

# Juleopskrifter



Opskrifterne i dette hæfte er fundet via Diabetesforeningen.

Forslag til opskrifter på julemad, julebaging og varme drikke til diabetikere eller dem der vil undgå sukker.

## Kogt rødkål (4 pers.)

### Ingredienser:

- 1 lille rødkål (ca. 600g)
- 1 dl blandet frugtsaft uden tilsat sukker
- ½ dl hvidvinseddike (eller alm. eddike)
- 2 laurbærblade
- 4 dl vand
- Sødemiddel efter smag
- Salt, peber

### Pr. person:

Energi: 250 kJ  
Kulhydrat: 2 g  
Fedt: 0,5g

### Fremgangsmåde:

Rødkålen snittes fint og kommes i en gryde. Saft, eddike, laurbærblade og vand tilsættes.

Rødkålen koges i ca. 45 min. under låg ved svag varme. Rør af og til.

Rødkålen smages til med sødemiddel, salt og peber.



## Julekaffe (4 pers.)

### Ingredienser:

- ½ vanillestang
- 1 hel kanelstang
- 5 hele nelliker
- 8 dl vand
- 1 dl maledede kaffebønner
- 4 tsk. cognac
- Sødemiddel efter smag



### Pr. person:

Energi: 250 kJ  
Kulhydrat: 1 g  
Fedt: 5 g

### Pynt:

½ dl piskefløde

Reven skal af en usprøjtet citron

### Fremgangsmåde:

Vanillestangen flækkes og kommes i en skål sammen med kanelstang og nelliker. Vandet bringes i kog og hældes over. Krydderierne trækker under låg i en time, hvorefter de sies fra vandet og kasseres. Vandet bringes atter i kog.

Kaffebønnerne kommes i en stempelkande eller en tragt, og det kogende vand hældes over.

Cognacen fordeles i 4 krus, og den færdige kaffe hældes over.

Fløden piskes til skum og kommes på toppen af kaffen.

Appelsinen vaskes og rives på et råkostjern eller et juliennejern.

Appelsinskal kommes på toppen af flødeskummet som pynt.

## Gløgg (6 glas)



### Ingredienser:

2½ dl vand  
1-2 stk. hel kanelstang  
8 hele nelliker  
1 tsk. hele kardemommekerner (kan evt. udelades)  
Evt. strimler af appelsinskal  
1 fl. rødvin  
Sødemiddel svarende til 75-100 g sukker  
20 g mandelsplitter  
50 g rosiner

### Pr. person:

Energi: 600 kJ  
Kulhydrat: 9 g  
Fedt: 1,5 g

### Fremgangsmåde:

Vand, krydderier og evt. appelsinskal blandes og småkoger uden låg i 10-15 min. Krydderier og appelsinskal tages op – evt. kan koncentratet sies.

De øvrige ingredienser tilsættes. Gløggen varmes godt igennem, men må ikke koge. Gløggen smages til med sødemiddel.

## Frikadeller (10 stk.)



### Ingredienser:

250 g hakket skinkekød (højst 10 % fedt)  
½ tsk. salt  
½ løg (ca. 30 g)  
½ dl havregryn  
1 dl mælk  
½ rød peberfrugt  
½ grøn peberfrugt  
Peber  
1 spsk. flydende fedtstof

### 3 stk.:

Energi: 82,5 kJ  
Kulhydrat: 0,6 g  
Fedt: 1,2 g

### Fremgangsmåde:

Kødet røres sejt med salt.

Løget piles og rives. Løg, havregryn, mælk og peber tilsættes farsen, og der røres godt rundt. Peberfrugterne skæres ud i små tern og røres i farsen.

Farsen dækkes til og stilles i køleskabet i minimum 15 min.

Farsen formes til 10 frikadeller med en spiseske, og steges i fedtstoffet i 5-7 min. på hver side.

## Appelsinmarineret andebryst (4 pers.)

### Ingredienser:

2 gulerødder (ca. 150 g)  
2 rødbeder (ca. 150 g)  
2 løg (ca. 200 g)  
2 andebrystfileter (ca. 600 g)  
10 hele nelliker  
Salt, peber

### Marinade:

1½ dl appelsinsaft (ca. 150 g)  
1 dl portvin  
2½ dl hønsebouillon  
Jævning  
Salt, peber  
Kulør

### Fremgangsmåde:

Gulerødderne og rødbederne skrælles og skæres i tynde stave. Løgene pilles og skæres i kvarte. Andebrystfileterne tørres med køkkenrulle, og ridses derefter i skindet. Nellikerne stikkes ned i kødet. Andebrystfileterne og grøntsagerne lægges i et fad. Ingredienserne til marinaden røres sammen og hældes over.

