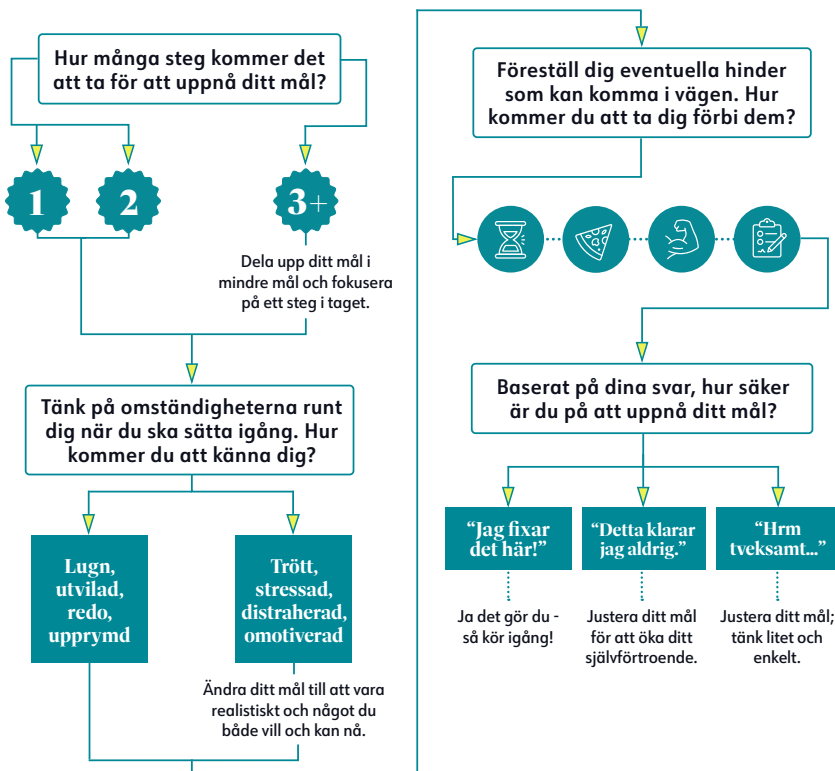


/ Hantera ohjälpsamma tankar /

Hur man överbryggar gapet mellan att vilja och att faktiskt göra.


“Jag vet vad jag ska göra, jag gör det bara inte!” Känner du dig igen dig? Samma här. Nästa gång du sätter upp ett mål, var specifik och tänk på exakt vad du vill åstadkomma och hur. Ställ sedan några frågor till dig själv för att se till att det du har för avsikt att göra blir till handling.

Testa det här





Pizza med kronärtskockskräm, potatis och chili

9 / 4 portioner / 

1 förp kronärtskockshjärtan
i vatten

½ dl grekisk yoghurt 0%

1 citron

1 vitlöksklyfta

salt & peppar

100 g potatis

1 röd chili

400 g färdig pizzadeg

flingsalt

1 dl lagrad prästost 17%

färsk dill

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Mixa ihop avrunnen kronärtskocka, yoghurt, rivet skal och pressad saft från citron och riven vitlök till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.
3. Skiva potatis tunt, gärna med mandolin eller osthyvel. Skiva chili tunt.
4. Dela pizzadegen i 4 bitar och kavla ut tunt.
5. Lägg över pizzorna på en plåt med bakplåtspapper och bre på kronärtskockskrämen. Fyll på med potatis, flingsalt, chili och finriven ost.
6. Sätt in i ugnen ca 10 minuter tills den fått fin färg.
7. Toppa med hackad dill.