

# LEIÐ

LAUGARDAGUR 16. MARS 2019

Lífsstíll



Ragga er með mörg spennandi verkefni í farvatninu en nýtur þess að dvelja heima á Íslandi með syni sínum um þessar mundir. MYND/RUT SIGURDARDÓTTIR

## Sterk, ákveðin og þrjósk

Leikkonan og sunddrottningin Ragga Ragnars sló í gegn í sjónvarpsþáttunum Vikings. Hún treystir á ómengaða íslenska náttúru þegar kemur að hreysti og fegurð og hefur losnað við rósroða með vörunum frá Feel Iceland. ➔2

**Doktor.is**

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir





# Lífið tók u-beygju til hins betra

Femarelle Rejuvenate við upphaf tíðahvarfaa er náttúruleg lausn. Virknin er staðfest með klínískum rannsóknum. Sýnt er að það vinnur einnig gegn beinþynningu og hefur góð áhrif á geðið.

**B**reytingaskeiðið (tíðahvörf) er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkenna fer þó oft að gæta allt að 10 árum áður en eiginleg tíðahvörf hefjast. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir.

## Einkenni eftir þritugt

Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þritugu, og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens og geta t.d. verið:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Minni orka, þreyta og slen
- Pirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbriggt lífverni getur spilað stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftast en ekki þarf meira til.

## „Líf mitt breyttist“

Dídi Ásgeirs starfar í apóteki þar sem hún kynntist fyrst Femarelle. Hún hafði þetta að segja: „48 ára og í blóma lífsins taldi ég mig alls ekki vera komna á þann stað að vera byrjuð á breytingaskeiðinu. Ég svaf illa, vaknaði mörgum sinnum á nóttu og gat engan veginn sofið þar sem ég kófsvitnaði og bæði sæng og koddinn rennblaut. Ég var sem sagt í bullandi afneitun. Einn góðan veðurdag fékk ég samt nóg og ákvað að kaupa mér einn pakka af þessari snilldarvöru og hugsaði, „ég hef engu að tapa“. Viðbrögðin létu ekki á sér standa en ég tók tvær töflur á dag og þegar ég var búin með tvö spjöld úr pakknum breyttist líf mitt, þvílíkur munur! Ég tók u-



Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þritugu og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens.

beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir er allt annar. Þær konur sem kannast við þessi einkenni ættu ekki að hika við að prófa Femarelle. Femarelle Rejuvenate er klárlega málið.“

## Femarelle Rejuvenate

Fjölmargir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við

Ég tók u-beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir verður allt annar.

Dídi Ásgeirs



tíðahvörf en að baki Femarelle línunni liggja fjölmargar klínískar rannsóknir sem tryggja virkni og auka líkur á betri lífsgæðum. Beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast og getur inntaka á Femarelle Rejuvenate verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu. Auk DT56a sem slær á einkennin inniheldur Femarelle einnig hörfræ sem stuðla að meira hormónajafnvægi, B2- og B7-vítamín fyrir eðlileg efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slímhúðar og hárs.

# Þéttur og heilbrigður hárvöxtur

Hair Gro frá New Nordic inniheldur frábæra blöndu náttúrulegra afurða sem rannsóknir hafa sýnt fram á að auki hárvöxt og sé einstaklega góð fyrir hársvörðinn og hársrótina.

**H**árþynning eða skallamyndun er vel þekkt og það síðarnefnda sérstaklega hjá karlmönnum. Í raun felur skallamyndun ekki í sér neitt heilsufarslegt vandamál ef sá sem missir hárið er fullkomlega sáttur við það en það eru þó fjölmargir sem vilja halda hárinu lengur en náttúran ætlaði þeim.

## Staðreyndir um há

Hárið á höfðinu vex að meðaltali um 0,44 millimetra á dag eða um 13 mm á mánuði. Fjöldi hára er

nokkuð breytilegur en er yfirleitt á bilinu 100-160 þúsund háir. Háir myndast úr dauðum þekjufrumum sem þrýstast út úr hársökkjunum (rótinni) þegar nýjar frumur myndast þar. Hárvöxturinn er því undir þessari frumumyndun komin og þéttleiki hársins veltur á fjölda „virkra“ hársökkja.