### Pr. person:

Energi: 1150 kJ  
Kulhydrat: 7 g  
Fedt: 6,5 g

## Julekugler (30 stk.)



### Ingredienser:

50 g mørk chokolade med min. 70 % kakaoindhold  
75 g havregryn, finvalset  
50 g light flødeost naturel med højst 17 % fedt  
3 spsk. æblemos  
½ tsk. stødt kanel  
1 spsk. kakao  
Sødemiddel svarende til 40g sukker

### Pynt:

Kakao

### Fremgangsmåde:

Chokoladen brækkes i mindre stykker og smeltes over vandbad eller ved lav effekt i mikrobølgeovn. Blandingen afkøles let. Havregrynene blendes og blandes med de øvrige ingredienser i den smeltede chokolade. Massen røres godt sammen, hvorefter den trilles til 30 kugler og vendes i kakao.

### 30 stk.:

Energi: 100 kJ  
Kulhydrat: 3 g  
Fedt: 1 g

## Pebernødder (15 stk.)

### Ingredienser:

50 gram mandler

25 gram dadler uden sten

1 tsk. kanel

½ tsk. kardemomme

1 spsk. agavesirup eller akaciehonning

1 knivspids havsalt

2 drys peber

Evt. ¼ tsk. stødt ingefær

### 1 stk.:

Energi: 119,7 kJ

Kulhydrat: 3,4 g

Fedt: 1,3 g

### Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne blandes sammen og køres til en fast masse i en foodprocesser. Alternativt kan mandlerne og dadlerne males fint i en blender, og så efterfølgende blandes med resten af ingredienserne til en fast masse.

Lad dejen hvile 15 min. i køleskab, og tril herefter 15 runde kugler, som drysses med kanel.



Lad kødet og grøntsagerne trække i køleskabet mindst 3 timer og gerne i et døgn.

Marinaden sies fra og gemmes til sovs. Grøntsagerne gemmes ligeledes.

Andebrystfileterne brunes på en pande uden fedtstof. Skindsiden brunes først. Krydr med salt og peber.

Efter bruning tilsættes 1 dl vand og fileterne steges videre i ca. 20 min. Herefter tages kødet af panden og trækker i 10 min indpakket i stanniol.

Overskydende fedt fjernes fra panden.

Grøntsagerne svitses på panden i 5 – 10 min og smages til med salt og peber.

Marinaden varmes op og jævnes. Derefter smages den til med salt og peber og kulør tilsættes.

### Servering:

Andebrystfileterne skæres ud i tynde, skrå stykker.

Skindet spises ikke.



## Juleråkost med appelsin og lakrids (4 pers.)



### Ingredienser:

3 appelsiner, gerne stenfri (ca. 300 g)  
3 tørrede dadler (ca. 25 g)  
1-2 rødbeder (ca. 150 g)  
2 gulerødder (ca. 150 g)  
6 valnødder  
2-3 tsk. snittet lakridsrod

### Pr. person:

Energi: 550 kJ  
Kulhydrat: 10 g  
Fedt: 2,5 g

### Fremgangsmåde:

Toppen og bunden skæres af appelsinen, hvorefter resten af skrællen skæres af med en savtakket kniv. Det hele skal med.

De enkelte både skæres ud i små bidstørrelser. Eventuelle kerner fjernes.

Dadlerne skæres på langs til små strimler og vendes i appelsinerne.

Rødbeder og gulerødder rives groft og vendes i frugten. Valnødderne hakkes og blandes i.

Lakridsroden snittes fint og drysses i råkosten efter smag.

