



# *Kræfter til Kræft*

*Patient og Støtteforening*

## *Nyhedsbrev*

**NR. 101**

**SEPTEMBER 2020**

**Kommende arrangementer:**

Styling og Makeup aften for alle - Torsdag den 12. november Side 2

**Afholdte arrangementer:**

Referat af Generalforsamlingen Side 4

Har du husket kontingent eller kender du et nyt medlem Side 7

Artikel: Ny screeningsmetode Side 8

Icak 20 års jubilæum Side 10

Arrangement i Icak om Cannabis - 20. oktober Side 11

Det kærlige måltid - hvad er det Side 12

Har du en hjælpende hånd Side 13

**De hyggelige sider** Side 14

Tærte med hakket oksekød, feta og oliven Side 14

Lækker æblecrumble Side 15

Adresseliste Side 16

## KOMMENDE ARRANGEMENTER:

# Styling og Makeup aften for alle

Torsdag den 12. november kl. 18.30 – 21.00

**Gratis adgang** (først til mølle princippet) – *husk at tilmelde dig.*

**Sted:** MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. Der er gode og gratis parkeringsforhold.

**Stylist / stylecoach Helle Bille - Unique Style**  
vil fortælle om følgende:

“Mange af de frustrationer, vi kvinder oplever med tøj, er, at vi kan have svært ved at finde tøj, som passer til os, og som fremkalder den rigtige følelse, når vi får det på.

Kroppen forandres løbende, og dét tøj som vi tidligere var glade for, klæder os ikke længere, og hvad gør vi så?

Tøj er ikke bare tøj – tøj er lig med følelser. Jeg ved om nogen, hvor vigtigt det er at have det rigtige tøj på, og hvad det betyder for os kvinder. Jeg ved også, hvor frustrerende det er for dig som kvinde, ikke at kunne finde det tøj du føler dig godt tilpas i, eller som kan "skjule" de ting, som du ikke ønsker fokus på.

Mit foredrag tager jeg udgangspunkt i min nye bog “Vær den bedste udgave af dig selv” som er opbygget efter LAGKAGE-EFFEKTEN, nemlig hvor du starter fra bunden af og lærer BASEN, trin for trin, indtil du når toppen.

Jeg fortæller bl.a. om kropsformer, snit og pasform i tøjet, hvad basistøj er, og hvorfor det er så vigtigt at have i sin garderobe, samt hvordan du får skabt overblik over din garderobe.”



## **Lise Toftild fra Toftild Aarhus vil fortælle om Makeup, hovedbeklædning og parykker.**

"Det at miste sit hår og måske også sine bryn og vipper, når man går igennem en kemobehandling, forandrer det personlige, velkendte udtryk og ofte også måden, man er i verden på. Mange kvinder fortæller, at de synes, de mister en væsentlig del af deres identitet og selvværd. Det føles dobbelt hårdt at blive ramt både på det ydre og på det indre. Parykker, hovedbeklædning, og små, enkle make-up tips kan hjælpe mange i den periode, hvor det føles allerværst at savne sit hår og sit gamle jeg.

Kom og hør om de mange, fine muligheder der findes og få kærlig hjælp og gode råd"

Foredraget er for alle, både kræftpatienter, pårørende eller hvis du i al almindelighed blot ønsker gode ideer til din garderobe og makeup 😊

Vi byder også på Kaffe/Te og Kage i løbet af aftenen og tager alle forbehold omkring Covid 19, så vi alle kan få en dejlig aften.

**Tilmelding** efter først til mølle princippet til (begrænset antal pladser) :  
**Kræfter til Kræft**

**Winnie Ebling tlf. 21 75 48 20 eller mail: [webling@mail.dk](mailto:webling@mail.dk)**

Eller til.

**DBO Esther tlf. 61 78 42 44 eller på [dboaarhus@brystkraeft.dk](mailto:dboaarhus@brystkraeft.dk)**

Mange hilsner arrangørerne

DBO <https://brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus/> og

**Kræfter til Kræft [www.ktkaarhus.dk](http://www.ktkaarhus.dk)**

**HUSK - SEND OS DIN E-MAIL ADRESSE**

Medlemmer er meget velkomne til at sende mail adresse til

[info@ktkaarhus.dk](mailto:info@ktkaarhus.dk)

Så kan vi kontakte jer med informationer, reminder m.m.

