



## Verklig & Lustfylld hunger

# Så vet du om du är hungrig på riktigt

Går du ofta till skafferiet eller kylskåpet utan att egentligen ha en anledning? Stanna upp och ställ följande tre frågor till dig själv för att veta hur du ska agera härnäst.

### Testa det här!

#### 1. Hur känner du dig fysiskt?

**a** Inte så bra. Magen kurrar och jag har lite huvudvärk.

**b** Mår fint!

Om du svarade flest **A** är det högst troligt **verklig hunger** du känner.

#### 2. Vad vill du äta just nu?

**a** Vad som helst. Och det snabbt!

**b** Åh, jag vet precis vad jag vill ha från skafferiet.

Om du svarade flest **B** är det högst troligt **lustfylld hunger** du känner.

#### 3. När åt du senast?

**a** Kommer inte riktigt ihåg, men kanske för 4-5 timmar sen.

**b** Helt ärligt så avslutade jag precis min måltid.

**Kom ihåg!** Vi menar *inte* att du enbart ska äta när du upplever verkliga hungersignaler. Det är helt ok att äta av andra anledningar också. Men det viktiga är att känna igen skillnaden mellan verklig hunger och lustfylld hunger så att man kan ta ett välgrundat beslut kring vad man ska äta, hur mycket, och när.



# Silltårta

9

10 port

## *Pajbotten*

225 g kavring

75 g margarin 80%

## *Fyllning*

2 ägg

200 g matjessill

½ röd lök

1 msk finhackad purjolök

1 msk finhackad gräslök

1 msk finhackad dill

3 gelatinblad

2 dl gräddfil 12%

2 msk lättmajonnäs

2 msk söt senap

50 g röd stenbitsrom

dillkvistar

10 rädisor

1. Hårdkoka ägg. Låt svalna.

2. Mixa bröd till smulor i en matberedare. Smält margarin och blanda med brödsmlorna. Tryck ut i en pajform (Ø 26 cm). Ställ kallt medan du gör fyllningen.

3. Hacka äggen. Finhacka sill, rödlök, purjolök, gräslök och dill.

4. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten.

5. Blanda ihop gräddfil, majonnäs och senap. Krama ur gelatinbladen och smält i en kastrull på svag värme. Tillsätt 1 dl av gräddfilsblandningen och blanda sedan ihop med resterande gräddfil, ägg, sill, rödlök, purjolök, gräslök och dill. Vänd försiktigt ner rommen och bre ut i pajformen. Ställ kallt minst 3 timmar tills den stelnat helt. Toppa med dillkvistar och tunt skivade rädisor.



Glutenfritt



Laktosfritt



Lakto-ovo-vegetariskt



Veganskt