

Currame's Jule Opskrifter	1
Af Friederich Bruun & Chloe Bjoerk	1
Om os:	8
Chloe Bjoerk	9
Friederich Bruun	11
Vores 10 kostråd til en krop i balance er:	13
Indkøbsliste	14
En god start på dagen!	17
Eksempel på en currame dag	18
Julemorgen	19
Gulerodsboller - ca. 14 stk.	19
Røræg med bacon og broccolisalat	19
Røræg + kalvebacon - 1-2 personer	20
Formiddagsboost	20
Hjertesmuk juice	20
Julefrokost	21
Kold kylling og hvidkålssalat 2-3 personer	21
Pulled duck	21
Æggesalat - 1 person	22
Røget makrel og salat med rå marinerede rødbeder og æbler - 2-3 personer	22
Eftermiddagsboost	23
En lækker eftermiddagsjuice	23
Grøn appelsin smoothie	23
Bær smoothie	24
Forret	24
Moderne 80'er rejecocktail	24
Russiske æg	25
Lakseruller - 1 personer	25
Jordskokkesuppe - 4 personer	26
Tapasfad	26
Hovedret	27
Waldorf-salat med and og råkostsalat	27

Lamme deller	27
Indbagt fisk	28
Andebryst med rødbedesalat	28
And og rosenkål med ingefær og mandler – 4 personer	29
And med rødbede solbær salat	29
Tilbehør	30
Fintskåren æblesalat	30
Marinerede champignoner	30
Stegte svampe	31
Grønne bønner med bacon	31
Rødbede salat	32
Rødkål med granatæble - 4 personer	32
Citronsaltet rødkål - 4 personer	33
Grøn kål - 4 personer	33
Rosenkålssalat - 4 personer	34
Rødbedesalat med bacon - 4 personer	34
Bønnesalat - 4 personer	35
Rå marinerede rødbeder og æbler - 4 personer	35
Rødbeder med krydderurter - 4 personer	35
Broccolisalat - 4 personer	36
Blomkålssalat – 4 personer	36
Appelsinmarineret rødkål	37
Bagt hokkaido	38
Hvidkål/grøn kålssalat	38
Rødkål	38
Agurkesalat	39
Det cremet	39
Oliventapenade	39
Mayonnaise	40
Remoulade	40
Grov remoulade	41
Kryddersmør	42
Olie/eddike dressing	42
Hvid sauce	43
Hollandaise	43

Julebrød	44
Franskbrød eller boller	44
Rugbrød	45
Detox Knækbrød	45
Juledessert	47
Pærer frugt salat med vanilje creme	47
Vanilje creme	48
Tung og fyldig frugtsalat	48
Jule Dessert	48
Chia grød - 1-2 personer	49
Budding	49
Æblegrød	50
Bagte bær med mandel	50
Bagte æbler med cashewcreme	51
Appelsindessert	51
Risengrød	52
Ris a la mande	52
Hindbær-appelsin dessertsuppe	53
Juleslik	53
Paleo slik	53
Saltmandler	54
Chips	54
Dadelkugler	54
Rå kugler	54
Rom trøfler - 10 stk.	55
Figen/lakridskugler	55
Sunde konfekt kugler	56
Julekugler	56
Nougat	57
Hjemmelavet nøddesmør	57
Hjemmelavet marcipan - ca. 250 gr.	58
Rosinmarcipan	58
Dadelsirup	58
Hjemmelavet chokolade	59
Choko-Lakrids Mandler	61

Pecan Nougat	61
Pan forte	62
Chokoladestykker	63
Lakrids karamel	63
Julekager	64
Æblekage med mandellåg	64
Mandelkiks - 16 stk.	64
Mandelkager	65
Appelsinkage - så lækker!	65
Brownie - ca. 16 stk.	66
Julekage	67
Honninghjerter - ca. 25 stk.	67
Spiring af kikærter:	68
Klejner - ca. 60 stk.	68
Brunekager - ca. 75 stk.	69
Jødekager - ca. 60 stk.	69
Pebernødder - ca. 60 stk.	70
Pebernødder 2	71
Kokostoppe - 8 stk.	72
Juledrik	73
Mandelmælk - 1 liter	73
Nøddemælk	73
Cremet chai	74
Chai latte - 1-2 personer	74
Krydderte	75
Juleis	76
Chokolade hasselnød is ca. 1 liter	76
Jordbær is med et twist	76
Hindbær is	76
Æble-banan is med olivenolie og vanilje	77
Problemer med at holde din kost og vælge dig til?	78



Vi har skabt denne bog til dig, så du kan opnå større forståelse for dig selv og for din krop også i juletiden:)

currame-kost handler om at belaste kroppen mindst muligt, rense den for affaldsstoffer og genopbygge kroppens funktioner og derved få størst udbytte af din krop. Når du spiser currame-mad, genvinder du din sunde, stærke tilstand og får energi og psykisk og fysisk overskud.

De sidste 35 år er antallet af mennesker med fedme, type-2-diabetes, knogleskørhed, allergier, stress, eksemmer, hjerte-kar-sygdomme, tarmbetændelser, depressioner og kræft steget med raket fart. Vi er trætte som aldrig før og vores børn udvikler adfærdsproblemer.

Din krop ikke har ændret sig siden stenalderen, men det har dine omgivelser. En af grundene til at vi bliver syge er, at vi spiser mad, som kroppen ikke kan tåle.

Derfor vil du i denne bog kun finde mad der opbygger dig, din krop og dit sind.

Om os:

Vi er holistiske behandlere, der ser på dig som en helhed og anerkender at din livsstil, din psyke og din krop hænger sammen. Vi benytter kosttilskud i form af vitaminer, mineraler, aminosyrer, homøopati, laboratorietests og analysemetoder for at give dig et godt og effektivt behandlingsforløb!

Se din krop som en helhed.

Vi ser kroppen som en helhed, der skal passes og plejes – og kun når kroppen samlet set er i balance, kan vi overvinde og forebygge sygdomme.

Uanset, hvad du ønsker at opnå i dit liv – om det er at få bugt med en eksem, dit tarmproblem, en spiseforstyrrelse, eller om du drømmer om at blive gravid, at få en tilstedeværelse i nuet, at leve sundt, at få fred med din fortid eller at forstå dine indre dialoger, så kan vi hjælpe dig med at nå dit mål.

Løsningen er, at dit hoved og din krop skal samarbejde.

Det er vigtigt for os, at du lærer vigtigheden i at opbygge din krop og derved forebygge fremtidige sygdomme. Vi vægter din genetik, dine tanker, dine knæ, dine vaner, din livsstil og din kost lige højt.

Vores filosofi er at skabe det bedste for dig!

Find mere inspiration lige her www.currame.com