



GODASTE EKO-OSTEN

Om man bor i södra och västra Sverige har man möjlighet att köpa Wapnös mejeriprodukter. All mjölk som används är från gårdens frigående djur. Man slipper onödiga transporter och produkterna blir därför både miljövänligare och färskare. Dessutom producerar gården sitt eget foder till de glada kossorna. Förutom de klassiska mejeriprodukterna mjölk, grädde, yoghurt och fil så har man tagit fram en underbar färskost!

BLOGGA TILL MIDDAGEN

www.ragazze.se är tre tjejer som bloggar om mat, kokböcker och restauranger. Här hittar man recept och restaurangförslag. Många kommentarer och gör inlägg med tips och råd. En levande matblogg för matintresserade familjer!



DAGS FÖR UPPVÄRMNING

En snygg kopp kan alltid pigga upp i höst-rusket! Den här **Josef Frank**-inspirerade muggen heter Florida och säljs i tvåpack, 75 kr, Åhlens.

”Jag äter inte ostron, jag vill att min mat ska vara död – inte sjuk, inte skadad – död”

Woody Allen

picnic

MAT DRYCK FAMILJEMYS

AV JESSICA STÄL VON HOLSTEIN, JESSICA@FAMILYLIVING.SE
KÖPSTÄLLEN WWW.FAMILYLIVING.SE

Jessica Stael von Holstein, 37, är kokboksförfattare, tvåbarnsmamma och Family Livings matskribent.



Läs min blogg på [www.familyliving.se!](http://www.familyliving.se)

Jessicas favoritpryl:

COWABUNGA! "Pizza-slicern är egentligen inte min, utan mina barns, favoritpryl. De tycker det är skönt att slippa kniv och gaffel och pizzan blir väldigt rättvist fördelad mellan bröderna. Den här slicern kostar 19 kr, Lagerhaus."



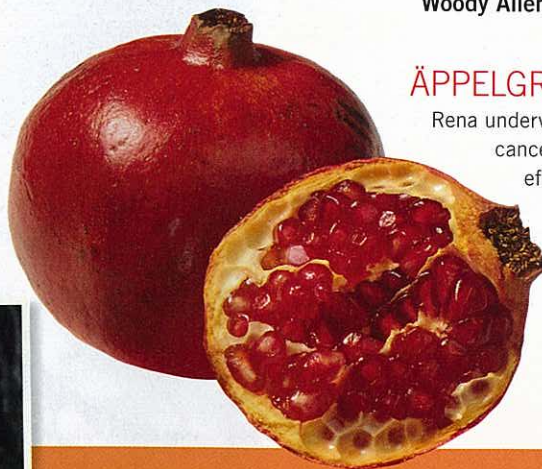
MIN SON NICHOLAS MÜSLI

Min son **Nicholas** gör sin egen müsli som han vill äta på morgonen. Ibland experimenterar han med andra nötter och torkad frukt, men i grund och botten är den som följer:

- 5 dl havregryn
- 2 dl råggryn
- 1 dl vetekli
- 1 dl linfrö
- 1 dl lönnsirap
- 1 dl torkade aprikoser
- 2 dl pekannötter
- 1 dl russin eller tranbär
- 1 dl pumpafrön



- Börja med att sätta ugnen på 160 grader. Blanda ihop havre- och råggryn, vetekli och linfrö med lönnsirapen.
- Fördela blandningen på en plåt och låt den rosta i ugnen i 30 minuter. Under tiden klipper man aprikoserna i mindre bitar. Blanda i aprikoser, pekannötter, russin eller tranbär samt pumpafrön.
- Rosta i ytterligare 10 minuter. Låt müsli svalna och håll sedan i en burk.



ÄPPELGRANAT – GE DIG TOTALT!

Rena underverket, granatäpplet anses motverka cancer och ge skydd mot hjärtsjukdomar, eftersom en rad antioxidanter trängs i den röda vackra frukten. God är den också! Använd kärnorna i sallader, desserter, som snacks eller blanda med cous-cous och bordsvatten. Öppna granatäpplet genom att skära bort "stjälken". Gör fyra-fem snitt från ände till ände. Bänd sen upp frukten som en blomma och peta ut de fina kärnorna.

Godis i drinken, alla?

Tre goda smaker är samlade i konditorn **Elisabeth Johanssons** bok "Lakrits, mint och choklad". Smakerna kombineras eller kör eleganta solonummer i godis, glass, drinkar, bakverk och efterrätter. Eller vad sägs om fransk nougat med lakritssmak, chokladbrownie med minttryffel eller citronmoussetårta på lakritsbotten?

En del recept är mycket enkla medan andra utmanar den mer avancerade amatörkocken. Boken kostar 254 kr och är utgiven av Natur och Kultur förlag.

