

KOKTAJL KOLOROWY:

SKŁADNIKI:

Zielona mikstura:

- 1 szklanka dowolnego mleka roślinnego
- 1 dojrzałe awokado
- 1 kiwi
- 10 listków mięty
- sok i skórka z 1 cytryny
- 3 średnie gałązki jarmużu
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- 1 łyżeczka chlorelli

Czerwona mikstura:

- szklanka malin
- 10 truskawek
- 1 gruby plaster arbuza
- ½ szklanka borówek

WYKONANIE:

- składniki obu mikstur zblendować (każda osobno)
- przelać do szklanki, słoiczka, butelki. Najlepiej warstwami
- dekorować świeżymi owocami
- trzymać w lodówce do 24 godzin
- propozycja: zalanie takim koktajlem ulubionej granoli i zajadanie na I i II śniadanie

KOKTAJL Z JARMUŻU, GRUSZKI I AWOKADO

SKŁADNIKI:

- po szklance drobno porwanych listków jarmużu
- 1 miękkie awokado
- 1 gruszka
- sok z 1 cytryny
- sok z 1 pomarańczy
- pół szklanki mleka kokosowego

WYKONANIE:

- wszystkie składniki włożyć do blendera i dokładnie zmiksować
- jeżeli koktajl jest za gęsty to dodać trochę wody

PROSTY DOMOWY IZOTONIK

Składniki:

- szklanka wody
 - 1/2 łyżeczki soku z cytryny
 - szczypta różowej soli himalajskiej
 - 1/2 łyżeczki miodu
 - opcjonalnie: szczypta chilli (pieprzu cayenne)
- Zmiksuj lub wymieszaj wszystkie składniki i gotowe

NATURALNY NAPÓJ IZOTONICZNY Z SUPERFOODS

Składniki:

- sok z 1 pomarańczy lub cytryny, lub grejpfruta
 - 1/2 łyżeczki spiruliny
 - 1/2 łyżeczki chlorelli
 - 1 szklanka wody (najlepiej wysokozmineralizowanej)
 - szczypta soli himalajskiej
 - 1 łyżeczka miodu
- Zmiksuj wszystkie składniki i gotowe.

KOKTAJL Z TRUSKAWEK I BAZYLI

SKŁADNIKI:

- 1 kubek (z górką słodkich truskawek)

1 banan
2 łyżki siemienia lnianego
1/2 doniczki (3-4 gałązki bazylii)
1 szklanka mleka ryżowego lub innego roślinnego
1 łyżeczka chia do posypania koktajlu

WYKONANIE:

Wszystkie składniki (oprócz malin i chia) zblendować.

KOKTAJL Z MARCHEWKĄ, GRANATEM I MALINAMI

Składniki:

1 kubek marchewki pokrojonej w plasterki (2-3 marchewki)
1 kubek ziarenek granatu (u mnie z 1 owocu granatu)
1 kubek malin mrożonych (lub innych owoców jagodowych)
1 pomarańcza (u mnie pomarańcza Moro)
1,5 kubka wody
1 łyżeczka chia (opcjonalnie)

Sposób wykonania

Wszystkie składniki dokładnie zblendować i gotowe.

ZIELONY KOKTAJL BRZOSKWINIOWO – MIĘTOWY

Składniki

2 dojrzałe, słodkie brzoskwinie lub nektarynki, bez pestek
1 kubek liści szpinaku
1 garść liści świeżej mięty (ok. 10g), szczególnie polecam miętę marokańską
1 banan mrożony
2 łyżki luskanych nasion konopi
1,5-2 szklanki wody filtrowanej

Sposób przygotowania jest bardzo prosty. Wystarczy wszystkie składniki umieścić w blenderze kielichowym i zmiksować, aż całość połączy się niezwykle aromatyczny zielony koktajl. Jego miętowy smak będzie oczywiście zależał od rodzaju mięty, jakiej użyjesz. Im bardziej intensywna w smaku tym lepiej:

