



Danske rå Jule- opskrifter

Af Louise Koch



100%
rå, vegansk,
salt fri &
olie fri



København 2023

© Louise Koch

Udgivet af Green Room Group

Foto & design: Louise Koch

Grafik fra www.freepik.com

Portrætter: Jay Ngai

www.raskpaaraw.dk

Danske rå
Jule-
opskrifter

Af Louise Koch

*Jule
drikke*

Julehygge og stemning

Iden sunde version

Jule gløgg

- med nelliker



*Så blev
det jul!*

Ingen jul uden

- smagen af gløgg

INGREDIENSER

1 glas vand
25 tranebær
20 rosiner
1 dadel
8 blå kernefri vindruer
½ appelsin
1 tsk. knuste nelliker

Dekoration:

12 (afskallede) mandler
10 rosiner
Lidt kanel

INSTRUKTION:

Forberedelse: Hæld lidt kogende vand over mandlerne, og læg dem i blød, så du letter kan smutte den brune skald af (en ikke helt raw undtagelse).

Tilberedning: Hæld vandet i en blender og tilføj tranebærene, rosinerne, dadlen uden sten, vindruerne, saften fra 1/2 appelsin, samt de knuste nelliker. Blend det hele sammen, så det bliver så fint som muligt.

Hæld gløggen igennem en syltepose i stof (eller et tyndt stykke lærredsstof), så du fjerner alle fibre. Hæld derefter gløggen op i et glas, og hak mandlerne groft. Put dem i glasset sammen med rosinerne, og evt. lidt kanel på toppen eller en kanelstang. Så blev det jul!

Lun kakao

- af Petr Cech



*Lun og
hyggelig*

Til hygge i sofaen

- en kold vinterdag

INGREDIENSER

1 håndfuld cashew nødder
5-6 dadler
2 tsk. kakao pulver eller carob
En knivspis vanilje
1 liter vand

INSTRUKTION:

Fjern stenene fra dadlerne og put dem i en blender. Tilføj cashewnødderne og kakaopulveret (eller caroben) samt vandet. Blend det hele sammen, indtil det får en jævn konsistens. Hvis du blender længe i en god blender kan den blive lidt varm. Du kan også stille den på et varmeapparatet eller i en dehydrator, så den bliver lidt lun (ikke over 42 grader). Server og nyd.

Julesmoothie

- der hygger



*Smagen
af jul*

Når vejret er gråt

- er smoothies godt

INGREDIENSER

5 bananer
4 dadler
1 tsk. kanel
En knivspids vanilje
Vand

INSTRUKTION:

Tilberedning: Put bananerne, de udstenede dadler, kanelen og lidt vanilje i en blender. Tilføj vand alt efter om du ønsker en tyk eller tynd smoothie. Blend det hele og nyd en hyggelig julesmoothie.

*Julens
Favoritter*

Frokostretter

Til julebordet

Waldorf salat

- af Christina Søberg



*Høj på
født*

Waldorf salat

- til julefrokosten

INGREDIENSER

Salaten:

3-4 stængler selleri
300g vindruer
2 æbler
1 dl rosiner eller dadler
50g valnødder

Cremen:

1 dl cashewnødder (60 g)
1-2 appelsiner
Et drys vanilje

INSTRUKTION:

Forberedelse: Sæt cashewnødderne i blød i to timer.

Tilberedning af salaten: Selleri og dadler (uden sten) snittes i mindre stykker. Æblerne skæres i tern. Valnødderne hakkes groft undtagen nogle enkelte, der bruges til dekoration. Vindruerne halveres og blandes sammen med resten af salaten i en stor skål.

Tilberedning af cremen: Blend cashewnødderne sammen med vanilje og 1-2 appelsiner i en blender, til det får en cremet konsistens. Cremen kan både hældes over waldorfsalaten eller serveres ved siden af. Dekorér med f.eks. halve vindruer, selleristykker, valnødder og reven appelsinskal på toppen.

Rødkål

- marineret i appelsin



*Til jule-
aften*

Traditionen tro

- skal der rødkål til

INGREDIENSER

4-5 blade rødkål
2 appelsiner
1/2 citron
2 medjool dadler
10 rosiner
1 knivspids stødt nelliker
1 knivspids vaniljepulver
2 knivspids kanel
2-3 tørrede laurbærblade

INSTRUKTION:

Forberedelse: Snit rødkålen fint, og put den i en pose i fryseren en halv dags tid.

Tilberedning: Tø rødkålen op, og put den i en morter. Mas godt, så du får knust blade-
ne lidt. Put det hele i en lille skål.