## Hair Gro fyrir þéttari hárvöxt

Hair Gro frá New Nordic inniheldur Procyandin B2 úr eplum, en rannsóknir hafa sýnt fram á að það eykur hárvöxt. Hair Gro



Hair Gro inniheldur tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“.

inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ og er það þekkt fyrir að hafa jákvæð áhrif á almenna heilsu og einstak-



lega gott fyrir hársvörðinn og hársökkina (hárrótina) þar sem hárið myndast.

Töflurnar innihalda einnig hirsí, elftingu, aminosýrur, biótín og sink, allt efni sem styrkja hárið og stuðla að eðlilegum hárvexti.

## Allt að 50% meiri hárvöxtur

Nýlega var gerð litil rannsókn á hópi fólks sem þjáðist vegna skallamyndunar. Fengu allir tocotrienol til inntöku og í ljós kom að þetta efni virkaði sérlega vel til að vinna gegn vandamálinu (skallamyndun) og með tímanum fór nýtt háir að vaxa og þéttleikinn jókst. Á 8 mánuðum var aukningin 10-25% hjá flestum en margir voru þó með meira en 50% aukningu í hárvexti.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.

# Sumarlína Ganni og 66° Norður komin í búðir

66°Norður og danska kvenfatamerkið Ganni hófu samstarf í ágúst í fyrra þegar ný sumarlína var kynnt. Sumarlínan samanstendur af fjórum flíkum, flisvesti og þremur jökkum. Allar vörurnar í samstarfinu eru úr tæknilegum efnum og framleiddar af 66°Norður í takmörkuðu upplagi.

Benedikt Bóas  
Hinriksson  
benediktboas@frettabladid.is



Hönnunarteymi 66°Norður og Ganni unnu saman að nýju sumarlínunni sem sameinar gildi og arfleifð beggja merkja. „Ég elska að vinna með andstæður, það er hluti af okkar DNA, og það að vinna með 66°Norður við að búa til tæknilegan fatnað úr tæknilegum efnum gefur sumarlínu okkar skemmtilega og nýja vidd,“ segir Ditte Reffstrup, listrænn stjórnandi Ganni.

Fyrirtækin kynntu áframhaldandi samstarf á tiskuvíkunni í Kaupmannahöfn núna í ágúst fyrir veturinn 2019. „Eftir vel heppnað samstarf fyrirtækjanna við sumarlínuna sem er nú að koma í verslanir var eðlilegt framhald að hanna vetrarlínu og gera það með alveg nýrri nálgun, sem að mínu mati tókst framúrskarandi vel,“ segir Helgi Rúnar Óskarsson, forstjóri 66°Norður. Vetrarlínan sem kemur í verslanir í haust mun samanstanda af dúnlúpu, dúnvesti, kjól, trefli og tösku. Innblástur fyrir nýju línuna var sóttur í vetrarlínu og sjófataarfleifð 66°Norður með skemmtilegum og ferskum blæ frá danska kvenfatamerkinu.

„Til að fylgja á eftir fyrri samstarfslínunni, þá vildum við taka samstarfið áfram upp á næsta stig. Við unnum með snið sem voru til en vildum gefa þeim nýja nálgun. Ég kafadi ofan í gamlar vörulínur og myndasafn frá 66°Norður og við fengum m.a. innblástur frá gömlum myndum af sjómönnum að störfum sem minnti mig á heimabæ minn Hirtshals og sjómannasamfélagið þar. Svuntan í línunni er í uppáhaldi hjá mér, en hún er byggð á fiskvinnsluvuntu sem 66°Norður framleiðir enn í dag. Hugmyndin með línunni var að sjóða saman hugarheim Ganni við tæknilegan útivistarfatnað,“ segir Ditte Reffstrup, listrænn stjórnandi Ganni.



Módel sýnir flisvesti.



Efnin eru mjög tæknileg.



Nýja línun er glæsileg.



Sumarið er handan við hornið.



Flisvestið góða.



Hljór og töff jakki.



Það gæri rignt í sumar.



Stundum þarf að klæða sig vel.