# **TIDLIGERE ARRANGEMENTER:**

Referat af generalforsamling i  
KRÆFTER TIL KRÆFT  
Tirsdag den 24. marts 2020

*Grundet nedlukning af Danmark på grund af coronavirus afholdt bestyrelsen generalforsamling via mail.*

## **1. Valg af dirigent**

Kitty Mogensen blev valgt som dirigent og konstaterede, at generalforsamlingen var rettidigt indvarslet.

## **2. Bestyrelsens beretning**

Jonni de Linde berettede:

Vi havde generalforsamling den 26.marts 2019, hvor mange af vores medlemmer var mødt op. Vi besluttede, at vi forsat skulle betale kr. 100,00 for medlemskab. Men desværre har vi mistet mange medlemmer, så vi har nu ca. 300, men skulle gerne være flere.

I året 2019 har vi doneret en motionscykel til afdelingen for blodsygdomme. Vi blev inviteret ud på hospitalet den 21.oktober, hvor sygeplejerske Marie Møller, Astrid Lindmann og fysioterapeut Ulla Kildall Rysgaard tog imod os. De var meget begejstrede for cyklen, for den var særlig venlig at stige op på og let at betjene. Den bliver brugt flittig.

Vi i Kræfter til Kræft havde undersøgt om der var nogen som kunne tænke sig at overtage det store flotte akvarium, der var på Kræftafdelingen på Århus Kommunehospital, men både Hospice Søholm og Hospice Rønde blev spurgt, men ingen var interesseret, så det blev givet til akvariefolkene.

Vi besøgte kræftafdelingen den 27. juni, som var meget positivt. Vores donerede møbler er bragt til anvendelse.

Underholdning:

Torsdag den 19. september havde vi et foredrag af diætist Lars Rasmussen, som fortalte om "Har du kræfter til Kræft?", og apoteker Ulrich Hjelme fortalte om "Medicinsk Cannabis m.m." 2 rigtig gode foredragsholdere, som man efterfølgende kunne stille spørgsmål til

Lederen fra Hospice Søholm, Anne Marie Mathiesen stoppede i november på Hospice Søholm. Hun har været der i mange år, ledet det og gjort et stort stykke arbejde. Vi var inviteret til afskedsreception den 29.november. 3 fra vores bestyrelse mødte op med en lille gave som tak for det store arbejde, hun have lavet på Søholm.

Den 21. november havde vi inviteret Gospelkoret "Voices of Praise", der var 22 sangere + pianist. Og 44 gæster lyttede og sang med på sangene. En rigtig dejlig aften.

19 smukke juledekorationer blev bragt ud på hospitalerne den 28. november.

Julegaver blev bragt ud 23. december. Julegaven i år var bøger af forfatteren Erik Nielsens digtsamling "Der brænder en ild som fortæller" samt æsker med chokolade.

Vi er nu ved at undersøge, om vi igen kan lave et EVENT i 2021, idet det EVENT, vi lavede i 2019, var så stor en succes, at vi tør prøve igen.

Beretningen blev godkendt.

### **3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab for år 2019.**

Birgitte Stentoft Lundberg fremlagde regnskabet:

Der er indbetalt kontingent for kr. 31.000 svarende til 310 betalende medlemmer.

Vi har også modtaget kr. 20.000 fra Lions Club Aarhus Regina i forbindelse med deres 30 års jubilæum til lokalt omsorgsarbejde i Aarhus området.

Vores medlemmer har givet gaver for kr. 13.510.

Det har været et stille år pga. kræftafdelingernes udflytning til Skejby, men vi har doneret en motionscykel til afdelingen for blodsygdomme kr. 50.000. Af andre udgifter har der været flere foredrag i 2019, så udgifterne er steget. Det samme er bankgebyr. Herudover er der betalt kr. 2.000 til vores revisor i forbindelse med GDPR oplysninger.

Med indtægter på kr. 64.510 og udgifter på kr. 89.208 bliver årets resultat et underskud på kr. 24.698.

Beholdningen pr. 31. december 2019 er herefter kr. 296.794.

