

Nyhedsbrev Januar 2012

Så er det atter blevet hverdag og for mange har julens mange fristelser været en stor udfordring..... og det er nu tid til at ”rette op” igen ☺

5 hurtige effektive livsstilsråd for januar:

- Lad IKKE de smarte lyn kure bide på dig – men vend stille og roligt tilbage til kost med sund fornuft, spis dine mellemmåltider, det ER jo det eneste der virker på sigt!!
- Lad motion blive prioriteret højt, du skal have pulsen op 2 x 30 min hver uge. Den milde vinter gør det også muligt at fastholde udendørsaktiviteterne – så der er ingen undskyldninger ☺
- Spis grøntsager 2 gange om dagen – de mætter rigtig godt og sikrer et stabilt blodsukker
- Sæt dig selv et mål for januar og giv dig selv en belønning forude for opnået målsætning
- Drik nok vand – du skal drikke ca. 1½ vand dagligt, ½-1 liter mere , når du er fysisk aktiv ☺

Månedens opskrift: Bagte rodfrugter med parmesan

Kategori: Tilbehør
Type: Grøntsagsret
Årstid: Vinter
Tilberedningstid ca.: 20 minutter.
Tilberedningsform: Ovn.



Ingredienser:
2 store gulerødder
4 pastinækker
4 jordkokker
2 rødløg
2 spray olie
2 spsk parmesan ost
Salt og friskkværnet peber.

Du vil kunne anvende de rodfrugter, du har til rådighed.
Rens/skræl rodfrugterne, del dem i stave.
Giv rodfrugterne et kort opkog i letsaltet vand.
Rodfrugterne drænes for vand og hældes i et ildfast fad.
Giv et par spray olie og rør rundt.
Fadet sættes i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter.
Fadet tages ud og parmesan drysses over.
Bages videre yderligere 10 minutter.

Er meget fin som tilbehør f.eks til en roastbeef.