

SUPERFOODS BY ERICA



Innehåll

| | |
|--------------------|----|
| Raw Cacao pulver | 5 |
| Coconut palm sugar | 8 |
| Goji berries | 9 |
| Raw cashews | 11 |
| Cacao nibs | 12 |
| Incan berries | 13 |
| Camu camu | 14 |
| Mullberries | 16 |
| Chia seeds | 17 |
| Carob | 19 |
| Lucuma | 21 |
| Cacao butter | 25 |
| Yacon syrup | 28 |
| Maca | 29 |
| Coconut oil | 31 |
| Hemp seeds | 32 |
| Hemp powder | 33 |
| Acai | 35 |



Superfoods till supermänniskor!

Vi är alla supermänniskor och för att orka med vårt superliv behöver vi just superkrafter från superfoods. Superfoods ger oss det där lilla extra för att kunna vara det där lilla extra och spraka av kraft!

Kom ihåg att basen i din kost är fräscha frukter, grönsaker, bär och andra härliga raw food-råvaror. Superfoods är guldkanten på din vardag, det där lilla extra, pricken över i:et och kan behövas för att skoja till och göra din raw food extra mumsig och nyttig.

I min vardag använder jag superfoods för olika tillfällen:

- Maca, hampaprotein och camu camu som jag skakar med vatten som min egen träningsshake.
- Rör ihop en go röra med mesquite, carob och kokosolja för att göra nyttigt och snabbt godis. Gör gärna i förväg och ha färdiga i kylen. Då blir det mer som en smak av en kolapralin.
- Sötar med min mandelmjök med lucuma.
- Pytsar i lite acai i mina gröna smoothies.
- Smörjer mina händer och nagelband med kakaosmör för att göra dem mjuka och passar samtidigt på att äta en liten bit.
- Blötlagda chiafrön med gojibär blir ofta min frukost som jag rör ned i en kopp te.
- Mullbär som lördagsgodis är underbara precis som de är direkt ur påsen.
- Kakaopulver baserar jag mina chokladbitar på när jag behöver bli extra pigg. Kakaonibs är perfekta att tugga på när jag blir sugen på choklad. Och de sötade – de blir extra lyxiga och får vardagen att kännas som en fest.
- Yaconsirap ringlar jag över min bovetegröt.
- Bananglass och sen strö över kokospalmsocker – det är bästa fredagsmyset!
- Hampافرön är given på salladen; ibland strör jag på dem som de är och ibland mixar jag till en krämig dressing och gojsar in salladen i.
- Raw cashewnötter har mer näring än de naturella, krämigare och oj så goda! Äta som de är eller göra en läcker cheesecake – det är vad jag gillar att göra med mina cashewnötter.

Andra Superfoods att äta massor av är: surkål, alger, groddar och skott och givetvis de gröna, helst vilda bladen samt rikligt med vatten.

LONG LIVE LIFE!

Erica

RAW CACAO PULVER

- Är den källa som är rikast på antioxidanter av all mat i världen
- Innehåller aminosyran tryptofan som vi behöver för att kunna vara glada och lugna
- Koffein innehållet är 1/20 av vad en "vanlig" kopp kaffe innehåller
- Till skillnad från rostad kakao är fettsyrorna i den raw kakaon bevarade. Fettsyror som blir transfetter vid upphettning. Även antioxidanterna förstörs vid upphettning.
- *Pralin på minuten:* Gör kakaosmör och kokosolja flytande i ljummet vattenbad först. Rör ned kakaopulvret tillsammans med kakaosmör, kokosolja och yaconsirap för den godaste chokladpralinen. Rör ned rivet apelsinskal och lite chili för extra sting.

ChiliBrownies

Heta och läckra med extra chokladöverdrag.....

4 dl valnötter

½ dl kakao

10 dadlar

salt

en nypa cayenne

3 tsk chilipulver

Garnering:

Chili

Valnötter

Chokladsås:

1 dl kokosolja

3 msk agavesirap

2 msk kakaopulver

Kör valnötterna i matberedaren tills de blir finmalda. Tillsätt kakao, salt, chilipulver och cayennepeppar och kör igen. Tillsätt dadlar och kör tills det blir en röra som du kan forma till runda brownies eller trycka ut i en form. Eventuellt smaka av med mer chili för starkare smak. Om du vill, pudra mer chilipulver över och garnera med valnötter. Gör kokosoljan flytande i ett vattenbad. Rör samman ingredienserna till chokladsåsen. Ringla över browniesen. Ställ in i kylen så chokladsåsen stelnar. Om du lade röran i en form, skär i fyrkanter innan du serverar.