Regnskabet blev godkendt.

### **4. Fastsættelse af kontingent for år 2021**

Kontingentet på kr. 100 bibeholdes.

### **5. Indkomne forslag**

Der var ingen forslag.

## **6. Arbejdsprogram for det nye år**

Kitty Mogensen orienterede:

Vi er i gang med at skaffe nye medlemmer.

Der arbejdes henimod at holde et event i foråret 2021.

Der er indledt et samarbejde med DBO (de brystopererede) omkring fælles arrangementer.

Der er sat gang i et projekt omkring tilvejebringelse af sponsorater.

Vi vil som sædvanlig uddele juledekorationer og julegaver til kræftafdelingerne.

Medlemmerne er velkomne til at komme med forslag til aktiviteter.

## **7. Valg af bestyrelsesmedlemmer**

Jonni de Linde, Birgitte Stentoft Lundberg, Kitty Mogensen og Winnie Ebling blev genvalgt.

## **8. Valg af suppleanter**

Helle Lübker og Pia Bargholz Kragelund blev genvalgt.

## **9. Valg af 1 statsaut. revisor / 2 revisorer**

Revisor Brandt blev genvalgt.

## **10. Eventuelt**

Intet.

Referent: Kitty

# **Konstituering af bestyrelsen:**

Vi har lavet lidt om i bestyrelsen, Jonni de Linde vil gerne stoppe som formand, men bliver i bestyrelsen. Bestyrelsen takkede hende for hendes store arbejde som formand igennem mange år.

Birgit Skou Ernstsens blev så valgt som formand.

Lis Sponholz og Karen Therkelsen er udtrådt af bestyrelsen, og bestyrelsen takkede også dem for deres store arbejde igennem alle de år de har været med.

Winnie Ebling blev valgt som næstformand.

Pia Bargholz indtræder som nyt medlem i bestyrelsen.

Den nye bestyrelse glæder sig til at forsætte med at kunne hjælpe rigtig mange kræftpatienter.

# **HUSK KONTINGENT FOR 2020 KUN ER 100 KR.**

I sidste Nyhedsbrev var der indlagt et girokort til indbetaling af kontingent for 2020 – Så skulle du have overset eller glemt det, vil vi blive glade hvis du stadig vil være medlem :)

Der kan indbetales via banken eller MobilePay, så der ikke skal betales gebyr til postvæsnet.

**Banken**  
**Regnr. 1551, Kontonr. 4453166**

**MobilePay**  
**20419**

Som vedtaget på generalforsamlingen i marts 2019 er kontingentet stadig kun 100 kroner, men et ekstra bidrag/gave til foreningen er naturligvis altid velkomment.

Kontingentet på 100 kr. dækker kun medlemskab for en person.  
To personer kan naturligvis indbetale sammen,  
husk bare at anføre begge navne.

Vi vil gerne pointere, at nye medlemmer, som er indmeldt i løbet af november og december 2019 ikke behøver at betale kontingent for indenværende år.

***Endvidere har du en god ven, nabo eller familiemedlem, som du kunne forstille dig ville være medlem og støtte vores forening med et medlemskab, så vil vi blive super glade.***

***Jo flere vi er, jo flere kræftpatienter kan vi hjælpe.***



# Ny screeningsmetode finder flere forstadier af livmoderhalskræft

22-04-2020

Er en HPV-test bedre til at finde forstadier af livmoderhalskræft end den metode, der nu anvendes i det danske screeningsprogram? Ja siger forskere fra Kræftens Bekæmpelse og Vejle Sygehus, der har sammenlignet de to. Resultatet er netop offentliggjort i tidsskriftet Clinical Epidemiology. HPV-testen forventes at blive indført gradvist i screeningsprogrammet i de kommende år.



En ny måde at screene for livmoderhalskræft er på vej. Forskere har undersøgt den, og den viser sig at være mere effektiv end den nuværende. Foto: Dorthe Ørnskov, Vejle Sygehus

I et pilotprojekt har forskere fra Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning og Vejle Sygehus sammenlignet to forskellige metoder til screening for livmoderhalskræft.

Siden maj 2017 er ca. 28.000 kvinder i alderen 30-59 år blevet tilbudt enten screening med den nuværende metode, der kaldes smear, eller med en HPV-test.

