



Tartalettur eru lostæti og tilvaldar í jólaafgangana. MYND/GOTTIMATINN.IS

## Tartalettur um jól

thordisg@frettabladid.is

Enn eru blessuð jólin og í dag er ellefti dagur jóla. Margir luma á góðum kjötafgöngum sem hægt er að nota í gómsætar tartalettur sem er mikill uppáhaldsmatur hjá mörgum og gaman að njóta á rómantískum jólakvöldum sem nú.

Vinsælt er að brytja niður hangikjöt í tartalettur með kartöflum og baunum í uppstúf eða nota afgang af hamborgarhrygg eins og góða skinku í hátíðartartalettur með aspás og Óðalsosti. Einnig má nota tartalettur undir sætmeti og í raun hvað sem maginn og munnur girnast.

### Himneskar hátíðartartalettur

250 g Óðals Tindur  
200 g skinka eða hamborgarhryggur  
4 msk. majónes  
2 msk. 18% sýrður rjómi  
1 msk. Dijon-sinnep  
1 dós aspás í bitum  
2 msk. aspásafi  
10 tilbúnar tartalettuskeljar

Hitið ofn í 180°C. Rifið ostinn með grófu rifjarni og setjið í skál. Skerið kjötið í litla bita og setjið saman við. Hrærið afganginum af hræfnunum saman og blandið vel.

Skiptið fyllingunni í tíu tartalettuskeljar og bakið í um 12 til 15 mínútur eða þar til osturinn hefur bráðnað og tekið á sig fallegan, gullbrúnan lit. ■

HEIMILD: GOTTIMATINN.IS



Andrea Kristín Gunnarsdóttir er þakklát fyrir að fóturinn hafi bjargast eftir hjólaslysið í Króatíu. Hún er þakklát fyrir að geta ferðast og gengið enda hefur hreyfing alltaf verið henni mikilvæg. Hér er hún á göngu með hundinn sinn hann Púka.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

MEKÓ

MEKO.IS

MENNING  
Í KÓPAVOGI

# Kollagenið frá Feel Iceland átti stóran þátt í batanum

Andrea Kristín Gunnarsdóttir, 56 ára Mosfellingur og þriggja barna móðir, var ansi nálægt því að missa annan fótinn eftir að hún lenti í örlagaríku hjólaslysi í Króatíu. Hún þakkar meðal annars kollageninu frá Feel Iceland fyrir að svo fór ekki. **2**



Áður en Andrea Kristín Gunnarsdóttir lenti í slysinu örlagaríka hafði hún alltaf verið dugleg að hreyfa sig. Hún stundaði reglulega blak, golf, göngur og hjólaferðir. „Ég hef unnið að skóla- og fræðslumálum í rúmlega þrjátíu ár sem kennari bæði á Akureyri og í Mosfellsbæ. Af þeim hef ég síðastliðin fimmtán ár starfað sem sérfræðingur og ráðgjafi hjá InfoMentor þar sem ég sinni fjölbreyttum verkefnum,“ segir Andrea.

### Örlagarík hjólaferð

Haustið 2019 skellti Andrea sér ásamt tveimur vinkonum í ellefu daga hjólaferð til Króatíu. „Við fórum þrjár valkyrjur frá Íslandi í um þrjátíu manna hópi og í siglingu frá Split á milli króatísku eyjanna. Það var siglt á nóttunni og á daginn hjóluðum við um eyjarnar. Þetta var alger draumaferð þar til næstsíðasta daginn þegar ég datt,“ segir Andrea. „Hjólín sem við vorum á voru ekki góð, en það vissi ég ekki fyrr en við komum út. Ég lenti með framdekkid ofan í holu, flaug fram fyrir mig og lenti út í vegarkanti. Ég skarst illa á vinstri ökkla. Fóturinn var mjög illa farinn og ég var hreinlega heppin að hann skyldi ekki detta af. Ég var öll lemstruð á vinstri hliðinni, marin og blá og með sprungu í upphandlegg.“

Andrea var flutt með þyrlu á sjúkrahúsið í Split þar sem hún dvaldi í níu daga. Hún fór í stóra aðgerð og fætinum var tjaslað saman með tveimur stórum pinnum. „Á þriðja degi fékk ég mikinn hita og þá var sýkingin komin upp eftir fætinum. Ég þurfti þá að fara í aðra aðgerð og varð mjög lasin og veikburða í kjölfarið. Spítaladvölin er efni í aðra grein en aðstæður þarna voru vægast sagt hræðilegar,“ segir Andrea.

