

JÓLABAKSTUR

LAUGARDAGUR 23. NÓVEMBER 2013

Með kaffinu

Hví ekki að gera möndlustangir með aðventukaffinu og kókosbollur til gjafa? **SÍÐA 2**

Sykur-, ger- og glúteinlaust

María Krista Hreiðarsdóttir býður upp á sykurlausan valkost. **SÍÐA 4**

Í föstum skorðum

Jólahald bresku konungsfjölskyldunnar er í föstum skorðum. **SÍÐA 6**



GÓMSÆTT



Jólabaksturinn er skemmtilegur.

Ljúffengt bakkelsi með kaffinu

Jólabaksturinn er líklegast byrjaður hjá einhverjum. Aðrir byrja ekki fyrr en á aðventu. Stundum er bannað að borða kókurnar fyrr en á jólum en margir vilja hafa þær á borðum allan desember. Hvernig væri að byrja aðventuna með því að gera kókosbollur, daim-súkkulaðiköku eða gamaldags möndlustangir?



GERIR GÆFUMUNINN!

Gómsætar brownies

175 g dökkt súkkulaði, brotið
175 g ósaltað smjör, mjúkt
40 g Cadbury kakó
50 g valhnetur, hakkaðar
250 g sykur
75 g hveiti
3 egg

Hitið ofninn í 180 °C. Húðið 20x20 cm form með PAM oliúða. Bræðið súkkulaðið og smjórið yfir vatnsbaði og kælið síðan lítillega. Þeytið egg og sykur þar til þykkt og áferðin kremuð og hellið yfir súkkulaði-blönduna.

Að lokum er hveitið sigtað og því bætt út í ásamt kakóinu og hnetunum. Hellið í formið og bakið í 25-30 mínútur. Skreytið með súkkulaði og karamellu ganach ásamt valhnetum.



Franskur koss eða kókosbolla. Eftirlæti sælkerans.

Kókosbollur

Allir eru hrifnir af kókosbollum eða frönskum kossi, eins og þessar bollur eru stundum kallaðar. Þær eru líka fallegar til gjafa.

4 eggjahvítur
300 g sykur
5 matarlímplötur
Súkkulaðiglassúr
150 g gott súkkulaði
25 g kókosfita
2 dl kókosmjöl

Þeytið eggjahvítur þar til þær verða stífar. Haldið áfram að þeyta meðan sykrunum er bætt út í þar til blandan verður jöfn og falleg.

Setjið matarlím í kalt vatn í fimm mínútur. Vindið blöðin og setjið þau síðan í ½ dl af sjóðandi heitu vatni og látið bráðna vel. Hellið matarlíminu í margensinn og hrærið stöðugt í á meðan svo engir kekkir komi í deigið. Það þarf að hafa hraðar hendur við þetta.

Fyllið sprautupoka og búið til stóra toppa, til dæmis í múffuform. Einnig má setja blönduna á þunnit kex. Ef ekki er til sprautupoki má nota tvær skeiðar. Setjið í kælikáp þar til blandan stífnar.

Bræðið súkkulaði og kókosfita saman yfir vatnsbaði. Kælið blönduna stutta stund en þekið síðan kókosbolluna með súkkulaðinu. Dreifið loks kókosmjöli yfir ef vill.



Blaut daim-kaka.

Blaut daim-kaka

Þessi kaka líkist „brownies“ eða súkkulaðiköku en daim-súkkulaðið gerir hana sérlega góða. Alveg fráþær með kaffinu á aðventunni.

500 g smjör
250 g gott súkkulaði
8 egg
7 dl sykur
½ dl hveiti
1 tsk. salt
100 g valhnetur, smátt skornar
2 stykki daim-súkkulaði, smátt skornin

Bræðið smjör og súkkulaði. Þeytið egg og sykur vel saman en bætið síðan öðrum hráefnum saman við. Hellið blöndunni í form 25x35 cm sem hefur verið klætt með bökunarpappír. Bakið kökuna við 180°C í um það bil 40 mínútur. Kælið. Kakan á að vera frekar blaut.



Hægt er að breyta möndlustönginni með því að setja súkkulaði og hnetur á hana.