Spirulinagranar

Perfekta på julgodbordet. Spirulinajulgranar med snöflingor på!

3 dl kokosflingor

9 dadlar

3 tsk spirulina

Kör kokosflingor och dadlar i matberedaren tillsammans med spirulina. Forma till hat-tar/granar. Doppa i chokladsåsen (se recept chilibrownies) och strö kokosflingor över. Ställ kallt.



COCONUT PALM SUGAR

- Är nektaren från kokospalmens blomma
- Påminner om rörsocker i smaken – smakar som karamell.
- Innehåller kostfiber, som gör att detta socker inte påverkar blodsockernivå på samma sätt som vitt socker. Lågt GI!
- Söta ditt te med.
- Byt ut som sötningsmedel i raw godsaker – var observant på konsistensen eftersom annat raw sötningsmedel som ex. agave och honung, oftast fungerar som ”klister” i raw godsaker.

Lilla Spöket Labanbollar

Det här är min variant på delicaots kokosbollar!

Prova och se vilka du och din

kropp gillar bäst!

3 msk kokosolja, mjuk

1 msk vatten

2 msk kokospalmsocker

2 msk carob eller kakao

2 1/2 dl havregryn

Blanda alla ingredienserna i en skål – se till att kokosoljan är lagom mjuk (ej flytande). Gör bollar och rulla i riven kokos eller i kokospalmsocker.

GOJI BERRIES

- Är ett komplett protein
- Rika på järn
- Kan hjälpa oss att se bättre pga sitt höga innehåll av antioxidanter
- Kallas "föryngringsbäret" eftersom det inom kinesisk medicin i tusentals år använts för att stärka immunförsvaret och uthålligheten
- Blötlägg gärna 30-60 minuter för att mjukna upp bären. Du kan även använda blötlägningsvattnet.

Lättaste gojibollarna

2 st

Gör gärna satsen x 3 om du vill ha fler bollar. Ofta rör jag bara ihop och mumsar utan att ens rulla till bollar.

2 msk mandelsmör

1 msk kakaopulver

1 msk lucuma

1 msk gojibär

Rör ihop ingredienserna i en skål.

Citymix

Förvara i en burk eller i en påse och ha med i din väska för snabb energi.

1 dl gojibär

1 dl kokoschips

1 dl pumpakärnor

½ dl kakaobitar

Blanda ingredienser.

Trailmix

Ha alltid en trailmix med dig för att vara förberedd på livets äventyr....

1 dl kokoschips

1 dl sötade kakao bitar

1 dl gojibär

1 dl pumpakärnor

Blanda ingredienserna och förvara i en burk eller påse.



RAW CASHEWS

- Ger dig en känsla av grädde, smör och krämig mjölk när du mixar dem.
- Är riktigt raw inte bara naturella.
- Innehåller selen, järn och zink.
- Är rik på fetter som vår kropp gillar.
- Ät bara som de är, så goda bara så där i sin ensamhet.

Raw Frappé

Frappé är en söt kaffedryck som dricks kall i Grekland. En skvätt snabbkaffe kan du använda om du gillar kaffe, annars nöj dig med en läcker chokladmjölk.

1 dl cashewnötter
 3 dl vatten
 1/2 krm vaniljpulver
 1 tsk snabbkaffe
 1 – 2 msk raw kakao
 1 msk agavesirap
 1 dl isbitar

Mixa cashewnötter och vatten till en mjölk. Tillsätt övriga ingredienser och mixa. Smaka av och se om du vill ha mer av något. Servera med isbitar.

Myntiga bollar med Cacao nibs

Mynta, choklad och krämiga cashewnötter! Så underbart gott!

2 dl cashewnötter
 1 msk honung
 5 droppar pepparmynta olja
 2 msk cacaonibs

Kör cashewnötterna finhackade. Tillsätt övriga ingredienser och kör tills allt blandat sig. Rulla till bollar.

