiret og kommer dem i en kagedåse eller direkte på et fad til konsumering.



# Hot'n spicy luksus kakao

Det er lige sagen, når det er koldt og blæsende, og man har lyst til at putte sig under tæppet. Her kommer en luksuriøs og krydret kakao fra **Grøn Samvittighed**.



## Til 2 lækresultne personer

400 ml rismælk

3 spsk usødet kakaopulver

40 gram mørk chokolade af god kvalitet

1 tsk ægte kanel

1 knivspids cayennepeber

2 spsk raw cacao nibs

## **Cremet Kokosflødeskum:**

1 dåse kokosmælk fra køleskabet

1 spsk agavesirup

2 tsk vaniljesukker

## **Topping:**

Kandiseret lavendel og sukkerperler til pynt



Kom rismælk og kakaopulver i en gryde sammen med kanel og cayennepeber, og giv et opkog under omrøring.

Fordel chokoladen i to kopper, hæld den varme kakao over og tilsæt raw cacao nibs.

Åbn kokosmælken og skrab det størknede kokosfedt ud. Hæld kokosvandet i en beholder og gem den til madlavning. Pisk kokosfedtet sammen med agavesirup og vaniljesukker, og fordel flødeskummet oven på den varme kakao.

Pynt med kandiseret lavendel og sukkerperler og husk at servere med en ske, så man kan få kakaonibsene med - mums Filibaba!

Hvis du virkelig vil gå all in, kan du også servere demmed en af de lækre småkager fra bogen.



# Iskonfekt

Disse lækre små banditter fra [Månebarnet](#) slår købt iskonfekt med flere længder.



**Til ca. 16 stk**

50 gram (økologisk og Fairtrade) chokolade

50 gram mælkefri nougat

50 gram koldpresset kokosolie

En knivspids havsalt

Bræk chokoladen i mindre stykker og smelt den sammen med nougaten over vandbad. (Nougaten fra Kokkens Køkken, som kan købes i blandt andet Netto, er vegansk. Du kan også med fordel anvende den lækre chokolade-nougat fra Vivani til formålet.)

Kom derefter havsalt og kokosolie i og lad den forsigtigt smelte i den varme chokolademasse. Jeg kan godt lide den karakteristiske men milde smag af kokos, men hvis du foretrækker det, kan du anvende en smagsneutral kokosolie i stedet for.

Placér derefter silikoneforme eller konfektforme (folieformene på billederne er købt i Netto) ud på et skærebræt og hæld chokoladen i til kanten. Det er nemmest, hvis du bruger en lille kande til formålet.

Iskonfekten skal derefter en tur på køl til den stivner og opbevares også på køl inden den spises. F.eks i et glas med skruelåg eller i en kagedåse.





# Jødekager

**Mia Sommer** har fået erstattet ægget i traditionelle jødekager med hørfrøslim. Det fungerer rigtig godt, og smagen er stadig den velkendte smag fra barndommens jul.



## Ca. 28 styks

300 gram hvedemel  
1 tsk hjortetaksalt (hævemiddel)  
180 gram margarine  
120 gram sukker  
50 gram hørfrøslim\*

## Topping:

kannelsukker (25 g sukker blandet med ½-1 tsk.  
kanel)  
mandelsplitter

\*Hørfrøslimen erstatter 1 æg i denne opskrift. Slimen laves ved at koge 50 g hørfrø med 400 ml vand. Hørfrøene skal kun lige koges op og derefter køles af. Når væsken er kølet af, sies hørfrøene fra, og kun slimen bruges. Dette giver 160 g hørfrøslim, men resten af slimen kan f.eks. fryses eller gemmes i køleskabet.

Bland mel og hjortetaksalt. Gnid margarinen ind i dejen. Bland sukker og hørfrøslim og tilsæt det til de andre ingredienser. Ælt dejen godt sammen og stil den på køl, evt. i fryseren, i en halv time (gerne længere tid – jo koldere, jo bedre).

Rul dejen ud i et par millimeters tykkelse. Stik småkager ud med småkageforme eller brug kanten af et glas i passende størrelse.

Smør lidt hørfrøslim på småkagerne og drys med kanelsukker og mandelsplitter.

Bag småkagerne ved 200 grader 7-8 minutter. Småkagerne må ikke blive brune!



# Knas med cornflakes og chokolade

Knassende og lækre små chokoladeoverraskelser fra **Kærlighed & Kikærter**, som kan laves i et snuptag.



## 10-12 styks

85 gram\* chokolade af god kvalitet – her har jeg valgt Seed & Beans kokos-/hindbærvariant

4 dl majsflager/cornflakes (uden sukker)

3 spsk kokosrasp

\*Seed & Bean kommer i pakker med 85 g.  
Hvis du bruger en chokoladeplade med 100 g, kan du jo tilføje lidt flere majsflager eller, ja, hapse lidt af chokoladen, mens du arbejder.  
Det må man godt.



Knæk chokoladen i stykker og smelt dem ved lav-middelhøj varme i en lille gryde. Du kan evt. bruge et vandbad, hvis du er mere komfortabel med det. Når chokoladen er smeltet, tilføjer du majsflagerne og rører godt rundt, mens du knuser dem lidt med bagsiden af skeen. Når chokoladen dækker majsflagerne helt, kan du sætte dem i toppe med to teskeer på et stykke bagepapir eller staniol, hvor du har drysset kokosrasp. Du kan også sætte dem i små muffinsforme med kokosrasp i bunden. Stil chokoladeknaset på køl og opbevar dem der, til de skal spises.



# Kokosmakroner

Duften fra **Grønnere's** nybagte kokosmakroner er en af de bedste at have i huset.



**Ca. 16 stk.**

4 dl kokosmel

2 dl mandelmel\*

1 tsk salt

5 udstenede medjool dadler (eller 10 mindre dadler)

1,25 dl vand

75 gr. mørk chokolade (Obs! Vær opmærksom på at ikke alt mørk chokolade er vegansk, så tjek ingredienslisten for en sikkerhedsskyld)

\*Mandelmel kan være rigtig dyrt og svært at finde. Hvis du har en kaffekværn og nogle mandler, kan du selv male mandlerne til mel.

Start med at tænde ovnen på 200 graders varmluft.

Bland kokosmel, mandelmel og salt i en skål og stil til side.

I en minihakker kommes dadler og vand i, og det blendes fint indtil der ikke er nogle klumper i.

Bland dadelblandingen i skålen med nøddemelet og saml det til en tyk klistret "dej".

Gør en bageplade med bagepapir parat.

Form små toppe eller små flade boller og stil den på bagepladen.

Bag kokosmakronerne i ovnen i ca. 10-15 min. eller til de har fået en flot gylden farve.



Lad de færdigbagte kokosmakroner køle af på en bagerist.

Når kokosmakronerne er kølet ned, skal de dyppes i chokolade.

Hak chokoladen fint og tag 25 gr. til side.

Smelt 50 gr. af chokoladen i et vandbad og tag derefter skålen op ad vandet, og bland de resterende 25 gr. i til det også smelter.

Dette gøres for at chokoladen er tempereret rigtig og derved størkner hurtigere.

Nu er du parat til at dykke bundende af kokosmakronerne i chokoladen. Dyp makronerne og stil dem derefter på et stykke husholdningsfilm eller noget lignende.





# Kondenseret mælk

(Vegansk) kondenseret mælk kendes især fra Dulce de Leche, men bruge også i desserter. Lave **Plantepushernes** kondenseret mælk til brug i desserter, konfekt m.m.



**ca. 1,5 dl kondenseret vegansk mælk**

4 dl plantemælk (helst soja)

1 dl rørsukker (kan erstattes af kokossukker, muscovado eller lignende)

1-2 knsp salt

Evt. kornene (og stangen) fra en halv vanillestang

Jeg brugte sojamælk og kogetiderne angivet her er beregnet ud fra det. Kogetiden og tykkelsen af den færdige kondenserede mælk vil nok variere afhængigt af, hvilken type plantemælk man bruger og hvilken temperatur du lige rammer.

Kom alt undtagen vanille i en lille gryde. Nu skal du bruge lidt tid på først at få det varmet op til kogepunktet under blid men gentagen omrøring. Så snart der begynder at være antydninger af krusninger i mælkens overflade skruer du ned og finder en indstilling på din kogeplade, så den kan stå lige under simrepunktet og dampe af i et par timer. Det tog mig omkring 10 minutter at få det varmt og dernæst dampende, men uden at det simrede. Hold øje og rør en gang i mellem her i starten, indtil du er sikker på at have fundet den rigtige indstilling på dit komfur (hos mig passer det med, at jeg skruer ned på 2 ud af 9 efter det har været varmet op). Lad det nu stå uden låg og dampe lige så roligt af. Vanilien kommer du i i de sidste 10-30 minutter.

Det er fristende liiiiige at skrue lidt mere op, men problemet er, at så snart overfladen begynder at boble, så dannes der langsom et lag skind og det kan hurtigt blive noget rod. Så hav tålmodighed og vid, at så længe der kommer damp fra gryden, så er du på rette vej.

Hav et varmebestandigt decilitermål stående ved siden af gryden. Efter 1,5 time kan du hælde mælken op og tjekke, hvor meget det er reduceret til. Lad dig ikke narre af at konsistensen stadig er meget flydende. Det skyldes at den er så varm. Den 'sætter sig' og bliver mere fast, når den har kølet ordentligt ned.

Følgende er en rettesnor for, hvordan det endelige resultat kommer til at se ud. Bemærk, at det kan variere meget:

Er der 2-2,2 dl får du en kondenseret mælk med konsistens som sojafløde.



Når der er omkring 1,8 dl tilbage bliver den endnu mere tykflydende...



Koger du den ind til under 1,6 dl får du en meget fast kondenseret mælk, som er meget tyk ved køleskabstemperatur.



Du kan give den et opkog til sidst i et par minutter, mens du hele tiden rører rundt. Dels så det ikke brænder på og dels så der ikke dannes skind på overfladen. Lad dog være med at røre for hid-sigt, da der bliver dannet en masse skum, som man ikke lige så let slipper af med. Du kan fortsætte og koge den endnu mere ind, men her de sidste 20-30 minutter skal du holde godt øje med den. Den kan godt blive helt skærefast, hvis det er det du ønsker.

# Krydrecupcakes med butternut squash

En skøn julemundfuld fra [Que Sera Veganista](#) lavet på en af vinterens lækreste grøntsager med masser af krydderier.



## Til 12 cupcakes

230 ml butternut

squah puré

75 ml olie

115 ml sukker

115 ml brun farin

55 ml soyamælk

1 tsk vanillesukker

280 ml hvedemel

½ tsk bagepulver

½ tsk natron

1 tsk kanel

½ tsk knust eller

frisk revet ingefær

½ tsk revet muskatnød

¼ tsk salt

1 håndfuld tørrede aroni-  
abær eller rosiner (kan  
undlades)

## Til Flødeskum:

vegansk piskefløde (her  
soyapiskefløden fra al-  
pro)

1 tsk revet økologisk man-  
derin- eller appelsinskal



Puréen laves af ca. en kvart stor butternut squash – afhængig af størrelse. Skræl den og skær den i store tern, hvorefter du damper den til den er mør nok til at kunne mases med en gaffel. Man kan også putte den i blenderen.

Opvarm ovnen til 175° C og forbered cupcakeformene. Tag en skål og rør butternut squash puré, oile, sukker, brun farin, mælk, og vanille sammen. Si hvedemel, bagepulver og natron i og rør godt rundt. Put salt, aroniabær og krydderier i og bland det hele godt.