Möndlustangir

Möndlustangir voru oft á borðum hér áður fyrr. Síróp og kanill gera bragðið jólalegt.

150 g smjör
200 g sykur
2 eggjarauður
1 msk. ljóst síróp
½ tsk. kanill
1 tsk. vanillussykur
1 tsk. matarsódi
300 g hveiti
Egg til að pensla. Sykur og hakkaðar möndlur til skreytingar.

Hrærið smjör og sykur þar til blandan verður létt og ljós. Setjið síðan annað hráefni saman við.

Hnoðið deigið vel og skiptið því síðan í sex bita. Búið til pylsulengjur úr bitunum og leggið á bökunarpötu, þrýstið fingrum létt ofan á. Penslið með eggi, dreifið sykri og möndlum yfir. Bakið ofarlega í ofni við 175°C í 10-12 mínútur. Skerið stangirnar út á meðan deigið er heitt og kælið.

Dýfa má kökunum í súkkulaði og nota hnetur í staðinn fyrir möndlur.



23 Anljfjörður

KORNAX
- í allar sortir -





KitchenAid

THE MORE YOU USE IT
THE BETTER IT LOOKS

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is



María Krista Heiðarsdóttir gaf nýlega út sína fyrstu matreiðslubók.

MYND/STEFÁN



KitchenAid

THE MORE YOU USE IT THE BETTER IT LOOKS

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Gómsætar jólammakkarónur

Margir landsmenn þola illa sykur og ger og því getur jólahátíðin með öllum sínum freistingum verið erfiður tími. Nú er komin út ný matreiðslubók sem leggur áherslu á hollar og góðar uppskriftir af brauði og eftirrétum. Allar uppskriftir eru án sykurs, gers og glútens.

María Krista Hreiðarsdóttir hefur haldið úti matarblogginu Krista – matur, heilsa og menning, undanfarna níu mánuði. Þar leggur hún megináherslu á hollar og góðar uppskriftir sem allar byggja á lágkolvetnafæði og eiga það sameiginlegt að vera sykurlaus, ger- og glútenfrjár. Slíkar uppskriftir henta henni sjálfri og fjölskyldunni afar vel að eigin sögn, enda finnst bæði hveitiofnæmi og óþol fyrir hveiti og glúteni í fjölskyldunni. „Sjálfr er ég þriggja barna móðir sem barðist við fitupúkann í mörg ár. Ég breytti síðan algjörlega um lífsstíl og mataræði fyrir átta árum síðan og léttist um 30 kíló. Eftir það hef ég hugsað meira um hollustuna og lágkolvetnamataræðið hentar mér mjög vel. Undanfarna níu mánuði hef ég haldið úti matarblogginu mínu og viðtökurnar hafa verið vonum framar. Ég hef lagt þar sérstaka áherslu á brauðuppskriftir og eftirrétti og hef fundið fyrir góðum viðbrögðum hjá mörgum, sérstaklega þeim sem hafa sykursýki og vilja bara almennt hugsa um línurnar.“

Velgengni matarbloggsins varð til þess að hún var hvött til þess að gefa út sína fyrstu bók fyrir jólin. Ber hún heitið Brauð og eftirrétti Kristu og er nýlega komin í verslanir. „Ég ætlaði mér aldrei að gefa út matreiðslubækur en pressan var mikil á mér. Þetta gerðist allt mjög hratt og vinnan hefur verið mikil undanfarna mánuði en hún hefur jafnframt verið mjög skemmtileg.“

María Krista gefur okkur hér uppskrift að ljúffengum jólammakkarónum sem að hennar sögn koma í staðinn fyrir hinar vinsælu Sörur sem eru mjög sætar þótt þær séu líka afar góðar. „Mörgum finnst Sörur ómissandi yfir jólin og mér líka. Þær eru hins vegar því miður fullar af sykri og því frekar óhentugar. Jólammakkarónurnar koma



Ljúffengar jólammakkarónur geta komið í staðinn fyrir hinar vinsælu Sörur sem eru mjög sætar.

