



Mobil
løsninger

TRÆN HVERDAGEN
Gør dit liv bedre
Hvordan indkøber
vi vores
mad midt
i arbejdstiden?

NYT NU
ANTI-AGE
ET DYNAMISK
HOLD PÅ

Når man sætter sig ned i et
stykke af en Børgegaard sam-
men. Det er en inspirerende
oplevelse. De billeder med syns-
løst i verden. Fra de
i sundt hud. Læder
der ikke trækker
skæper en ør
køber en ør
der i den
og po-
m

SPIS
HAVRE

Insulin

Sukker

Remgangsmåde
ik æg og farin kugler
mmende med en e
at rapsolie og grad
em. Bland kakao
bagespulver og m
ned i æggemas
ing. Skral og m
7 fine side af en
laden. Vend ro
g chokolade
er i en lille b
og kom d
varmet
e lille

Choko
Rødbeet
passer for
chokolade
300 g br
1 1/2 dl kold
4 æg
225 g hvedem
75 g kakao
50 g havregryn
2 tsk. vaniljesukke
1 tsk. natron
1 tsk. bagespulver
1 tsk. revne rødbeet
300 g revne rødbeet
50 g mørk chokolade 7

12 SUND NU 4/2009