CACAO NIBS

- Ät direkt som de är vid akut chokladsug.
- Sweet cacao nibs (sötade kakao nibs) är rullade i kakaovätska och raw socker-rörsjuice. Mycket godare och crunchigare än en vanlig chokladkaka!
- Strö över din raw glass som supergod topping.
- Ger rikligt med mineraler ex. magnesium och järn.
- Lägg som en botten i raw cheesecake istället för nötbotten.
- Mixa i smoothiesar eller blanda ned i din egen raw granola.

Grön myntaboll

10 dadlar

3 dl solroskärnor

10 droppar myntaolja

2 tsk spirulina

Rulla i sötade cacao nibs

Kör solroskärnorna i matberedaren tills de är finfördelade. Tillsätt spirulina och myntaolja och kör igen. Tillsätt dadlar och kör tills det blir en röra som du kan göra bollar av. Rulla i sötade kakaobitar.

INCAN BERRIES

- Är en av de källor som är rikast på antioxidanter av alla bär i världen
- Har ett högt proteininnehåll; 16 %.
- Är rik på vitamin C, betakaroten och niacin.
- passar perfekt ihop med Camu Camu, honung och vatten i en lemonad.
- Gör ditt eget snacks direkt i handen; incanbär, kakaonibs och raw cashew. Inte ens en matberedare behövs!

Incabollar

En äkta smakexplosion.

3 dl raw cashewnötter

2 ½ tsk lakritspulver

1 dl incanbär, blötlagda cirka 4 timmar

Kör cashewnötter fint malda i matberedaren. Tillsätt 1 ½ tsk lakritspulver och kör igen. Slå av vattnet på incabären och spara om det behövs för att späda med. Lägg i incabären i matberedaren. Kör tills allt blandat sig. Smaka av med cirka 1 tsk lakritspulver efter smak. Späd eventuellt med blötlägningsvattnet.

Incan breakfast

2 pers

Börja dagen med incanberries och du har fått i dig C-vitaminer för hela dagen.

2 dl bovete, blötlagt

3 msk riven kokos

½ dl incanberries

1 banan, skivad

Blötlägg bovete i åtta timmar. Skölj noggrant bort slemmet som bildas. Lägg i en skål. Vänd ner incanbär, banan och riven kokos.

CAMU CAMU

- Är ett bär som torkas och pulveriseras och används till smoothies och lemonader
- Syrlig och är som en C-vitamin brus men helt naturligt
- Supportar hjärnans, ögonens och hjärtats funktioner
- Rik på kalcium och järn
- Hjälper dig att få dig vacker hud

Camu Camulemonad

Servera som en C-vitamin boost eller som en läskande dryck med is en varm sommardag.

7 dl vatten

2 msk honung

1 msk camu camupulver

Mixa samtliga ingredienser i mixern.
Servera gärna med is och färsk mynta.



Mangosorbet med chokladsås och kakao nibs

Variera med att blanda i frusen banan för ännu mer krämighet.

Bitar från 2 frysta mango eller två 225 grams förpackningar med frysta bitar

Sås:

1/2 dl kokosolja

1 msk agavesirap

1 msk raw kakaopulver

Topping:

2 msk kakaonibs

Har du en vitamixer kan du använda de frysta bitarna direkt och göra sorbeten, genom att tillsätta lite, lite vatten och sen mixa. Annars låt mangon tina lite och kör med lite vatten i matberedare tills det blir en sorbetkonsistens. Lägg upp i två skålar. Gör kokosoljan flytande och rör ned kakaopulver och agavesirap. Häll över mangosorbeten. Toppa med kakaonibs.

MULLBERRIES

- Smakar kola
- Innehåller ämnen som kan reglera blodsockret
- Finns svarta och vita mullbär
- Har använts inom kinesisk medicin i tusentals år
- Rik på antioxidanter

Mullbärskola i ett glas

Smoothie som smakar flytande kola

1 dl cashewnötter

4 – 5 dl vatten

½ dl mullbär

1 tsk vaniljpulver

en nypa salt

Mixa samman i mixern till en krämig smoothie.

Mullbärrundlar

Snabbt och mumsigt!

2 msk mandelsmör

1 msk mesquite

½ msk carobpulver

1 msk mullbär

Rör ihop ingredienserna i en skål och musmsa.