MYND/ÚR EINKASAFNI

því í staðinn fyrir þær en þær eru nokkurs konar samruni af Sörum og makkarónum. Þessi útfærsla hér er án sykurs og ég hef súkkuláðið í lágmarki. Bragðið svíkur svo sannarlega ekki.“

Innihlad

120 g möndlumjöl
120 g Sukrin Melis
120 g eggjahvítur (4 stk.)
¼ tsk. salt
½ tsk. edik
½ tsk. vínsteinslyftiduft
8 dropar stevía

Kaffikrem

120 g smjör
12 msk. rjómi
1 msk. skyndikaffi
1 tsk. kakó
2 egg
3 msk. Sukrin Melis
10 dropar stevía, vanillu
½ tsk. Xanthan Gum

Aðferð

Stíffþeytið hvíturarnar með handþeytara í gler- eða stálskál. Bætið Sukrin út í ásamt ediki, salti og stevíu og þeytið áfram þar til stífir toppar myndast. Bætið möndlumjölinu varlega út í, hrærið með

sleikju þar til allt er blandað saman og fljótlegast er að setja deigið í sprautupoka. Klippið framan af pokanum og sprautið litlum doppum með jöfnu millibili á makkarónumottu eða smjörpappír. Bakið í 25 mínútur við 130°C á blæstri. Takið kökurnar út og ef þær eru enn örlítið mjúkar, þá leyfið þeim að standa á plötunni og kólna áður en þær eru teknar af pappír/mottu. Þær harðna á nokkrum mínútum.

Kaffikrem

Hitið rjóma og kaffi að suðu. Þeytið saman egg, Sukrin Melis og Xanthan Gum þar til það verður létt og kekkjalaust. Gott að gera þetta í litlum blandara. Hellið eggjarærunni út í kaffirjómann og hrærið þar til kremið þykknar. Takið af hellunni, hellið í skál og setjið í kæli í 30 mínútur. Þegar kremblandan hefur kólnað þá er mjúku smjörinu og kakói bætt út í og þeytt saman á fullum krafti þar til létt og ljóst. Sprautið kremi á makkarónurnar og setjið annan helming yfir. Bræðið að lokum 50 g af 70-85% súkkuláði og dreifið yfir í mjörri bunu eða húðið alveg efri partinn. Makkarónurnar geymast best í kæli.



HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu. Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Þentimálgagnun Capacent október-december 2012 - höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Gómsætir molar með þínu handbragði

395,-/4 í setti

SNÖKUL súkkulaðimót
Inniheldur: 3 stk. súkkulaðiform
B11xL24cm og 1 stk. sköfu B12xL6cm

495,-/2 í pk.

DRÄLLA mjúkt skurðarbretti
B29xL37cm. Rautt/grænt

295,-

SKURAR skál/kertadiskur
Ø18cm. Hvítt



Konungleg jól

Jólahald bresku konungsfjölskyldunnar er fast í skorðum ár hvert. Fjölskyldan kemur saman á aðfangadag og dvelur saman fram á annan í jólum.

Breska konungsfjölskyldan er fastheldin á hefðirnar þegar kemur að jólahaldi. Ár hvert hóar Elísabet drottning allri fjölskyldunni saman á Sandringham-sveitabylinu þar sem gestirnir dvelja frá aðfangadegi og fram á annan í jólum. Gestirnir geta verið á þriðja tug og því er mikið um að vera hjá starfsfólki hússins við skipulagningu og matargerð. Gestirnir þurfa enda að fylgja afar ströngum reglum við komuna á aðfangadag. Hver gestur fær úthlutað sérstökum komutíma og þeir mæta í röð eftir aldri og heiðri. Þeir yngstu mæta þannig fyrst en þeir heldri síðast. Undanfarin ár hafa þeir bræður Vilhjálmur og Harry mætt nógu snemma til að spila fótbolta við starfsfólk Sandringham-hússins.

Allir þurfa síðan að vera mættir í hús aftur klukkan fjögur síðdegis þegar fjölskyldan safnast saman í hvíta viðhafnarstofunni til að drekka síðdegiste. Yngstu barnabörn drottningarinnar fá þá að klára að skreyta jólatréð með góðum leiðbeiningum frá ömmu sinni. Hússtjórnandinn lætur hvern gest hafa dagskrá helgarinnar og að því loknu eru jólagjafir opnaðar.