Fordel cupcakedejen i formene og bag dem i ca. 30 minutter. Når færdigbagt, tages de ud af ovnen og køles af på en rist. Imens piskes flødeskummen, så den er fast, og manderin/appelsinskræl rives i. Når dine cupcakes er helt kølet af, kan de pyntes med flødeskum og en lille smule kanel.



# Kæmpe Oreos

Titlen og billedet sælger vidst sig selv. - kæmpe oreos fra [Hverdagsmirakler](#).



## Chokoladekiks:

150 gram hvedemel  
75 gram flormelis  
30 gram kakaopulver  
½ tsk kanel  
¼ tsk bagepulver  
¼ tsk salt  
135 gram margarine  
(ikke den flydende)  
½ tsk revet muskatnød  
¼ tsk salt  
1 håndfuld tørrede  
aroniabær eller rosiner  
(kan undlades)

## Til Flødeskum:

vegansk piskefløde (her  
soyapiskefløden fra al-  
pro)  
1 stk revet økologisk man-  
derinskal  
lidt kanel

Bland mel, flormelis, kakao, kanel, salt og bagepulver i en skål. Ælt margarinen i, indtil du har en sammenhængende dej. Form dejen til en rulle og pak den ind i husholdningsfilm og læg den i køleskabet i en times tid.

Tænd ovnen på 185 grader. Pak dejen ud og skær den i lige store skiver. Tag hver skive og lav en lille kugle i hånden. Placer kuglen på en bageplade med bagepapir og fladmas den til en 3-4 mm tykkelse. Til halvdelen af kiksene brugte jeg mit "Home made" cookie stempel.

Kiksene bages i 13-15 min til de er matte i overfladen og faste (obs: de "størkner" yderligere, når de er kølet af).

Lad kiksene køle helt af, inden du putter cremen på.

Cremen lavet ved at piske alle ingredienserne grundigt. Put creme på en kiks og læg en anden kiks ovenpå. Tryk dem sammen med et ligeligt fordelt tryk, for at forhindre, at de knækker.





# Kærlighedskugler

Disse lækre kugler fra **Kærlighed & Kikærter** er den sunde og veganske udgave af havregrynskugler, som alle kan lide.



## Det kan gøres meget kort:

Nødder, dadler, kokos, kakao.  
Blend, bland, rul, køl.

Men du får også lige den lange.

Til denne portion, har jeg brugt cirka:

20 dadler (uden sten)

100 gram mandler

50 gram paranødder

2 tsk ægte vanilje

3 spsk kakaopulver

1 dl kokos

2 spsk vand

+ ekstra kokos og kakao til at rulle i.

Blend først nødderne til pulver (hvis du vil have nøddestykker i, så blender du det bare lidt mindre fint). Kom så dadlerne og de øvrige ingredienser i og blend igen, til du har en fedtet trøffellignende masse. Tadaa, du har skabt kærlighedskugler!

Tilsæt evt. lidt vand, flere dadler eller måske lidt kokosolie, hvis det ikke bliver til en glat dej, men pas på det ikke bliver for tyndt. ...Er massen blevet for tynd? Panikker du nu over, hvordan du mon kan redde den? Bevar roen og tilsæt lidt havregryn (evt. blendet) eller flere blendede nødder.

Stil massen på køl en lille time, så den er lettere at arbejde med. Form kuglerne i hænderne og rul dem i hhv. kakao og kokos. Stil dem i køleren.

Der er masser af muligheder for at gøre de her kugler helt dine egne. Jeg er selv stor fan af at holde det helt enkelt, men du kan selvfølgelig også vove dig ud i vilde smagskombinationer, som måske bliver til noget ekstraordinært. Det er oplagt at komme lidt kanel i her til jul, eller måske rulle kuglerne i kanel. Kaffe ligger i forlængelse af den smagsretning og holder kuglerne i det hyggelige hjørne, hvor det stadig er rundt og trygt. Lakridsrodspulver giver kuglerne et helt andet udtryk med mere kant end de ellers har. Det samme gør chili, som du i øvrigt skal passe på med ikke at komme for meget af i. Juice, appelsinskal og pebermynteolie giver et mere frisk smagsbillede, som skaber god kontrast til den klistrede dadel-/nøddemasse. Prøv dig frem med smagsvarianterne.

### **Variationsidéer:**

Abrikoser  
Appelsinskal  
Chili  
Figner  
Hasselnødder  
Juice  
Kaffe  
Kanel  
Kokosolie  
Lakridsrodspulver  
Pebermynteolie  
Pistacienødder  
Valnødder

## Luciaboller med safran

Hvad er en bog fyldt med julegodter uden luciaboller fra [Plantepusherne](#)? Så er du også klar til Santa Lucia.



### Til 30-40 Luciaboller

Ca. 100 rosiner (~50 gr)

3 ½ dl valgfri plantemælk

1 pakke safran (0,5 gr)

50 g gær (brug kun 1/3 mængde, hvis du lader dejen hæve natten over)

1 dl sukker

½ tsk salt

100 g blød men ikke smeltet kokosolie eller plantemargarine

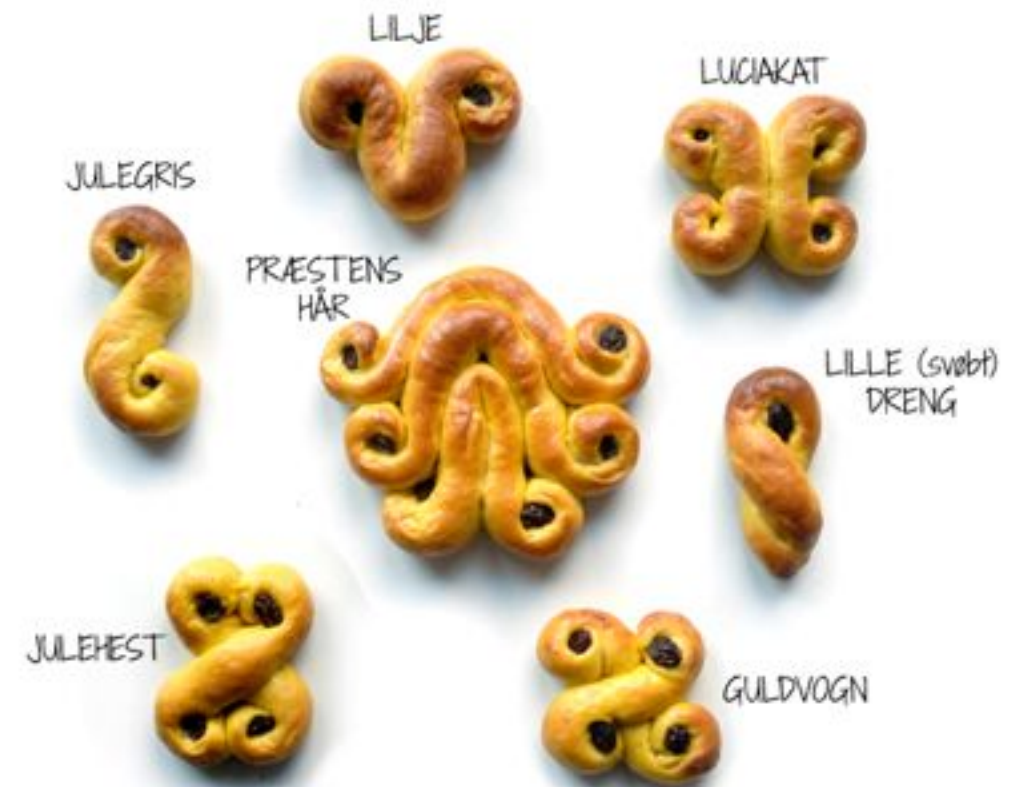
9 – 12 dl hvedemel

Ca. 3/4 dl havrefløde eller sojafløde til pensling hvis de skal være blanke – alternativt sukkerlage som påføres efter bagning.



Start med at lægge rosinerne i blød i vand, så slipper du for at de tørrer ud under bagning. Kom saffran i en ren morter sammen med lidt sukker og knus det. Hæld det sammen med mælken i en gryde og lad det koge op i kort tid. Tag det af varmen og køl det ned til fingertemperatur (eller lad det trække på køl natten over). Rør kokosolien så den bliver blød og medgørlig, men ikke smeltet, og kom et par nip salt i. Smuldr gæren ned i den lune safranmælk og bland så det hele med sukker, salt, den bløde kokosolie og hvedemel til dejen bliver nogenlunde fast (jeg brugte 10 dl mel). Lad den hæve 1-3 timer eller natten over. Ælt så dejen i 10 - 15 minutter i en røremaskine eller 15 - 20 ved håndkraft. Tilsæt lidt ekstra hvedemel, hvis det er nødvendigt. Dejen skal 'slippe', når du prikker til den. Tag evt. en klump op og test om det er muligt at rulle en pølse uden at dejen klæber. Hvis ikke så drys lidt mere mel over - ælt - test igen. Lad den hæve yderligere 20 minutter, når du er tilfreds med konsistensen.

Dejen hæver meget op, så rul strimler på størrelse med en finger (ca 1,3 cm) og læg dem ikke for tæt. Undgå at rulle i mel, for det giver en mat overflade til bollerne. Form dine favorit-lussebullar, tryk rosiner GODT ned i og lad dem hæve 20 - 30 minutter på bagepladen. Pensl med plantefløden (pres rosinerne lidt ned igen, hvis de er svuppet op) og bag dem i midten af ovnen på 225°C i 6-8 min. Pas altså på at de ikke får for meget farve på oversiden, da du risikerer, at de bliver lidt tørre og hold godt øje, for det går stærkt til sidst. Opskriftsforfatterens mormor siger, at de skal være let gyldne på undersiden for at være færdige. Og hvis en mormor siger sådan noget, så er det bare med at lytte! Mine fik lidt for meget, så gå efter en lidt lysere farve end her.



# Marcipan uden tilsat sukker

En sund og hjemmelavet udgave af marcipan - nu med dadler fra **Neohippie**.



**Du skal bruge:**

150 gram økologiske smuttede mandler

7 økologiske tørrede dadler

1/2 dl kogende vand

Først skal mandlerne smuttes – for dem der ikke har gjort det før: Man hælder mandler i en skål og dækker dem med kogende vand. Mandlerne skal stå i vandet, til det er lunkent, og så kan man lige “smutte” skrællen af dem.

De smuttede mandler, dadlerne og 1/2 dl kogende vand hældes i en skål.

Stavblend indtil de udgør en fast masse uden mandel- eller dadelklumper.

Opbevar på køl.

Bruges ligesom konventionel sukkermarcipan.





# Marcipanhapsere med orangekaramel

De her er simpelthen så lækre at gnaske sig igennem. De perfekte julegodter fra **Grøn, Sund og Lækker**.



## Grov marcipan:

200 gram mandler med skind, fintmalede

15 g agavesirup (tilsæt mere for en sødere version)

½ dl rismælk

## Orangekaramel:

200 gram udstenede dadler, helst Medjoul-dadler eller lignende store, saftige dadler

½ dl rismælk

2 spsk usødet kakaopulver (Urtekrams “Fedt-fattig kakao” smager fantastisk!)

1 tsk finthakket appelsinskal\*

Marcipan er det nemmeste i verden at lave selv, så der er ingen grund til at købe det sukkerfyldte stads, man finder i butikkerne. Glem også alt om at smutte mandlerne. Det kræver bare en masse tid, og så går du glip af de fantastiske flavonoider (antioxidanter), der findes i mandlens skind. Den hvide del af mandlen er rig på E-vitamin, så selv om mandlen er en fed lille sag, så vil den dig det godt.

De fintmalede mandler blandes med agavesirup og rismælk i en skål, røres godt sammen og smages til. Fordel derefter marcipanen i bunden af en plastboks (min boks var 11 x 18 cm), og tryk massen flad og nogenlunde lige.