„Heimferðin var söguleg og það er eiginlega ótrúlegt að vinkona mín hafi náð að drösla mér heim með venjulegu flugi og millilendingu í Kaupmannahöfn. Fóturinn var mjög bólgin og næstum svartur á litinn og ég mátti ekki stíga í hann. Ég var því keyrð um flugvellina í hjólastól og lyft af flugvallarstarfsmönnum í flugsætin.“

Að lokum komst ég þó heim og fór beint á bráðamóttökuna í Fossvogi þar sem beðið var eftir mér. Þar sem ég var að koma frá spítala erlendis og var með mikla sýkingu fór ég beint í einangrun. Enginn mátti koma til mín fyrstu tvær vikurnar nema í buningi sem við þekkjum svo vel eftir Covid-tímabilið. Ég er svo heppin með fjölskyldu og vini að þrátt fyrir buning og fyrirhöfn að heimsækja mig þá leið ekki sá dagur að einhver kæmi ekki. Mér leið eins og ég væri komin á fimm stjörnu hótél á deild A7 á Landspítalanum í Fossvogi miðað við spítalann í Split,“ segir Andrea.

### Greri vel þökk sé kollageninu

Staðalbúnaðurinn á náttborðinu alla spítaladvölinna á Íslandi segir Andrea að hafi verið kollagen og D-vítamín frá Feel Iceland. „Ég kynntist Feel Iceland kollageninu þegar mamma kom með dollu handa mér rétt eftir að ég kom frá Króatíu. Hún hafði lesið sér til um vöruna og var viss um að hún myndi hjálpa mér. Það gerði það heldur betur og í kjölfarið lét ég krakkana mína kaupa það fyrir mig þannig að ég átti alltaf skammt.“

Þegar Andrea hafði dvalið um tvær vikur á Landspítalanum í Fossvogi var ákveðið að lýtalækni myndi gera húðgræðslu á henni. „Hann myndi taka húð af lærinu á mér og græða hana á sárið á



Andrea blandar kollageninu frá Feel Iceland oftast út í Hleðslu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Andrea fór síðasta sumar í fimm daga göngu um Borgarfjörð eystri með frábærum hóp ferðalanga.

MYND/ADSEND

## Í byrjun október var tekin húð af lærinu með „ostaskera“ og hún grædd á ökkla. Allt gréri vel og vil ég meðal annars þakka Feel Iceland fyrir það.

Andrea Kristín

ökkla. Mér var sagt að miklar líkur væru á að svona húðgræðsla heppnaðist ekki í fyrstu tilraun, en ef þetta heppnaðist þá gæti það flýtt bataferlinu um nokkrar vikur. Í byrjun október var tekin 14x4 cm húð af lærinu með eins konar „ostaskera“ og hún grædd á ökkla. Allt gréri ótrúlega vel og vil ég meðal annars þakka Feel Iceland fyrir það,“ segir Andrea.

### Kærkomin heimkoma

Allt í allt dvaldi Andrea í tíu vikur á deild A7 í Fossvoginum þar sem hún mátti ekki stíga í fótinn eða nota vinstri handlegg. „Starfsfólkið þar vildi allt fyrir mig gera og í lok nóvember var ég svo heppin að komast inn á Grensás. Ég var á legudeildinni í fimm vikur og mætti eftir það daglega í endurhæfingu.

Ég er ævinlega þakklát fyrir endurhæfinguna á Grensás og það dásamlega viðmót sem ég fékk þar.

Í byrjun snerist endurhæfingin um að kenna mér og hjálpa mér að komast upp tröppur svo ég gæti verið heima um jólin. Ég komst fyrst upp þrjár og fannst það erfitt, en með herþjálfun Ingu sjúkraþjálfara gekk þetta upp,“ segir Andrea. „Þannig að ég komst heim og upp fimmtán tröppur þann 22. desember, þá hafði ég ekki komið heim til mín síðan 5. september þegar ég „skrapp“ til Króatíu,“ bætir Andrea við.

Andrea var í veikindafrii þar til 1. mars 2020 þegar Covid-faraldurinn hófst. Þá byrjaði hún að vinna 50% að heiman og mætti á móti í sjúkraþjálfun á Grensás. „Það má segja að faraldurinn hafi unnið með mér þar sem ég gat unnið að heiman, haldið fundi og námskeið allt í gegnum tölvuna. Vegna sýkingar var ökklinn ónýtur og það þurfti

að stífa hann. Ég fór síðan í aðgerð í byrjun maí 2020, ég mátti ekki stíga í fótinn í átta vikur. Síðan var ég í spelku í sex vikur eftir það. Það er óhætt að segja að það sumar hafi verið rólegt.

