

Luna Sommer
To feel amazing

To *gratis* opskrifter fra min
koge- og livskvalitetsbog

Vejen til et let liv





Indhold

Opskrift: vegansk brændende kærlighed med blomkålsmos	3
Opskrift: Svinemørbrad i champignonflødesovs	5
Opskrift: Luunas dressing	7
"Det hele handler om livskvalitet"	8
Bogen er til dig	9

Forestil dig et liv, hvor du sprudler af energi og livskraft. Et liv, hvor du ikke behøver at slås mod kiloene. Hvor smerter, sygdomme og forhøjet blodtryk er et fjernt minde, du ikke behøver at bære med dig længere.

Det er aldrig for sent at beslutte dig for en ny livsstil. Til at hjælpe dig videre på rejsen har jeg skrevet koge- og livskvalitetsbogen 'Vejen til et let liv.' Jeg håber, den vil give dig viden om, hvorfor du ikke tidligere har kunnet bevare vægttabet.

Sammen med 45 dejlige opskrifter på varme og kolde retter giver bogen dig også viden og værktøjer til en livsvarig forvandling og en gryende bevidsthed om, hvad maden gør ved din krop. På de næste sider forærer jeg dig et par af opskrifterne fra 'Vejen til et let liv,' så du allerede nu kan smage på et liv med stor livskvalitet og glæde.

Velbekomme!

Kærligst
Luuna Sommer



Vegansk brændende kærlighed med blomkålsmos

Den røgede paprika er et delikat indslag, som sagtens kan erstatte bacon i denne veganske version af brændende kærlighed.

Til fire portioner

Brændende kærlighed:

200 g sommerløg eller løg, gerne røde
200 g grøn eller rød peber
8 spsk græskarkerner

Salat:

Kål og salat efter eget valg
Luunas dressing med gærflager
Spirer eller skud efter eget valg
Salt og peber
4 spsk olivenolie
¼ tsk røget paprikapulver salt

Mos:

400 g blomkål
1 håndfuld persille
Salt

Tilberedning

Brændende kærlighed: Halvér løget, og skær det i tynde strimler. Skær peberfrugten i tynde strimler. Rist græskarkernerne på en tør, varm pande. Steg løgene på panden i olie med røget paprika i 5 minutter under jævnlig omrøring. Tilsæt peberfrugten, og steg yderligere 15 minutter, eller til de er let sprøde. Krydr med salt.

Salat: Snit kålen fint, bræk salaten i mundrette stykker, og lav dressing.

Mos: Skær blomkålen i mindre stykker. Kog til den er mør i usaltet vand.

Servering

Vend kål, salat og dressing sammen, og smag salaten til med salt og peber. Dræn blomkålen, og mos den sammen med persillen med en stavblender. Smag den til med salt. Anret mosen på tallerkenene. Kom de stegte peberfrugter over. Drys med græskarkerner, og anret salaten ved siden af med spirerne.



Køkkentip

Hvis du vil have retten vegetarisk, så kom lidt reven parmesanost i mosen.

Sundhedstip

Denne ret er et godt kødfrit alternativ, som giver masser af phytonæringsstoffer fra blomkål eller broccoli, peberfrugter, løg og oliven.





Svinemørbrad med champignonflødesauce

Hvem elsker ikke champignonflødesauce? Tidligere følte jeg dårlig samvittighed, når jeg spiste flødesauce. Men her handler det ikke om fedtforskrækkelse, men om at begrænse mængden af kulhydrater, som er dem, der sætter sig på sidebenene og spise fedt med måde.

Til fire portioner

Mørbrad og sauce:

4-500 g afpudset svinemørbrad
Smør til stegning
100 g løg eller rødløg
½ + ½ dl vand
150 g markchampignoner
½ dl piskefløde
Salt og peber

Bønnesalat:

150 g grønne bønner
120 g cherrytomater, bagte eller rå
Lidt løg eller rødløg
Luunas dressing, evt. med hvidløg
Evt. frisk mynte
Blomkålsris (Se opskrift på næste side)

Tilberedning

Mørbrad og sauce: Skær løget i ringe og champignonerne i skiver. Kom smør på både en pande og i en stegegryde med låg, begge dele ved høj varme. Brun svinemørbraden grundigt i gryden, og steg løgene på panden. Skru ned for varmen undervejs. Krydr mørbraden med salt og peber, og tilsæt ½ dl vand, og steg videre under låg ved svag varme. Tag tid på den, og steg den i alt i ca. 20 minutter fra væsken kommer i. Den skal vendes én gang undervejs.

Kom løgene ned til mørbraden, når de er brune. Kom lidt smør på panden, og steg champignonerne til de er brune. Kom dem i gryden med mørbrad. Kog panden af med ½ dl vand og en ½ dl fløde, og hæld væsken i gryden. Smag saucen til med salt og peber.

Bønnesalat: Damp bønnerne let i lidt vand med salt. Skær tomaterne i mindre stykker. Hak løget fint. Lav dressing.

