

## **Kristie Sullivan – om *Cooking Keto With Kristie***

**Kristie Sullivan:** Dr Eenfeldt, du har hjälpt tusen och åter tusentals att börja med LCHF. Du manar dem att äta lågkolhydratkost och sluta med socker, spannmål och stärkelse.

**Andreas Eenfeldt:** Ja, det är själva grundtanken.

**Kristie Sullivan:** Vad ska de då äta?

**Andreas Eenfeldt:** Det är där du kommer in i bilden. Berätta om *Cooking Keto With Kristie*.

**Andreas Eenfeldt:** Det är jag som lagar mat. Jag är ingen kock, utan bara en mamma som är fast besluten att se till att hela familjen äter LCHF-kost. *Cooking Keto With Kristie* är alltså jag som lagar enkel och jättegod LCHF-mat. Du började med att du spelade in filmer med din iPhone och la ut på Youtube för vänner och familj. Sen växte det. Berätta.

**Kristie Sullivan:** Det är lustigt. I början höll jag telefonen i handen. Det första jag gjorde var "Bulletproof Coffee". Sen gjorde jag en squashlasagne, fortfarande med telefonen i handen. Sen snofsade jag till det och skaffade ett stativ och började spela in filmer så. Det var bättre, men hundarna sprang runt i köket och skällde, vägguret började slå, barnen kom in och dansade och frågade saker... Min svaga röst hördes knappt, så nästa stora investering var en mikrofon för 25 dollar till telefonen. Så oprofessionellt har jag arbetat.

**Andreas Eenfeldt:** Och ändå... Hur många tittare har du?

**Kristie Sullivan:** Fler än 40 000 som har fått hjälp med att äta LCHF-kost.

**Andreas Eenfeldt:** Dina filmer är fantastiska. Du är jättebra på det, med de begränsade resurserna. Så vi tänkte: varför inte försöka göra det med bra kameror och riktiga fotografer?

**Kristie Sullivan:** Ska ni komma till mitt kök?

**Andreas Eenfeldt:** Ja, det blir nog så.

**Kristie Sullivan:** Det ser jag fram emot. Det ska bli spännande att se vad vi kan åstadkomma utan mobilkamera. Vi får se om hundarna fortfarande springer runt och barnen dansar.

**Andreas Eenfeldt:** Lycka till i köket. Inte för att det behövs.

**Kristie Sullivan:** Gör du mig sällskap?

**Andreas Eenfeldt:** Kanske. Kanske blir det en hemlig gäst.

**Kristie Sullivan:** Ja, det kan komma några hemliga gäster som får provsmaka eller laga mat.

**Andreas Eenfeldt:** Det ser jag fram emot.

*Översättning: Karl Hårding  
VSI OrdKedjan AB, 2017*