CHIA SEEDS

- Bästa snabbmaten – lägg i ett glas med ljummet te och låt svälla i minst 10 minuter.
- Innehåller mer antioxidanter än blåbär
- Är rika på kostfiber som reglerar blodsockret, håller oss mätta och får igång tarmen
- Är fyllda med nyttiga fettsyror och aminosyror
- Suveräna att ha i en raw granola tillsammans med groddat bovete, vaniljpulver och lucumapulver. Slå över mandelmjök och låt svälla cirka 30 minuter. Raw gröt!

Chiastavar

Rektangulära antioxidantpaket med raw kakao och chiafrön.

2 dl kakaosmör

1 dl chiafrön

$\frac{3}{4}$ dl raw kakaopulver

$\frac{3}{4}$ dl kokospalmsocker

1 krm vanilj

en nypa salt

Gör kakaosmöret flytande i ett ljummet vattenbad. Rör samman övriga ingredienser i en skål. Häll över kakaosmöret och rör runt. Häll smeten i en mindre form klädd med smörpapper. Ställ in i fryser eller kyl och låt stelna. Kolla efter 20 min om du kan skära till stavar. Du kan även vänta tills det har stelnat helt, och bryta till bitar. Ett annat alternativ är att använda en form som du vanligtvis fryser till isstavar/isbitar i.

Chiabars

Före eller efter träning – ladda med en bar.

15 dadlar

½ tahini

1 dl chiafrön

1 msk mighty greens eller annat grönt pulver.

1 msk soja lecitin

2 msk gojibär

en nypa salt

Kör dadlar och tahini i en matberedare.

Tillsätt övriga ingredienser, kör tills allt

blandat sig. Lägg ut ett bakplåtspapper och

forma röran till en rektangel med

hjälp av ett bakplåtspappret. Skär sedan i

bars. Lägg ett bakplåtspapper mellan

varje bar ungefär som när du gör

smörgåspaket. Frys in eller förvara i kylan

(håller 1-2 veckor i kylan och flera månader

i frysen).



CAROB

- Är rik på kalcium.
- Smaken påminner om choklad men är helt koffeinfri.
- Mumsigt att blanda hälften carob/chokladpulver i raw godsaker.
- Gör carobis-choklad av kokosolja, carob, acai och en nypa salt.
- Passar bra till barn som substitut för kakao, eftersom carob är koffeinfritt.

Chokladkaka, fast med carob

En len och mjuk variant av chokladkaka, endast söttad med carob-och lucumapulver. Gott även för dig som har ett känsligt blodsocker, då den söttas med lucuma.

2 dl kakaosmör

½ dl carob

½ dl lucuma

en nypa salt

Gör kakaosmöret flytande i ett ljummet vattenbad. Rör ned carob-och lucumapulver samt salt. Häll upp en mindre form. Ställ in i kyl eller frys. När jag köper groddar och gröna blad i plastaskar, sparar jag dessa och återanvänder för att använda som formar. De mindre för groddar är utmärkt att använda till denna chokladkaka.

Paj med apelsinmarmelad

En smulpaj med krämig apelsinmarmelad och en touch carob & kanel!

4 pers

4 dl mandel

1 dl honung

2 msk rapsolja

1 tsk kanel

rivet apelsinskal från 2 apelsiner

2 msk carobpulver

en nypa salt

Fyllning:

3 apelsiner

10 blötlagda (minst 2 timmar) torkade aprikoser

Kör mandlar i en matberedare tills de är finmalda. Tillsätt carobpulver, kanel och salt och kör igen. Tillsätt övriga ingredienser och kör tills det blir en deg. Tryck ut degen i en form. Mixa apelsiner och aprikoser till en marmelad. Fyll pajformen och pudra över carobpulver. Tips, ta en tesil och fyll med carobpulver och pudra över pagen.

LUCUMA

- Smakar kola
- Bra alternativ att söta med
- Passar utmärkt i gröna smoothies
- Kommer från en frukt
- Är rik på bl.a järn och B-vitaminer

Jordgubbssås

En fyllig jordgubbssås som du kan variera och göra som en smoothie eller kräm.

2 dl jordgubbssaft från tinade jordgubbar
(för kräm eller smoothie använd 200 gram jordgubbar)
3 msk kokosolja
1 tsk E3 live (eller annat grönt pulver)
2 msk lucumapulver

Gör kokosoljan mjuk om den är för fast. Mixa ingredienserna. Variera som en smoothie eller gör till en kräm.