„Eftir vel heppnað samstarf fyrirtækjanna við sumarlínuna sem er nú að koma í verslanir var eðlilegt framhald að hanna vetrarlínu og gera það með alveg nýrri nálgun“

„Danska fatamerkið Ganni hefur að okkar mati sýnt gott fordæmi með sínum ótrúlega árangri á sviði kvenkyns samtímatísku, en merkið hefur á skömmum tíma orðið eitt umtalaðasta merki Danmerkur. Sú staðreynd að bæði GANNI og 66°Norður eru norræn merki á mikilli uppleið skapar einstakt tækifæri til að sameina sérþekkingu og styrkleika hvort annars, auk þess að skapa möguleika fyrir bæði merki til þess að stíga sín fyrstu skref inn á nýja markaði. Hver einasta flik samstarfslínunnar á sér ríka sögu og bakgrunn, en við hönnun þeirra var arfleifð beggja merkja höfð að leiðarljósi,“ segir Helgi Rúnar enn fremur.

## Árleg byssusýning um helgina

Fjölbreytt úrval skotvopna verður til sýnis á byssusýningu Veidisafnsins á Stokksseyri sem fram fer um helgina. Haglabyssur, riffilar, skammbyssur, herriffilar ásamt ýmsu tengdu skotveiðum m.a. úr einkasöfnum. Hjálmar í Hlaði og félagar sýna úrval skotvopna og búnað til skotveiða ásamt sjónaukum og aukabúnaði.

Hartmut Liedtke verður á staðnum með sérstaka kynningu á sjónaukum frá Blaser í Þýskalandi sem er nýjung hérlendis.

Kynntir verða riffilar frá Blaser, Sauer, haglabyssur frá Marocchi og Blaser, einnig sjónaukar frá Zeiss og Meopta ásamt hljóðdeyfum frá Hausken, Devik og Freyr, endurhleðsluvörum frá

Hornady, Redding, Lyman, Berger Bullets og fleira. Skotvís verður með kynningu á sinni starfsemi og Bogveiðifélag Íslands verður einnig með kynningu á sinni starfsemi og sýnir búnað sem tengist bogveiðum.

Gestur byssusýningar í ár er Óskar Elías Sigurðsson, uppstoppari frá Vestmannaeyjum. Hann verður með kynningu á sínum verkum og verður þar marga fallett að sjá af uppstoppuðum dýrum. Byssusýning Veidisafnsins er landsþekkt og er aldrei eins á milli ára og sýningin í ár er þar engin undantekning. Allt áhuga-fólk um skotvopn og veiðar er velkomið en aðgangseyrir er 1.500 krónur fyrir fullorðna en börn þurfa að greiða 750 krónur.

# Blaser

- Blaser riffilar
- Sauer riffilar
- Weatherby riffilar
- Anschutz riffilar
- Blaser haglabyssur
- Benelli haglabyssur
- Breda haglabyssur
- Marocchi haglabyssur

**Sérverslun  
skotveiðimannsins**

Hlað ehf.  
Bíldshöfða 12  
Sími: 567 5333  
www.hlad.is

# LAGERHREINSUN

# 40-60%

## AFSLÁTTUR AF VEIÐIBÚNAÐI

**MIKIÐ ÚRVAL!  
VERÐDÆMI:**

Fluguveiðihjól frá 5.000 kr.

Flugustangir frá 8.000 kr.

Kasthjól frá 5.000 kr.

Kaststangir frá 9.000 kr.

Öndunarvöðlur frá 18.000 kr.

Vöðlupakkar frá 25.000 kr.

Vöðlujakkar frá 20.000 kr.

Flugulínur frá 4.000 kr.

Afslættir gilda ekki í netverslun

Á meðal merkja eru:

Loop, Scott, Guideline, Patagonia, Fishpond, Aquaz,

Wychwood, Hatch, Marrayat, Scientific Angler, Vivarelli, C&F, Echo og mörg fleiri.

Opið í dag, laugardag, frá kl. 11:00-16:00

  
**Veidiflugur**

# Spáð í bolla á Írskum dögum

Írskir vetrardagar verða haldnir á Akranesi um helgina. Dagskráin er fjölbreytt en meðal annars verður opnuð sýningin Spáðu í bolla í Leirbakaríinu á Suðurgötu þar sem kennir ýmissa grasa.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Tvær leirlistakonur, þær Kolbrún Sigurðardóttir og María Kristín Óskarsdóttir, opnuðu Leirbakaríið í desember síðastliðnum. „Við tókum á leigu bakarí á Suðurgötunni og þar sem við höldum áfram að baka, bara við aðeins hærra hitastig, lá nafnið beint við,“ segir Kolbrún.

