



Erica Palmerantz Aziz



RAW FOOD

Bonusmaterial

Bonusrecept – raw inspiration!

Med de här smaskiga bonusrecepten hoppas jag kunna locka dig att fortsätta med din nya livsstil! Du kan alltså även i fortsättningen njuta av det goda och välja raw food-desserter framför ”vanliga” godsaker. Bara att göra det valet innebär en stor hälsovinst för dig och är dessutom en av de enklaste förändringar du kan göra. Testa att bjuda dina vänner på dessa läckerheter – du kommer garanterat att få göra dubbel sats till nästa gång. Raw-desserter är ren glädje för kroppen, och inom raw food kan du faktiskt börja måltiden med desserten! Dels underlättar det matsmältningen, dels ger det dig en härlig mättnadskänsla. Att börja med desserten ger dig alltså en större tillfredsställelse när måltidsstunden är över!

De recept som kräver en ugn eller en dehydrator är till för dig som vill lägga ned lite mer tid och engagemang på tillredningen. Torkningstiden varierar mellan de olika recepten och mellan olika ugnar. Gradantalet är 42 och tiderna som står i recepten en rekommendation, så pröva dig fram till vad som funkar för just dig. Använder du en vanlig ugn så öppna luckan då och då för att släppa ut kondensen.

Gör gärna flera olika recept och torka på samma gång!

Kanel- och kokosglass

4 portioner

Med bananer som bas i raw food-glass kan du sedan variera efter eget tycke och smak. Våga testa med dina favoritsmaker – kanel är en av mina egna!

Förberedelser:

Skala, dela och frys bananerna i cirka 24 timmar

4 bananer

1 msk kokosolja

1–2 tsk kanel

1 msk carobpulver

1 msk mullbär per portion

1 msk riven kokos per portion

Tina bananerna i cirka 10–20 minuter. Kör i matberedaren tills de får en krämig glasskonsistens. Gör kokosoljan flytande över ett ljummet vattenbad. Tillsätt kokosolja, kanel och carobpulver och kör igen. Lägg upp i skålar och toppa med mullbär och riven kokos.

Jordgubbsglass på pinne

Rosa – en färg att bli förälskad i. Frys gärna glassen i formar som pinnglass eller håll ut krämen i en pajform och skär dig en bit när du blir sugen.

Förberedelser:

Tina jordgubbarna. Blötlägg aprikoserna, 4-8 timmar.

2 msk kokosolja

2 dl cashewnötter

3 dl jordgubbar, tinade

1 päron, delat i bitar

3 aprikoser, blötlagda

ev vatten

Gör kokosoljan flytande över ett ljummet vattenbad. Mixa cashewnötterna till ett mjöl. Tillsätt jordgubbarna och den saft som bildats då de tinat. Mixa igen. Dela päronet och lägg i mixern tillsammans med de blötlagda aprikoserna och kokosoljan och mixa igen tills du har en len kräm. Det kan hända att du behöver späda med ytterst lite vatten för att få till den rätta lenheten, börja med en matsked. Häll upp krämen i pinnformar eller i en pajform. Serverar du i form, låt glassen tina cirka 10 minuter innan du äter den.

Glasstårta på aprikos och apelsin

4 portioner

I det här receptet använder du hela apelsinen, till och med skalet. Rivet apelsinskal är en underbar smaksättare, men kom ihåg att välja ekologiska apelsiner. Gör gärna tårtan i förväg, så har du den redo i frysen närhelst du vill ha en bit. Ett tips är att använda en form med löstagbar botten, så att de vackra lagren på tårtan blir synliga.

Förberedelser:

Blötlägg aprikoser, 4-8 timmar.

Fyllning:

2 apelsiner

8 torkade aprikoser

8 aprikoser, blötlagda

Lager:

skalet från 1 apelsin

2 dl kokosolja

2 msk mesquite

1 msk lucuma

2 msk carobpulver

Garnering:

1/2 apelsin

Klyfta apelsinerna och mixa med torkade och blötlagda aprikoser till en kräm. Häll ut i en pajform.

Tvätta den tredje apelsinen noggrant och riv skalet fint. Gör kokosoljan flytande över ett ljummet vattenbad. Rör ned mesquite, lucuma, carobpulver och apelsinskal i kokosoljan. Rör tills allt blandat sig och häll smeten över apelsin- och aprikoskrämen. Ställ in i frysen i fem timmar tills allt har stelnat. Garnera med tunt skurna apelsinskivor.



Kall kolamjöl

1 portion

Lucumapulver och mesquitepulver ger den där speciella kolasmaken, men också mycket näring!

Förberedelser:

Blötlägg mandeln, 8 timmar.

