



**Julelækkerier fra Hartvig & Engell 2024**  
**Glædelig Jul**



# Julegodter med omtanke

Når du nyder julens søde knas - med omtanke for sundhed og stabilt blodsukker, så handler det om at sætte råvarerne rigtigt sammen. Så de sikrer optimal balance og mæthed.

Det handler altså om at sende det rigtige signal til kroppen, samtidig med at du opnår god smag.

Julegodter vil typisk være kalorietunge, så det handler om at nyde dem med måde og huske på at de er et langt sundere alternativ end industrielt fremstillet kager og slik.

*God jul fra Hartvig & Engell*



# Kakaomandler, abrikosknas & chokomandler

## Kakaomandler

100g mandler  
2 spsk. kakaopulver  
18 stk = 100 kcal

## Abrikosknas

6 stk.  
6 Abrikoser  
50g chokolade 70-85%  
10g Hasselnøddeflager  
80 kcal pr. stk.

## Chokomandler

8 portioner  
100g mandler  
50g mørk chokolade  
1 portion = 100 kcal.

Kom mandler og kakaopulver i en frysepose. Ryst mandlerne. Serveres i en skål. Opbevares i lufttæt beholder

---

Smelt chokoladen i en gryde. Dyp halvdelen af abrikosen i smeltet chokolade og så i hasselnøddeflager. Opbevar abrikoserne på køl

---

Smelt chokoladen i en gryde. Fordel mandlerne på bagepapir og fordel smeltet chokolade udover. Rør med en ske, så alle mandler dækkes med chokolade. Kom i fryser 30 min. Knæk mandlerne, så de adskilles. Opbevar på køl eller frys.





# Choko-snickers hjerter

15 stk.

100 g hasselnøddesmør, 100 g peanutbutter, 90 g cashewnødder eller peanuts, 25 g sukrin (øko) 1 tsk. vaniljepulver, 50 g smør, 150 g mørk chokolade 70%.

---

Smelt hasselnøddesmør, peanutbutter og smør i en kasserolle.

Hak nødderne og 75 g chokolade groft. Tilsæt hakkede nødder, chokolade, sukrin og vaniljepulver til kasserollen.

Rør det hele godt sammen og fordel massen i de hjerteformede silikoneforme.

Du kan sagtens bruge andre silikoneforme (2-3 cm i diameter).

Stilles på frost en time. Smelt den resterende chokolade over et vandbad.

Tag hjerneerne ud af formen og dyp dem i chokolade.

Stil hjerneerne tilbage i fryseren og lad chokoladen sætte sig.

Opbevares i fryseren.

Nydes straks fra fryseren.

200 kcal pr stk.

# Orange-pistacie petit fours

14 stk.

85 g Pistacienød, tørret

25 g Sukrin

½ tsk. Vaniljesukker

40 g Smør

75 g Mørk chokolade

75 g Piskefløde

1 spsk. Appelsinskal,

fra øko appelsin

1 spsk. appelsinsaft =

1 spsk.

20 g Mandelflager

Obs du kan undlade appelsin, hvis du ikke bryder dig om orangesmag.

Blend pistacienødderne til mel.

Rør melet med sukrin, vaniljesukker og smør.

Beklæd en rugbrødsform med bagepapir. Kom dejen i og bag den i 20 min. ved 160 grader.

Smelt chokoladen med piskefløde i en gryde ved svag varme. Tilsæt appelsinsaft og appelsinskal.

Kom chokolademassen over den færdigbagte pistacienøddebund. Drys med mandelflager. Sæt i fryseren i ca. 1 time. Nu kan du skære kagen ud i 14 små stykker.

Opbevares i fryseren og tages ud 5 min. før servering.

110 Kcal pr stk.



# Mozart Kugler

12 stk.  
3 tørrede abrikoser  
75g marcipan, alm. eller sukkerfrit  
100 g chokolade, mørk 70% eller hvid chokolade (sukkerfri)  
40 g kokosmel

---

Klip abrikoserne i 4, så du ender med at have 12 abrikos stykker.  
Del marcipanen i 12 stykker.  
Rul marcipan om hvert abrikos stykke.  
Smelt chokoladen over et vandbad eller direkte i gryde.  
Vend kuglerne i chokolade og derefter i kokosmel.  
Stil kuglerne på køl eller i fryseren.

100 kcal pr stk  
Tip: Hvid chokolade findes sukkerfri, den kan du erstatte den mørke chokolade med.





## Chokoladehjerter med pistacienødder og vilde bær

12 stk.

100g pistacienødder/mandler

200g mørk chokolade min 70%

Lidt frysetørret jordbær eller skovbær

Rist nødderne på en tør pande i et par minutter. Lad nødderne køle lidt af. Hvis du bruger hasselnødder skal du rulle dem i et viskestykke så skallerne kommer af. Fordel nødderne i 12 silikoneforme, evt sammen med frysetørrede bær. Smelt chokoladen over et vandbad. Fordel chokoladen over nødderne.

Stil konfekten på køl eller i fryseren. Opbevares i fryseren. Tages ud minutter før de skal bruges.