Og resultatet er overbevisende.

Det fortæller Louise Thirstrup Thomsen, forsker i Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning, der har været med til at gennemføre undersøgelsen.



- Med den nye test kan vi forbygge flere tilfælde af livmoderhalskræft, siger Louise Thirstrup Thomsen, forsker i Kræftens Bekæmpelse.

- Vi er de første i Danmark, der har undersøgt den nye screeningsmetode for livmoderhalskræft, og vores resultater viser, at metoden kan opdage markant flere tilfælde af forstadier af livmoderhalskræft end den hidtidige screeningsmetode. Dermed kan vi altså forebygge endnu flere tilfælde af kræft, forklarer Louise Thirstrup Thomsen.

Forskerne så, at for hver gang 1.000 kvinder blev screenet, fandt den nye metode 14 tilfælde af forstadier eller kræft. Med den nuværende metode fandt man ni tilfælde. Altså en forbedring på omkring 50 pct.

For kvinderne er oplevelsen den samme med begge metoder. De går til lægen og får taget en celleprøve fra livmoderhalsen. Først herefter adskiller processen ved de to metoder sig. Enten sendes prøven til et laboratorium og tjekkes for forstadier til livmoderhalskræft i et mikroskop – det er den nuværende metode – eller også bliver cellerne testet for HPV, den virus, der er årsag til stort set alle tilfælde af livmoderhalskræft.

Planer om at indføre testen i Danmark.



Der findes mere end 100 forskellige typer HPV, hvoraf særligt HPV16 og HPV18 er farlige og står for 70 pct. af alle tilfælde af livmoderhalskræft. Hvis testen er positiv for en af de to typer, bliver kvinden henvist til flere undersøgelser hos en gynækolog. Hvis kvinden har én af 12 andre HPV typer, som i meget sjældne tilfælde kan give kræft, tjekkes prøven i mikroskop for celleforandringer – og hvis der er tegn på celleforandringer, henvises kvinden til gynækolog. Hvis cellerne ser normale ud, bliver hun indkaldt til en ny screeningtest efter et år for at kontrollere, om HPV infektionen er forsvundet.

Flere lande, blandt andet Sverige, Norge og Holland, er ved at indføre eller har allerede indført den nye metode i screeningsprogrammet. I Danmark planlægger man at indføre HPV-testen gradvist i løbet af de kommende år, og man regner med at gå i gang i år. Hvis vi henviser alle de kvinder, der er HPV-positive, så vil langt flere kvinder end nødvendigt bliver indkaldt til unødige undersøgelser. Derfor skal vi have mere viden om, hvad næste step er, når vi finder står med en test, der er positiv for HPV.

Louise Thirstrup Thomsen, forsker i Kræftens Bekæmpelse

Men inden det sker, er der behov for at blive klogere på, hvordan man kan reducere det antal kvinder, der efter HPV-testen bliver henvist til yderligere undersøgelser. For testen er så sensitiv, at den måske også finder kvinder, hvor HPV-infektionen ikke er farlig.

- Hvis vi henviser alle de kvinder, der er HPV-positive, så vil langt flere kvinder end nødvendigt bliver indkaldt til unødige undersøgelser. Det er både problematisk for den enkelte kvinde, der måske bliver bekymret og for samfundet, da det kan blive for dyrt. Derfor skal vi have mere viden om, hvad næste step er, når vi finder står med en test, der er positiv for HPV, forklarer Louise Thirstrup Thomsen.

Livmoderhalskræft skyldes en kronisk infektion med HPV. HPV infektion er meget almindelig, og de fleste smittes med HPV en eller flere gange i løbet af deres liv. HPV-infektioner forsvinder oftest af sig selv igen. I sjældne tilfælde bliver infektionen kronisk, og i disse tilfælde kan infektionen medføre celleforandringer i livmoderhalsen, som igen kan udvikle sig til kræft.

## Livmoderhalskræft og HPV

Livmoderhalskræft skyldes virusset humant papillomavirus – HPV – som er en seksuelt overført virus.

Der findes mere end 100 forskellige typer af HPV, som hver især har et nummer. Omkring 14 af typerne kan i sjældne tilfælde give livmoderhalskræft. De to farligste er HPV 16 og 18, som til sammen er skyld i 70 pct. af tilfældene.

