

Sund jul

Af Anette Harbech Olesen

www.madforlivet.com

Foto: Sara Galbiati





Jeg elsker julen, så er det sagt. Jeg hygger mig med levende lys, indpakning af gaver og skøn musik. Jeg værdsætter traditionerne og ikke mindst det gode samvær med familie og venner, som julen også byder på.

I december og i juledagene samles vi om bordets glæder og fristes af gløgg, æbleskiver, konfekt og kager i lange baner. Det er hyggeligt, men det kan også være en udfordring at manøvrere igennem julen uden et par ekstra kilo på sidebenene. Derfor har

jeg udarbejdet denne lille jule E-bog med mine allerbedste tips og opskrifter på traditionelle juleretter men med sunde twist. Du får også et par tips til at komme godt igennem julen uden al for megen stress og uden ekstra kilo.

Det *kan* lade sig gøre at supplere de elskede juleretter med såvel sundere som lettere varianter og det *kan* lade sig gøre at komme igennem julen uden nervesammenbrud og ekstra kilo. Denne lille E-bog er derfor

min julegave til jer, må den være Jer til glæde og inspiration.

Bogens opskrifter er opdelt i fire kategorier; en med julekonfekt, en med julebag, en med salater og tilbehør til julemiddagen og til sidst ideer til skønne retter til julefrokosten. Du er også velkommen på min hjemmeside www.madforlivet.com, hvor du kan finde endnu flere opskrifter, tips og ideer samt opskrifter på glutenfrit julebag og æbleskiver.

Opskrifter - Sund konfekt

Mine 3 gode råd til en jul uden ekstra sul

- Vær yderst selektiv i dine valg af såvel juleretter som søde julegodter. Byd kun dig selv det bedste. Når det gælder julegodter, så prioriter den gode kvalitet og spis lidt men godt. Lav selv let og lækker julekonfekt af økologiske ingredienser som tørrede dadler og abrikoser, mandler og valnødder. Det smager bedre, mætter mere og så undgår du en masse tilsat sukker, unødigt kemi og søde- og farvestoffer
- Undgå kunstige sødestoffer og "light" produkter. For selvom du måske umiddelbart tror, at du sparer på sukkeret og tilgodeser kalorieregnskabet, så viser nyere forskning, at kunstige sødestoffer ikke kan narre hjernen. De gør dig tværtimod mere sulten efter rigtig sukker og fedt
- Skal du til julefrokost, så husk at alkohol også er sukker. Alkohol er virkelig en bombe under et ønske om at holde den slanke linje. Sammenlign en genstand med det at spise en Molbo snegl. Måske en lidt grov sammenligning, men det kan hjælpe. For du ville jo aldrig spise 4-5 snegle - om nogen overhovedet - men du kan jo sagtens drikke 4-5 glas vin eller øl under en julefrokost. Det kan derfor være en rigtig god ide, at drikke et stort glas vand for hvert glas vin eller øl. Det mindsker helt automatisk indtaget.

Ved at følge disse få og enkle råd, og samtidig gå en tur i rask trav hver dag, vil du kunne navigere gennem julens fristelser uden de helt store omkostninger. Husk at du og din krop fortjener de bedste råvarer – også i julen.

På de næste sider vil du kunne finde mine bedste juleopskrifter. God fornøjelse og god jul.

3 gode råd til konfekten

- Mit motto er: hellere ét stykke kvalitetskonfekt fremfor ti - fyldt med kemi!
- Anvend økologiske ingredienser. Det smager bedre og så undgår du kemien
- Brug tørret frugt, æbler og bananer til at søde med i stedet for sukker og vælg altid kun mørk chokolade af høj kvalitet og med et cacaoindhold på 70%.

Det er ikke vanskeligt selv at lave marcipan, og jeg bringer her to forskellige opskrifter på marcipan. Den ene er sødet med dadler, den anden med æblemos. Det er også muligt at søde med agavesirup og anvende det i stedet for sukker. Agavesirup søder dobbelt så meget som almindeligt sukker og derfor kan der anvendes mindre mængder. Begge slags marcipan smager godt og kan anvendes til julens konfekt. Anvender du hele mandler med skal på, får du en grovere konsistens, end hvis du smutter mandlerne, før du blender dem.

