

# *Zdrave sladice*



# Presna sladoledna torta iz jagodičevja



## Sestavine:

- 3 zamrznjene banane (narezane na kolobarje)
- 1/4 skodelice svežih jagod
- 1/2 skodelice svežih borovnic
- 1/4 skodelice svežih malin



Potrebujemo še manjši aluminijast modelček za presno torto, približno: 5 cm visok in 12 cm širok (diagonalno).



## Priprava:

1. Jagodna podlaga: zmešamo banano in jagode v mešalniku (blenderju) in mešamo do gladkega. Napolnimo modelček za torto in enakomerno razporedimo.
2. Borovničeva podlaga: zmešamo banano in borovnice v mešalniku (blenderju) in mešamo do gladkega. Dodamo zmes na jagodno podlago in enakomerno razporedimo.
3. Malinova podlaga: zmešamo banano in maline v mešalniku (blenderju) in mešamo do gladkega. Dodamo zmes na borovničevo podlago in enakomerno razporedimo.
4. Postavimo v zamrzovalnik za 1-2 uri.
5. Okrasimo s travniškimi rožicami, listki mete in postrežemo.



## Namig:)

Kadar gozdnih sadežev nimamo na voljo v sveži obliki, jih lahko kupimo zamrznjene in dodamo sveže banane. Tako kombiniramo po 1 svežo banano in pol skodelice zamrznjenega jagodičevja. Lahko pa uporabimo tudi jagodičevje v prahu, na primer Finske borovnice v prahu Biokia, ki so izredno dobre v kombinaciji z zamrznjeno banano. Rezultat bo odličen bananino-borovničev sladoled. Barva in okus pa prava poezija!



# Presni kremni *jagodni sladoled*

## Sestavine:

- 2 skodelici svežih ekoloških jagod,
- 1/2 skodelice sveže stisnjene soka limet,
- 1/2 skodelice kokosove ali navadne filtrirane vode,
- 2 žlički nastrgane lupinice bio limete,
- 2 skodelici indijskih oreščkov (namočenih čez noč, opranih in posušenih),
- 1/2 skodelice bio kokosovega olja (hladno stiskano, nerafinirano),
- 2 skodelici kokosovega musa ali zamrznjenega kokosovega mleka,
- 1/2 skodelice agavinega sirupa,
- ščepec burbonske vanilije,
- ščepec himalajske soli.



## Priprava:

Sladoled pripravimo iz sestavin za kremni sladoled tako, da damo v mešalnik (blender) vse sestavine in na najvišji hitrosti mešamo pol minute. Maso nato za 2-3 ure postavimo v zamrzovalnik in ga hladnega postrežemo, medtem ko drugi hitri recept ne potrebuje zamrzovanja. Dovolj je, če imate 2 od 3 sestavin predhodno že zamrznjene. Torej, zamrznjene jagode in zamrznjeno rastlinsko mleko zmešate s svežo banano in sladoled je že pripravljen. Dober tek!

# Jagodno-bananin *presni sladoled*

## Sestavine:

- 4 skodelice zamrznjenih ekoloških jagod,
- 3 velike sveže banane,
- 1 skodelica zamrznjenega rastlinskega mleka (mandljevo, riževno, ovseno, kokosovo),
- sok polovice limone.





# Domače *energijske ploščice*

## Sestavine:

Pri pripravi bodimo ustvarjalni. Ni potrebno, da vedno dodajamo sestavine po gramih, zaupajmo svojim občutkom in zagotovo vam bo uspelo narediti odlične ploščice. Količine prilagodite tako, da masa ne bo pregosta ali preredka.

## Priprava:

V posodi zmešamo naslednje sestavine: Ovsene kosmiče, kokosove kosmiče, laneno seme, na koščke narezane sveže datlje, suhe slive, sončnična semena, maco v prahu, kakav v prahu, agavin sirup, kokosovo maščobo, cimet, ingver in burbonsko vanilijo v prahu. Vse sestavine zmešamo kar z roko, ker je zmes pregosta za kuhalnico, nato damo maso za 20 minut v zamrzovalnik, da se kokosova maščoba strdi. Maso položimo na pladenj in jo zrežemo na željene rezine ter premažemo s stopljeno čokolado (z vsaj 75% kakavovim deležem ali presno) in jo potresemo z ingverjem v prahu.