Í Leirbakaríinu eru listakonurnar með vinnustofu og gallerí. Auk þess er þar námskeiðsaðstaða þar sem hópar geta komið, skemmt sér og lært.

Ný sýning, Spáðu í bolla, verður opnuð á Írskum vetrardögum nú um helgina. „Við erum báðar að einbeita okkur að bollum þessa dagana. Bollar eru eins og manneskur. Þeir eru ólíkir í lagi og áferð, háir og lágir, grófir og finir. Ef þú leggur ólíka bolla á borð er gaman að sjá hver tekur hvaða bolla. Við verðum því á þessari sýningu ekki með spádóma í bolla heldur leyfum við fólki að spá í bollunum sjálfum,“ útskýrir Kolbrún. Allir bollarnir eru úr smíðju listakvennanna tveggja. „Bollarnir eru af öllum stærðum og gerðum en við erum að prófa okkur áfram með ólíkar leirgerðir, meðal annars með leir héðan af Vesturlandi,“ segir Kolbrún en sýningin stendur til 30. mars.

## Írskir vetrardagar

Írskir vetrardagar fara fram á Akranesi um helgina. Dagskráin er fjölbreytt og stemningin verður vafalaust skemmtileg. Meðal þess sem boðið verður upp á eru tónleikar á bókasafni bæjarins en þar verður einnig hægt að sjá sýningu á verkum nemenda í listgreinum í Brekkubæjarskóla. Á sunnudaginn 17. mars, á degi heilags Patreks, verður Kallabakarí með bakkelsi í írsku fánalitunum. Þá verður fjölskyldutími á Smíðjuloftinu og skyllingafélagið Væringjar sýnir sverðfimi og leyfir öðrum að spreyta sig. Landsmót barna- og unglíngakóra verður síðan í sal Grundarskóla en von er á 250 þátttakendum.

Nánari upplýsingar um dagskrá írskra vetrardaga er að finna á [www.skagalif.is](http://www.skagalif.is)



Leirlistakonurnar Kolbrún Sigurðardóttir og María Kristín Óskarsdóttir opnuðu Leirbakaríið á Akranesi í desember síðastliðnum.



Hvernig ætli sé að spá í þessa bolla? Kannski viljið þið prófa.



Frábærir bollar til að hengja upp eins og hvert annað veggskraut.



Bollar eru eins og manneskur, segja listakonurnar sem eru með sýninguna á Írskum dögum.



Bollarnir eru misjafnir að lit og lögun.



Sýningin á bollunum stendur til 30. mars.

## BRÚÐKAUPSBLAÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um brúðkaup kemur út 22. mars nk. Allt sem hugsast getur varðandi brúðkaup.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins  
Sími 550 5078 / [serblod@frettabladid.is](mailto:serblod@frettabladid.is)

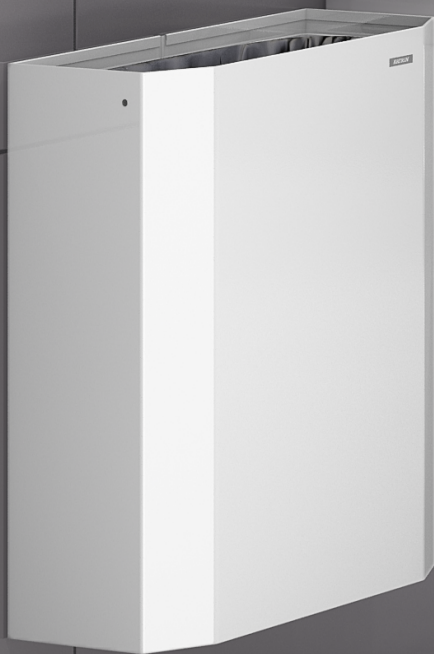
FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