ŚNIADANIE DOSKONAŁE - CZARNY RYŻ, OLEJ KOKOSOWY I TRUSKAWKI

SKŁADNIKI:

1 szklanka czarnego ryżu zalana 2,5 szklanki wody
szczypta soli himalajskiej
3 łyżki oleju kokosowego
truskawki lub inne ulubione owoce

WYKONANIE:

- ryż ugotować według przepisu na opakowaniu, ważne jest to, aby nie był twardy, ale trochę rozgotowany.
- do gorącego ryżu dodać olej kokosowy i wymieszać dokładnie.
- ryż podać z dużą ilością truskawek i zjeść jak jest bardzo ciepły.

TRUSKAWKOWO-BRZOSKWINIOWE SMOOTHIE Z MLEKIEM OWSIANYM

SKŁADNIKI:

1 szklanka brzoskwiń pokrojonych w kostkę i zamrożonych przez 2 godziny w zamrażalce
1 szklanka truskawek dokładnie umytych i zamrożonych przez 2 godziny w zamrażalce
2 banany
1 szklanka mleka owsianego

1 łyżka ulubionych otręb

WYKONANIE: Wszystkie składniki zmiksować przez około minutę na bardzo gładkie smoothie.

SALATKA Z CZEREŚNI I AWOKADO

SKŁADNIKI na 2 porcje:

2 łyżki pestek dyni
150 g czereśni / 2/3 szklanki
1/4 czerwonej cebuli
1 awokado, dojrzałe
kilka gałązek kolendry lub pietruszki

1 – 2 łyżki soku z cytryny lub limonki
szczypta płatków chili lub pieprzu cayenne
sól i czarny pieprz

WYKONANIE:

Mocno rozgrzać suchą patelnię. Wysypać pestki dyni i porządnie podprażyć, a gdy zaczną skakać i intensywnie pachnieć przesytać na mały talerzyk żeby ostygły. Czereśnie wydrylować oraz przekroić na połówki lub ćwiartki, jeśli są bardzo duże. Cebulę pokroić w cienkie półksiężycy, a następnie przepołować. Awokado wyjąć ze skóry, usunąć pestkę i pokroić w grubą kostkę. Kolendrę drobno posiekać. Tak przygotowane składniki wsypać do miski, dodać sok z cytryny, płatki chili sól oraz pieprz i porządnie wymieszać. Na koniec dodać pestki dyni i jeszcze raz wymieszać. Najlepiej smakuje od razu, można jeść bez dodatków jako lekki lunch, albo też jako sycący obiad z ryżem lub komosą ryżową.

Porady: Sok z cytryny warto wlewać stopniowo i dodać go mniej lub więcej w zależności od słodyczy czereśni. Można też użyć soku z limonki. Ta sałatka naprawdę bardzo szybko znika. Dla dwóch osób warto zrobić ją z podwójnej porcji.

SAŁATKA Z BOBU I TRUSKAWEK

SKŁADNIKI na 2 - 4 porcje:

500 g bobu
250 g truskawek
100 g rukoli
½ czerwonej cebuli
½ kalarepy
1 – 2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka octu balsamicznego
sól i czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

W garnku zagotować osoloną wodę. Wrzucić bób i gotować do miękkości, czyli około 10 – 15 minut. W międzyczasie truskawki pokroić w ćwiartki, kalarepkę obrać i pokroić w drobną kostkę, cebulkę pokroić w cieniutkie półksiężycy, a rukolę porwać na mniejsze kawałki. Ugotowany bób obrać ze skórek, dodać do pokrojonych warzyw i delikatnie wymieszać z oliwą, octem balsamicznym, solą oraz pieprzem. Zjeść od razu albo spakować na lunch do pracy.

Porady: Nie dajcie się zwieść nazwie sałatka – bób jest bardzo sycący i tak przygotowany wystarczy na lunch.