Hjæmmelavet marcipan med smuttede mandler

Ca. 250 g

200 g mandler
4-5 store Medjoul dadler
Jomfru kokosolie (kan udelades)

Hæld kogende vand over mandlerne, køl af og smut dem. Blend mandler og dadler skåret i små stykker og uden

sten til en fast masse. Tilsæt eventuelt lidt vand eller jomfrukokosolie, hvis du gerne vil have en blødere konsistens. Opbevar marcipanen i en tætsluttende boks eller plastpose i køleskabet og brug den indenfor 14 dage til julens konfekt f.eks. til konfektrullerne på næste side.

Mandel-æble marcipan (Af Jane Ryberg med tak)

Ca. 250 g

200 g mandler med skal
2 spsk æblemos
2 spsk agavesirup

Blend mandlerne til mel. Rør mandel- og æblemos med agavesirup og stil massen i køleskab i en time. Herefter kan du anvende marcipanmassen til konfektruller eller kugler.

Konfektrulle med valnødder

Denne konfektrulle er let at lave og den smager fortræffeligt. Den kan serveres til julens sammenkomster eller efter en god middag. Den kan også suppleres med lidt reven appelsinskræl eller et par dråber appelsinolie, det smager også dejligt.

175 g hjemmelavet marcipan
100 g valnødder
100 g hasselnødder
100 g mørk chokolade 70%

Hak valnødder og hasselnødder fint. Bland halvdelen med marcipanen og

form massen til en rulle og sæt den i køleskab i en halv time. Smelt chokoladen over vandbad og pensl rullen med et tykt lag chokolade. Rul den i de sidste finthakkede nødder og opbevar den på køl i en tætsluttende beholder. Server konfekten i fine skiver.



Hindbærmarcipan (Af Jane Ryberg med tak)

50 g hindbær (optøede)
1 stor spsk. kokosolie
100 g hele mandler
3 Medjoul dadler
100 g chokolade

Hindbærrene optøs og drænes for væde. Mandlerne males til mel i en kaffekværn. Hindbær, mandelmel, dadler og kokosolie æltes godt sammen til en ensartet masse. Stil massen i fryser/køleskab i 1/2-1 time, så er de nemmere at trille. Smelt choko-

lade over vandbad og tril små kugler, som dyppes heri. Rul eventuelt kuglerne i kokosmel eller finthakkede mandler og sæt dem på bagepapir, indtil chokoladen er størknet. Opbevares på køl i lufttæt boks.





Mynteguf

Disse myntekugler er helt uden tilsat sukker. De består af de allerbedste råvarer og smager ikke alene fortræffeligt, de mætter også godt og er enkle at lave.

200 g dadler
100 g mandler
40 g jomfrukokosolie

40 g kokosmel
30 g kakao
Vanille pulver, kanel og/eller kardemomme efter smag
Friskpresset appelsin og evt. reven appelsinskal
Lidt frisk presset citronsaft
10-12 dråber pebermynteolie

Det hele køres i en kraftig blender eller food processor til en tyk, sammenhængende masse. Stilles i køleskab et par timer og rulles til små kugler og trilles i kokosmel.



Rå konfektstykker

Efter min mening er dette den ultimative konfekt.

5 dl dadler
3 dl hasselnødder
1 dl rå kakaopulver
1 dl kokosmel
2 spsk kokosolie
2-3 tsk rå lakridspulver
1 knsp salt

Sæt dadlerne i blød i 1-2 timer. Kør hasselnødderne i blenderen til en finthakket masse.

Tilsæt de i blødsatte dadler uden væde sammen med de øvrige ingredienser og kør til en ensartet tyk masse i blender eller food processor. Hvis du bruger blenderen, så skal den være med stor motorkraft, for

massen er kompakt. Smag massen til med kakao, kokos og lakrids, som du kan lide det, og bred den derefter ud i et firkantet fad foret med bagepapir. Drys med kokosmel og sæt fadet i køleskab natten over. Skær herefter ud i fine konfektstykker. Opbevares i kagedåse på køl.

Lækkert mandel-rosin- mix med lakrids

Det ultimative og enkle hyggemåltid.
Super let at lave.