Maja Kočevar



# *Proteinske palačinke* brez glutena

## Sestavine za 4 palačinke:

- 4 dl rastlinskega mleka (na primer riževo ali ovseno)
- 3 jušne žlice ekološke kokosove moke
- 2 zvrhani žlici Sunwarrior beljakovin (okus vanilija ali natural)
- ščepec soli (solni cvet)
- za vezivo: 1 domače jajce ali 1 zrela pretlačena banana
- 1 zvrhana jušna žlica kokosovega olja (za namaz in za peko)
- skodelica namočenih rozin
- cimet



Vse sestavine zmešamo v gladko maso. Ta masa je malenkost bolj gosta kot običajna masa za palačinke. Na ponvi stopimo zvrhano žlico kokosovega masla, odvečno maščobo odlijemo v skodelico in jo dodajamo kasneje. Na vročo ponev vlijemo maso za palačinke, ki naj ne sega čisto do roba ponve (tako boste palačinko lažje obrnili). Palačinka naj bo bolj debela kot klasične. Na vsako palačinko med peko potresemo še manjšo pest rozin in jo zapečemo iz obeh strani.

# Presna čokolada *s kvinojo*

## Sestavine:

- 3/4 skodelice kvalitetnega kakavovega masla
- 1/4 skodelice ekstra deviškega kokosovega olja
- 1/4 čajne žličke burbonske vanilije
- 1/4 čajne žličke ekstrakta mete ali peperminta
- 1 skodelica 100% kakava v prahu in Warrior Blend proteinov
- 1/4 skodelice kvinojinih napihnjencev
- 1/4 skodelica kakavovih zrn



## Priprava:

Pripravite silikonski modelček za čokolado. Na štedilnik pristavimo večjo posodo z vodo in vanjo damo manjšo kozico v kateri nežno stopimo kakavovo maslo in kokosovo maslo (po želji dodamo ekstrakt mete). Segrevamo počasi, da ne presežemo 45 stopinj.

Ko je zmes stopljena, odstranimo z ognja in vanjo vmešamo burbonsko vanilijo v prahu. Nato postopoma dodajamo 100% kakav v prahu in presne veganske Sunwarrior Blend proteine z okusom čokolade: razmerje 1:1.

Mešamo toliko časa, da je zmes lepe temno rjave barve. Sladilo izberimo po želji. Mi najraje za pripravo presne čokolade uporabimo kar agavin sirup (nerafiniran – temno rjave barve). Dodamo kvinojine napihnjence in kakavova zrna za okras. Napolnimo modelček z mešanico tekoče čokolade in jo postavimo v zamrzovalnik za 2 uri ali za nekaj ur v hladilnik (cca. 3-4 ure). Ko je čokolada trda, jo nežno vzamemo ven iz silikonskega modelčka in jo okrasimo z narezanimi mandlji, suhim jagodičevjem ali svežimi borovnicami ali malinami.





# Presna *čokoladno-malinova torta*

## PRVI SLOJ

- 1 skodelica kokosove moke
- 3/4 skodelice lešnikov in mandljev
- 3 jušne žlice presnega agavinega sirupa
- ščepec soli (piranske nerafinirane)

V mešalniku zmešajte kokosovo moko in lešnike. Dodajte agavin sirup in ščepec soli. Nato z rokami naredite prvo plast vaše torte in jo s prsti potisnite v pripravljen tortni model. Po potrebi dodajte žlico ali dve mlačne vode.



## DRUGI SLOJ – CHEESECAKE

- 2 skodelici indijskih oreščkov (namakamo vsaj 2 uri)
- 6 jušnih žlic presnega agavinega sirupa
- 1 čajna žlička burbonske vanilije v prahu
- 1 čajna žlička hranilnih kvasnih kosmičev (ni tisti običajen kvas!)
- 1/2 skodelice kokosovega mleka
- 4 jušne žlice limoninega soka
- ščepec soli
- 6 jušnih žlic kokosovega olja



Vse sestavine (razen kokosovega olja) damo v mešalnik in mešamo maso dokler ta ne postane gladka, nato dodamo kokosovo olje in nadaljujemo z mešanjem. Čez prvi sloj polijemo naš cheesecake.

## TRETJI SLOJ – ČOKOLADA IN MALINA

- 2 skodelici zamrznjenih malin
- 2 zvrhani žlici presnega kakava v prahu
- 3 jušne žlice presnega agavinega sirupa ali kokosovega sladkorja
- ščepec burbonske vanilije v prahu
- ščepec soli
- 1 jušna žlica limoninega soka
- 2 jušni žlici trpotčevih semen v prahu (vlaknine indijskega tropotca)



Za čokoladno-malinovo kremo zmešajte vse sestavine (razen trpotčevih semen v prahu). Ko so vse sestavine dobro premešane, najprej precedite, če ne želite malinovitih pečk, šele nato dodajte trpotčeva semena in mešajte kratek čas. Kremo vlijte na cheesecake in postavite v zmrzovalnik za vsaj 4 ure ali, še bolje, čez noč.