HPV smitter ved seksuel kontakt og giver ingen symptomer. Både mænd og kvinder kan derfor være smittet uden at vide det. Langt de fleste seksuelt aktive vil på et tidspunkt i deres liv blive smittet med HPV. Infektionen er især almindelig blandt unge. Hos langt de fleste forsvinder infektionen af sig selv. Men hos en lille gruppe kvinder bliver infektionen kronisk, og de kvinder har en øget risiko for at få livmoderhalskræft. Hvert år får cirka 375 danske kvinder konstateret livmoderhalskræft og omkring 6.000 kvinder behandles for svære forstadier til livmoderhalskræft med en keglesnitsoperation.

Opslag på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside 22.04.2020  
Af Charlotte Taarnhøj Dahlstrøm

# 20 års jubilæum



ICA K har nu eksisteret i 20 år. ICA K er oprettet af Sygehusbrugerrådet i Århus Amt, med det formål at give kræftramte mulighed for uvildig rådgivning vedrørende alternativ behandling. og samtidig værne om kræftramtes tarv på det alternative behandlermarked.

1. januar 2007 takkede Region Midtjylland ja til at overtage ICA K og Århus Amts vision om patienters ret i forhold til alternative behandlinger.

Fra 2007 til og med 2018 har ICA K arbejdet som regionens forlængede arm under de nære sundhedstilbud. Et område regionens politikere beskriver som et vigtigt fokusområde i Region Midtjyllands "Budget 2019". I samme pointerer politikerne adskillige gange, at regionens vision er et sundhedsvæsen på patientens præmisser.

Derfor var det med stor undren, at ICA K måtte konstatere, at Region Midtjylland i samme budget sparede driftstilskuddet til ICA K fra og med 1. januar 2019.

Heldigvis kunne Sundheds- og Ældreministeriet se en idé i at give kræftramte mulighed for sparring med sundhedsprofessionelle vedrørende alternativ behandling og samtidig værne om kræftramtes tarv på i det alternative behandlermarked. Fra 1. januar 2019 får ICA K tilskud fra Sundhedspuljen under Sundheds- og Ældreministeriet.

Tilskuddet er på 2 mio. kr. fordelt med en halv million kr. årligt i perioden 2019-2022.

## Hvilken hjælp kan du få i ICA K?

ICA K leverer en seriøs og velfunderet rådgivning og information, der bygger på 20 års opsamlet knowhow og erfaringer. Hos ICA K kan kræftpatienter, pårørende, sundhedsprofessionelle og andre borgere hente faktuel viden og uvildig rådgivning om komplementær/alternativ behandling. Det er indtrykket hos rådgiverne hos ICA K, at stadig flere mennesker med kræft utroligt gerne vil gøre en indsats selv med alternative/komplementære behandlinger.

Mange af de kræftramte, der møder op i ICAK, opsøger ofte ICAK, når en læge på kræftafdelingen har kategoriseret deres ønsker som unødvendige og spild af penge. Den afvisning får ikke alle til at opgive. De har nemlig et inderligt ønske om at kæmpe for eget liv - eller et håb om at finde midler, der kan hjælpe mod bivirkninger fra kemo- eller strålebehandling.

Hos ICAK kan de finde det, de ikke fik på hospitalet.

ICAKs store ønske for fremtiden er, at ICAK bliver landsdækkende samt implementeres på landets store kræftafdelinger, så ingen kræftpatienter afvises, når de har et ønske om selv at bidrage med en indsats i deres kræftforløb.

## **20 års jubilæet fejres den 20. oktober 2020 kl. 17.00**

med foredrag og reception. Peter Leutscher, formand for Klinisk Cannabis Forum og professor ved Aalborg Universitet, vil holde foredrag. "Medicinsk Cannabis på recept når du har kræft" - hvornår er det relevant med recept i forhold til kræft, og er der noget der peger på at cannabis kan kurere kræft.