Í september sama ár, þegar eitt ár var liði frá slysinu, gaus upp sýking í fætinum. Ég komst strax í aðgerð á Landspítalanum sem heppnaðist vel. Sýkingin var hreinsuð út og gekk allt vel í kjölfarið.“



### Þakklát fyrir að geta gengið

Þegar þarna var komið sögu var Andrea komin í 100% vinnu og allt á uppleið. „Ég fór að komast í göngutúra með hann Púka, Border terrier-hundinn minn, og dreif mig út í hvaða veðri sem var. Ég fékk mér bara góða skó og brodda.“

Í sumar skellti ég mér í golfferð, til að kanna hvort ég gæti gengið völinn og slegið eitthvað. Það gekk eftir. Ég fór líka í göngu um Borgarfjörð eystri með yndislegasta ferðahóp sem til er og náði að ganga þrjá daga af fimm. Þetta var mikill sigur þar sem þriðji dagurinn var rúmir sautján kílómetrar og mikil hækun í snjó og alls kyns færi. Þarna kom gamla góða seiglan að góðum notum ásamt góðum hjálparhöndum. Ég fór líka í frábæra ferð til Sikileyjar þar sem mikið var skoðað og gengið,“ segir Andrea.

„Ég er svo þakklát fyrir að geta gengið því það er sko alls ekki sjálfgefið eftir svona slysi. Þar hefur kollagenið frá Feel Iceland klárlega komið að góðum notum. Alla morgna í fimm mánuði fékk ég mér kollagenið út í hafragrautinn ásamt bláberjum sem pabbi kom með til mín. Þegar ég fékk nóg af hafragrautnum fór ég að blanda því út í Hleðslu eða möndlumjólki. Samfleytt í átta mánuði tók ég kollagenið inn upp á dag en fór síðan upp frá því að taka kúra af og til.“

Oftast nota ég bláu hleðsluna, set hana í hristiglas með klökum ásamt 2 skeiðum af Feel Iceland kollageninu. Ég fann og finn enn mikinn mun á mér þegar ég tek það. Fyrir utan gróandann á fætinum þá finn ég mikinn mun á nögglum, húð og hári sem er mun heilbrigðara en áður. Í dag tek ég kúra. Þá kaupi ég mér dollu og klára hana. Síðan liður smá tími og svo fer ég aftur af stað,“ segir Andrea að lokum. ■

Feel Iceland vörurnar fá meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaup, Fjarðarkaupum, Apótekanum, Fríhöfninni og Nettó. Sjá nánar á [feeliceland.com](http://feeliceland.com)





Sigrún Rafnsdóttir ákvað að styrkja sig enn frekar og hóf að stunda OsteoStrong fyrir ári. Hún segist finna mikinn mun á styrkleika sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

# Nýtt árskort hjá OsteoStrong á nýju ári

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná í 20 mínútna heimsókn að þetta vöðva, sinar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsl.

„Mér finnst best að plana sem minnst og set mér ekki áramótaheit en ég keypti árskort í OsteoStrong í janúar og stefni á að gera það aftur enda hef ég nýtt hvern einasta tíma. OsteoStrong hefur gert mér gott og ég er stundum hreinlega undrandi yfir því hvað þarf lítið að leggja á sig til að uppskera mikið. Ég varð 62 ára í desember og er mjög heilsuhaust. Ég ætla bara að halda því áfram,“ segir Sigrún Rafnsdóttir.

## Forvitnin rak mig í OsteoStrong

„Mér fannst áhugaverð en ólíkleg tilhugsun að það væri hægt að ná einhverjum árangri með líkamann á aðeins 20 mínútum einu sinni í viku þannig að forvitnin rak mig af stað í prufutíma. Ég varð strax spennit í prufutímanum og ákvað að kaupa mér þriggja mánaða kort. Mér finnst mikilvægt að huga að forvörnum. Það er ekkert að mér þannig, ég bara veit að með aldrinum þurfum við alltaf að passa upp á vöðvastyrkin okkar. Ég ætlaði bara að leggja inn fyrir framtíðina með þessum æfingum,“ segir hún.