100 g mandler
50 g rosiner
1 spsk kakao
1 spsk lakridspulver
1 spsk kanel

Mandler og rosiner blandes i en skål.
Krydderierne blandes og tilsættes
forsigtigt blandingen. Server som et
lækkert mellemmåltid, eventuelt i
små skåle med teske.



Julens letteste konfekt - Madjoul dadler med marcipan eller mandler

De store Madjoul dadler smager helt fantastisk og er et stykke konfekt i sig selv. Du kan også erstatte stenen med lidt marcipan eller endnu lettere en mandel. Du øger dermed smags-

oplevelsen. Skyl dadlen og fjern stenen. I stedet for stenen lægges lidt marcipan eller en mandel, den behøver ikke at være smuttet.

Du kan eventuelt også dyppe

spidsen af dadlen i smeltet mørk chokolade 70%, det smager også dejligt, men det er faktisk ikke nødvendigt. Opbevares i en lufttæt box på køl.

Opskrifter - Julebagværk

Mine 3 gode råd til julens bagværk

- Mit motto er: lidt med godt!
- Du kan sagtens udskifte almindeligt hvidt hvedemel med spelt i dine opskrifter. Så sikrer du en bedre kvalitet af dit bagværk. Det smager også bedre og mætter mere
- Undgå for meget tilsat sukker. Brug frugt, tørret frugt, stevia, honning og agavesirup til at søde med. Det er bedre end almindeligt sukker

De traditionelle julesmåkager finder du ikke opskrifter på her, for her er udbuddet stort og mange har i forvejen nogle yndlingsopskrifter, måske ligefrem familieopskrifter, der er gået i arv gennem generationer. De opskrifter du her vil blive præsenteret for, er måske lidt anderledes julebag end det traditionelle; kager og brød med sunde twist, men yderst velsmagende. Rigtig god fornøjelse.

Bonusopskriften her overfor på nøddesmør, der kan anvendes på morgenbordet i juledagene. Det smager fantastisk og måske vil

familiens børn i særlig grad værdsætte dette sammen med eksempelvis de julede speltboller eller det sunde julebrød.



Hjemmelaveet nøddesmør

100 g hasselnødder
100 g mandler
en håndfuld valnødder
50 g agavesirup
1-2 spsk citronsaft
1 tsk vaniljepulver
3 spsk cacaopulver
Vand efter behov

Blendes eller foodprocesses kort, tilsæt eventuelt vand, afhængig af hvilken konsistens der ønskes. Opbevares på køl i skoldet, lufttæt glas.



Hindbærmuffins

Cirka 10 stk

Disse lækre hindbærmuffins smager virkelig dejligt og er et delikat supplement på ethvert julebord eller til en hygge komsammen i juledagene. De er lette at bage, og chokoladen ovenpå giver ekstra fylde og er et godt supplement til hindbærrene. Pyntes og nydes.

1 æg
50 g agavesirup
1 banan
50 g gammeldags kærnet smør
3 spsk Skyr
1 tsk bagepulver

1 tsk vanillepulver
100 g sigtet speltmel eller groft rismel hvis glutenfrit
100 g optøede hindbær, drænet for væde (friske kan anvendes i sæsonen)
6 dråber appelsinolie eller saft og skræl fra 1/2 appelsin
50 g 70% chokolade smeltet over vandbad som pynt sammen med tørrede morgenfrueblade eller tørrede hindbærstykker

Pisk æg, banan og agavesirup. Tilsæt Skyr og rør grundigt. Tilsæt herefter mel med krydderier og bagepulver sammen med appelsin. Til sidst røres de optøede hindbær, drænet for væde i massen med forsigtighed. Hæld massen i små muffinforme og bag midt i ovnen ved 200 grader i 15 minutter. Når kagerne er kølet af, smeltes chokoladen over vandbad og kagerne pyntes og serveres.



Sundt brød med smag af jul

5 dl tempereret vand
10 g gær
1 tsk Agavesirup eller honning
1 tsk salt
1-2 tsk kanel
1-2 tsk kardemomme
1 tsk stødt koriander
1 spsk blå birkes
1 dl havregryn

1 dl hørfrø
2 spsk græskarkerner
4 dl speltmel
1-2 dl sigtet speltmel

Røres i fad og dejen efterhæver i et par timer et lunt sted med fugtigt klæde henover.
Dejen æltes med lidt mere sigtet

speltmel, lægges i form og efterhæver et par timer på køkkenbordet med klæde over eller på hæveprogram i ovnen i 30 minutter. Pensles med vand eller mælk og bages ved 200 grader i 40-50 minutter. Opbevares i plastpose og er velegnet til nedfrysning.