Blomkåls- eller broccoliris

Jeg kan godt lide at blande blomkålen med en anden slags kål, da jeg har svært ved at fordøje blomkål (men er ok med broccoli), men det er op til dig at finde din egen blanding. Find glæden frem ved at eksperimentere og lave mad. Hvis du blander fx rødkål eller palmekål i risen, får den en anden farve og konsistens. Her er ikke portionsangivelse, for uden dressing kan du spise så meget, du har lyst til.

Til fire portioner

Blomkåls- eller broccoliris:

Blomkål eller broccoli eller anden slags kål,
Evt. dressing efter eget valg



Køkkentip

Erstat mørbraden med en hakkebøf eller en svinekotelet.

Brug bagte tomater i bønnesalaten i stedet for friske oliven.

Tilberedning

Blomkåls- eller broccoliris: Rens og riv blomkålen eller broccolien groft på et rivejern, eller kød den fint i foodprocessoren eller minihakkeren til den ligner ris.

Riv eller snit også den anden slags kål helt fint på samme vis. Bland de to slags kål. Nu har du kålris.

Bland evt. risen med dressing og smag den til med syre (citronsaft eller eddike), salt og peber.

Blomkåls- eller broccoliris uden dressing kan holde sig 1-2 dage i køleskabet. Med dressing er den lækrest, hvis den bliver spist med det samme.

Servering

Tag mørbraden op, og hold den varm. Smag igen saucen til med salt og peber. Vend bønner og løg med dressing. Anret bønnesalaten på tallerkenerne, pynt med tomater og mynte. Læg risen ved siden af. Skær kødet i skiver. Læg det på tallerkenerne, og fordel saucen over kød og ris.





Luunas dressing

Denne dressing er min hverdagsfavorit. Den er nem at lave, og så smager den fantastisk til det meste.

Til otte portioner

8 spsk olivenolie, ca. 1¼ dl
2 spsk æblecidereddike
4 tsk dijonsennep
1 tsk yaconsirup
Salt og peber



Køkkentip

Tilsæt 1 fed presset hvidløg, hvis du er til det, og evt. tørrede krydderurter efter smag. For en mere cremet, mayonnaiseagtig dressing kan du tilsætte 1 æggeblomme (evt. pasteuriseret) i ovenstående portion og blende dressingen.



Tilberedning

Kom alle ingredienserne i et glas med låg og ryst til dressingen er ensartet.

Sundhedstips

Tilsæt 2 spsk gærflager, hvis du spiser vegansk for at få ekstra protein, flere B-vitaminer og mineraler såsom selen, kalium, zink og jern.

Udskift olivenolien med hørfrøolie fra Nyborggaard, som er dansk og frisklavet og smager rigtig godt. Dressingen skal bruges med det samme, da den let oxiderer og ikke tåler lys og varme.



"Det hele handler om livskvalitet"

Havde du spurgt mig for tre år siden, om jeg en dag ville udgive en koge- og livskvalitetsbog, som endda er min anden bog, ville jeg have grinet højt og rystet på hovedet. Siden min egen livsvarige forvandling begyndte, har jeg ikke bare fået mere energi og overskud, min kreativitet er også vendt tilbage, fordi min indre kritiker er blevet stille.

Derfor er jeg også glad for at kunne præsentere dig for min koge- og livskvalitetsbog: 'Vejen til et let liv.' En bog fyldt med inspiration til at lave dejlige og sunde måltider af næringsrige men almindelige råvarer. Alle med et lavt indhold af kulhydrater, og som sætter gang i din fedtforbrænding uden du behøver at anstrenge dig.

Vejen til en højere livskvalitet

De 240 sider serverer ikke endnu et slanke-kvikfix, der på rekordtid forandrer dit liv. Det er en kokebog til dig, som vil højne din fedtforbrænding, eller vil fastholde en livsstil med biokemien i balance. Det er en kokebog, som giver dig opskrifter til at holde fast i en livsvarig forvandling. Samtidigt er det en livskvalitetsbog, som inspirerer dig til at tage ansvar for din egen livskvalitet og forsøde hverdagen med lækker mad.

Ja, det kan lyde lidt banalt, men hvis du vil lykkes med at tabe dig, handler det ikke kun om, hvad du spiser. Opskriften på et livsvarigt vægttab indeholder mere end en effektiv kostplan. Det er vigtigt, at du ser kærligt på dig selv og får en øget bevidsthed om, hvad maden gør ved dig - og din biokemi.

Resultatet er masser af energi og glæde og et selvværd, der blomstrer. For det er vel netop dét, det hele handler om: Livskvalitet.

Kærligst
Luana Sommer





Vejen til et let liv er en koge- og livskvalitetsbog til dig:

- ♥ ... der drømmer om at finde den rette vej til det varige vægttab.
- ♥ ... der ønsker at få livsglæden tilbage og overskud til at leve det liv, du gerne vil have.
- ♥ ... der allerede er i fedtforbrænding – eller vil tilbage dertil – og har brug for inspiration til at lave traditionel hverdagsmad i en ny, sundere lav-kulhydrat-forklædning.
- ♥ ... der bare gerne vil snuse til Luuna Sommers succes-formel til en høj livskvalitet fyldt med selvkærlighed og rig på overskud.



Bestil "Vejen til et let liv" [her](#)