1 dl mandel
3 dl vatten
1 msk lucumapulver
1 msk carobpulver
1 msk mesquitepulver
½ krm vaniljpulver
isbitar

Mixa mandel med vatten tills det får en mjölkliknande konsistens. Sila av i en finmaskig trådsil eller i en nötmjölkspåse. Håll över mandelmjölken i en mixer och tillsätt övriga ingredienser förutom isen. Mixa. Lägg isbitar i ett glas och fyll på med kolamjölken.

Kylig mangosmoothie

1–2 portioner

Lassi är en indisk dryck som är baserad på yoghurt och ofta någon frukt. Med fryst mango får du en härligt svalkande känsla och cashewnötterna ger mjuk krämighet.

½ dl fryst mango
1 dl cashewnötter
3–5 dl vatten
en nypa vaniljpulver
ev 2 dadlar

Tina mangon tills den är "halvtinad". Mixa cashewnötterna till ett mjöl. Tillsätt 3 dl vatten och mixa igen. Tillsätt mango och vaniljpulver och mixa. Smaka av. Om du vill ha den sötare, mixa i dadlar och eventuellt mer vatten.

Kall blåbärsmousse

2 portioner

Mixa avokado och blåbär till en kall, krämig blåbärsmousse. Kan även ätas som glass!

2 dl frysta blåbär
6 dadlar
2 msk vatten
1 krm vaniljpulver
2 avokador

Tina blåbären tills de är "halvtinade". Kör dadlar, vatten och vaniljpulver till en röra i matberedaren. Tillsätt avokado och kör igen. Tillsätt blåbär och kör igen tills röran fått en mousseliknande konsistens.

Papayapaj

2 portioner

Lime, papaya och kokos ger den ljuvliga pajen en exotisk känsla.

2 dl riven kokos
6 färska dadlar
ev skalet av 1 lime

Fyllning:

½ stor papaya
1–2 tsk limejuice

Kör kokos och dadlar i matberedaren tills det blir en deg. Om du vill ha lite mer limesmak, kör ner det finrivna skalet från en limefrukt. Tryck ut degen i en mindre pajform. Dela papayan i tunna skivor. Lägg dem i skalet och pressa över lime.

Pistaschpaj med äpple- och myntakräm

4 portioner

Yaconsirap är en brun sirap från yaconroten, och påminner i smaken om brödsirap. Du kan också använda honung eller agavesirap.

Botten:

3 dl pistaschmandlar

1 dl tranbär (ev blötlagda)

2 msk yaconsirap

en nypa salt

1–2 msk vatten

Fyllning:

3 äpplen

½–1 dl mynta

Kör pistaschmandlarna i matberedaren tills de är grovhackade. Tillsätt tranbär, yaconsirap och salt, och kör tills allt blandat sig. Tryck ut pajbotten i en form. Dela äpplena i större bitar och mixa till en kräm. Tillsätt mynta, börja med ½ dl och mixa igen. Smaka av och ha eventuellt i mera mynta. Bred ut krämen över botten. Garnera med myntablåd.





Fikonmarmelad med pinjenötsost och päron

4 portioner

En ostbricka efter maten blir en fin och populär avslutning på en måltid – eller början på den, om du äter desserten på ”raw food-vis”. Du gör enkelt din egen marmelad och ”ost” och serverar med ett skivat päron.

Förberedelser:

Blötlägg fikonen, 4-8 timmar.

Fikonmarmelad:

10 fikon, blötlagda

1 dl av blötlägningsvattnet

Pinjeost:

1 msk kokosolja

1 ½ dl pinjenötter

1 dl cashewnötter

2 msk citronjuice

1 tsk salt

½ dl vatten

Till servering:

2 päron

Mixa fikonen med blötlägningsvattnet till en marmelad. Gör kokosoljan flytande över ett ljummet vattenbad. Mixa pinjenötter och cashewnötter till ett fint mjöl. Tillsätt citron, salt och vatten samt kokosolja. Mixa tills du får en len konsistens. Lägg osten i en skål och ställ in i kylan i cirka 1 timme.

Servera i en skål eller forma till en färskost. Njut av ostbrickan tillsammans med skivat päron och fikonmarmelad.

Tryfflar

Kakaosmör är en kallpressad råvara utvunnen ur kakaobönan, och utgör basen i raw food-tryfflar. Blanda med kokosolja och du får tryfflar som smälter i munnen. Här en extra nyttig variant med spirulina och açaipulver.

2 ½ dl kakaosmör

1 dl kokosolja

½ dl–1 dl carobpulver

3 msk lucumapulver

1 tsk vaniljpulver

en nypa salt

1 msk spirulina

2 msk açaipulver

Gör kakaosmöret flytande över ett ljummet vattenbad och rör sedan samman det med kokosoljan som du gjort flytande på samma sätt. Rör ned övriga ingredienser, börja med ½ dl carobpulver. Smaka av om du vill ha mer smak av carob. Häll smeten i istärningsformar, helst sådana gjorda av silikon som gör att du lättare får ut tryfflarna. Ställ in i frysen i cirka 2 timmar tills de stelnat. Sen är det bara att ta fram och låta supertryffeln smälta i munnen!