Julede speltboller

5-10 g gær
½ liter lunken vand
1 spsk honning eller agave sirup
1 tsk salt
1 spsk skallin eller husk
En håndfuld havregryn, gerne grovval-
sede
En håndfuld tørrede tranebær
150 g speltmel
150 – 200 g sigtet spelt
kardemomme, kanel og koriander efter
smag og behag

Opløs gæren i det lunkne vand og til-
sæt de øvrige ingredienser undtagen
sigtet speltmel.

Dejen skal være som en tyk, fast
grød og skal hæve på køkkenbordet i
ca. 8-12 timer.

Herefter æltes dejen meget grun-
digt med sigtet speltmel til den er
smidig og luftig.

Formes til brød eller boller og
efterhæver ca. 2 timer på køkkenbor-
det eller ½ time på hæveprogram i
ovnen. Pensles eventuelt med vand
eller æg og bages ved 225 grader i ca.
15 minutter, herefter 20 minutter ved
200 grader.



Opskrifter på salater og tilbehør til julebordet

Mine 3 gode råd til julemaden

- Mit motto er: kvalitet frem for kvantitet. Prioriter kvalitetsråvarer på julebor-
det
- Lav en madplan til juledagene og lav en indkøbsliste, så du har overblik.
Køb det meste ind i god tid, så du har det i huset og forbered de retter som
du kan i fred og ro i dagene op til juleaften. Uddeleger, frys ned og vær for-
beredt. Planlægning er nøgleordet, hvis du ønsker en afslappende jul med
familien
- Suppler altid den traditionelle julemiddag med et par lækre salater





Julet grønkålssalat med pærer og valnødder

4 prs.

Grønkål er en nærende og fantastisk råvare, der netop er tilgængelig i julemånederne. Grønkål er fyldt med sunde fibre, afgiftende stoffer og masser af vitaminer og mineraler. Så spis løs af den skønne grønkål, som også sagtens kan anvendes rå i salater. Tricket er at hakke grønkålen rigtig fint, næsten som du hakker persille, og så lade den trække lidt i dressingen før servering. Så bliver

den ellers lidt ”seje” kål rund og blød og lige til at sætte tænderne i.

300 g grønkål

2 faste pærer (kan erstattes af æbler, der så vendes i citronsaft)

50 g Valnødder

50 g gedeost, skåret i mindre stykker, svitset på panden i krydderurter og smør (kan udelades)

Grønkålen skylles grundigt og de tykke stilke skæres fra. Grønkålen snittes meget fint, ligesom persille, og blandes med den de fintskårne pærer og den leet stegte gedeost. Dressing af ekstra jomfru olivenolie, saft fra 1/2 citron, hindbæreddike, honning og friskkværnet peber. Salaten vendes i dressingen og står ca. 15 min. før servering og til sidst dryses den med hakkede valnødder.



Hjemmelavet rødkål

4 prs

1 kg fintsnittet rødkål

50 g smør

2 1/2 dl æblesaft

1 dl balsamico

4 spsk. rørsukker

2 røde madæbler

Svits rødkålen i 50 g smør i ca. 5 min.

Kom æblesaft, rødvinseddike og suk-

keret i – og vend det grundigt. Læg låg på og lad det simre i ca. 20 min. Skræl og skær æblerne i strimler eller tern.

Æblestykkerne vendes i rødkålen – og det simrer endnu 10-15 min under låg.

Rødkålen er herefter klar til servering.

Rødkålssalat med tranebær og appelsin

1 lille rødkålshoved

100 g hakkede valnødder

Lidt portvin eller sherry (kan udelades)

200 g tørrede tranebær

1 dl. Valnødde- eller ekstra jomfruolivenolie

Agavesirup eller honning

Salt og friskkværnet peber

Appelsinstykker

Læg valnødderne i portvin ca. 1 time.