TIP! Du kan også fylde nogle udstenede dadler med marcipanen og efterfølgende rulle dadlerne i kakaopulver. Det bliver ikke nemmere og smager hapselicious!

Hvis du vil bruge marcipanen til anden slags konfekt, hvor marcipanen skal formes, så vær opmærksom på, at den smuldrer let, fordi den er grov. Så skal du evt. male mandlerne endnu finere og/eller tilsætte mere væske. Når du masserer marcipanen, vil fedtstoffet fra mandlen dog hjælpe til med at gøre det hele lidt mere klægt og håndterbart.

Jeg tillader mig at kalde daddelfyldet i denne opskrift for karamel, for massen bliver nemlig fedtet og 'stretchy' ligesom varm karamel. Men her slipper du for brændte naller og ømme tænder.

Dadler og rismælk puttes i en skål og blendes med en stavblender, til du har en jævn, ensartet masse. Tilsæt kakaopulver og appelsinskal, og rør godt sammen.

Fordel orangekaramellen ligeligt over marcipanen og stil konfektmassen på køl, inden du skærer den ud. Du kan evt. putte boksen med konfektmassen i fryseren i 10-15 min., så bliver massen mere fast at skære i.

TIP! Jeg har her lavet en meget enkel version af konfekten, men du kan selvfølgelig drysse konfekten med kokosmel eller dekorere med nødder, bær eller andet, akkurat som du lyster.

\*Mht. appelsinskal: Vask først appelsinen (skal være økologisk!) med vand og neutral sæbe, og tør den godt. Ja, det lyder måske mærkeligt, men mange hænder har håndteret din appelsin, før den endte i dit køkken, så det er bedst, at du lige giver den en skrubbetur. Det går ikke udover smagen. Brug derefter en lille skarp kniv til at skære det yderste af skallen af. Hvis der kommer noget af det hvide med, så kan du lægge skallen med den orange side ned og filetere det hvide af. Det er ret nemt – og det er vigtigt, for det hvide smager besk. Nu hvor du alligevel har rengjort appelsinen, så skær så meget af, som du kan, og frys resten af appelsinskallen ned. Så har du til næste gang.

# Marcipanstænger med nougatfyld

Når først nougat og marcipan er ingredienser, så ved man, at julen er kommet. En skøn opskrift fra [Mia Sommer](#).



## Til 2 stænger

500 gram marcipan

100-150 gram nougat\*

100-150 gram mørk chokolade (uden mælkeprodukter)

nogle valnødder til pynt

\*I Netto kan købes vegansk nougat af mærket "Kokkens Køkken"



Del marcipanen i to lige store dele. Rul hver del ud som en aflang firkant.

Smelt nougaten lidt, så den er let at smøre ud på marcipanen. Brug et vandbad når du smelter den. Det gør du ved at stille en skål, der kan tåle varme, ned i en gryde med vand og ved at lade vandet koge op, indtil nougaten smelter (se billede).

Smør nougaten ud på marcipanen i et tyndt lag (se billede) og rul marzipanen sammen til en pølse.

Smelt den mørke chokolade i et vandbad på samme måde som med nougaten. Brug en pensel til at smøre den smeltede chokolade på marcipanrullerne. Smør gerne et tykt lag på.

Pynt med valnødder på toppen og stil marcipanrullerne på køl, så chokoladen størkner. Brug fryseren, hvis det skal gå hurtigt.



# Oliefri nougat

En sund udgave fra **Neohippie** af den fede nougat spækket med lækre hasselnødder.



## Du skal bruge

50 gram økologiske hasselnødder

2 dl økologisk groft kokosmel (eller 5 spsk økologisk kokosmør, hvis du ikke har en kaffekværn/meget effektiv minihakker/Bullet)

3 spsk økologisk kokossukker

40 gram økologisk mørk chokolade



Hæld hasselnødderne ud på en bageplade og bag i ovnen ved 180 grader i 10 min. Når de er afkølede, skal skrællen nulres af.

Finblend hasselnødderne sammen med kokossukker i en almindelig minihakker, til det er fint pulver.

Så skal der laves kokosmør. Kokosmelen alene kan kværnes helt flydende (som en tyk olie) i en kaffekværn/effektiv minihakker eller Bullet, men hvis du ikke har sådan en, kan man købe færdiglavet kokosmør i Matas, helsekostforretninger eller velassorterede supermarkeder.

Smelt 40 g. chokolade i vandbad eller i mikroovnen.

Hæld kokosmør, smeltet chokolade, hasselnøddepulver og kokossukkeret ned i minihakkeren og blend det hele sammen.

Hæld nougatmassen i en lille beholder beklædt med bagepapir, og sæt den i fryseren i en halv time.

Opbevar herefter på køl og brug som konventionel nougat.





# Peanutbutter cookies

Peanut butter går man aldrig galt i byen med. Brug det til julecookies ligesom **Månebarnet**.



## til 5 store cookies

125 gram smooth peanutbutter

150 gram rørsukker

7 gram loppefrøskaller (HUSK)

50 gram koldt vand

30 gram kikærtemel

50 gram hakket mørk (økologisk og Fairtrade) chokolade

50 gram hakkede mandler

½ tsk vaniljepulver

1 tsk bagepulver (strøget)

2 tsk havsalt (strøget)



Start med at piske loppefrøskaller og vand og derefter rørsukker til det samler sig. Tilsæt derefter alle øvrige ingredienser, undtagen peanutbutter. Den tilsættes nemlig helt til sidst, og så er dejen klar til at blive sat på bagepapir i den ønskede cookie-størrelse. Kagerne flyder kun lidt ud, så du skal lave dem ca. så flade, som du ønsker dem. Kom lidt vand på fingrene, når du fordele dejen, så klister den ikke, og du får nogle pæne og flotte cookies, som på billederne her.

Bag dem i ovnen ved 150 grader (varmluft) i ca. 12-14 min. De skal være let gyldne og må gerne være bløde, når de lige kommer ud. Når de køler af bliver de nemlig fine og sprøde udenpå. Opbevar dem i en kagedåse, hvor de får lov til at ligge i ét lag.



# Pebernødder

En ægte juleklassiker, som bare ikke kan undværes. Her i en nem udgave fra [veganer.nu](http://veganer.nu).



**Nok til 140 styks**

120 gram sukker

100 gram plantemargarine

0,125 tsk salt

0,75 tsk bagepulver

1,5 tsk stødt ingefær

1,5 tsk stødt kardemomme

3,5 tsk stødt kanel

170 gram hvedemel



Rør først sukker og margarine godt sammen.

Tilsæt krydderier og bagepulver og rør igen godt.

Tilsæt mel og rør godt – der skal komme en fast dej ud af det.

Lad nu dejen samle sig i køleskab i 1/2 time.

Rul herefter små kugler, som lige får et lille tryk, når de lægges på de bagepapirbeklædte bageplader – hver pebernød skal i rå form veje ca. 2-3 gram.

Bag pebernødderne i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter, til de er lysebrune.

Lad pebernødderne køle helt af, inden de puttes i lufttætte dåser eller glas.

TIP!

Gå ikke i panik, når pebernødderne virker bløde, idet de tages ud af ovnen og stadig er varme – så snart de er kølet af, bliver de syndigt sprøde!

# Risalamande

Denne lækre risalamande fra **Mia Sommer** er så velsmagende, at den kan forføre alle ved julebordet.



**til 5 personer (260g hver)**

200 gram grødris

1 liter rismælk\* (eller 1 liter vand og 3 spsk. sukker)

75 g mandler

1 brik sojapiskefløde (250 ml)\*\*

2-3 tsk. vaniljesukker

\* Andre typer plantemælk kan også bruges, eksempelvis sojamælk eller mandelmælk. Bruger man sojamælk, får risalamanden dog en mere brunlig farve. Vand og sukker kan også bruges, og det færdige resultat smager næsten ens.

\*\* Piskefløden fra Alpro er rigtig god. Den kan bl.a. købes i Irma, nogle SuperBrugsen og andre store supermarkeder. Se billede.

Lav risengrøden dagen før, du laver risalamanden. Bring rismælken i kog og tilsæt derefter grødrisene. Grøden skal koge cirka 30 minutter ved svag varme. Sørg for at røre i grøden ofte, så den ikke brænder på – i hvert fald hvert 3. – 5. minut.

Næste dag. Kog mandlerne i et par minutter, og lad dem ligge i kogevandet i 10 minutter. Derefter er det let at smutte skallen af dem. Hak derefter mandlerne, eventuelt i en foodprocessor. Pisk sojafløden i nogle minutter, indtil den bliver til flødeskum. Bland risengrød, mandler, flødeskum og vaniljesukker. Tilsæt eventuelt mere vaniljesukker, hvis du vil have risalamanden sødere.

Servér risalamanden med kirsebærsovs og eventuelt hakkede mandler eller hakket chokolade på toppen.





# Risengrød

Det er risengrød “smask smask smask”, som gør næsen rød “smask smask smask”. Her i en lækker udgave med mandelmælk fra **Grønnere**.



En stor portion – 4-6 pers.

250 gr. økologisk grødris

2,5 dl. vand

1 l. mandelmælk

salt

Kannelsukker

Fri margarine

Start med at skylle risene godt. Kom derefter risene i en gryde, og kog dem med vandet i 2-3 min. Derefter hældes mandelmælken i. Lad risengrøden koge ved lavt blus, under låg, i ca. 45 min. eller til den rette konsistens er opnået. Det kan være nødvendigt at røre rundt undervejs, specielt til sidst i processen for at det ikke brænder på. Et godt trick er at lade risene trække den sidste tid, ca. 10 min., i stedet for at koge, derved opnås det bedste resultat.

Sevér med kanelsukker og en fri margarine klat og nyd smagen af jul.

Velbekomme!





# Romkonfekt

Små snacks fra **Englerod** med hasselnødder, figner, dadler, marcipan, chokolade og rom. Nemme at lave og næsten sunde, men også kun næsten.



**Du skal bruge:**

50 gram hasselnødder

50 gram tørrede dadler

50 gram tørrede figner

1 tsk romessens

100 gram marcipan (gerne uden sukker)

50 gram mørk smelte chokolade

frysetørret bær til topping



Hak hasselnødder, dadler og figner fint. Tilsæt romessens og bland det hele godt sammen. Fordel massen i en mindre firkantet kasse (madpakke størrelse) med bagepapir i og tryk den godt ud. Rul marcipanen ud med bagepapir mellem kagerullen og marcipanen. Marcipanen fordeles ovenpå det andet og trykkes også godt ud.

Det hele skæres ud i små firkanter og tages op af kassen. Chokoladen smeltes i et vandbad eller i en chokoladesmelter. Med en teske smøres den smeltede chokolade ovenpå de små firkanter. Drys med frysetørret bær, hakkede nødder eller andet krymmel.

Når chokoladen er tør er de klar til at blive spist

Tip: Denne opskrift kan også bruges til at lave konfekt kugler.

# Rosetærte

Smukke roser fra *Que Sera Veganista*, som er nemme at lave og pynter så smukt på kagebordet.



**Du skal bruge (til 6 roser):**

1 pakke putterdej af ca. 300 gram (lavet af plantemargarine)

6 spsk marmelade efter eget valg (jeg bruger stikkelsbærmarmelade)

2 store flotte røde æbler

evt. lidt kanel

evt. puddersukker til pynt

Opskriften er utrolig simpel – og for at gøre den fejlfri har jeg taget en masse billeder til jer.

Først halverer du dine fine æbler, fjerner forsigtigt kernehuset og skærer dem ud i tynde, tynde skiver.