Gefa ekki dýrar gjafir

Sá síður að opna gjafir á aðfangadagskvöldi, í stað jóladagsmorguns, er kominn frá Alberti prins, þýskum eiginmanni Viktoríu drottningar. Gjöfunum er raðað á borð í rauða viðhafnarherberginu, aftur í sérstakri forgangsröð.

Ekki er til síðs að gefa dýrar gjafir heldur er meira lagt upp úr glensi. Karl Bretaprins notar til að mynda enn í dag hvíta klósettsetu sem Anna prinsessa gaf honum fyrir nokkrum árum. Harry prins gaf eitt sinn Elísabetu ömmu sinni baðhettu sem á stóð „Ain't life a bitch?“ eða „er ekki lífið tífk!“

Eftir að gjafirnar hafa verið opnaðar skiptir fjölskyldan um föt og borðar formlegan kvöldverð. Eftir matinn tekur við gömul yfirstéttarhefð þar sem konurnar fá kaffi og karlarnir líkjör.

Til kirkju á jóladag

Jóladagur konungsfjölskyldunnar hefst með hefðbundnum enskum morgunverði. Að honum loknum hefst eina opinbera skylda fjölskyldunnar um jólin sem er messuferð í kirkju Maríu Magdalenu.

Flestir ganga til kirkju en konungshjónin hafa hin síðari ár ferðast í bíl. Eftir kirkjuferðina er haldið til Sandringham á ný til að snæða kalkún. Matnum þarf að ljúka fyrir klukkan þrjú þannig að allir geti sest niður og hlustað á ávarp drottningarinnar í sjónvarpinu en ávarpið var tekið upp kvöldið áður. Drottningin hlustar aldrei á sjálfa sig með fjölskyldunni og fer því afsíðis meðan á ávarpinu stendur.

Nú tekur við laus tími sem fólk nýtir til að fara í göngutúra með hundana, spila eða horfa á sjónvarp.

Fasanaveiði

Á annan í jólum er hefð fyrir því að öll fjölskyldan ásamt fleiri gestum taki þátt í fasanaveiðum sem Filippus prins stýrir. Camilla, eiginkona Karls, fer yfirleitt fyrst frá Sandringham en hún fer þá í sitt eigið hús í Wiltshire til að hitta son sinn, Tom, dóttur sína, Lauru, og barnabörnin sín fimm.

Restin af gestunum yfirgefur samkvæmið að lokinni veiðinni en drottningin dvelur yfirleitt í Sandringham þar til í byrjun febrúar. Hún hefur þann sið að láta jóla-skrautið hanga uppi þar til hún fer.

- sg



Elísabet Bretlandsdrottning safnar sínum nánustu í kringum sig á Sandringham-sveitasetrið um jólin. Sjálf dvelur hún þar fram í febrúar og jóla-skrautið fær að hanga alveg þangað til hún fer.

NORDICPHOTOS/GETTY

Gefur sörrurnar fyrir mestu áheitin

Anna Lóa Ólafsdóttir, námsráðgjafi og stofnandi Hamingjuhornansins, er þátttakandi númer 4.140 á jolapeysan.is. Hún hefur ákveðið að sá eða sú sem heiti mestu á hana í áheitasöfnuninni hljóti sörrurnar sem hún bakar fyrir þessi jól.

Anna Lóa hefur um árabil skrifað pistla um hamingjuna og segir að það sé nærandi fyrir sálina að láta gott af sér leiða.

„Mér finnst sörrur alveg rosa-lega góðar, en það er dálítið mál að búa þær til svo ég var eiginlega hætt við að baka sörrur vegna þess að ég er ótrúlega óþolinmóð í eldhúsinu og „baka, bíða, dýfa, kæla“ er ekki alveg ég. En þegar ég skráði mig á jolapeysan.is (<http://jolapeysan.is>) ákvað ég að gera þetta svona og leggja góðu málefni lið með því að skora eiginlega á sjálfa mig í leiðinni.“

Barnaheill vinna um þessar mundir að verkefni sem snýr að fátækt barna á Íslandi, en hér á landi búa tæplega níu þúsund börn við fátækt samkvæmt samantekt samtakanna. Verkefnið snýst um að styðja við börn í þessari stöðu og gera þeim kleift að njóta réttinda og tækifæra til jafns við önnur börn.