Kålchips

Ljumma kålchips från torkugnen är perfekta snacks. Dessutom både nyttigare och godare än vanliga chips.

1 stort savoykålshuvud
3 msk olivolja
2 msk citronjuice
1 tsk salt

Lossa kålbladen ett och ett. Lägg dem i en stor bunke eller i en ugnform. Blanda samman olja, citron och salt. Häll oljeblandningen över kålbladen och gnugga in den ordentligt. Lägg ut bladen på plåtar i torkugnen. (Använder du en dehydrator behövs inga "teflex-papper" utan du kan lägga dem direkt på den rutnätiga plåten.) Torka i cirka 8–10 timmar tills de blivit frestande krispiga. Servera chipsen ljumma. Blir det några över, spara dem i en tättslutande förpackning och värm på dem igen en kort stund så att de återfår sin krispighet.

Tamaritorkade kärnor

Peppa upp din sallad med tamaritorkade kärnor eller ät dem som snacks när du blir sugen på något salt och gott. Gör gärna en stor laddning med en gång så riskerar du inte att bli utan de små salta kärnorna.

Föreberedelser:

Blötlägg kärnorna, 4–8 timmar.

5 dl solroskärnor
5 dl pumpakärnor
1 dl tamari eller nama shoyu

Bred ut kärnorna på en plåt eller i ett kärl, häll över 1 dl tamari och låt marinera i 2–4 timmar. Därefter sprider du ut kärnorna i torkugnen och torkar dem i cirka 8–10 timmar. Rör runt kärnorna då och då.

Middag – Pizza à la Erica

4 portioner

Jag älskar den här pizzan! Har aldrig varit en pizzaälskare tidigare men nu är jag såld. Önskar bara att jag kunde beställa den på take away!

Förberedelser:

Blötlägg bovete, 8 timmar.

Blötlägg soltorkade tomater, minst 1 timme (om du använder de som inte är inlagda i olja).

Pizzadeg:

3 dl solroskärnor
3 ½ dl bovete, blötlagt
2 msk olivolja
½ tsk salt

”Ost”:

2 dl paranötter
1 tsk citronjuice
en nypa salt
1 vitlöksklyfta
½ msk olivolja

Topping:

1 avokado
1 paprika
70 gram ruccola
oliver, efter smak
kapis, efter smak

Tomatsås:

2 tomater
5 soltorkade tomater

Kör solroskärnorna i matberedaren tills de är finhackade. Tillsätt det blötlagda bovetet och kör igen. Häll i olja, tillsätt salt och kör igen. Bred ut på bakplåtspapper (helst silikon eller teflex) till ett cirka ½ cm tjockt lager. Forma gärna till pizzarundlar. Efter cirka 5 timmar i torkugnen skär du pizzan i bitar. Låt stå tills de är lite degiga men ändå genomgräddade. Det tar cirka 15 timmar totalt.

Mixa tomater och soltorkade tomater till en krämig tomatsås.

Kör paranötterna i matberedaren tills de är grovhackade. Tillsätt citron, salt, vitlök och olivolja och kör igen.

Skär avokadon i skivor, strimla paprikan. Bred på tomatsås, lägg på ost och toppa med grönsaker, oliver och kapis.



Plommonkuber

2 portioner

Att ha färdiga snacks i kylan är praktiskt när du snabbt behöver extra energi, vill ta med dig något gott eller ordna en spontanfika på jobbet eller med kompisarna.

2 dl färska dadlar
1 dl torkade plommon
2 msk kokosolja
2 msk carobpulver
1 krm vaniljpulver

Kör alla ingredienser till en mjuk röra i matberedaren. Lägg upp på ett fat och skär i kuber. Ställ in i kylan någon timme innan de ska ätas.

Chiafyrkanter

Rulla till snacksbollar, gör fyrkanter eller ät röran som den är – när jag själv har lite bråttom och ska iväg någonstans lägger jag den helt enkelt i en burk och tar med en sked att äta med.

2 dl sesamfrön
1/2 dl rapsolja
skalet från 1 apelsin
1/2 dl chiasmjöl (eller 3 msk chiafrön som du maler till ett mjöl i en elektrisk kaffekvarn)
1 msk carob
3 droppar flytande stevia eller en knivsudd steviapulver
2 msk kokosolja

Mixa sesamfrön i mixern eller mal dem i en elektrisk kaffekvarn. Lägg i en skål och rör samman med rapsoljan. Tvätta apelsinen noggrant och riv skalet fint. Rör sedan samman sesamröran med de övriga ingredienserna i en skål och ställ kallt innan du formar till bollar eller fyrkanter – eller så lägger du den goda röran i en burk, färdig att ta med när du är på språng.