For at gøre æblerne mere medgørelige skal de enten dampes, lynkoges eller i mikroovnen. Du kan gøre det på den måde, som du finde bedst og nemmest.

Mikroovn: put æbleskiverne op i en skål og dæk dem med vand og lidt citronsaft. Giv den en tur i mikroovnen i 30 sekunder.



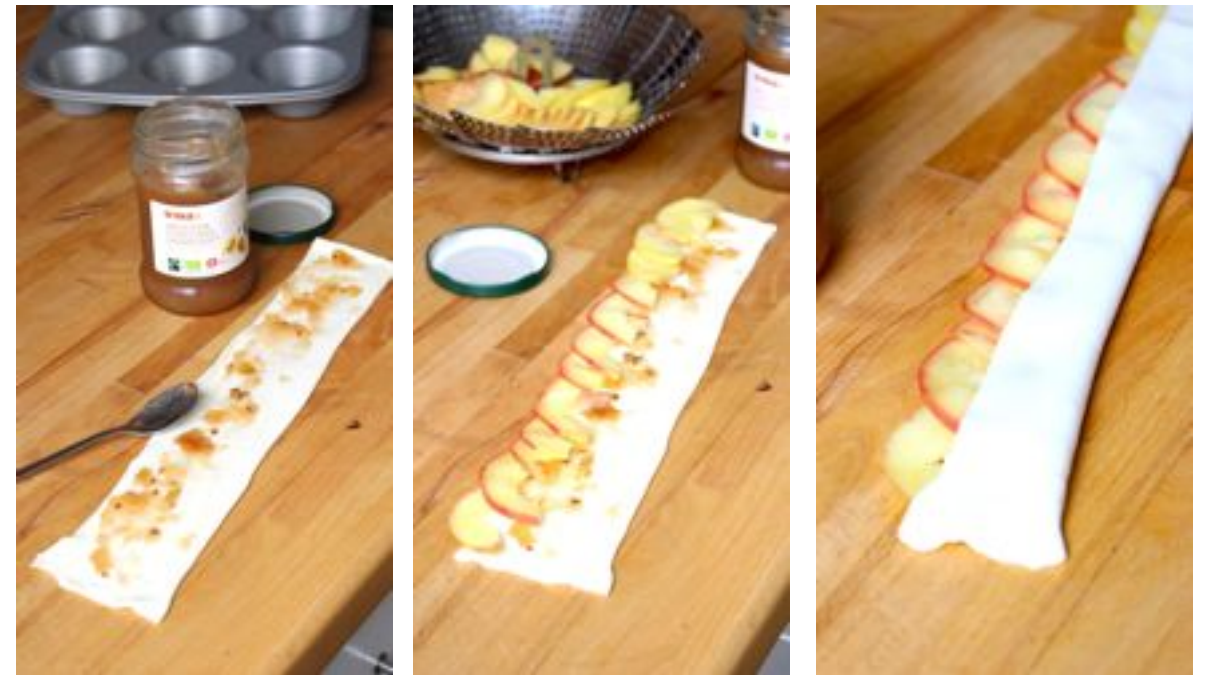
Kogning: Varm en gryde med vand op og put forsigtigt æbleskiverne ned i det kogende vand i 10-20 sekunder.

Dampning: Placér æbleskiverne i en si og lad dem dampe let i 1 minut – jeg plejer at dampe mine.

Stil herefter æblerne til side, så de kan køle godt af.

Herefter tager du din butterdej og ruller ud, så den lige bliver lidt længere og lidt bredere og deler den i 6 flotte strimler.

Når du har delt dejen, tager du en af strimlerne og lægger på bordet. Herefter smører du 1 spsk marmelade og evt. kanel ud over dejen. Efterfulgt af æbleskiverne, som nænsomt lægges oven på hinanden langs den øverste kant, som set på billedet.



Nu vender du den nederste kant op og henover æbleskiverne – æbleskiverne skal stadig tite lidt frem for oven.

Herefter ruller du din fine lille tærte, til du har en flot rose.

Pres forsigtigt enden godt ind, så den sidder godt fast.

Placér din rose i en muffinform. Bag herefter dine roser ved 180 grader i 40-45 minutter. Når de er færdige, skal de lige køle lidt af. Herefter kan de pyntes med puddersukker.





# Snebolde

Disse små lækkerbiskner fra [Que Sera Veganista](#) gør hænderne helt hvide af formelis. Men det er det hele værd, når man først får smagt på dem.



**Du skal bruge:**

2 dl kokosolie (smeltet eller blødt)

2 dl agavesirup (eller anden sirup)

1 dl kokospalmesukker (eller andet sukker)

5 dl hvedemel

1 spsk vanillesukker

1 tsk bagepulver

et lille nip havsalt

1 tsk kardemomme

1 tsk frisk eller tørret ingefær

1/2 tsk kanel

1/2 tsk nelliker

2 dl flormelis (eller mere efter behov)

Stat med at forvarme ovnen til 180 grader. Bland herefter kokosolie, sirup, sukker, bagepulver, vanillesukker, salt og alle de andre krydderier godt sammen til en ensartet masse. Bland herefter mel langsomt i massen (gerne i en røremaskine – ellers kan en træske også bruges). Dejen skal være fast og holde godt sammen uden at virke tør. Rul omkring 30 små bolde ud af dejen og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem herefter i ovnen i 15-20 minutter til de er gyldenbrune og dejlig faste. Sæt dem til side, så de lige kan køle af i 5 minutters tid. Imens kan flormelis fordele i en dyb tallerken. Nu vendes småkagerne i flormelisen. Den kan godt være, at du skal hjælpe flormelisen lidt på vej, hvis den ikke automatisk klistre sig fast til småkagerne. Så kan de serveres både kolde og dejlig lune. God jul!



# Snickerskage

Ikke det første man tænker på, når man tænker julegodter. Men denne lækre kage fra **Hverdagsmirakler** er en sandt vinder på julebordet!



## Du skal bruge

1 dl sukker

2 dl sirup (lys)

200 gram peanutbutter

1 tsk vaniljesukker

7 dl knuste cornflakes (knus i hånden)

2 små håndfulde peanuts (gerne de salte)

200 gram mørk chokolade til overtræk (mindre kan gøre det, men jeg er en chokoladegrís)



Bland sukker, sirup og peanutbutter i en gryde og varm det op til det er smeltet og er en homogen masse. Det skal ikke koge men bare lige akkurat varmes igennem. Tag gryden af varmen og rør det sammen med vanillesukker, cornflakes og peanuts - nødderne kan hakkes, men du kan også komme dem i hele. Hæld massen i en beholder beklædt med bagepapir og lad den køle af - stil fx. i køleskabet. Lav et vandbad og smelt chokoladen, som nu hældes ud over kagen - lad den igen køle af.



## Sprøde småkager med ingefær

Hurtige, sprøde og lækre. Sæt julestemningen og duften af ingefær i gang med disse lækre småkager fra **Månebarnet**.



**ca. 28 stk.**

300 gram hvedemel

1 tsk hjortetaksalt

180 gram margarine

120 gram rørsukker

50 gram hørfrøslim\*

3 tsk stødt ingefær

1 tsk stødt kanel

1 tsk stødt kardemomme

1 tsk vaniljepulver

1 strøget tsk havsalt

Evt. lidt fintrevet appelsinskal

Bland hvedemel, hjortetaksalt og krydderier. Rør margarinen (jeg foretrækker mærket FRI der kan købes i Coop butikkerne) ind i dejen. Bland sukker og hørfrøslim og tilsæt det også. Ælt dejen godt og stil den på køl i en halv time eller længere.

Tilføjelse: Vær gerne rundhåndet med krydderierne. Eller, smag på dejen inden du bager kagerne. Hvis du synes de mangler lidt, kan du godt nå at ælte mere krydderier ind i den, inden du sætter den på køl.

Rul dejen ud i en ca. ½ cm tykkelse og stik småkager ud med dine favorit småkageforme eller med kanten af et glas, i den størrelse du foretrækker. Læg dem forsigtigt på en bageplade med bagepapir og drys dem med stødt ingefær gennem en fintrådet si.

Bag småkagerne ved 200 grader (alm ovn) i 8-9 minutter til de er let gyldne. Lad dem køle af på en ovnrist eller en tallerken inden du serverer dem.

Tip! Har du dej til overs, eller ønsker du at kunne servere friskbakte småkager f.eks når du får gæster? Så kan du med fordel gemme noget af dejen i køleskabet i op til en uge.

\*Laves af 5 dl vand blandet med 50 g hørfrø. Hørfrøene koges i 3-4 min og sies fra. Det færdige hørfrøæg stilles i køleskabet, hvorefter den tykner og bliver til en klar "æggehvide lignende" masse. De frasierte hørfrø er super lækre i boller, som bliver bløde og saftige af de kogte hørfrø!

Hørfrøæg kan fryses. Brug små plastikbokse til at fryse portioner med f.eks 50 eller 100 g. hørfrøæg. Så er det kun et spørgsmål om at huske at tage det op af fryseren inden det skal bruges.





# Sprøde nøddesmåkager

Sprøde, sunde og sødet med dadler. Fyld kroppen med energi gennem disse nøddesmåkager fra **Grøn, Sund og Lækker**.



## Du skal bruge:

75 gram pekannøddekerner (eller paranødder)

75 gram mandler

90 gram dadler uden sten

90 gram agavesirup

100 gram sukkerfri abrikosmarmelade (eller anden variant)

50 gram peanutbutter

1½-2 tsk stødt kanel (eller dit yndlingsjulekrydderi)

60 gram sigtet speltmel

2 tsk bagepulver

60 gram havregryn

Tænd ovnen på 170°.

Start med at hakke nødder og dadler sammen på et skærebræt.

Put det derefter i en skål og tilsæt agavesirup, marmelade og peanutbutter.

Rør det godt sammen, og blend det grundigt med en stavblender, til massen er blød og nogenlunde ensartet. Rør kanel, speltmel, bagepulver og havregryn i og bland det godt sammen. Det kræver lidt håndkraft, da massen er ret sej.

Læg bagepapir på en bageplade og form små, runde småkager, ca. 20 stk., som lægges på bagepapiret. Tryk dem let flade og bag dem i ca. 8-9 min., men hold øje med dem undervejs - især de sidste par minutter.

Som det ses på billedet, har jeg også lavet en kakaovariant. Det gjorde jeg ved at tage halvdelen af småkagedejen (ca. 300 g) og blande med 10 g kakaopulver. Jeg synes dog, at opskriften fungerer bedst uden kakao.

Hvis du vil, kan du servere småkagerne med marmelade på toppen eller med orangekaramel eller drømmetopping.





## Sunde marcipanbrød

Disse hjemmelavede marcipanbrød fra **Neohippie** slår til hver en tid de færdiglavede med deres fantastiske smag.



### til ca. 6 marcipanbrød

150 gram økologiske smuttede mandler

7 økologiske og tørrede dadler (evt. flere for en endnu sødere marcipan – ikke nødvendigt)

1/2 dl kogende vand

100 gram økologisk mørk chokolade

Og hvis der skal nougat i (behøves ikke, men er lækkert):

50 gram økologiske hasselnødder

2 dl økologisk groft kokosmel (eller 5 spsk økologisk kokosmør, hvis du ikke har en kaffekværn/meget effektiv minihakker/Bullet)

3 spsk økologisk kokossukker

40 gram økologisk mørk chokolade (så samlet set 140 gram mørk chokolade)



Først skal mandlerne smuttes. For dem der ikke har gjort det før: Man hælder mandler i en skål og dækker dem med kogende vand. Lad mandlerne stå i vandet, til det er lunkent. Derefter kan skrællen smuttes af.