„Mér finnst afar mikilvægt að leggja mitt af mörkum til þessa málaflökks og ef sörrurnar mínar geta veitt margfalda gleði, þá er þetta ekki spurning.“

Anna Lóa hvetur því alla til að heita á sig; „Það eru 50 sörrur í boði og það þarf auðvitað ekki að taka það fram að þær eru fullar af hamingju fyrir utan að vera ótrúlega góðar. Stóra spurningin er bara hver verður svo heppinn að hreppa hamingjusörrurnar mínar í ár?“



Það eru 50 Sörrur í boði og það þarf auðvitað ekki að taka það fram að þær eru fullar af hamingju fyrir utan að vera ótrúlega góðar.

Klassísk ensk jólakaka

350 g ósaltað smjör
350 g púðursykur
450 g hveiti
6 egg
salt á hnífsoddi
½ tsk. kanill
½ tsk. múskat
½ tsk. negull
300 g sykraðir blandaðir ávextir
450 g ljósar rúsínur
450 g kúrennur
125 g rúsínur
125 g möndluflögur
30 ml síróp
1 bolli koníaki
1 krukka hreint apríkósumauk
450 g möndlumarsípan



Gott er að láta rúsínur og kúrennur liggja yfir nótt í koníaki. Takið springform, 23 cm í þvermál, setjið þrjú lög af smjörpappír á botninn og í hliðar formsins og smyrjið með smjöri svo kakan brenni ekki. Blandið saman í skál kúrennum, rúsínum, ávöxtum, möndluflögum og kryddi. Þeytið í annarri skál smjör og púðursykur uns létt og ljóst og bætið svo einu og einu egg. Sigið hveitið og blandið í eggjahæruna. Blandið henni svo saman við ávextina. Að lokum er afgangi af koníaki bætt saman við og sírópinu. Deigið er sett í form. Sumir geyma kökuna í ísskáp fram á næsta dag en einnig má baka hana strax. Úðið vatni yfir kökuna og hyljið svo með tveimur lögum af smjörpappír sem hefur verið smurður með smjöri og klippið á loftgat.

Kakan er bökuð við 140 gráðu hita í 6 klukkustundir. Þegar kakan er bökuð þarf að pakka henni í tvöfalt lag af smjörpappír og pappírinn er festur vel með gúmmiteygjum. Svo er álpappír pakkað utan um hana og hún sett í loftþétt kökubox. Þar fær kakan að standa óhreyfð í nokkra daga. Vikulega er kakan tekin fram, gerðar litlar holur í botn og topp með grillþrjóni og tveimur, þremur matskeiðum af koníaki hellt yfir. Hálfum mánuði fyrir jól er kakan pensluð með hreinu apríkósumarmelaði sem er hitað fyrst. Það er gert svo marsípanið festist betur við kökuna. Marsípanið má kaupa tilbúið í stórmörkuðum eða hjá bakara. Viku fyrir jól er kakan skreytt með flórsykursbráð.

Flórsykursbráð

675 g flórsykur
4 eggjahvítur
1 msk. sítrónusafi
2 tsk. glýserín (ekki nauðsynlegt)

Flórsykurinn sigtaður, eggjahvítur þeyttar vel. Bætið við einni msk. af flórsykri í einu ofurhægt og þeytið vel á milli. Sítrónusafa og glýseríni bætt út í og þeytt uns blandan er orðin eins og marengs. Skálin er hulin með rökum klút og geymd í einn til tvo tíma. Flórsykursbráðin er fyrst borin á topp kökunnar en þegar hún hefur þornað er bráðin sett á hliðar hennar.



JÓLAPEYSAN

30. OKTÓBER - 13. DESEMBER



VERTU MEÐ OG STYRKTU MANNRÉTTINDI BARNNA

AUÐVELT AÐ VERA MEÐ - www.jolapeysan.is



SÁRAEINFALT ÁVAXTA-KONFEKT

Þurrkaðir ávextir og súkkulaði eiga einstaklega vel saman. Ávextir eru líka gott mótvægi við allt kjötið og allar hnallþórnar sem boðið er upp á í kringum jól og áramót. Smávítamínskammtur fæst svo í kaupbæti.