**Arrangementet afholdes på:**

**Restaurant Anker, Fiskerivej 12, 8000 Århus C.**

**Alle er velkomne.**

**Tilmelding efter først-til-mølle princippet på [www.icak.dk](http://www.icak.dk)  
senest 10. oktober 2020.**



# DET KÆRLIGE MÅLTID



Det Kærlige Måltid er en nonprofitorganisation i Aarhus Kommune.

Vi tror på, at mad kan mere end at mætte og derfor har vi siden januar 2019 lavet mad til personer, der befinder sig i en akut livstruende helbreds-situation. Sund og nærende mad er fundamentet for at komme bedre gennem behandling og sygdom – det vil vi gerne hjælpe med.

I stedet for at bruge sin (sparsomme) energi på indkøb og planlægning, så leverer vi fire færdigtilberedte hovedmåltider per uge i sammenlagt otte uger til hele familien. Gratis. Så kan tid og energi i stedet bruges, hvor det er allermest tiltrængt.

Måltiderne er tilberedt af unge frivillige mellem 15 og 25 år i vores køkken i FO-Byen i samarbejde med en professionel kok. De mødes to eftermiddagen om ugen og laver mad. Udover at lære en masse nye køkkenkompetencer, så bliver de også en del af et socialt fællesskab, hvor der er plads til hyggelige stunder, grin og nye venner. Frivillighed og fællesskab er nøgleord.

De to væsentligste formål i Det Kærlige Måltid er:

- (1) At lære unge mennesker at lave mad, give dem viden om sund ernæring, tage ansvar og give dem oplevelsen af være frivillig og give dem glæden ved at gøre noget for andre mennesker.
- (2) At hjælpe personer og familier, der står i en svær situation pga. en helbreds-krise.

Hvis man vil i kontakt med os, kan man kontakte os på [info@detkaerligemaaltid.dk](mailto:info@detkaerligemaaltid.dk) samt [www.detkaerligemaaltid.dk](http://www.detkaerligemaaltid.dk), hvor du også kan læse mere om organisationen.



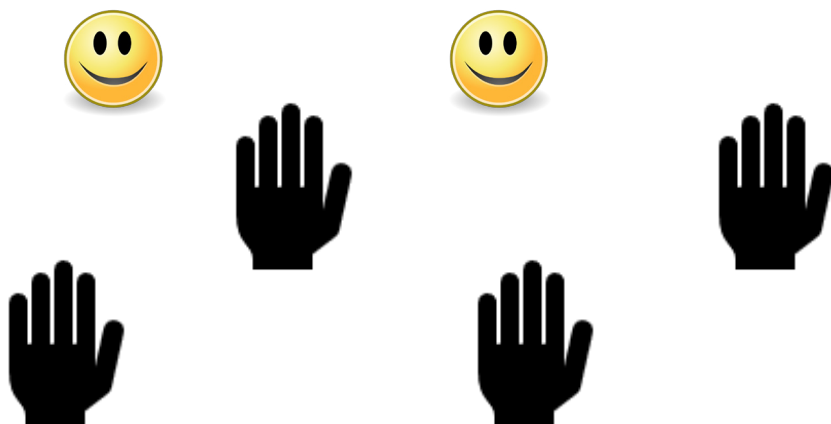
## Hænder det at du har en hånd i overskud?

Så kan det være, at det lige er dig, vi mangler på vores frivillig-liste i KTK... Ved vores arrangementer, foredrag og lignende mangler vi ofte en ekstra hånd til at røre i gløggen, bage en kage, hjælpe med at dække bordene eller mange andre hyggelige ting. Vi vil gerne det hele selv – men må erkende, at vi indimellem har brug for dén hånd, som du har i overskud.

Må vi ringe eller skrive til dig, når vi mangler dig ?

Hvis ja, så send dit navn, telefonnummer og mailadresse til:  
[piabargholz@gmail.com](mailto:piabargholz@gmail.com) – Så kontakter vi dig, når behovet opstår.

Vi lover det bliver hyggeligt – og at vi vil være enormt taknemmelige.