De smuttede mandler, dadlerne og 1/2 dl kogende vand hældes i en skål, og det hele stavblendes til det er en samlet masse uden daddel- eller mandelklumper. Alternativt kan en minihakker også bruges.

Sæt marcipanen på frys i en halv time, så den bliver helt fast.

Hvis du vil have nougat i marcipanbrøddene, skal dette laves nu. Se min opskrift på oliefri nougat uden tomme kalorier på side 51. Efter en halv time i fryseren, skal den gerne se ca. ud som på billedet.

Tag marcipanen ud af fryseren og form små aflange brød. Placer dem på en tallerken beklædt med bagepapir.

Hvis der skal nougat på: Skær nougat ud i skiver på størrelse med dine marcipanbrød og læg skiverne oven på.

Smelt de 100 g. chokolade i vandbad eller i mikroovnen og brug to gaffer til at dyppe marcipanbrøddene i chokoladen. Placer dem på bagepapiret. For et tykkere lag chokolade kan du med fordel lade chokoladen stivne og dyppe dem en ekstra gang.

Pynt evt. marcipanbrøddene med hakkede nødder og opbevar dem på køl.



# Tomatjulemænd

Så skal der juledekoreres med spiselige snemænd. Spred juleglæden med hyggelig kreativitet fra [Plantepusherne](#).



## Til 10 nisser

10 San Marzano, Daterino eller blometomater find de mest spidse små tomater du kan. 5 cm +/- i længden er passende. Køb de solmodnede eller lad dem modne hjemme i nogle dage.  
Lidt nigellafrø eller lignende til øjne

## Til smørreost

1 liter neutral sojamælk - rystes! (kan ikke erstattes af andre plantemælk)  
3/4 dl friskpresset citronsaft  
1/2 dl vand  
1/4 tsk salt  
1 tsk dijon sennep  
1,5 tsk lys miso (eller 1 tsk mørk men bemærk at den farver osten mørkere)  
1 tsk løgpulver  
1 fed hvidløg  
1/2 tsk fint salt  
1 tsk lys tahin (kan udelades)  
1/4 dl gærflager  
Evt. 1/2 knsp (!) røget paprika (altså virkelig, virkelig lidt!)



Tomater: Skær et par millimeter af tomaternes bund, altså den mindst spidse ende, så de kan stå selv. Skær toppen af cirka 1/4 nede af tomaten. Med en spids kniv kan du forsigtigt skrabe det meste af kernerne ud, både af 'kroppen' og af 'hatten'. Det bliver dine gæster rigtig glade for, så de ikke står med tomatsplat udover deres fine juleoutfit, hvis de bidder nisserne over.

Saml nisserne: Kom ost eller afkølede blomkålsmos i en plastikpose, så du kan sprøjte det på tomaterne. Klip først et lille hul på et par millimeter i posen og lav totten på nissehuen og evt. knapper på maven. Klip hullet i posen lidt større (ca 1-1,5 cm i diameter), fyld først tomat-'kroppen' op og læg en høj klat ovenpå, som skal blive til hoved. Kom nissehuen på og pres den hvide masse lidt fladere, så det passer nogenlunde med et ansigt. Brug pegefingeren eller en tandstik eller lignende til at få fumlet øjene på plads. Fugt evt. fingeren med lidt vand først. Føler du dig krea, kan du klippe endnu et lille hul i posens andet hjørne og lave en slags skæg på julemændene. Så meget selvtillid havde jeg ikke lige denne dag, men jeg regner med at prøve det næste gang.

Arranger gubberne på noget grønt fx spinat. Jeg dryssede lidt mel over vha. en lille si. Men endelig ikke for meget, hvis du også drysser det på selve nisserne! Og vælg noget som kan spises råt, her er hvedemel f.eks. ikke super rart at få i munden. Find evt. på

noget bedre. Flormelis ville være oplagt, hvis ikke det var fordi det virker smagsmæssigt totalt upassende. Skal de transporteres vil jeg foreslå at du tager mos/ost på pose, tomater og Nigellafrø separat med i bølter og samler på stedet. De holder formen bedst på køl, men kan godt stå ved stuetemperatur til en buffet.

Smørreost:

Det første vi skal gøre er at skille sojavallen fra sojamælken så der kun er en fast masse tilbage. Det gør man ved først at varme sojamælken forsigtigt op til omkring 40 grader. Den skal føles lidt varm, men ikke brændende når du mærker med knoerne. Det må ikke være så varmt, at du ikke kan holde fingeren nede i det. Don't sweat it, det behøver ikke være så præcist.

Bland citronsaft, salt og vand og hæld i en skål, der er stor nok til også at rumme mælken. Rør rundt indtil saltet er opløst.

Hæld så den lune sojamælk over citronblandingen på en måde, så du hele tiden hælder dér, hvor du kan se eddiken. Formålet er at blande tingene så meget som muligt uden at skulle røre en hel masse. Rør så FORSIGTIGT rundt en enkelt gang eller tre rundt for at fordele citronsaften bedre. Når vallen bliver klar fremfor mælkevid er det et godt tegn. Læg låg på og trød straks et skridt tilbage! Nu skal den have helt ro til at stå og skille og





den vil ikke forstyrres imens, så bliver den forvirret og kan ikke gøre det ordentligt. Lad den stå i 10 minutter.

Stil en si/dørslag over en skål og beklæd sien med et viskestykke. Hold skålen med skilt sojamælk helt tæt på og hæld det forsigtigt ned i sien. Det er noget værre grød, men bare rolig, det skal nok ende godt. Lad den dryppe af i et par minutter og fold så viskestykket rundt om massen som en firkantet pakke: Jeg plejer at tage en side ad gangen. Læg omkring 1 kilo vægt ovenpå (fx en melon, græskar, eller en semi-tung knivholder) så der løber klar væske ud. Hvis der drypper noget hvidt ud igennem viskestykket, er presset for tungt. Lad massen stå under pres 15-20 minutter.

Åben viskestykket og skrab ostemassen ned i en skål (eller hvis du føler dig awesome, så lav et trick, hvor du med lynets hast vender viskestykket om, så ostemassen lander i skålen - det kan faktisk anbefales). Hvis du synes, at den er blevet for fast, kan du hælde lidt valle tilbage i og røre det ind i igen. Kom alle krydderierne ned i og drøn det hele igennem med en stavblender så det bliver jævnt og blankt og det grynede udseende forsvinder - det kan godt tage et par minutter. Osten har bedst af at trække i nogle timer eller et døgn i køleskabet, men skal som minimum bare køle ned inden den serveres. Den bliver også skærefast af at komme på køl (afhængig af hvor meget væske du har presset væk) og hvis der er skilt lidt væske fra hælder du det bare ud eller rører rundt i den.



# Vaniljespecier

Klassiske småkager fra **Månebarnet** med en sød smag af vanilje, som får hele køkkenet til at dufte.



til ca. 40 stk småkager

190 gram plantesmør

250 gram hvedemel

100 gram flormelis

1 tsk havsalt (strøget)

1 tsk vaniljepulver



Alle ingredienser kommes i en skål og samles til en smidig dej. Rul den til en pølse i film og kom den i fryseren i mindst en halv time og gerne længere. Varm ovnen til 200 grader varmluft. Skær specierne i ca. ½ cm tykke skiver og læg dem på en plade med bagepapir. Bag dem midt i ovnen i 8-10 minutter. Hold godt øje med kagerne. De må kun lige begynde at blive gyldne i kanten. Når du tager dem ud vil de endnu være let bløde, men bliver helt sprøde så snart de køler af. Opbevar småkagerne i en kagedåse, så længe de varer.





# Vaniljekranse

**Englerod** er opvokset med farmors vaniljekranse, som blev bagt til hendes familie siden hun var helt lille. Fyld juledåserne med denne lækre juleklassiker.



**Denne opskrift giver 5-6 bageplader med vaniljekranse**

500 gram hvedemel

1 knivspids hjortetaksalt

250 gram sukker

4 tsk vaniljesukker

125 gram finthakkede mandler

375 gram vegansk smør (Nutana eller FRI)

2 tsk loppefrøskaller/fiber HUSK

1 dl. vand

evt. en sjat mandelmælk

Bland hvedemel, hjortetaksalt, sukker, vaniljesukker, finthakkede mandler og vegansk smør

Ælt det hele godt sammen med fingrene (brug evt. engangshandsker) eller en røremaskine.

Bland loppefrøskaller/fiber HUSK med 1 dl. vand i en lille skål og rør det godt rundt.

Tilsæt det til resten af dejen.

Dejen skal gerne være fast. Er den for tør kan man evt. tilsætte en smule plantemælk, men det burde ikke være nødvendigt.

Læg gerne dejen på køl i en times tid eller mere – en kold dej er nemmere at arbejde med.

Ovnen forvames på ca. 180 grader.

Dejen deles op i mindre stykker og rulles ud til tynde pølser.

Derefter formes de til runde ringe og bages i ovnen i 10-12 minutter

Lad dem køle af i 2-6 timer og opbevar dem derefter ved stuetemperatur, evt. i en kagedåse. De kan sagtens holde sig hele december





# Æbleskiver

Ingen jul uden æbleskiver. Denne lækre opskrift fra [Månebarnet](#) puster sig flot op til kuglerunde lækkerier.



**Til ca. 14 tsk**

160 gram mel

50 gram rørsukker

1 dl sojamælk

150 gram neutral sojayoghurt

½ tsk vaniljepulver

1 knivspids kanel

1 knivspids kardemomme

1 tsk bagepulver

1 tsk strøget fint havsalt

Fintrevet skal af 1 appelsin



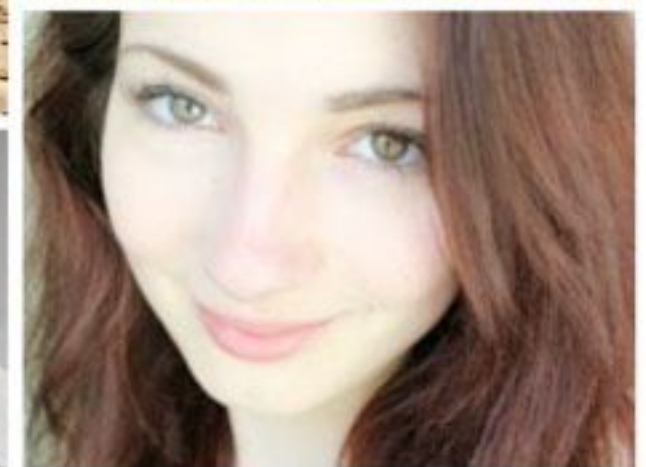
Bland først de tørre ingredienser (jeg bruger sigtet speltmel eller ølandshvede, men du kan sagtens bruge helt almindeligt hvedemel) og tilsæt derefter de våde. Rør forsigtigt ingredienserne sammen med en træske eller en dejskraber. Dejen er meget tyk - tykkere end pandekagedej. Det er helt fint. Varm din æbleskivepande op, kom lidt margarine (jeg foretrækker mærket Fri) i hullerne og fyld dem ca. halvt op med dej. Sørg for at panden ikke er for varm, da æbleskiverne derved vil blive for hurtigt færdige udenpå, men ikke indeni. Vend dem med en strikkepind eller en lille gaffel eller teske. Servér dem med den traditionelle marmelade og flormelis eller som her, med letkogte æblebåde med vanilje og ahornsirup!





Vil du vide mere om vegansk madlavning?

# Introduktion til bloggerne





# Bananmad

<http://bananmad.blogspot.dk/>

---



Hej, jeg hedder Sara Hagedorn – jeg er veganer, teenager og dy-reelsker... og så elsker jeg at lave mad og blogge om det!