Tako, presna torta je pripravljena. Okrasite jo z zamrznjenimi malinami, lahko tudi s kakavovimi zdrobljenimi zrni.

# Ovsena kaša *s chia semeni*

## Sestavine:

- 100g ovsenih kosmičev
- 50g lešnikov,
- 1 zrela banana,
- 3 žlice chia semen,
- 100 ml kokosovega mleka,
- 1 žlica grenkega kakava v prahu,
- 1 žlica kokosovega sladkorja,
- 1 čajna žlička cejlonskega cimeta v prahu.

## Priprava:

Ovseno kašo in mlete lešnike čez noč namočimo v ločenih posodah. Zjutraj oboje operemo ter dodamo chia semena. Vse sestavine razen kokosovega mleka in nekaj koščkov banane damo v mešalnik in zmešamo, da dobimo gladko teksturo. Mleko dolivamo sproti, do željene gostote.



Marjetka Založnik

Po želji lahko uporabimo sladkano lešnikovo mleko namesto nesladkanega kokosovega. Po želji si lahko sladkate. Pa dober tek!



---

# Veganska "nutela" *na zdrav način*

## Sestavine:

- 400g celih lešnikov (ekološke pridelave)
- 2 čajni žlički burbonske vanilije NUA Naturals
- presnega kakava NUA Naturals
- 80ml agavinega nektarja NUA Naturals
- 2 čajni žlički kokosovega olja NUA Naturals
- 160ml mandljevega mleka – recept za doma narejeno mleko

## Priprava:

Postavite lešnike v posodo za pečenje in pecite 10 minut na 200° C v pečici.

Po 10 minutah lešnike postavite iz pečice in počakajte, da se ohladijo. Prej jim odstranite lupino tako, da jih povaljate v kuhinjski krpi. Vse sestavine dajte v mešalnik (lešnike dodamo zadnje) in mešajte toliko časa, da masa postane gladka in kremna.

Hranite v steklenem kozarcu na sobni temperaturi ali v hladilniku.

Uživajte!





# Superzajtrk *z aronijo*

## Sestavine:

- kozja ali kravja skuta (ali rastlinski jogurt)
- banana ali drugo slajše sadje
- pest aronije
- kokosova moka, oreščki
- kakavova zrna
- burbonska vanilija

## Priprava:

Skuto in malce burbonske vanilije premešamo z žlico mleka ali vode, da dobimo redkejšo strukturo. Vanjo vmešamo banana in aronijo. Vse skupaj potresemo s kokosovo moko, oreščki in kakavovimi zrni.

Pa dober tek!



Anja Pristavec



# Super jogurt *s posušenim jagodičevjem*

## Sestavine:

- navadni jogurt, kefir ali kakšen drug napitek...
- žlička posušenega jagodičevja

## Priprava:

Zmešamo. To je to!

Pozitivni učinki, ki jih lahko prinese ta slasten napitek: mešanica posušenega jagodičevja vsebuje vitamine C, E, K, od mineralov pa prednjačijo kalij, baker in mangan.



Anja Pristavec





# Presni parfe *z jabolki in karamelo*

## Crumble

- 1 skodelica lešnikov
- 1/3 skodelica ovsene moke
- 2 jedilni žlica kokosovega sladkorja
- 2 jedilni žlici javorjevega sirupa
- 1 jedilna žlica cimeta

V mešalniku lešnike zmešamo v moko, a pri tem moramo paziti, da ne pretiravamo, saj lahko dobimo lešnikovo maslo. Vse sestavine zmešamo z rokami, da naredimo t.i. crumble. Tega nato položimo na teflex podlago za dehidrator. Če imate dehidrator, podlago vanj postavite čez noč, sicer pa v suh prostor.

## Karamela

- 1 skodelica agave
- 1/2 skodelica makadamij
- 2 jedilni žlici pinjol
- vanilija
- limonin sok
- ščepec soli

Zmešamo vse dokler ne dobimo gladke zmesi.



vir: [www.teresamisusu.com](http://www.teresamisusu.com)

## Krema

- 3 jabolka
- 4 jedilne žlice karamele (recept na vrhu)
- 2 jedilni žlici limoninega soka
- sol
- vanilija

Zmešamo vse dokler ne dobimo gladke zmesi.

Sladico si postrežemo v kozarčku, v katerega smo najprej prvo položili crumble, nato narezana jabolka, kremo in karamelo ter v tem zaporedju nalagali do vrha.