Tip: Pynt evt hjerterne med hindbærstøv.

130 kcal pr stk



### **ADD IT ON**

Drys med flormelis og server med fx solbær syltetøj, eller prøv bogens rabarber-jordbær-kompot, se side xx. Og ... de er rigtig gode ved juletid!

#### **22 stk.**

1 1/2 dl hvid hvedemel  
1 1/2 dl  
ølandshvedemel eller  
fuldkornsspeltmel  
1/2 tsk. salt  
2 spsk. rørsukker  
2 tsk. vaniljepulver  
eller 1 vaniljestang  
1 1/2 tsk.  
kardemomme  
1/2 tsk. bagepulver  
1 tsk. natron  
3 æg  
6 dl kærnemælk  
fintrevet skal af 1  
økologisk citron

til stegning: 20-30 g  
smeltet smør og  
20-30 g koldpresset  
rapsolie

Bland mel, salt, rørsukker, vanilje, kardemomme, bagepulver og natron i en skål.

Del æggene i blommer og hvider.

Pisk æggehviderne stive. Rør æggeblommerne sammen med kærnemælk, rapsolie og citronskal.

Rør det sammen med de tørre ingredienser og vend forsigtigt hviderne i.

Varm æbleskivepanden op og kom lidt smør og rapsolie i hvert hul.

Fyld kun hullerne lige knap halvt op med dej, så der er plads til, at den hæver.

Vend æbleskiverne med en kødnål eller strikkepind. Vend dem en halv omgang efter 2-3 minutter og tag dem af panden, når de er færdige.

Fortsæt med at fylde hullerne til et nyt sæt æbleskiver, indtil al dejen er bagt til de lækreste, luftige æbleskiver. Du kan også lave æbleskiverne på ren hvid hvedemel.

75 kcal pr stk.



# Cashew-Nougat

15 skiver

200 g Cashewnød, tørristet

100 g chokolade, 70 %

60 g piskefløde

50 g hasselnøddeflager

---

Rist cashewnødderne på en tør pande.

2-4 minutter og blend dem i en foodprocessor i 3-5 minutter ved højeste hastighed. Du kan evt. gøre det i stavblender, men så bliver den en 'grov' nougat.

Efter nogen tid samler de blendede nødder sig til en blød klump. Sluk for foodprocessoren.

Smelt chokolade og fløde over et vandbad.

Bland smeltet chokolade og nøddemasse sammen med en ske, Fordel massen på et stykke bagepapir og rul den til en tyk pølse, som du ruller i hasselnøddeflager.

Stil den i køleskab eller i fryseren. Når den er fast kan du skære den. Skær skiver af rullen inden servering.

Nydes kold.

140 kcal pr skive.



# Julevafler med kardemomme

## 2-3 stk.

1 moden banan  
1 æg  
1 1/2-2 dl kærnemælk eller  
letmælk  
2 dl hvid hvedemel  
1/2 dl havremel eller finthakket  
havregryn  
1/2 tsk. kanel  
1/2 tsk. kardemomme  
saft og skal af 1 økologisk  
appelsin  
1 knsp. bagepulver  
1 knsp. natron  
1 knsp. salt

til stegning: koldpresset rapsolie  
eller ekstra jomfruolivenolie

Tænd for vaffeljernet – brug gerne  
et firkantet. Mos bananen og rør  
ægget med bananen. Bland alle de  
tørre ingredienser. Blend alle  
ingredienserne sammen med en  
stavblender. Pensl vaffeljernet med  
olie og fordel 3 spsk. dej ud over  
jernet. Bag vaflerne ca. 3-4 minutter  
ved højeste varme.

Fortsæt, til der ikke er mere dej.

Server dem for eksempel med  
marmelade og hakket chokolade.





# Hasselnøddebrud

16 portioner

100 g (afskallede) Hasselnødder

100 g Mørk chokolade min 70%

40 g Smør

40 g Piskefløde

Rist nødderne på en tør pande i 3-4 min. Rul dem i et viskestykke for at fjerne skallerne. Eller brug nødderne som de er.

Smelt chokoladen over et vandbad sammen med fløde og smør.

Rør løbende i massen. Vandet må ikke koge for voldsomt, da chokoladen skal smelte langsomt. Rør det godt sammen så det får en flot konsistens.

Fordel nødderne i en silikoneform, fx en lille rugbrødsform. Hæld chokoladen over. Stil det i fryseren min 30 min. Opbevares i fryseren.

Skær den i mindre stykker lige inden servering.

100 kcal pr portion

# Powerkugler ala Hartvig & Engell

## **16-18 stk.**

40 g kokosolie  
25 g hasselnøddesmør  
Saft og skal fra 1 øko appelsin  
1,5 spsk romessens  
80 g havregryn, grovvalsed  
35 g kakaopulver  
80-100 g mørk chokolade,  
finthakket  
2 spsk. sukrin (øko)  
25 g proteinpulver (jordbær  
eller vanilje)  
Cirka 1/2 dl vand • måske  
mere  
Masser af kokosmel til at trille  
powerkuglerne i.