## Beinni í baki

„Strax eftir nokkrar vikur fann ég samt svo mikinn mun á mér. Ég bjóst ekkert við því. Ég er meðvitadri um hvernig ég geng og hvernig ég nota líkamann. Mér finnst ég ganga öðruvísi. Þegar ég þældi betur í þessu þá var eins og ég væri að nota fullt af litlum vöðvum sem bara hafa legið í dvala svolítið lengi, það eiginleg hlýtur að vera,“ segir Sigrún og bætir við: „Ég fór að ganga beinni, brjóstið opnara,

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liðmótum
- Lækka langtímablóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

bakið beint og tígulegt. Nú þarf ég bara að vanda mig við að það rigni ekki upp í nefið á mér,“ segir Sigrún og hlær.

„Ég fór ekki af stað af því að ég væri komin með verki hér og þar. Ég var ekkert komin í keng, ég var ekkert verkjuð og þetta var ekkert sem ég hafði áhyggjur af, fyrr en eftir á þegar ég gerði mér grein fyrir því hvað mér líður vel núna.“

## Aukið þol

„Ég finn að ég er öll sterkari og með miklu meira þol. Leggirnir eru svo miklu sterkari en áður. Mér finnst kálfarnir á mér orðnir eins og grjót – eða sem sagt, stinnir og sterkir,“ segir Sigrún og hlær.

„Ég var einu sinni alltaf í líkamsrækt en það eru þó nokkur ár síðan ég hætti því. Síðustu ár hef ég helst verið að ganga úti ásamt því að ég tók jógakennaranám. Mér finnst gangan svo skemmtileg hreyfing og ég nýt þess að anda að mér fersku lofti og fylgjast með lífinu í kringum mig. Ég bara veit að núna bera leggirnir mig þangað sem ég vil fara. Allt í einu er ekkert mál að labba upp í móti. Ég finn að ég svíf upp brekkur sem mér fannst ég áður ekkert ráða við. Það er svo góð tilfinning að geta treyst á líkamann sinn.“

## Spartan Race

„Tengdasonur minn hefur stundað alls kyns íþróttir í gegnum árin og er með meiðsli sem endurspeglar það. Hann hefur líka verið



Æfingar eru stundaðar í 20 mínútur í einu og það þarf ekki að fara í líkamsræktarftöl frekar en maður vill.

**77 Allt í einu er ekkert mál að labba upp í móti. Ég finn að ég svíf upp brekkur sem mér fannst ég áður ekkert ráða við.**

að stunda OsteoStrong til þess að styðja sig í Spartan-keppnum – það sem ég kalla fullorðins þrautakóng – en er í raun mjög erfið keppnisgrein. Hann hefur líka fundið fyrir því hvað ástundunin skilar miklu fyrir hann. Það er alls konar fólk í alls konar ástandi sem stundar OsteoStrong og það gerir þetta svo skemmtilegt.“

OsteoStrong hefur gert mér gott og ég er stundum hreinlega undrandi yfir því hvað þarf lítið að leggja á sig til að uppskera mikið.“

Með ástundun OsteoStrong tekst meðlimum að auka styrk

sinn og jafnvægi hraðar en annars staðar án þess að svitna eða finna fyrir harðsperrum. Ástundun OsteoStrong tekur aðeins 20 mínútur einu sinni í viku og styrktaraukning er að meðaltali 73% á ári. Meðlimir OsteoStrong auka styrk vöðva, sinar, liðbönd og beina svo um munar. Þannig losna meðlimir gjarnan við verki.

## Frír prufutími

„Það er boðið upp á fría prufutíma á fimmtudögum í Hátúni 12 og á föstudögum í Ögurharvi 2. Ég hvet alla til að bóka sig á osteostrong.is eða í síma 419 9200.“ ■



# Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir tæplega fjórum árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristilinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins eðlilegur hlutur og óléttta er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Einnig hafði þetta slæm áhrif á ristilinn, sem hafði þau áhrif að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og líkamanum öllum. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að átta mig á að þessar matartegundir færu illa í mig.

Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrösnum frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í um fjögur ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösnum get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbrauð á góðum



Magnesíum með fjallagrösnum frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

degi. Við bakflæðinu tek ég hósta-mixtúru með fjallagrösnum frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill,” segir Hrafnhildur.

## Einstök blanda

Magnesíumskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál sem við glímum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd,

íslensk fjallagrös. Fjallagrösinn og magnesíumid virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösinn mýkja meltinguna og magnesíum eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösnum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

## Áhrif magnesíums

Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta gæði svefns og draga úr fótapirringi og sinadrætti. Þá stuðlar magnesíum að því að draga úr þreytu og lúa.



Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingarkerfið sem auðveldar líkamanum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á ristilinn. Það stuðlar líka að eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

## Leyndarmál frá náttúrunni

Fjallagrösinn hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg heilsujurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og stuðla að heilbrigðri þarmaflöru. Þá eru fjallagrös vatnslosandi og minnka bjúg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna.

## Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskrri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á [www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is).

# Ketó-krásir eru matur sem allir geta borðað

Hanna Þóra Helgadóttir, matarbloggari, viðskiptafræðingur og flugfreyja hjá Icelandair, kolféll fyrir ketó-mataræðinu og er enn jafn hugfangin af því fjórum árum síðar.

thordisg@frettabladid.is

„Þegar ég byrjaði á ketó var ég komin á þann stað að ég þurfti að léttast fyrir bættu heilsu. Nú fjórum árum síðar er ég enn jafn ástfangin af þessum lífsstíl og öllum gírnilega matnum sem honum fylgir. Það hefur verið skemmtilegt og gefandi að gefa öðrum inn-sýn í ketó-lífsstílinn og svo hefur fólk tileinkað sér það sem það vill úr uppskriftunum mínum. Sumir fara alla leið, á meðan aðrir eru til dæmis að minnka aðeins sykur- eða hveitineysluna sína. Í grunninn er þetta matur sem allir geta borðað,“ segir Hanna Þóra.

**Orkan sem við fáum úr matnum er orka sem endist lengur yfir daginn.**

## Hvað þýðir að adhyllast ketó?

Hanna Þóra svarar því. „Að vera á ketó-mataræði þýðir að við innbyrðum minna af kolvetnum og meira af fitu yfir daginn. Með því kemst líkaminn í ástand sem kallast ketósa og fer að brenna eigin líkamsfitu til að



Hanna Þóra Helgadóttir hefur gefið mörgum inn-sýn í ketó. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

nýta sem orku. Við sleppum sykri, hveiti og matvælum sem innihalda mikið af sterkju. Orkan sem við fáum úr matnum er orka sem endist lengur yfir daginn.“

Hanna Þóra segir fólk iðulega vandræðast með hvernig það

eigi að hugsa út fyrir brauðið en sjálf gerir hún sér oft portobello-sveppa-pitsu í hádeginu, sem er fljótlegt að útbúa. Hún gefur lesendum uppskrift að gómsætri ketó-pitsunni sinni og frosnu jógurtsnacki sem einnig er ketó. ■



Dýrindis ketópítsa með portobello-sveppum. MYNDIR/HANNA ÞÓRA

## Pítsa með portobello-sveppum

[Portobello-sveppir](#)  
[Hvítlaukskrydd](#)  
[Pitsasósa \(velja sósu sem inniheldur sem minnst kolvetni\)](#)  
[Pitsaostur](#)  
[Álegg eftir smekk](#)  
[Oregano / pítsakrydd](#)

Leggið sveppina í eldfast mót. Stráið hvítlaukskryddi ofan á sveppina, áður en þið setjið pítsasósu yfir botninn. Það gefur sveppunum gott bragð og lokaútkoman verður enn betri. Setjið næst ost og álegg eftir smekk og kryddið eftir smekk. Bakið sveppina við 200°C í ofni, eða þar til osturinn er bráðnaður. Einnig má setja sveppina í airfryer, ef þið eigið til slíka græju.



Gómsætt, frosið jógurtsnack.

## Frosið jógurtsnack

Það er einfalt að útbúa frosið jógurtsnack sem er gott að eiga tilbúið í frystinum þegar löngun kviknar í gott og nærandi millimál. Það má setja alls konar gotteri ofan á snackið og það geymist vel í boxi í frystinum.

[1 dós hrein grísk jógurt](#)  
[5-6 stevíu-dropar \(veljið bragð eftir smekk\)](#)  
[3 msk. rjómi](#)

Hrærið jógurti saman við rjóma og stevíu-dropa. Smyrjið blöndunni á bökunarpappír með sleikju og toppið eftir smekk.

## Tillaga að ketó-vænum toppi ofan á jógurtsnackið

[Jarðarber, skorin niður í sneiðar Bláber](#)  
[Sykurlaust súkkulaði, smátt skorið](#)  
[Möndluflogur](#)  
[Heslihnnetukurl](#)  
[Karamellu síróp, sykurlaust](#)  
[Pekanhnetur](#)