---

## Poletne *osvežilne zdrave lučke*

### Sestavine:

- 1 manjša sladka melona, narezana na koščke
- 2 večji ekološki kumari ali 4 manjše, olupljene in narezane
- 1/2 kozarca sveže iztisnjene soka limone
- 6 lističev mete
- 1 skodelica mrzle vode
- 2 čajni žlički Aduna Baobab v prahu
- vrečka zamrznjenih malin ali jagod (za 1 lučko jih boste potrebovali 4-5)



### Priprava:

Vse sestavine skupaj zmešate v blenderju dokler ne dobite gladke kreme. Napolnite modelčke z lučkami do 3/4. Dodajte 4-5 jagod ali malin v vsako lučko. Nato postavite v zamrzovalnik za 3-4 ure, dokler lučke niso čisto zamrznjene. Napolnili boste približno 5 kozarcev soka ali 20 modelčkov sladolednih lučk.

# Presna torta *iz avokada in limete*

## Podlaga:

- 1 skodelica drobno narezanega posušenega kokosa ali kokosove moke,
- 1 skodelica namočenih mandljev (čez noč namočimo),
- 1/2 skodelice kaljene ajde,
- ščepec himalajske soli,
- 8 velikih mehkih medjool datljev,
- 2 jušni žlici kokosovega olja,
- 2 jušni žlici vode z limoninim sokom.



## Krema:

- Avokado (5-6 zrelih mehkih sadežev, lupina je rjave barve),
- 1 skodelica namočenih indijskih oreščkov (čez noč namočimo),
- 1 skodelica nerafiniranega agavinega sirupa ali medu akacija (2dl),
- 1 skodelica kokosovega bio olja, nerafinirano (2dl),
- 1/2 skodelice prekuhane vode + 2 čajni žlički agar agar (za trdoto),
- sveže stisnjen sok 5-6 limet ekološke pridelave,
- listi mlade špinače (3 veliki listi ali skodelica malih listov bio špinače) za lepo barvo,
- nastrgana lupinica bio limete (2 čajni žlički),
- burbonska vanilija v prahu (2 čajni žlički),
- ščepec himalajske soli.



## Preliv:

- Sok dveh limet in skodelica ekoloških jagod.



## Priprava:

Čez noč namočimo mandlje za podlago in indijske oreščke za kremo (namakamo 12 ur). Oreščke naslednji dan temeljito operemo in jih po navodilih za podlago in kremo zmešamo v mešalniku z ostalimi sestavinami. Najprej naredimo osnovo (podlago), jo damo v zamrzovalnik za 1-2 uri, medtem pa pripravimo kremo po receptu. V toplo vodo najprej dodamo agar agar, nato v mešalniku zmešamo oreščke, avokado in ostale sestavine, ob koncu dodamo še vodo, v kateri smo raztopili agar agar, lupinico limete in liste mlade špinače. Kremo vlijemo v modelček, v katerega smo predhodno pripravili podlago, nato pa vse skupaj ponovno zamrznemo za 4-6 ur.





# *Bananina maska* za razvajanje obraza

## Za masko potrebujete:

- zrelo banano,
- mandljevo olje,
- limonin sok,
- čajno žličko medu,
- čajno žličko kisle smetane.



Približno četrtnino zrele banane in mandljevega olja zmečkajte v gladko maso. Lahko si pomagate z mešalnikom. Nato mešanici dodajte med, kisko smetano in nekaj kapljic limoninega soka. Vendar pazite, da mešanica ne bo prerodka.

Masko nanašajte na predhodno dobro očiščen obraz in ne pozabite na vrat in dekolte. Verjetno vam bo koža masko kar posrkala vase, zato ponovite nanos oz. ponavljajte dokler maska vidno ne ostane na povrhnjici. Pustite nekje do 15 minut in sperite.

Mandljevo olje lahko zamenjate tudi z avokadovim, konopljinim oz. tistim, ki vsebuje večji delež vitamina E, limonin sok pa s pomarančnim. Če imate občutljivo kožo, se soku citrusov raje izognite, da kože ne razdražite.

Ker je koža zaradi zunanjih vplivov še vedno dokaj izsušena, si jo lahko brez slabe vesti namažete z mastno kremo ali raje z oljem, ki kožo dobro nahrani. Predlagam kokosovo, olivno, konopljino, olje mareličnih koščic, ricinusovo, arganovo ali jojobino.



*privoščite si zdrave sestavine*

[www.super-hrana.si](http://www.super-hrana.si)

*Super  
hrana*



MojeZdravje.net



Avtorji:

Maja Jeereb, Anja Pristavec, Maja Kočevar, Marjetka Založnik, Barbara Luin,

[www.mojezdravje.net](http://www.mojezdravje.net)

in Tereza Poljanič, [www.teresamisu.com](http://www.teresamisu.com)

Če želite biti obveščeni o izidu novih e-knjižic, nas spremljajte na

[www.super-hrana.si](http://www.super-hrana.si) in [www.mojezdravje.net](http://www.mojezdravje.net)