MAKARON Z PIECZONYMI TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI na 3 - 4 porcje:

500 g truskawek
300 g ulubionego makaronu
½ laski wanilii lub ½ łyżeczki pasty waniliowej
do podania: garść płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Truskawki oczyścić, przekroić na pół i ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wsunąć do piekarnika i piec przez 15 – 20 minut do czasu, aż puszczą sok. W międzyczasie ugotować makaron zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu i odcedzić. Upieczone truskawki zgarnąć z blachy i krótko zmiksować z wanilią. Do tak przygotowanego sosu dodać makaron i wymieszać, aby pokrył się lepkim, gorącym sosem. Podawać z płatkami migdałowymi.

WEGAŃSKA TARTA Z CZEREŚNIAMI

SKŁADNIKI

ciasto:

2 szkl. mąki pszennej
1/2 szkl. mąki ziemniaczanej
250g wegańskiej margaryny lub oleju kokosowego
szczypta soli
2-3 łyżki lodowatej wody

* można zastąpić wiśniami, wówczas należy pominąć dodatek soku z cytryny

**gdy używacie wiśni dodajcie 3/4-1 szkl. cukru

Mąkę pszenną oraz ziemniaczaną przesiewamy do dużej miski, dodajemy pokrojone masło lub olej kokosowy oraz szczyptę soli. Wszystko zagniatamy w dłoniach, dodajemy wodę i stale zagniatamy do uzyskania gładkiego ciasta. Ciasto dzielimy na dwie części w proporcjach 3:2, każdą porcję owijamy w folię i schładzamy w lodówce przez przynajmniej 40 minut. W garnku o grubym dnie rozgrzewamy olej kokosowy, dodajemy cukier i stale podgrzewamy na średnim ogniu. W momencie gdy cukier się rozpuści dodajemy czereśnie i całość gotujemy przez 5-6 minut. Większą część schłodzonego ciasta rozwałkowujemy na kształt formy do tarty, wykładamy nim spód oraz boki ciasta, mniejszą część także rozwałkowujemy i wykrawamy pasy o szerokości 1cm. Na spód tarty wykładamy przestudzoną masę czereśniową, a na wierzchu układamy naprzemiennie paski ciasta. Tartę pieczemy w 180 stopniach C przez 60 minut, po upieczeniu odstawiamy do wystudzenia i posypujemy cukrem pudrem

KALAREPA NA CIEPŁO

SKŁADNIKI:

4 kalarepy
2 łyżki masła
pieprz i sól
pęczek natki pietruszki

Sos:

4 łyżki masła
1 łyżka sezamu

WYKONANIE:

Kalarepę obrać i pokroić w słupki. Przełożyć do rondelka z dwoma łyżkami masła, podlać odrobiną wody i dusić na wolnym ogniu aż będzie miękka. Pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać i dusić jeszcze chwilę. W tym czasie rozpuścić masło i podprażyć na nim sezam. Sosem polać miękką kalarepę.

KOTLETY Z KALAREPY

SKŁADNIKI:

1 kalarepa
sól i pieprz
mąka pszenną
1 jajko
1 łyżka mleka
bułka tarta
olej do smażenia

WYKONANIE:

Kalarepę pokroić na 1 cm plastry. Przyprawić solą i pieprzem. Panierować w mące, następnie w jajku roztrzepanym z mlekiem i w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony po około 5 minut aż bułka będzie złocista. Odsączyć na ręczniku papierowym. Podawać z surówką lub kalarepą na ciepło.

LODY RABARBAROWE

SKŁADNIKI:

– 6 lodyg rabarbaru
– 2 łyżki dowolnego syropu do słodkości
– 3 łyżki chia
– ¾ szklanki wody
– 2 spore pokrojone w plasterki i zamrożone banany

WYKONANIE:

– rabarbar pokroić w kostkę, syrop i wodę. Gotować pod przykryciem w garnku aż się rozpadnie. Dokładnie zmiksować blenderem, dodać chia i wystudzić
– do blendera kielichowego lub malaksera włożyć banany, dodać 5 łyżek rabarbaru i dokładnie zmiksować. Lody będą miały miękką konsystencję. By były twardsze trzeba je włożyć na jakiś czas do lodówki