

## Hitta balans

# Få ut det mesta av din budget

Hur vi skapar balans i det vi äter kan se olika ut för var och en av oss. De olika funktioner som finns i PersonligaPoints™-programmet kan hjälpa dig att använda din budget på ett sätt som fungerar för dig så att du kan skapa balans i det du äter och göra plats för den mat du gillar.

### ATT GÖRA

Vill du kunna njuta av den mat och de måltidstillfällen som är viktigast för dig? Planera i förväg så att du kan optimera din PersonligaPoints-budget och fortsätta äta mat du gillar.

**1**

### Fokusera på en måltid som är viktig för dig.

Är brunch på söndagar din grej, eller ska du på ett födelsedagskalas den här veckan?



**2**

### Visualisera din tallrik.

Bestäm vilken mat (och hur mycket) du ska äta av detta.



**3**

### För-regga måltiden.

Se hur många PersonligaPoints du kommer använda.



**4**

### Hantera resten av dina Points®.

Hur många Points har du kvar till övriga måltider? Ta hjälp av din Noll-Pointsmat eller öka på din budget om du behöver det.





# Lussekatter med kanel

6

40 bullar



100 g margarin 80%  
5 dl mjölk 0,5%  
250 g kvarg 1%  
1 g saffran  
50 g jäst  
1½ dl strösocker  
½ tsk salt  
17-18 dl vetemjöl  
150 g margarin 40%  
1 dl socker  
2 msk kanel  
1 ägg

**1.** Smält margarin i en kastrull. Tillsätt mjölk, kvarg och saffran, värm till 37°.

**2.** Smula jäst i en bunke. Häll lite av degspadet över jästen och rör om så att den löser sig. Häll på resterande degspad och tillsätt socker, salt och nästan allt mjöl. Arbeta ihop till en smidig deg, ca 15 minuter med degkrokar eller en maskin, och låt jäsa 1 timme under bakduk.

**3.** Blanda ihop margarin, socker och kanel.

**4.** Ta upp degen på ett lätt mjölat bakbord, knåda den och kavla ut till en ½ cm-tjock rektangel. Bre fyllningen på halva degen (från kortsidan). Vik över den andra halvan och kavla lätt ihop den.

**5.** Skär upp degen i 40 remsor och rulla ihop från båda ändarna till en lussekatt. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa ca 30 minuter under bakduk.

**6.** Sätt ugnen på 225°.

**7.** Pensla bullarna med uppvispat ägg och sätt in i ugnen ca 8-10 minuter. Ta ut och låt svalna på galler under bakduk.