Jeg blev pescetar tilbage i 2009, og i slutningen af 2010 besluttede jeg mig for at droppe fisken og blive vegetar. Som de fleste unge vegetarerer, havde jeg en del besvær med maden i hverdagen, og jeg besluttede mig for selv at lave maden – på den måde fandt jeg ud af, at vegetarisk madlavning er meget mere end bare grøn salat og kogte kartofler! Juli 2011 blev jeg så veganer - et valg jeg lige siden har stået ved, og trods en del modgang fra nær og fjern, er jeg glad for, at jeg tog springet. Jeg er veganer først og fremmest pga. min kærlighed til dyr, og fordi jeg ikke ser en forskel på dyr i hjemmet, i naturen og i landbruget – alle er levende væsner, og de fortjener at forblive levende. Desuden er det meget miljøkrævende at producere og transportere de mange ton kød. Dyrevelfærd og sundhed er også væsentlige grunde til at blive veganer - det kan du læse mere om på fx Animas hjemmeside ([www.anima.dk](http://www.anima.dk)), hvor jeg også blogger! Siden sommeren 2014 har jeg været madskribent for Dansk Vegetarforening i deres medlemsblad Vegetaren. Er du interesseret i hvorfor jeg ikke bare spiser økologisk kød, æg og mælkeprodukter? Eller hvordan jeg som veganer får nok calcium, omega 3 og jern? Så kan du altid skrive til mig ved at sende en mail til:

[bananmadblogger@gmail.com](mailto:bananmadblogger@gmail.com)



# Englerod

<http://englerod.dk/>

---



De sidste 3 år har jeg delt mine erfaringer og opskrifter her på bloggen. Jeg er hele tiden på jagt efter nye og spændende smagsoplevelser, og jeg elsker at eksperimentere med råvarernes sammensætnings- og tilberedningsmuligheder.

Da jeg er meget interesseret i sundhed gennem kosten, sætter jeg mig ind i ingrediensernes indhold af vitaminer, proteiner og næringsværdi i det hele taget – og jeg forsøger at leve efter en så miljømæssig bæredygtighed som muligt.

Da jeg prøver at undgå madspild er mange af mine opskrifter opstået ved at kombinere forskellige råvarer, der ”trænger til at blive brugt” eller af de ingredienser jeg nu lige har liggende. September 2015 udgav jeg min første kogebog ”Grønskolling“. At udgive en kogebog er for mig en stor drøm, der er gået i opfyldelse.

Opskrifterne både her på siden og i ”Grønskolling” er nemme at følge og kan nemt laves af alle, og langt de fleste af råvarerne kan købes i de fleste velassorterede dagligvarebutikker.

Det er en stor glæde for mig at kunne inspirere til en velsmagende, farverig og livsglad version af en vegansk livsstil eller til en kødfri dag. Retterne fungerer også fint som et lækkert supplement til en kødspisende livsstil. Jeg ønsker at gøre op med nogle

af de fordomme det veganske køkken har. Hvis man går og tror, at veganere kun spiser icebergsalat med agurk og tomat, så tro om igen. Vegansk mad kan være meget velsmagende – og med smukke farver og smagssammensætninger.



# Kærlighed og Kikærter

<http://thomaserex.wordpress.com/>



Jeg hedder Thomas.. Jeg er 26 år og bor i Aarhus, hvor jeg i øvrigt altid har boet. Jeg elsker at nørde med sprog og kommunikation, jeg interesserer mig for film og kultur, og så har jeg selvfølgelig en kæmpe passion for spiselige lækkerier, der gerne skulle skinne igennem på bloggen! I efteråret 2011 ændrede mit liv sig fuldstændigt. Det skete over ganske få dage, hvor jeg bombarderede mig selv med information udefra og refleksion indefra. Kanaliseret af en privat og meget voldsom hændelse i mit liv, var jeg for alvor i refleksionsmode. Diverse tanker om liv, død, smerte, lidelse og ondskab snurrede rundt i mit hoved. Jeg var uden fast arbejde, men havde en del timer som vikar i en børnehave. Derudover havde jeg gang i projekt “se en masse dokumentarfilm”, fordi det var studierelevant og interessant. Jeg havde googlet mig frem til en del lister over verdens bedste dokumentarfilm, og jeg stødte her på titlerne Food Inc. og Earthlings. Jeg så Food Inc. og blev forbløffet over alle de ting, jeg ikke vidste om den mad, jeg spiste. Det fik mig til at rette mine mange refleksioner mod netop dette: Den mad jeg spiste hver dag og ikke anede, hvor kom fra. Få dage efter jeg havde set Food Inc., så jeg Earthlings. Enhver, der har set filmen ved, at det ikke er let. Earthlings er en meget voldsom og ærlig dokumentar, der fortæller enhver detaljeret sandhed om, hvordan vi behandler vores medvæsner – dyrene. I



det sekund rulleteksterne til Earthlings rullede over min skærm var jeg ikke længere altspisende. Jeg var blevet vegetar.

Nogle dage gik, hvor Earthlings snurrede rundt i mit hoved. Den var ikke færdig med mig, og jeg var ikke færdig med den. Filmen havde haft så stor indvirkning på min tankegang, at den for altid havde ændret mit syn på verden. Jeg gav mig i kast med at undersøge min nye livsstil, vegetarismen, og jeg læste blandt andet Jonathan Safran Foers bog Eating Animals (Om At Spise Dyr), som har en masse god information, som alle bør kende. Efter dages research, en heftig diskussion med en bekendt, der bestemt ikke var enig i mit valg om at blive vegetar, som bare styrkede min tro på min nye livsstil, og et møde med en ny verden af grønne mennesker på forummet Vegetarkontakt.dk besluttede jeg mig for at kæmpe hen imod at blive veganer.

Jeg følte og mente, at det var det rigtigste, men tænkte, at det nok var besværligt. Derfor ville jeg bruge god tid på at sætte mig ind i det og langsomt omstille mig til en vegansk livsstil. Det tog dog ikke så lang tid som jeg troede, og efter lidt mere end en måned opdagede jeg, at jeg allerede levede 90% vegansk, så nu var det bare at tage det sidste skridt, så det gjorde jeg. Det føltes helt rigtigt, og det gør det stadig i dag to, snart tre, år senere.

Bloggen her er min veganske opskriftssamling og udstillingsvindue for min veganske levevis. Jeg vil gerne dele mine gode oplevelser og erfaringer med dig, så du forhåbentlig kan føle dig inspireret til at leve (mere) vegansk. For din egen, for miljøets og for dyrenes skyld.

Kærlighed & kikærter,  
Thomas Erex

# Grønnere

<http://groennere.dk/>



Hej! Det er mig der er Mo – et novemberbarn fra 1991. Jeg vil egentlig bare gerne inspirere og lade mig inspirere, derfor har jeg startet denne blog. Mit mål er ikke at blogge udelukkende originale opskrifter og tanker, selvom det helt sikkert kan forekomme. Egentlig er denne blog bare et samlingspunkt for alt det, der inspirerer og interesserer mig – som primært er mad, økologi, bæredygtighed, dyr, miljø osv. i den dur.

Fik jeg nævnt jeg godt kan lide mad? Når jeg ikke laver mad, spiser mad, skriver om mad, tænker på mad eller læser om mad, studerer jeg om mad; nærmere betegnet: Ernæring & Sundhed, med en overbygning i Ledelse, Fødevarer & Service. Jeg har fornøjelsen af, at kunne kalder mig professionsbachelor i netop dette til januar, hvilket jeg glæder mig meget til.

Og når det slet ikke skal handle om mad, nyder jeg at tilbringe min tid med familie og venner, både dem på to og fire ben.

Du skal være mere end velkommen til at kommenterer din(e) mening(er) og dele dine erfaringer på de forskellige indlæg. Og hvis du har nogle spørgsmål, feedback eller noget helt tredje, kan du sende mig en mail. Du er selvfølgelig også velkommen til blot at sige hej!

Grønnere hilser  
MO

# Grøn Samvittighed

<http://groensamvittighed.dk/>



Jeg hedder Nadja, jeg er 26 og kommer fra go'e gamle Åårhus, og så er jeg veganer på tredje år.

Jeg bor sammen med min kæreste, Jacob, som også er veganer. I øjeblikket tæller vi ned til oktober måned, hvor vi venter vores første barn - en lille datter der, ligesom os, er veganer. Til dagligt arbejder jeg med online markedsføring på et webbureau i Århus - et job som tillader mig at udvikle en anden side af mit ellers så fritidshippie-agtige selv. Når jeg har fri, går størstedelen af min tid i hverdagene med at træne vægtløftning sammen med min kæreste. Ja, og så er der madlavningen (og madspisningen), som altid har været en stor del af mit liv. At lave mad er min måde at stimulere min kreativitet på, og så er det samtidig en form for terapi, fordi det afstresser mig. Når jeg laver mad, sætter jeg ingen begrænsninger, og de bedste retter jeg har formået at kreere, har alle været resultatet af projekt "alt godt fra køkkenet". For jeg køber aldrig ind til nogen speciel ret, med mindre jeg altså skal have gæster og har besluttet mig for at lave noget specifikt, som jeg ved fungerer (ja, for når man eksperimenterer, går det også galt en gang imellem... og det behøver ikke at gå ud over gæsterne). Generelt laver jeg mad ud fra, hvad jeg har i mit køkken, og det gør alting meget sjovere, for nogle gange har jeg sat mig for at skulle lave noget bestemt i forhold til det jeg tror jeg har derhjemme, og så finder jeg pludselig ud af at der mangler en



ingrediens. Det tvinger mig til at finde løsninger, og jeg ender ofte med at stå med en ret jeg aldrig har lavet, og så har jeg prøvet noget nyt og fået mere erfaring.

Min rejse til veganismen begyndte i januar 2012, hvor jeg var igennem mere end ti eksaminer på en uge. Jeg studerede på det tidspunkt i Paris, og at skulle forsvare hele sit semester på en uge er slet ikke ualmindeligt på et fransk universitet. Jeg var selvklart meget træt og udkørt, da jeg var færdig med eksaminerne og havde heldigvis ferie i et par uger, imens eksaminerne blev rettet igennem. Jeg havde brug for energi, og havde faktisk kun lyst til at spise frugt og grøntsager, fordi jeg også var træt af al den fede mad, jeg havde fået i julen.

En dag lå jeg på sofaen da min store kat kom slentrende ude fra køkkenet - direction sofa! Han hoppede op til mig og kastede sig dramatisk ned på min mave, for at blive aet. Som vi lå der, begyndte jeg at tænke på, hvad der gav Oliver ret til at ikke at ende på middagsbordet i forhold til f.eks. en gris. Jeg kunne ikke finde nogen logisk forklaring, for efter at have boet flere år på en bondegård som barn, ved jeg at grise er lige så intelligente som f.eks. hunde: De har deres egen personlighed, ligesom alle andre dyr og kan føle både glæde og smerte - og så elsker de at blive kløet på maven! Det overraskede mig ikke at have skænket grisen - og alle de andre dyr - en tanke i alle de år jeg havde spist frikadeller, steaks og kyllingelår. Mine tanker satte en hel proces igang, og jeg besluttede mig for at blive pescetar (ikke at spise kød, men stadig fisk). Det holdte dog ikke længe, for jeg fik dårlig samvittighed over at være med til at slå uskyldige væsner ihjel, for bare at kunne spise dem. Tænk, at ét eller flere dyr dagligt måtte lade

livet for at stille mine smagsløg tilfredse. Så jeg blev vegetar og min samvittighed fik fred... i hvertfald for en tid.