**KATRIN**<sup>®</sup>

hreinlætisvörur



**KATRIN hreinlætispappír  
og handsápur  
eru fyrir alla  
sama í hvaða rekstri þú ert**



- ✓ Umhverfisvænar
- ✓ Svansvottaðar
- ✓ Fallegar
- ✓ Fyrir alla

**garri.is**

# Bestu borgir í heimi 2019

Tímaritið The Time Out spurði 34 þúsund íbúa um víða veröld hver væri besta borgin 2019 til að búa í. Spurt var meðal annars um mat, drykk, menningu, næturlíf og útivist.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Time Out telur að þeir hafi fundið rétta svarið enda margir spurðir. Könnunin var gerð í samvinnu við Tapestry Research og leiddi meðal annars í ljós að íbúar Parísar fara oftast út um helgar og stunda mest kynlíf. Í Berlín eru flestu veganistarnir og þeir sem eru helst tilbúnir til að minnka áfengisdrykkju.

Bollywood er Mekka kvikmyndaaðdáenda. Í Mumbai eru líka flestir sem stunda kvikmyndahúsin en í Manchester eru íbúar mestu ofdrykkjumennirnir. Í Madrid drekkur fólk mikinn bjór og hittist oftast á klúbbum og á börum svo eitthvað sé nefnt.

## 1: New York

Það væri hægt að kalla borgina „helstu borg í heimi“ miðað við útkomu hennar í könnuninni. New York er helsta menningar-

borg í heimi en hafnaði númer tvö og þrjú þegar um mat og drykk var að ræða. Þátttakendur voru mjög ánægðir með fjölbreytnina í Stóra eplinu.

## 2: Melbourne

Númer tvö er ástralska borgin Melbourne. Borgin hefur fleiri staði með lifandi tónlist en nokkur önnur í könnuninni. Einn af hverjum fjórum sótti einhverja tónleika í vikunni fyrir könnunina. Borgin kom líka vel út í sambandi við mat og drykk.

## 3: Chicago

Borgin skorar hátt í mat og drykk en langmest varðandi íþróttaiðkun. Meira en helmingur þeirra sem svöruðu stunduðu einhvers konar líkamsrækt. Greinilega skapar lífsstíllinn mikla ánægju borgarbúa.

## 4: London

Þrátt fyrir Brexit og pólitískan óróa töldu átta af tíu Lundúna-



Það er gott að búa í New York, samkvæmt könnun. Menningin og fjölbreytnin er stórkostleg.

búum sig hamingjusama og einungis sex prósent fundu fyrir óöryggi síðustu 24 tímuna. Borgin býður upp á fjölbreytni og umhverfið er skapandi.



Melbourne í Ástralíu er í öðru sæti listans. Gróskumikil og skemmtileg.



Tókýó er sú borg í Asíu sem mesta athygli vekur um þessar mundir.

## 5: Los Angeles

Ótrúlega dýnamísk, fjölbreytt og skapandi borg. Íbúar eru hamingjusamir og þeir geta valið um góða veitingastaði enda borða þeir oftari en nokkrir aðrir í könnuninni.

## 6: Montreal

Íbúar telja að þetta sé besta borg í heimi og þarna geti fólk verið það sjálf. Montreal er menningarborg og 79% íbúa telja sig hamingjusama.

## 7: Berlín

Þetta er borg skemmtanalífsins. Borgarstjórinn ákvað nýlega að eyða einni milljón evra í hljóðeinangrun í næturklúbbum sem sýnir mikilvægi næturlífsins fyrir borgina. Borgin er einnig talin hagkvæm að lifa í, hún er skapandi og þar er að finna bæði frelsi og hamingju.

## 8: Glasgow

Þótt þetta sé mikil rigningarborg þá elska íbúarnir Skotland og eru stoltir af uppruna sínum. Í Glasgow er öflugt skemmtana- og tónlistarlíf. Flestir sögðu að borgin hefði breyst mikið til hins betra á síðustu árum.

## 9: París

París er að sjálfsögðu þekkt fyrir menningu og listir. Um 87% íbúa telja borgina frábæra á listasviðinu enda eru fleiri þar en á nokkrum öðrum stað sem sækja söfn og galleri. Íbúarnir eru duglegir að fara út um helgar og stunda mest kynlíf.