Hér eru tillögur að tvenns konar ávaxtakonfekt. Það er tilvalið að gera þegar löngun í eitthvað sætt gerir vart við sig og tíminn er naumur enda krefst gerð þess lágmarksfyrirhafnar. Sé nostrað við útlitið er vel hægt að bjóða upp á konfektinu þegar gesti ber að garði. Viljirðu komast hjá því að súkkulaðið klessist er hægt að stinga tannstöngli í hvern bita og stinga honum svo í frauðplast á meðan hjúpurinn harðnar.



apríkósur
70% súkkulaði
gróft kókosmjöl eða muldar hnetur að eigin vali

Dýfðu apríkósunum til hálfis í bráðið súkkulaði. Skreyttu með kókos eða muldum hnetum og láttu stífna. Ýmist er hægt að leggja þær á grind eða stinga tannstöngli í neðri hlutann og stinga honum svo niður í frauðplast.

döðlur
marsípan
70% súkkulaði

Skreðu rauf í döðlurnar. Fylltu þær með marsípani og lokaðu. Dýfðu döðlunum ofan í súkkulaði og láttu stífna á grind. Ef vill má skreyta með kókosmjöli til hálfis.

KRANSAKÖKUR

Litlar kransakökur eru eins og konfekt með kaffinu. Það er hægt að kaupa deigið tilbúið til baksturs í bakaríum en skemmtilegt er að gera það sjálfur.

125 g möndlur
125 g sykur
1 eggjahvíta
50 g súkkulaði
1 msk. kaffi

Malið möndlurnar og blandið saman við sykurrinn. Hrærið eggjahvítu saman við og hnoðið allt vel saman. Búið til litlar kökur, leggið á bökunarpappír og bakið við 200°C í 6-7 mínútur. Kælið.

Bræðið súkkulaði í heitu kaffi og dýfið kökunum síðan í það.



Jólauppskriftir - enginn hvítur sykur



PEKANHNETUMÚFFUR frá Maríu Krístu

4 egg
4 msk bráðið smjör
60 g sukrin gold (strásæta)
2 tsk vanilludropar
4 msk rjómi
1 tsk kanill
1/2 tsk lyftiduft
1/4 tsk matarsódi
50 g kókosheiti
10 dropar karamellustevía frá Via-Health
nokkur saltkorn

Krem
60 g pekanhnetur
30 g bráðið smjör
3 msk rjómi
1 tsk sukrin gold (strásæta)
10 dropar karamellustevía frá Via-Health

Þeytið saman egg, sukrin gold, vanilludropa, stevíu og smjör. Sigtíð þurrefnin út í og hrærið áfram. Látið standa í 5 mínútur í skálinni og setjið svo í múffuform sem úðuð hafa verið með Pam-úða (uppskriftin passar í 24 lítil múffuform eða 12 stór).

Bakið við 180°C í 15-20 mínútur eða þar til þrjónn kemur hreinn úr kökunum (litlu múffurnar bakast í um 15 mínútur og stóru í um 18 mínútur).

LJÚFFENGAR PIPARKÖKUR frá Ebbu Guðnýju

2 dl gróft spelt
3 dl fínt spelt (og aðeins meira til að fletja út)
3/4 dl kókospálmasykur
1 tsk kanill
1 tsk negull
1 tsk engifer
1/6 tsk pipar (eða piparmix)
2 tsk vínsteinslyftiduft
40 dropar (1 tsk) kanilstevía frá Via-Health
90 g smjör í bitum
1/2 dl lífrænt hlynsíróp

Blandið þurrefnum saman. Bætið svo smjöri og hlynsírópi út í og hnoðið í deig með höndunum. Látið deigið bíða í kæli í um 30 mínútur ef þið hafið tíma.

Hitið ofninn í 200°C. Skiptið deiginu í 4 bita (það er auðveldara þannig) og fletjið út varlega (um 0,5 cm á þykkt). Notið fínt spelt svo deigið festist ekki við borðið. Stingið út kökur og raðið á bökunarpappír á bökunarpötu og bakið í um 10 mínútur.

*Piparkökur geymast best í frysti

VIA-HEALTH
Stevia
NÁTTÚRULEG SÆTA