## Brune kager (60 stk.)

### Ingredienser:

25 g mandler  
2 dl hvedemel (ca. 125 g)  
60 g Atwel eller Perfect Fit (eller andet tilsvarende sødemiddel)  
10 g sukat eller pomeransskal  
½ tsk. potaske  
2 tsk. brunkagekrydderi (1/4 ps.)  
50 g margarine  
½ æggehvite

### 2 stk.:

Energi: 150 kJ  
Kulhydrat: 3 g  
Fedt: 2 g

### Fremgangsmåde:

Mandlerne skoldes, smutte og hakkes fint. Hvedemel, sødemiddel, mandler, sukat, potaske og brunkagekrydderi blandes godt.

Margarinen smuldres i melet, og dejen samles med æggehviten.

Dejen æltes godt igennem og trilles til en ca. 5 cm tyk stang på ca. 25 cm. Dejen lægges på et spækbræt og dækkes til med husholdningsfilm.

Dejen stilles i køleskabet i mindst 2 timer eller til næste dag.

Dejen skæres i tynde skiver, der lægges på en bageplade.

Kagerne bages ved 200°C i ca. 6 min.

## Kirsebærsovs (4 pers.)

### Ingredienser:

2 dl syltede dessertkirsebær og saft uden tilsat sukker og kunstigt sødemiddel

1 dl vand

½ spsk. kartoffelmel

Sødemiddel svarende til ca. 20 g sukker

#### Pr. person:

Energi: 125 kJ

Kulhydrat: 6 g

Fedt: 0 g

### Fremgangsmåde:

Kirsebær og saft varmes op til kogepunktet, hvorefter det fjernes fra varmen.

Kartoffelmelet udrøres i vandet og blandingen hældes i kirsebærsovsen under omrøring.

Kirsebærsovsen smages til med sødemiddel.



## Rød sildesalat (10 port.)

### Ingredienser:

1 marineret sildefilet (ca. 80 g)

¾ dl dræuede, syltede rødbeder uden tilsat sukker (ca. 50 g)

20 g dræuede syltede asier uden sukker

½ lille løg (ca. 30 g)

½ æble (ca. 60 g)

### Dressing:

1½ dl syrnede mælkeprodukt med højt

1,5 g fedt (f.eks. ylette)

2 tsk. sennep

1 spsk. rødbedelage

Sødemiddel efter smag

Salt, hvid peber

#### Pr. pers.:

Energi: 175 kJ

Kulhydrat: 3 g

Fedt: 1 g

### Fremgangsmåde:

Sildefiletten duppes tør med et stykke køkkenrulle og skæres i ca. ½ cm tykke strimler.

Rødbeder og asier skæres ud i små tern. Løget pilles og hakkes fint.

Æblet skæres ud i små tern.

Mælkeproduktet blandes med sennep og rødbedelage.

Sild, rødbeder, asier, løg og æble vendes i dressingen.

Sildesalaten smages til med sødemiddel, salt og peber

## Julekål (4 pers.)

### Ingredienser:

1 lille hvidkål  
1 l vand  
3 tsk. salt  
2 dl mælk  
2 dl fløde 9 %

Stødt muskatnød

Salt, hvid peber

### Fremgangsmåde:

Hvidkålen deles i 4-6 stykker og stokken og de grove blade fjernes. Hvidkålen koges godt mør i ca. 30 min. og dryppes derefter af i en sigte.

Kogevandet kasseres.

Kålen vrides grundigt i et rent viskestykke.

Hvidkålen hakkes en gang gennem en kødmaskine eller findeles i en foodprocessor. Hvidkålen kommer tilbage i gryden.

Mælk og fløde tilsættes under svag opvarmning.

Julekålen smages til med muskatnød, salt og peber.

### Pr. pers.:

Energi: 600 kJ  
Kulhydrat: 5 g  
Fedt: 5 g

## Risalamande (4 pers.)

### Ingredienser:

$\frac{3}{4}$  dl grødris (ca. 60 g)  
4 dl letmælk  
1 dl vand  
 $\frac{1}{2}$  vanillestang  
10 mandler (10 g)  
Sødemiddel efter smag  
1 dl piskefløde

### Fremgangsmåde:

Grødris, mælk, vand og flækket vanillestang koges til en grød ved svag varme i ca. 40 min.

Grøden afkøles og vanillestangen tages op.

Mandlerne smuttes, hakkes og tilsættes i grøden.

Grøden smages til med sødemiddel.

Fløden piskes stiv og vende:

### Pr. person:

Energi: 875 kJ  
Kulhydrat: 18 g  
Fedt: 12 g