Mjuka Lucumatryfflar

Så snabbt det går att svänga ihop sådana här små godingar!

1 dl mandelsmör, av skalade mandlar
½ dl kokosolja
2 msk lucumapulver
1 tsk vaniljpulver
2 msk gojibär
1 msk kakaobitar

Gör kokosoljan flytande i ett ljummet vattenbad. Rör samman allt i en skål. Forma till kuber och ställ i kylen en timma.

Supergranola

5 dl bovete, blötlagt
1 dl linfrön
3 msk acaipulver
½ dl lucumapulver
1 msk vaniljpulver

Blötlägg bovete i 4-8 timmar. Skölj sedan av noggrant. Låt eventuellt grodda en dag. Blötlägg linfrön i dubbla mängden vatten, låt stå cirka 4 timmar. Rör samman bovete, linfrö och resterande av ingredienserna. Bred ut på en plåt och torka i cirka 8-10 timmar på 42 grader.

Lucumapudding

Mjuk och len kolasmak som får en pudding konsistens av chiafröna.

2 dl cashewmjölk
1 ½ msk chiafrön
1 msk lucumapulver
1 /2 tsk vaniljpulver

Gör cashewmjölk genom att mixa 2 dl vatten med 3 msk cashewnötter. Mixa mjölken med lucuma- och vaniljpulver. Häll över i en skål och rör ned chiafrön. Låt svälla mellan 1-8 timmar.



Choco & Goji Love

Ljuvlig crunchig chokladsås

2 dl kokosolja, flytande

1 ½ dl kakaopulver

½ dl honung eller agavesirap

1 dl pecannötter, grovhackade

4 msk kakaonibs

Gör kokosoljan flytande i ett vattenbad om den är fast. Rör runt med övriga ingredienser i en skål. Servera till en fruktsallad eller en kall raw food glass.

Kokos bars

Prova gärna att använda flingor av quinoa, bovete eller hirs för att variera denna mätande bar.

2 dl havregryn (eller andra flingor)

½ dl kokosolja

2 dl kokoschips

2 dl solrosfrön

1/2 dl honung

1/2 dl aprikossmör (eller annat nöt/frösmör)

1 dl tranbär

Gör kokosoljan flytande. Blanda samman ingredienserna. Lägg bakplåtspapper i en brödform och häll smeten däri. Skär i bitar. Förvara i kyl eller frys.



Choklad pudding med chiafrön

I raw food kan du äta chokladpudding till frukost. Redo för en ny dag!

2 dl mandelmjök (Vill du förenkla, använd ris-eller havremjök)
1 msk kakaopulver
1/2 msk honung
2 msk chiafrön

Mixa 3 msk mandlar med 2 dl vatten. Sila av mandelresterna. Häll över mjölken i mixern igen och mixa med honung och kakaopulver. Häll över i en skål och rör ned chiafröna. Låt svälla 1 - 8 timmar. Toppa gärna med gojibär, banan, valnötter eller torkade aprikoser.

Chunky Goji choklad

1 dl kakaosmör
3/4 dl kakao
3-4 msk agavesirap
1/2 dl hampafrön
1/2 dl gojibär
en nypa salt

Gör kakaosmöret flytande i ett vattenbad. Rör ned kakao, agavesirap, hampafrön, gojibär och salt. Häll upp en form cirka 3 cm högt. Ställ in i kylan i cirka 1 timma eller om du vill att ska stelna fortare, ställ in det i frysen. Dela i kuber.

CACAOBUTTER

- Smält försiktigt i ett ljummet vattenbad
- Värm en bit kakaosmör i händerna och använd som massagekräm
- Gör läckraste tryfflar eller chunky chokladbitar
- Använd som kräm under ögonen för undvika rynkor.
- Innehåller nyttiga fettsyror som är bevarade eftersom de aldrig hettats upp

Tryffel med massa kraft

12-15 st

Kakaosmör är basen till tryfflar. Till den basen går det att lägga i olika slags superkrafter som finns i superfood. Den här varianten blir som en vitamintablett!