Du kan også vælge helt at udelade portvin eller sherry, det smager også fint. Snit rødkålen meget fint og læg strimlerne i en skål. Bland de marine-rede valnødder i sammen med små

stykker appelsin og tørrede tranebær.

Tilbered dressingen af resten af portvinen eller sherryen, olie, agavesirup eller honning samt salt og peber.

Vend dressingen i salaten og lad den trække 15 minutter før servering.

Bagte rodfrugter med æbler og salvie

4 prs.

300 g rødbeder

1/2 knoldselleri

1 squash

200 g gulerødder

2 æbler

Jomfru kokosolie

Ekstra Jomfruolivenolie

Salt og friskkværnet peber

Frisk eller tørret salvie (kan erstattes af andre krydderurter)

Rengør grøntsagerne og skræl æblerne. Skær det hele i grove eller fine tern afhængig af smag og behag. Smør en bradepande med jomfrukokosolie og læg grøntsager og æbler heri. Vend krydderierne i. Bag det hele ved 180 grader i ca. 40 min. (afhæn-

gig af stykkernes størrelse). Tag de bagte rodfrugter ud af ovnen og lad dem afkøle lidt. Bland herefter ekstra jomfruolivenolie i sammen med eventuelt lidt ekstra salt og peber og frisk salvie eller andre krydderurter og vend rodfrugterne heri. Så er de klar til servering.



Skøn nøddesteg med krydderurtefyld

4 prs.

1 fint hakket løg
25 g smør
50 g groft hakkede hasselnødder
50 g malede pinjekerner (eller meget fint hakkede)
50 g malede mandler
100 g brødkrumme (gerne groft speltbrød)
4 spsk vand
2 æg eller høfrøskum, hvis æg ikke tåles
Læso eller Himalaya salt, friskkværnet peber og lidt reven muskatnød

FYLD

50 g gammeldags kærnet smør, f.eks. Naturmælk
100 g mosede kartofler
Reven skal og saft fra 1 økologisk citron
Timian frisk eller tørret (ca. 1/2-1 tsk. tørret), Merian, (tørret 1/2-1 tsk.), 1 dl hakket persille
1-2 fed hvidløg
100 gr. brødkrumme (gerne groft speltbrød)
Læso eller Himalaya salt og friskkværnet peber

Svits løgene og bland disse med de øvrige ingredienser. Smag til med krydderier. Til fyldet røres kartoflerne helt bløde med smørret og de øvrige ingredienser tilsættes lidt efter lidt. Tag 1/2 af farsen og læg den i en aflang form. Fordel fyldet og læg resten af farsen over. Dæk formen med bagepapir, og bag stegen i ovnen ved 180 grader i 1 time. Fjern papiret og gi' nøddestegen yderligere 10 minutter i ovnen til den er let gylden. Vend stegen ud på et serveringsfad og server den eventuelt med rodfrugter og en god salat.



Opskrifter til årets julefrokoster

Mine 3 gode råd til årets julefrokoster

- Gå ikke til julefrokost på tom mave. Spis lidt og drik et stort glas vand inden
- Undgå retter, der indeholder dårligt fedt som frituremad og mayonaisesalater
- Vælg de sundeste retter på julebordet og tag kun én gang

Mine 3 gode råd til at undgå tømmermænd

- Drik et glas vand for hvert glas vin, øl eller genstand du drikker i løbet af aftenen
- Drik aldrig på tom mave, men sørg for at have spist såvel lidt godt fedt som protein og kulhydrat inden du drikker alkohol
- Drik med måde og drik også et stort glas vand inden du lægger dig til at sove

Julefrokosterne er tradition i Danmark, og vi mødes i juledagene til bugnende borde med masser af traditionelle retter. Det er muligt at supplere julefrokostbordet med velsmagende og sunde indslag, så her får du et par af mine yndlingsopskrifter til julefrokostbordet, alle med sunde twist.



Sild med Karryguf

Det er tradition i mange familier, at julefrokosten indledes med en sild med karrysalat. Det smager dejligt, men det kan betale sig at købe sild af høj kvalitet. Gammeldags modnede sild, store og flotte og uden store mængder tilsat sukker. Kvalitet koster, men det kan betale sig at købe og spise kvalitet, så check varedeklarationen og køb de bedste. Du kan også købe sild eller makrel i økologisk tomatlage i din helsekostforretning. Hertil kan du servere en hjemmelavet karrysalat samt æg, tomat og friske krydderurter.