I sommeren 2012, tog jeg på ferie til Kreta med min familie og en af mine bedste venner, Thomas, som også er veganer (du kender ham måske fra Kærlighed&Kikærter?). Jeg skulle bo i lejlighed med Thomas og jeg var gået med til at spise vegansk hele ugen. Det var næsten lige så let, som at være vegetar. Det eneste jeg savnede var ost, som jeg var vant til at spise enormt meget af hjemme i Paris. Jeg kunne ikke rigtig mærke fysisk forskel på den ene uge, jeg levede vegansk på Kreta, men jeg var nysgerrig efter at finde ud af, om jeg overhovedet ville kunne mærke en forskel, hvis jeg blev ved. Så det gjorde jeg. Efter ca. en måned havde jeg så meget krudt i røven, at jeg måtte løbe ture både morgen og aften, for at kunne sidde stille nok til at kunne lave mit arbejde til universitetet. En del af energiboostet forsvandt efter endnu et par måneder, men jeg har fortsat mere energi og har brug for mindre søvn, end da jeg var altspisende og vegetar.

På samme tid som jeg afprøvede den veganske livsstil, så jeg nogle forskellige videoer og dokumentarer om veganisme, deriblandt Gary Yourofskys tale, også kendt som "The best speech you'll ever hear" (den bedste tale du nogensinde vil høre). Jeg ved ikke om det er den bedste tale jeg nogensinde har hørt, men det er den, som har gjort den største forskel i mit liv. Gary lærte mig, at man selv som vegetar bidrager til dyremishandling og drab på dyr, og at mælk og æg har langt større skadelige end sundhedsmæssige effekter på ens helbred, end man umiddelbart skulle tro, efter at have været blevet fyldt med propaganda hele livet.

I dag ved jeg, at der er så mange ting der foregår, som vi som forbrugere aldrig ser eller hører om, med mindre vi selv gør en aktiv indsats for at vide, hvordan tingene hænger sammen. Mange mennesker er ligeglade eller lukker øjnene for, hvad der sker, selvom de egentlig godt ved, at det er forkert. Andre lever i forestillingen om at så længe man køber økologisk, render dyrene lykkeligt rundt på en mark og bliver aet og lullet i søvn, når de skal slagtes. Det er selvkært ikke virkeligheden. Er det virkelig ok at slå ihjel? Hvorfor gør vi forskel på nuttede, ikke-nuttede dyr og landbrugsdyr? Hvorfor har vi mennesker, ret til at bestemme, hvem der skal dø og hvem der skal leve? Og er det fordi vi har den fysiske magt, at vi absolut skal anvende den?

Som du nok har regnet ud, blev min veganske prøveperiode til en livsstil - en livsstil som jeg fortsat sætter en stolthed i at leve og som giver min samvittighed fred.

Jeg håber at du vil finde inspiration på min side.

- Nadja

# Grøn, Sund og Lækker

<http://groen-sund-og-laekker.dk/>



Jeg hedder Henriette, jeg er 37 år og fra Aarhus.

Jeg er en madglad, dyreglad og livsglad veganer og lidt af en øko-freak. Jeg har lavet denne blog for at dele min begejstring for vegansk mad og vise, hvor lækker og indbydende grøn mad er.

Min vej til veganismen begyndte i oktober 2005, da jeg først og fremmest besluttede mig for at holde op med at spise kød. Jeg havde længe haft et ambivalent forhold til kød, og da det en dag gik op for mig, at jeg jo egentlig bare kunne lade være med at spise det, var det nærmest en lettelse. Ikke mere bruske i maden, ingen fedtkanter, fiskeben eller udefinerbart fars. Pludselig var aftensmaden meget mere appetitlig.

I tiden derefter brugte jeg lang tid på at søge efter vegetaropskrifter på nettet, og jeg endte meget ofte på Animas hjemmeside, hvor jeg fandt masser af gode råd og opskrifter, som hjalp mig i gang. Men jeg fandt også noget andet. Jeg fandt en masse information om kød-, æg- og mælkeindustrien, som jeg egentlig helst ville lukke øjnene for og lade, som om jeg aldrig havde læst. Men jeg kunne ikke. Ordene og billederne havde brændt sig fast, og det gik op for mig, at jeg var nødt til at tage en stor beslutning, hvis jeg skulle kunne se mig selv i øjnene igen og kalde mig dyreven. Så i marts 2006 blev jeg veganer, og samtidig åbnede et nyt og spændende madunivers sig for mig. Nu stod den ikke læn-



gere bare på hakkebøf, kyllingefilet eller omelet. Nu skulle der tænkes kreativt. Det skulle vise sig, at mulighederne inden for det grønne køkken er enorme, livretterne utallige (dem får du på denne blog :-)), og begejstringen har sidenhen været meget svær at tøjle.

Men det skulle også vise sig, at den nye grønne kost medførte så store og positive helbredsmæssige forandringer, at det i dag både er respekten for dyrenes liv og respekten for mit eget helbred, der gør mig til veganer.

Siden min barndom har jeg haft anstrengelsesastma og været plaget af hovedpiner, som altid kom i kølvandet på hård fysisk anstrengelse eller ved udsættelse for stærk sol. I starten af tyverne fik jeg derudover husstøvmideallergi. Da jeg som 27-årig holdt helt op med at spise animalske produkter (kød, fjerkræ, fisk, æg og alle mælkeprodukter), oplevede jeg en drastisk og fuldstændig utrolig forbedring af mit helbred.

Min astma forsvandt med den sidste ostemad. Jeg gemte mine to astmasprays i et halvt år, før det for alvor gik op for mig, at jeg ikke længere havde behov for dem og smed dem ud. Hovedpineanfaldene kom aldrig igen, og jeg kan i dag både solbade og løbetræne uden skyggen af hovedpine. Hvilken befrielse!

På et tidspunkt besluttede jeg mig for også at droppe allergimedicinen for at se, om mine nye kostvaner havde hjulpet på min husstøvmideallergi, og sorme ja. Jeg er i dag meget lidt berørt af allergien og behøver ingen medicin (og jeg sover endda med en kat på hovedpuden nu).

Jeg har sidenhen udskiftet hvedemel, hvedemelspasta, hvide ris og sukker med grovere og sundere alternativer og spiser langt flere frugter og grøntsager end nogensinde før. Samtidig prioriterer jeg økologi meget højt og har også fokus på fedtfattig madlavning. Jeg har fået tonsvis af overskud af denne måde at leve på, jeg er medicinfri og har nu et meget bedre helbred, end da jeg var tyve.

Alt i alt er min beslutning om at blive veganer det bedste, jeg nogensinde har gjort for mig selv, og jeg håber med denne madblog på at kunne inspirere flere mennesker til at vælge den grønne livsstil.

# Hverdagsmirakler

<http://hverdags-mirakler.blogspot.se/>



Mor, hustru, krea nørd, retrojunkie, foodie og etisk veganer.

Jeg er vel bare en kvinde fra '87 med interesse for familien, forskellige huslige syslerier, rejser, madlavning og oplevelser og så er jeg ikke mindst stor fan af hverdagens små mirakler.

Her på bloggen vil mine tankestrømme blive lagt ud i bunkevis af skriblerier; noget vil være ligegyldige ting fra hverdagen, andet vil være lækre opskrifter og billeder, tips eller hvad end jeg lige falder over.

# Mia Sommer

<http://miasommer.wordpress.com/>

---



Hej kære læsere

Velkommen til min veganske madblog. Jeg vil her fortælle lidt om mig selv og min motivation for at lave denne blog.

Om mig og bloggen:

Jeg hedder Mia Sommer, og jeg er mor til tre dejlige børn fra henholdsvis 2008, 2013 og 2014. Jeg har været vegetar det meste af mit liv og veganer siden 2005. Jeg har fravalgt kød, mælk og andre animalske produkter af etiske årsager, men for mig er det også en stor motivation, at jeg ved at spise vegetabilsk passer på mit helbred og klimaet.

I øjeblikket er jeg på barsel med mit tredje barn, men når jeg ikke er det, studerer jeg jura på Københavns Universitet på kandidaten. Min fritid bruger jeg på familieliv, veninder, bøger, fællesspisninger, madlavning, fotografi med mere. Min interesse for madlavning og fotografi har jeg netop valgt at kombinere ved at lave denne madblog. For mig er det en stor fornøjelse at lave lækker mad, og fornøjelsen bliver kun større af at tage flotte billeder af den.

Jeg håber på at kunn vise, hvor lækker vegansk mad kan være og på den måde inspirere flere til at leve dyrevenligt og sundt.



Opskrifterne:

De fleste af opskrifterne har jeg selv fundet på, og andre har jeg fundet forskellige steder på nettet og gjort veganske. Jeg laver hovedsageligt sund mad, men der skal også være plads til søde fristelser en gang i mellem.

Det er min intention, at opskrifterne skal være lette at lave og indeholde så få "specielle" ingredienser som muligt. Da jeg i sin tid begyndte at lave mad, blev jeg tit overvældet af opskrifter med mange og ukendte ingredienser, hvilket ofte fik mig til at opgive disse opskrifter. Det er derfor mit håb, at mine opskrifter fremstår lette og overskuelige, så kun få opgiver dem. Jeg er ikke selv ekspert i madlavning, og det skal mine læsere heller ikke være for at kunne følge med. Da jeg har børn, vil mange af opskrifterne desuden være børnevenlige og hverdagsagtige, da der ikke altid er tid til at stå længe i køkkenet.

God fornøjelse til jer, der læser bloggen. I er meget velkomne til at lægge en kommentar i ny og næ, det vil glæde mig. I kan også kontakte mig på [miasommer88@gmail.com](mailto:miasommer88@gmail.com).

# Månebarnet

<http://maanebarnet.org/>



Mit navn er Luna. Jeg er 32 år og bor i Aarhus med min søn på 3 år. Jeg blev vegetar i efteråret 2007, efter en personlig hændelse. Kort derefter startede jeg med at blogge på Månebarnet, og i 2010 blev jeg veganer. Min søn er derfor født veganer og jeg havde en vegansk graviditet.

Jeg blev veganer fordi jeg fandt ud af, at det er den sundeste, den mest bæredygtige og den bedst etisk forsvarlige måde at leve på. Men heldigvis, og altid, med plads til forbedringer.

Der gik nogle år fra min erkendelse af, at dét at leve vegansk var det rigtige valg at træffe, til jeg formåede at tage skridtet og leve i overensstemmelse med mine værdier. Jeg ved derfor en helt masse om, hvordan processen fra altspisende, til vegetar, til veganer kan foregå. Den viden vil jeg rigtig gerne dele ud af.

Danmarks Bedste Madblogger 2011

Sommeren 2011 blev jeg kåret som Danmarks Bedste Madblogger, og jeg glædes stadig over de mange mennesker der har fundet og følger min blog som følge af kåringen. Det har givet mig mulighed for at inspirere og vise endnu flere mennesker, hvordan man kan integrere den veganske livsstil i sin hverdag. Måske først delvist. Senere, forhåbentligt, hele vejen.

Dette sagde dommerne om afgørelsen:

»Madbloggen Månebarnet er ifølge dommerpanelet Danmarks bedste madblog, fordi den – på trods af det snævre valg af veganske opskrifter – er fyldt med lækker mad og gennemarbejdede opskrifter. Her er flotte billeder og man mærker i helt særlig grad bloggerens glød – her er virkelig tale om en blogger med en sag.«

I november 2012 var jeg med til at stifte den veganske madforening Mad med Medfølelse. I tre år har jeg siddet som næstformand i bestyrelsen, og er anno august 2015 trådt i spidsen som formand.