Apelsinbollar med riven kokos

cirka 10 st

De här bollarna passar dig som tycker att bollar med nötter kan bli lite för mäktiga.

2 dl dadlar
1 dl riven kokos
1/2 tsk vaniljpulver
finrivet skal från 1 apelsin

Kör ingredienserna i matberedaren. Behöver du mer vätska för att binda ihop allt kan du använda apelsinsaft. Rulla till bollar.

Päronkakor

cirka 10 stycken

Goda kakor med saftiga päron och ekohavregryn som bas. Havregryn är inte helt och hållet raw men utgör en bra bas när du "bakar".

2 päron
2 dl valnötter
2 dl pekannötter
8 fikon
5 dl havregryn
1/2–1 msk malen ingefära
1/2 msk kanel

Riv päronen grovt och grovhacka valnötter samt pekannötter. Klipp fikonen i mindre bitar. Blanda havregryn, päron, nötter, fikon, ingefära och kanel. Forma till kakor och lägg på ett bakplåtspapper, helst ett teflexark. Torka i cirka 8–12 timmar i ugnen/dehydratorn – ju kortare tid, desto mjukare kakor. Förvara i en tättslutande burk.

Chiafrögröt

2 portioner

Frukost, mellanmål, dessert – den här gröten gjord på meganyttiga chiafrön funkar i alla lägen. Chiafrön binder ungefär tio gånger sin egen volym. Gröten behöver stå och svälla i minst 30 minuter, men håller sedan i upp till två dygn. Världigt bekvämt och enkelt!

½ dl mandel

2 dl vatten

2 msk chiafrön

Topping:

blåbär och gojibär, efter smak

Mixa mandeln till ett fint mjöl. Mixa mjölet med vatten till en mjölkliknande konsistens. Sila genom en nötmjölkspåse eller en fintrådig sil.

Blanda mandelmjölken med chiafrön och låt stå och svälla i 30 minuter. Rör runt och toppa med blåbär och gojibär. Du kan också lyxa till det och toppa med raw kakao-bitar.

Bovetemüsli med kakaobitar och gojibär

Mmmmm ... Tänk att börja dagen med en superfrukost bestående av torkat bovete, kakaobitar och gojibär i en len mandelmjöl! Då har man verkligen något att se fram emot när man vaknar. Tips! Gör en stor sats och ha i en låda på jobbet – ett perfekt mellanmål för lite extra eftermiddagsenergi. Köp havremjolk eller ris mjölk om du inte gjort din egen mandelmjolk!

Förberedelser:

Blötlägg 5 dl bovete i 8 timmar, skölj bort "slemmet" noggrant och låt grodda ett dygn.

Blötlägg mandlarna i 8–12 timmar.

Bovetemüsli:

5 dl bovete, blötlagt, groddat och torkat

2 dl gojibär

1 dl kakaobitar

Mandelmjolk:

2 dl mandel

6 dl vatten

Torka bovetet i ugn eller torkugn i 8–12 timmar (tills det är genomtorrt och crunchigt).

Lägg ingredienserna till müslin i en tättslutande burk. Skaka eller rör runt med en träslev. Müslin håller i flera månader i burken.

Skölj bort vattnet som du blötlagt mandeln i. Mixa mandeln med nytt vatten till en mjölk, sila eventuellt genom en finmaskig trådsil eller en nötmjölkspåse. Servera müslin med mandelmjölken.



Afternoon crackers

Gyllene kex med kokosinslag! Bred gärna på kokosolja och toppa med några färska hallon eller en hallonmarmelad gjord på mixade hallon och blötlagda aprikoser.

Förberedelser:

Blötlägg linfrön i dubbel mängd vatten i 4 timmar

3 dl gula linfrön

2 dl riven kokos

3 msk mesquite eller lucumapulver

Kör de blötlagda linfröna med kokos i matberedaren tills det blivit en smet. Smaksätt med mesquite och kör igen. Bred ut på bakplåtspapper eller teflexark i ett tunt och jämnt lager. Tillagar du kexen i en torkugn, gör på följande sätt efter cirka 5 timmar: Ta en tom "plåt", lägg den med det rutnätiga "pappret" mot plåten med kexen och vänd dem mot det rutnätiga pappret. Ta försiktigt bort bakplåtspappret och låt torka 5–10 timmar till. Har du en vanlig ugn vänder du kexen när det går att lossa dem från bakplåtspappret och fortsätter att torka tills de är genomtorra. Bryt sedan till kex.