Marinaden: Pres appelsinerne og den hal-
ve citron, og hæld saften i en blender. Tilføj
dadlerne (uden sten), rosinerne og de tre
julekrydderier. Blend det hele godt sammen,
og hæld marinaden over rødkålen. Tilføj de
hele laurbærblade, og lad det stå og trække
i køleskabet et døgn tid.

Samling: Si marinaden fra rødkålen og
fjern laurbærbladene. Nu er retten klar til
servering.

Rødkålssalat

- med citrondressing



*Klassisk
jul*

Klassisk rødkålssalat

- til julebordet

INGREDIENSER

80g rødkålshoved

1 appelsin

1 lille æble

2 spsk. granatæblekerner

30g valnødder

Lidt frisk persille

Citrondressing:

2 tsk. citronsaft

Saften fra 1 appelsin

1 dadel uden sten

Lidt revet muskatnød

INSTRUKTION:

Tilberedning af salaten: Hak rødkålen groft og put det i en skål eller på en dyb tallerken. Pil appelsinen og skær den i små stykker. Skær også æblet i små tern, og bland forsigtigt begge dele med rødkålen. Pil den ene side af et granatæble og fjern ca. 1/4 af kernerne (nok til 2 spiseskefulde) med en ske. Hak valnødderne og persillen groft og drys dem over salaten, sammen med granatæblekernerne.

Tilberedning af dressingen: Blend alle ingredienserne til dressingen i en blender, og hæld den over salaten. Så er der serveret!



Lidt søde sager

Forkæl dine smagsløg

Runde “Pebernødder”

- af Sandra Holm



*Så er
det jul!*

Julekugler er *- et absolut 'must'*

INGREDIENSER

600 g dadler
1 dl mandler (50 g)
1 tsk. stødte nelliker
1 tsk. kanel
1 knivspids stødt ingefær

INSTRUKTION:

Knus mandlerne i en foodprocessor, og tilføjes derefter nelliker, kanel, dadler (uden sten) og ingefær. Det hele blandes godt sammen til en jævn klistret masse.

Rul derefter små kugler af dejen med hænderne og placerer dem på et kagefad eller i en skål. Brug lidt kokosolie på hænderne hvis det klistrer meget. Du kan evt. halvere kuglerne, så de får en lidt bedre pebernøddedeform. Komme du dem i køleskabet bagefter, så bliver de mindre klistrede. Alternativt kan du også dehydrere dem.

Jordbærgrød med kaki *- og dadler*



*Årstidens
frugt*

En frugtspisers julefavorit

- med kalorier

INGREDIENSER

6 dadler
6-8 kaki
1 pose frosne jordbær eller en
bakke friske

INSTRUKTION:

Godt at vide: Kaki, også kaldet persimmons eller sharon, kan normalt købes fra november af. De ligner orange forvoksede tomater og alt kan spises undtagen toppen. Denne opskrift kan bruges både som grød og syltetøj.

Tilberedning: Jordbærrene tøs op, hvis de er frosne, og stenene fjernes fra dadlerne. (Er dadlerne tørre kan de lægges i blød lidt inden). Kakifrugterne halveres, og det hele blendes i en blender på lav hastighed. Stop mens der stadig er større klumper i grøden, så det minder lidt om jordbærsyltetøj.



Kanelkager på æblebund *- med blåbær og brombær*



*Vi elsker
kanel*

Æble og kanel

- er et klart julehit

INGREDIENSER

4 mellemstore gulerødder
22 dadler
1 kop blåbær
4 spsk. hørfrø
2 æbler
12 friske brombær
1-2 tsk. kanel

INSTRUKTION:

Gulerødderne skrælles og rives meget fint på et rivejern. Dadler (uden sten) og blåbærerne hakkes i meget små stykker og blandes sammen med de revne gulerødder i en skål. Hørfrøene knuses til pulver i en kaffemølle og tilføjes sammen med kanelen til skålen. Det hele moses godt sammen til en klæg masse (brug gerne en foodprocessor). Æblerne skæres i 1 cm tykke skiver fra stilken og ned, hvorefter midten (kernehuset) fjernes med spidsen af en kniv. Kagemassen lægges på æbleskivernes kant (uden noget i hullet), og der dekoreres med et brombær i midten. Denne opskrift giver ca. 10-12 kager. Servér og nyd.

Følg mig

- på de sociale medier

Instagram: Fruitylouise

Facebook: RaskPaaRaw

Youtube: RaskPaaRawFood

Besøg min hjemmeside

Rask på Raw

www.raskpaaraw.dk