## 10: Tókýó

Þetta er sú borg sem flestir í könnuninni hafa löngun til að heimsækja árið 2019. Íbúar eru

ánægðir með borgina sína og Ólympíuleikarnir 2020 sem fram fara í Japan hafa beint heimsljósinu að Tókýó. Þessi nýja orka sem hvarvetna blasir við í uppbyggingu í bland við gamla og þjóðlega siði gerir Tókýó að mest aðlaðandi stað í Asíu um þessar mundir.

Aðrar borgir sem komust á listann:

- 11: Madrid
- 12: Höfðaborg
- 13: Las Vegas
- 14: Mexíkóborg
- 15: Manchester
- 16: Philadelphia
- 17: Barcelona
- 18: Buenos Aires
- 19: Lissabon
- 20: Washington DC
- 21: Tel Aviv
- 22: Mumbai
- 23: Toronto
- 24: Birmingham
- 25: Dublin
- 26: São Paulo
- 27: Miami
- 28: Porto
- 29: Singapore
- 30: Edinborg
- 31: San Francisco
- 32: Dúbaí
- 33: München
- 34: Vín
- 35: Sjanghai
- 36: Moskva
- 37: Delí
- 38: Seattle
- 39: Sydney
- 40: Abú Dabí
- 41: Hong Kong
- 42: Boston
- 43: Rio de Janeiro
- 44: Marseilles
- 45: Bangkok
- 46: Kúala Lúmpúr
- 47: Peking
- 48: Istanbúl

# ÞÍN bíður fermingar VEISLA

Tertur, makkarónur, kransakökur og pinnamatúr fyrir veisluna.

*Pantanir & UPPLÝSINGAR*  
s: 420 2740

kruderi.is





# BOSS

HUGO BOSS

BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

Nýjar vörur



Nýbökuð marmarökaka er ljúffeng.

## Marmarökaka með appelsínu

Marmarökaka er alltaf vinsæl með kaffinu. Hún geymist vel en er einstaklega bragðgóð alveg nýbökuð. Hér er uppskrift með pinulitlum breytingum frá hinna hefðbundnu en góð er hún. Það sem þarf.

3½ dl mjólk
450 g sykur
1 tsk. vanillusykur
275 g hveiti
2½ tsk. lyftiduft
250 g bráðið smjör
2 egg
20 g kakó
150 g bráðið suðusúkkulaði
1 msk. rifinn appelsínubörkur
2 dropar appelsínugulur eða gulur matarlitur
Súkkulaðisósa
200 g dökkt súkkulaði
1 dl rjómi

Blandið saman mjólk, sykri, vanillusykri og hrærið með hveiti lyftidufti, smjöri og egg. Skiptið deiginu í tvo hluta og setjið kakó og súkkulaði í aðra blönduna en rifinn appelsínubörkur og matarlitur í hinn. Smyrjið kökuformið vel að innan með smjöri og dreifið smávegi hveiti yfir. Setjið súkkulaðideigið í botninn og ljósu blönduna yfir. Notið hníf til að hræra aðeins í blöndunni þannig að marmaraáferð myndist.

Bakið kökuna við 160°C í um það bil eina klukkustund og korter. Kælið í tíu mínútur á rist. Hægt er að hella súkkulaðisósu yfir kökuna fyrir þá sem það vilja. Einnig er hægt að bera súkkulaðisósuna fram með kökunni.

## Fallegar marengskökur

Litlar og sætar marengskökur eru fallegar á borði. Þær er hægt að nota sem ýmiss konar skraut, til dæmis ofan á tertur eða múffins. Þá eru þær mjög góðar með is og berjum. Það er gaman að gera svona fallegar kökur og bjóða gestum með kaffinu. Í þessa uppskrift þarf.

3 eggjahvítur, best að láta þær standa á borði fyrir notkun
225 g sykur
¼ tsk. salt
1 tsk. sítrónusafi

Setjið salt og sítrónusafa í skálina. Bætið eggjahvítunum út í ásamt ¼ af sykrinum. Þeytið og bætið restinni af sykrinum rólega saman við á meðan eggjahvítur stífna. Setjið blönduna í þrjár skálar og bætið sitthvorum matarlit út í tvær skálarnar þannig að kökurnar verði mislitar.

Marengsinum er síðan sprautað á bökunarplötur á plötu í litlum toppum. Bakið við 60-70°C hita í um það bil tvo tíma.