Foreningen (med lokalafdelinger i både Aarhus, Aalborg, København, Odense og Sønderjylland) består af et fællesskab af passionerede mennesker der gennem sociale begivenheder, arrangementer og happenings, deler et grønnere og kærligere budskab med omverdenen. Vi er madaktivister, og vi skaber grobund for, at veganismen kan blomstre i Danmark. Først og fremmest ved at deles om, fortælle om og servere vegansk mad. Vi vil gerne formidle og kommunikere omkring alt det, der ligger bag den mad vi spiser. Det sundhedsmæssige, det miljømæssige og ikke mindst det etiske aspekt. Det gør vi online, via vores Facebookside, på vores hjemmeside, og ved at arrangere forskellige sociale begivenheder, der alle har omdrejningspunktet MAD. Her har man mulighed for at komme og smage vegansk mad, tale om den, samt få opskrifter og inspiration til selv at lave den. Samtidig lægger vi op til en dialog omkring den.

På min Facebookside deler jeg relevante artikler vedrørende veganisme, sundhed og miljø, information om veganske produkter og opslag vedrørende veganske fællesspisninger, events og ar-

rangementer. Jeg formidler det veganske budskab via kærlig inspiration, men også via ærlig konfrontation, og jeg fortæller sandheden, som jeg ser den. Jeg deler billeder, videoer eller citater, der inspirerer til kærlighed og medfølelse for alle levende væsner, og jeg lægger op til etiske diskussioner. Min hensigt med Facebooksiden er imidlertid først og fremmest, at inspirere til at lave spændende vegansk mad, og jeg deler derfor både mine egne og andres lækre veganske opskrifter. Den største forandring foregår fra holdning til handling, og jeg kommer derfor med holdbare løsninger til, hvordan DU også kan være med til at forandre verden hen imod en mere barmhjertig, sund og bæredygtig retning – ét måltid af gangen.



# Neohippie

<http://neohippie.dk/>



Hvad er en neohippie?

Begrebet neo betyder fornyelse, så en neohippie er en moderne hippie.

I 60'erne opstod hippierne som en modreaktion på, hvad de syntes, der var galt med samfundet. De var mennesker, som gik ind for kærlighed og fred. De var gerne antimilitaristiske, imod vold og for kærlighed, og udsprang bl.a. som en reaktion på Vietnamkrigen.

I vores samfund i dag er det nogle andre ting, der er i fokus. Jordens ressourcer er ved at være brugt op, mennesker i den vestlige verden synes længere væk fra naturen end nogensinde, og resultatet er bl.a. livsstilssygdomme, stress og depressioner i massevis.

Som neohippie har jeg værdier, som går imod denne negative udvikling af samfundet, og træffer mine valg i tråd med de værdier.

Jeg vil passe på vores jord

– så jeg træffer et bevidst valg om at leve vegansk, økologisk og bæredygtigt.

Jeg ønsker, at min datter vokser op og føler sig tryk, hørt og elsket, så jeg træffer et bevidst valg om en ifavnsk tilgang til hendes opvækst.

Jeg vil gerne have, at vi i min familie skal leve længe og være sunde og raske, så jeg træffer et bevidst valg om at spise grønt og leve i tråd med naturen.

Jeg går ind for, at man bør hjælpe hinanden, så jeg træffer et bevidst valg om at gøre alt, hvad jeg kan for selv at hjælpe andre.

For at kunne træffe bevidste valg, skal man sætte sig grundigt ind i tingene. Jeg undersøger emner grundigt, før jeg tager stilling til dem, og udfordrer mig selv dagligt i mine fordomme og idéer. Jeg er ikke perfekt og vil altid gerne lære mere og gøre det bedre.

Hvem er jeg

Jeg hedder Calina, er 26 år og bor i København med min mand Benjamin og vores datter Aston.

Jeg, ligesom min mand og datter, er veganer, og jeg har været det siden 2010. I praksis betyder det, at jeg, så vidt det er muligt, undgår alle animalske produkter – både i min kost, beklædning og i husholdningen. Derudover forsøger jeg at undgå at støtte foretagender, som bidrager til dyrs lidelse – herunder fx zoologiske haver, virksomheder der benytter dyreforsøg mm.

Jeg er veganer for dyrene, miljøet og for min egen sundhed, og jeg elsker det!

Derudover er jeg næsten færdiguddannet sygeplejerske. Jeg har arbejdet med personer med livsstilssygdomme, traumatiske hjerneskader, udviklingsforstyrrelser, psykiske sygdomme og spiseforstyrrelser. Dette både frivilligt, i forbindelse med mit studie og som job ved siden af og inden studiet. Denne erfaring har været med til at åbne mine øjne for den måde, vi mennesker lever på i dag, og hvad det gør ved os.

Jeg ønsker at vide alt om de områder, jeg brænder for – både fagligt og personligt.

Jeg har startet denne blog, fordi jeg er begyndt at gøre tingene anderledes end de fleste. Jeg har opdaget, at det faktisk har gjort min hverdag sundere, lettere og billigere – og så endda med god samvittighed. Og nu vil jeg så dele mine tanker og mine konkrete forslag til, hvordan man kan implementere disse ting i en travl hverdag.

Så bloggen vil rumme alt omkring, hvad det indebærer at være en neohippie – dvs. en person, der aktivt forsøger at ændre verden til det bedre.

# Plantepusherne

<http://plantepusherne.dk/>

Bestil din  
**JULEFROKOST 2015**  
hos PlantePusherne



100 % plantebaseret - 110% lækker!  
Klimavenlig og vegetarisk

Se mere på [plantepusherne.dk/julefrokost](http://plantepusherne.dk/julefrokost)

Vi er en familie på tre: Mathias, Nina og Røskva.

PlantePusherne er 100 % vegansk catering, madskole og opskriftsblog.

Hr. PlantePusher, Mathias (født 1987), er professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og ved en masse om råvarer, køkkener og ernæring. Han påstod engang overfor en kammerat, at når han flyttede hjemmefra, ville han lave hjemmelavet varm mad HVER dag. Det mente kammeraten ikke var fysisk muligt, hvilket muligvis har været med til at motivere Mathias til at gøre netop det (Nina kan bevidne at siden de mødtes i 2007 kan det tælles på én hånd hvor få gange det løfte er brudt).





Fru PlantePusher, Nina (født 1979), er hjemmegående, utrolig praktisk og ferm med en boremaskine. Hun elsker strukturerede eksperimenter, der søger mod at opnå den optimale løsning på en problemstilling (!) – det være sig mad eller andet. Og så har hun det dér gen, der gør, at når man har fået en god idé, så er den første tanke der melder sig: “Awesome! Hvordan sørger jeg for, at så mange mennesker som muligt får glæde af det her?” (- enter blog). Hun interesserer sig af helbredsmæssige årsager meget for sundhed og lever efter en blanding af Raw 801010 og Raw Till Four principperne, hvilket vil sige en high carb low fat kost, hvor størstedelen er store mængder rå frugt og grønt.

Det lille PlantePus, Røskva (født 2010) er en glad og livlig pige på 4 år, som kalder sig selv for ‘beganer’.

Hvad vil vi med siden?

Vi har spist vegansk siden 2011 og elsker at eksperimentere i køkkenet. Vi vil rigtig gerne dele vores erfaringer så andre forhåbentlig kan blive inspirerede, til et liv, hvor man værner om dyrene, miljøet og sin krop.

Det er omkring to år siden Nina blev spurgt, om hun ikke snart skulle have en blog. Efterhånden har idéerne hobet sig op, så nu er der ingen vej uden om. Nina kan f.eks. godt bruge timer eller dage på at researche kilder til et indlæg i en forumdiskussion eller eksperimentere sig frem til den perfekte opskrift. Mathias bruger tilsvarende meget tid i køkkenet og det kan hurtigt drukne i mængden på facebook, der hidtil har været brugt til deling. Siden her skal fungere som samlingspunkt for alle vores veganske aktiviteter, og vi forestiller os, at det vil være en god

platform for nemmere at kunne bevare og linke til vores idéer, så så mange som muligt kan få glæde af dem.

Har du lyst til at følge os på facebook, så gå til vores facebook-gruppe eller gå direkte til vores eventside på facebook hvor du kan se hvilke arrangementer vi afholder.

Hjerteligt velkommen til PlantePusherne <3

Kh Nina og Mathias

PS: Nej, vi bruger ikke honning ;)

# Veganer Nu

<http://veganer.nu/>

---



Lad det være sagt med det samme - vi er vilde med mad. Sådan virkelig, virkelig vilde. Vi er vilde med at gå ud og spise det og vi er vilde med selv at lave det. Vi er vilde med at tale om det og lære om det, og frem for alt er vi vilde med at give vores begejstring videre til andre, til DIG.

Vi ønsker en vegansk (r)evolution i Danmark, som primært er baseret på altruistiske principper omkring dyrerettigheder samt en forståelse for de miljøbelastninger, der er forbundet med animalsk fødevareproduktion. Vi anser det menneskelige individs altruistiske perspektiv på en livsændring fra ikke-vegansk kost til vegansk kost som den eneste langtidsholdbare løsning af de etiske og miljømæssige problemer, vi som verdenssamfund står overfor nu og i fremtiden.

Derfor ser vi det som vores vigtigste opgave at skabe opmærksomhed omkring veganisme, og det gør vi ved at sætte fokus på, hvor nemt det er at lave lækker, indbydende vegansk mad samtidig med at vi oplyser om dyrerettigheder, menneskelig sundhed, miljø og veganismens positive indvirkning på disse.

Spis vegansk - for dig, for miljøet og for dyrene

# Que Sera Veganista

<http://queseraveganista.com/>



Que Sera Veganista er en blog om vegansk og bæredygtig livsstil, så jeg kan da starte med at fortælle, hvorfor jeg er og kalder mig veganer :) Der er en masse grunde til, at folk bliver veganere. Jeg startede ud som vegetar som 8 årig på grund af kærlighed og omsorg for dyr – jeg fandt det utrolig mærkeligt og forkert at spise andre levende, tænkende og følende væsener. Min mor blev vegetar ca. samtidig, hvilket gjorde det meget nemmere for mig at vokse op som vegetar. Hun er stadig vegetar og har også sin egen blog. Mens jeg voksede op, udviklede jeg en stor passion for mad – især kager! Mad er en stor del af mit liv (jeg lever for at spise – spiser ikke for at leve), og jeg har aldrig været i tvivl om, at man er, hvad man spiser. Derfor har jeg også valgt at lægge vægt på sund, energifuld og naturlig mad. Jeg elsker at eksperimentere med mad gennem farver og smag, og det er denne store passion, som jeg ønsker at dele med jer.

Jeg blev veganer efter at have set et foredrag af Nick Cooney om hans bog “Change of Hearts”. Han talte om dyrs rettigheder – en af mine store passioner – men han fokuserede på at løsningen kunne ses gennem veganisme. Dette fik mig til at indse, at jeg også ser veganisme som en løsning på mange af de problemer, vi står overfor i dag. At blive veganer har uden tvivl været den bedste beslutning i mit liv! Efter jeg er blevet veganer, har jeg udviklet



en stor passion for sundhed og ernæring, hvilket jeg har studeret gennem den menneskelige fysiologi og selvfølgelig sundhed – Dette bliver også afspejlet af min kærlighed til naturen, hvilket særligt kom til udtryk i gymnasiet samt mit nuværende kandidatstudie i Human Økologi. Mit “sundheds-fokus” har også påvirket mit mere videnskabelig syn på kødforbruget. Masser af forskning viser, at en plantebaseret kost er en fantastisk måde at leve sundt på og styrke din krop igennem. Så ikke alene er det mere etisk at fravælge kød – det er også fantastisk for sin krop! Så i min verden er det da bare win-win!

Jeg håber virkelig, at min blog vil inspirere. Men tag ikke kun mine ord for gode varer – prøv det af og mærk det på din egen krop!

- Sera