## **Sådan gør du:**

Smelt kokosolie over et  
vandbad. Tilsæt resterende  
ingredienser og ælt dejen  
rigtig godt. Den skal være lidt  
våd ellers tilsæt ekstra vand.

Trilles til kugler. Vendes i  
kokosmel.

Opbevares på køl.



# Juleskyr

6 portioner

200 g piskefløde

150 g skyr

50 g mandelflager eller mandelsplitter

40 g mandelsplitter

2 tsk vaniljepulver

15 g sukrin (øko)

120 g Kirsebærsauce (sukkerfri eller alm - 20 g per portion)

---

Pisk fløden.

Vend skyr med flødeskum, mandelflager, mandelsplitter, vaniljesukker og sukrin.

Server med kirsebærsauce.

250 kcal pr portion.





## Hvidkålssalat med palmekål, cashew & kakifrugt

**2 personer**

**Du skal bruge:**

150-175 g hvidkål  
2 håndfulde babyspinat  
1 håndfuld bredbladet persille  
1-2 stænger palmekål  
1 kakifrugt  
saft og skal fra 1 citron (øko)  
3-4 spsk. olivenolie m. citron  
lidt sorte saltflager  
20-25 stk. cashewnødder  
(saltede)

*evt lidt feta*

**Sådan gør du:**

Skær hvidkålen på en kålskærer.  
Hak spinat, persille og palmekål godt med et kniv.  
skær kakifrugten i terne.

Bland det hele sammen.  
Vendes med citronsaft, skal og olie. Drys med saltflager.

Top med saltede cashewnødder.

Smuldr evt. feta over til sidst.



## Grønkalssalat med pomelo, avocado og græskarkerner

**2 personer**

**Du skal bruge:**

100 g grønkal, finthakket  
150 g rød spidskål, fintsnittet  
fx på en kålskærer  
1 håndfuld bredbladet persille,  
finthakket  
1 peberfrugt, finthakket  
200 g pomelo, skrællet. Fjern  
lameller og del i små stykker  
1 avocado  
6-8 stk ananaskirsebær, delt  
3-4 spsk. olivenolie m. citron  
saften fra 1 limefrugt  
lidt sorte saltflager  
balsamico glace med citron  
1-2 spsk græskarkerner,  
(tørristede.)

**Sådan gør du:**

Bland alt det grønne med  
pomelo stykkerne.

Tryk avocadoen ud af skallen  
og del den i mindre stykker.  
Kom den i salaten.

Fordel ananaskirsebær over.

Fordel olie og limesaft over.  
Drys med saltflager og top  
med græskarkerner og  
balsamico glace.



## Waldorf ala Hartvig & Engell

**6 personer**

**Du skal bruge:**

200 g piskefløde

150 g skyr

25 g sukrin (øko)

1 tsk vanilje

½ tsk salt

100 g squash, skrælles og

hakkes fint

100 g bladselleri, skæres i tynde  
skiver

200 g æble, skrældes og hakkes  
fint

50 g druer, delt i halve

50 g valnødder

evt lidt nigellafrø/ grøn dukkah  
som pynt.

**Sådan gør du:**

Pisk fløden til skum.  
Vend det med skyr, sukrin  
vanilje og salt.

Bland grøntsager og æble med  
druer og valnødder. Gem lidt  
druer og valnødder til at pynte  
med.

Vend flødeskum blandingen  
sammen med det grønne.

Pynt med druer og valnødder  
til sidst. Pynt evt med  
nigellafrø og dukkah.

200 kcal pr portion



# RUSTIK RØDKÅLSSALAT MED PERLERUG, GRANATÆBLE, CHOKOLADE OG LAKRIDS

(1 person)

- 30 g perlerug, forkogt (erstat evt. m. andre kerner som hvedekerner, perlebyg mv.)
- 120 g rødkål, fintsnittet til strimler
- 1 håndfuld babyspinat, grofthakket
- frisk timian og koriander, grofthakket
- et par skiver rødløg, skåret i både
- 10 sukkerærter, delt på langs
- 6 g olivenolie (1 spsk.) med chokoladesmag
- 1-2 spsk. hvidvinseddike
- saft fra ½ lime
- 40 g granatæblekerner
- 75 g friske blandede bær (fx brombær, jordbær og blåbær)
- 8 pekannødder, tørristet

## Topping

- Skovsyre
- 1 spsk. frysetørrede bær
- Lidt mørk chokolade, finthakket
- Nigellafrø, tørristede på en pande
- 1 knsp. lakridsrodspulver, grovmalet
- Lidt salt eller sorte saltflager

Vend forkogte perlerug med rødkål, babyspinat, friske urter, rødløg og sukkerærter.

Tilsæt olie eddike og limesaft, og vend det med i salaten.

Pynt salaten med bær, granatæblekerner, pekannødder og toppings.

Drys med saltflager og lakridsrodspulver.

## Din tallerken

Spis hele portionen.

Tilføj: 150 g kød eller fisk.