## Fersk sítrónukaka

Sítrónukaka er alltaf fersk og góð. Kakan er sérlega góð með glassúr. Um að gera að prófa um helgina. Það er í góðu lagi að frysta þessa köku. Þessi uppskrift miðast við að kakan sé bökuð í ofnskúffu. Hún ætti að vera nægjanleg fyrir tíu manns.

6 egg
6 dl sykur
250 g smjör
1 dl mjólk

11 dl hveiti
4 tsk. lyftiduft
2 dl sítrónusafi

Glassúr
6 dl flórsykur
4 msk. sítrónusafi

Þeytið saman egg og sykur. Bræðið smjórið og blandið mjólkinni saman við. Setjið öll þurffni í hrærivélarskál, bætið eggjhrærunni saman við ásamt mjólk og

smjöri. Síðan er það sítrónusafinn. Allt hrært saman þar til blandan verður létt og kekkjafri.

Klæðið bökunarplötu með pappír. Dreifið deiginu yfir og bakið kökuna í 200°C heitum ofni í 25-30 mínútur. Kælið.

Hrærið saman flórsykri og sítrónusafa þar til verður fallegur glassúr. Setjið yfir kökuna og látið stífna. Skerið síðan kökuna í hæfilega bita. Það má skreyta hana með rifnum sítrónuberki.



Glæsileg sítrónukaka.

# TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins  
aðeins 1.790 kr.\*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU  
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU  
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU  
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

\*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

## Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á

[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is)



Ópið alla daga  
vikunnar frá  
kl. 11:00 - 22:00



# KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is) | Sími 554 5022



# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

**SUZUKI**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is

## KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

**Bilauppbod - Krókur**  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is



RENAULT GRAND SCENIC BOSE EDITION nýskr. 11/2018, ekinn 8 þ.km, diesel, sjálfskiptur, 7 manna. Hlaðinn aukabúnaðir TILBOÐ 4.690.000 kr. Raðnúmer 259171



OPEL KARL ENJOY nýskr. 07/2018, ekinn 4 þ.km, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 1.890.000. Raðnúmer 259025 Opið laugardag kl. 12-15



HYUNDAI I20 COMFORT nýskr. 06/2016, ekinn 80 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000 kr. Raðnúmer 380339 Opið laugardag kl.12-15



VW POLO 1,4L nýskr. 05/2007, ekinn aðeins 98 þ.km, bensín, 5 gíra. TILBOÐ 499.000 kr. 100% lán ef vill! Raðnúmer 259225 Opið kl. 12-15 laugardag

**Höfðahöllin**  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
www.bilo.is

## Bílar til sölu



Til sölu Yaris árg '05. ek 180 þ. Verð 320þ s: 8453517

## Hjólbarðar



4st. nagladekk á org. Honda CR-V felgum. Verð 110þús. S. 845 7628 boielsa@hotmail.com



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkolledekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

## Hjólhýsi



## HOBBY HJÓLHÝSI 2019

**STÓRSPARNADUR!**  
Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir voríð beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is  
s. 863 4449

## Bílaþjónusta

## VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA  
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Varahlutir



## Alternatorar & Startarar



ljósboginn@ljósboginn.is  
s. 553-1244



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trucka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

# HÚSBÍLAR TIL SÖLU



**Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll**  
árg 2010 ekinn 150 þ km 6 gíra á tvöföldu að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur verð 3.990.000  
Tilboð 2.990.000



**Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll**  
árg 2011 ekinn 145 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur verð 4.390.000  
Tilboð 3.490.000



**Fiat Hobby húsbíll 2.3diesel** árg 2017 ekinn 68þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2  
Verð 8.900.000.  
Glæsilegur bíll sem þóir íslenskt veður.



**Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll**  
árg 2015 ekinn ca 120 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 Verð 5.990.000.  
Tilboð 4.990.000



**Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll**  
árg 2015 ekinn ca 147 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 Verð 6.990.000.  
Tilboð 5.990.000



**Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll**  
árg 2011, ekinn ca 146 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. Verð 4.990.000.-  
Tilboð 3.990.000.



**Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll**  
árg 2012, ekinn ca 144 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. Verð 5.590.000.-  
Tilboð 4.490.000.



gummi@touringcars.eu

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

Möguleiki á allt að 100% láni.