KARRYGUF

2 dl skyr, drænet Acido eller fåremælksyoghurt

2 spsk hørfrø- eller hampefrøolie

1 æble

1/2 rødøg

1 hårdkogt æg

1 tsk god sennep, f.eks. Læsø sennep med timian

Saft fra 1/2 citron

2 tsk karry eller mere efter smag og behag

Salt og friskkværnet peber

Purløg og dild



Rejer med rå mayo

Rejer er enkle at servere og de smager godt. Prøv eventuelt de store grønlandske på glas eller endnu bedre de økologiske på frost. De er en smagsoplevelse, store og faste med bid og smag. Lav denne rå mayonaise og server på en bund af salat og med æg og citron.

RÅ MAYO

1 dl cashewnødder

Saft af 1/2 citron

1 rød eller gul peber (rengjort og skåret i mindre stykker)

1/2-1 dl ekstra jomfru olivenolie

1 tsk agavesirup

1 tsk æbleeddike

Salt og friskkværnet peber

Kom det hele i blenderen og blend til en ensartet masse.

Grøntsags frikadeller med kartoffelsalat

Prøv frikadeller med kartoffelsalat i en ny version til julebordet. Du kan lave disse grøntsagsfrikadeller i god tid og fryse dem ned. Du kan lave

dem små eller lidt større afhængig af smag og behag. De kan også sættes på spyd med cocktailtomater og agurk til børnene. Du kan også

servere frikadellerne med en lækker kartoffelsalat og supplere med en grøn salat eller en rødkålssalat.

GRØNTSAGSFRIKADELLER

8-14 stk

175 gr. fint revet rodselleri

3 fint hakkede rødøg

1 revet gulerod

3 æg

1-2 dl. havregryn

karry

salt og peber

Ekstra jomfrukokosolie

Bland samtlige ingredienser undtagen kokosolien og lad farsen hvile et kvarter.

Form til frikadeller og brun dem på alle sider cirka 6-8 minutter *på hver side* afhængig af størrelsen.

Du kan finde opskrifter på kartoffelsalater på såvel www.madforlivet.com under sunde salater eller i min bog Syv sunde skridt.



Auberginesalat med granatæbler

Denne salat er gået hen og blevet hele familiens yndlingssalat. Den er velegnet også til julebordet, den er let at lave og den smager himmelsk.

TIL AUBERGINESKIVERNE

2 auberginer

Ekstra jomfruolivenolie

Salt og friskkværnet peber

Til dressingen:

100 g gedefeta

1 dl Acido yoghurt

2 spsk ekstra jomfruolivenolie

2 fed hvidløg

Chili efter smag og behag
frisk koriander og persille
Salt og friskkværnet peber

Topping:

1 granatæble

En håndfuld pinjekerner

Skær auberginerne i 1 cm tykke skiver. Læg dem på bagepapir på en bageplade og pensl dem med olivenolie og salt og peber. Bag dem cirka 20 minutter ved 180 grader til de er gyldne. De må gerne vendes undervejs, så de bliver gyldne på

begge sider. De tages ud af ovnen og afkøles.

Blend gedefeta med Acido, olivenolie, hvidløg, chili, salt, peber og krydderurter. Bank kernerne ud af granatæblet og hak valnødderne. Læg aubergineskiverne på et fad eventuelt på en bund af rucolasalat. Hæld dressingen over og spred med rund hånd granatæblekerner og pinjekerner. Pynt eventuelt med friske krydderurter.



Jule ris salat

4 prs.

2 dl. vilde ris
10 kardemommekapsler
1 dl. tørrede tranebær
50 g pinjekerner
50 g mandler