# De hyggelige sider



## Tærte med hakket oksekød, feta og oliven:

4 plader butterdej  
Fyld:  
2 løg, finthakket  
1 fed hvidløg finthakket  
2 spsk. olivenolie  
500 g magert hakket oksekød  
1 dåse flåede tomater  
½ dl (madlavnings)fløde  
2 æg  
100 g feta  
50 g sorte oliven



Tilbehør:  
lækker salat og evt. dressing

Rul butterdejen ud i et tyndt lag.  
Fordel dejen i en smurt tærteform.  
Forbag tærtebunden ved 200 grader i 10 minutter.  
Svits løg, hvidløg (og evt. soltørrede tomater) i olien.  
Tilsæt hakket oksekød (og evt. tørret timian) og svits det.  
Krydr med salt og friskkværnet peber.  
Blend de hakkede tomater.  
Pisk æggene sammen med fløde og kom de blandede, flåede tomater i.  
Tryk den forbagte bund flad og fordel kødet på bunden.  
Hæld æggemassen over og fordel fetaost og oliven på tærten.  
Bag tærten færdig ved 200 grader i 35 minutter og serveres med en lækker salat.

# Lækker Æblecrumble

700 g æbler, i tern eller både  
2 spsk rørsukker  
1 spsk kanel  
1 tsk stødt kardemomme  
1/2 vaniljestang, kornene herfra  
1 tsk smør, til at smøre fadet  
Crumble  
150 g havregryn, finvalset  
100 g hvedemel  
30 g mandler, finthakket  
75 g rørsukker  
150 g smør  
1 tsk kanel  
1/2 vaniljestang, kornene herfra

## Fremgangsmåde:

Bland æbler med kanel, kardemomme, vanilje og sukker.

Kom de krydrede æbler i et smurt ovnfast fad.

I en skål blandes havregryn, mel, mandler, sukker, kanel, vanilje og sukker godt sammen.

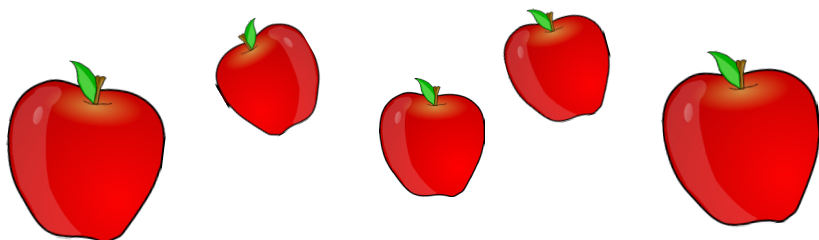
Smuldr smør i og smuldre det hele godt sammen, til det bliver helt krumme-lækkert uden at det nødvendigvis behøver at være helt ens smuldret over det hele. Små og store krummer er hjerteligt velkomne i dette tilfælde.

Drys crumblen over æblerne i fadet.

Det skal ikke trykkes på plads, men blot krummes ud over æblerne.

Bages i en forvarmet ovn ved 180 g. varmluft i 40-45 min.

Serveres gerne med creme fraiche, luftig flødeskum, vaniljeis eller rørt græsk yoghurt



# KRÆFTER TIL KRÆFT ADRESSELISTE

**Formand:**

Birgit Skou Ernstsen  
Rosendalvej 33, Stavtrup  
8260 Viby J

Tlf. 30 33 77 44

**Næstformand:**

Winnie Ebling  
Bugthusene 45B  
8250 Egå

Tlf. 21 75 48 20

**Sekretær:**

Kitty Mogensen  
Hybenhaven 17  
8520 Lystrup

Tlf. 86 98 80 03

**Kasserer:**

Birgitte S. Lundberg  
Rosendalvej 27, Stavtrup  
8260 Viby J

Tlf. 20 29 35 79



Jonni de Linde  
Engdalsvej 105  
8220 Brabrand

Tlf. 86 15 35 21



Inga Børsting Pedersen  
Espedalen 15  
8240 Risskov

Tlf. 25 39 46 34



Pia Bargholz Kragelund  
Bakkevej 2  
8783 Hornsyld

Tlf. 22 28 85 94



Suppleant: Helle Lübker

[www.ktkaarhus.dk](http://www.ktkaarhus.dk)

e-mail: [info@ktkaarhus.dk](mailto:info@ktkaarhus.dk)

Reg. nr. 1551 Kontonr. 4453166

Mobilepay 20419

Nyhedsbrevet udkommer 2 gange årligt  
READAKTION OG LAYOUT  
Birgit Skou Ernstsen