DRESSING

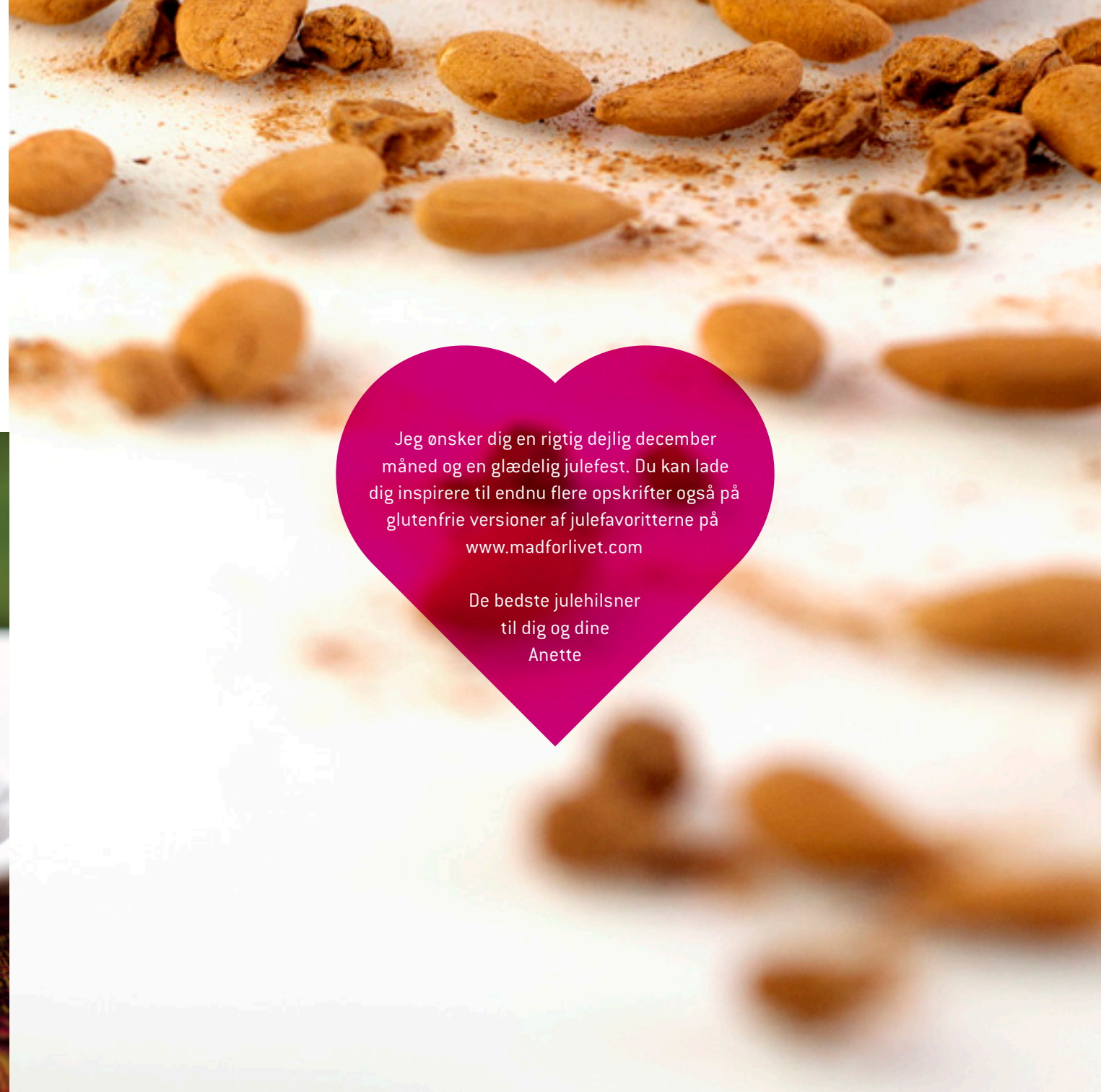
1 dl. Friske tranebær
2 appelsiner
3 spsk. Ribsgele

Risene skylles grundigt og koges 45 min. i 7 dl. vand, til sat knuste frø af 10 kardemommekapsler. Hak mandlerne og bland dem med pinjekerner,

ris og tørrede tranebær.

1 dl. friske tranebær koges et par minutter med saft af 2 appelsiner og 3 spsk. Ribsgele.

De friske tranebær moses igennem en si og dressing er herefter klar. Hældes over risblandingen og trækker 10 min. før servering.



Jeg ønsker dig en rigtig dejlig december måned og en glædelig julefest. Du kan lade dig inspirere til endnu flere opskrifter også på glutenfrie versioner af julefavoritterne på www.madforlivet.com

De bedste julehilsner
til dig og dine
Anette