2 dl kakaosmör, skuret i mindre bitar
 2 msk agavesirap
 2 msk acaipulver
 4 msk carobpulver
 1 dl hampafrön
 1 msk spirulina eller annat grönt pulver
 en nypa salt

Gör kakaosmöret flytande i ett ljummet vattenbad. Blanda i acaipulver, spirulina, hampafrön, salt, agavesirap och carobpulver. Rör tills allt blandat sig och håll upp i små formar eller i en istärningsform (helst en av silikonmaterial, för att lätt kunna ta ut bitarna). Ställ in i kyl eller frys tills de har stelnat.

Bountybitar

Bounty – the real thing!

½ dl kakaosmör
 ½ dl kokosolja
 1 dl kokosflingor
 en nypa salt
 3 msk agavesirap

Överdrag:

1 dl kakaosmör
 1 dl kakaopulver
 4 msk agavesirap

Gör kakaosmöret och kokosolja flytande i två separata vattenbad, en för själva chokladbiten och ett för överdraget. Rör samman ingredienserna till chokladbiten. Forma till "bountybitar". Ställ med fördel i frysen en timma innan du gör överdraget. Rör samman ingredienserna till överdraget. Bred över på Bountybitarna. Ställ den kallt när de är klara. Du kan spara dem i frysen så blir det mer som en Bounty glass.

Laktritstryffel

Lakrits - helt helt underbart i den här tryffeln om du gillar det svarta lakritspulvret.

1 dl kakaosmör
 ½ dl kokosolja
 4 tsk carobpulver
 2 krm lakritspulver
 1-2 msk kokospalmsocker

Gör kakaosmör flytande i ett ljummet vattenbad. Lägg i kokosoljan i kakaosmöret, så det också blir flytande. Rör samman carobpulver, lakritspulver och kokospalmsocker i en skål. Häll över kakaosmör och kokosolja. Blanda väl och håll upp i formar.

Mojsiga bollar

Mojsiga bollar i olika variater finns i vårt kylskåp när det behövs laddas med kraft.

Nyttiga fetter och rikt med protein.

1 dl tahini (gör din egen genom att mixa sesamfrön och blanda med olja)

1 msk hampasmör/ hampafröpasta

1 msk kokosolja, mjuk

1 msk mesquite

2 msk carobpulver

3 msk honung

en nypa salt

Rör ihop ingredienserna i en skål.

Rosa hallonchoklad

Fräsch och syrlig vit choklad med hallon

1 dl kakaosmör

1 dl hallon, tinade

½ dl frystorkade hallon

rivet skal från en lime

½ dl yaconsirap

Blanda i en skål. Häll ut på ett bakplåtspapper på en bricka eller häll upp i formar. Rör runt i smeten innan varje upphällning. Ställ in i frysen. Hittar du inte frystorkade hallon, byt ut till gojibär.



YACONSYRUP

- Färskpressas från yaconroten
- Lågt GI – bra för personer som vill hålla ett lågt sockerintag
- Är ett prebiotika, som förebygger god tarmhälsa.
- Rik på antioxidanter och järn.
- Ersätt agavesirap och honung med ljuvlig mörk yaconsirap. Påminner om lönnsirap i smaken!

Julkaka

Utan julkryddorna blir kakan en mumsig kaka att äta året om, så variera med raw kakao istället för carob.

3 dl pecannötter, blötlagda 8 timmar
 1 dl yaconsirap
 3 msk carob (eller mer för mer chokladsmak)
 2 tsk kanel
 1 tsk kryddnejlika
 ½ tsk ingefära
 en nypa salt

Garnering:

3 msk gojibär

Kör pecanötterna finmalda i mixern. Tillsätt alla ingredienser förutom yaconsirapen och mixa. Tillsätt sirapen och kör igen. Forma till en kaka och garnera med gojibär.

MACA

- Ta en macashot för snabb energi!
- Kallas Peruvian Viagra för dess egenskaper att boosta sexdriften
- Är en adaptogen som har förmågan att balansera och stabilisera hormon-och nervsystem
- Innehåller 10 % protein
- Ökar uthålligheten och prestationsförmågan

Maca shot

Take a shot for energy and clarity!

1 dl vatten

2 tsk macapulver

Rör ut macapulvret i vatten. Drick och känn energin komma tillbaka.

Macatryfflar

Inspiration från Kate Magic och Erika Billysdottir

100 gram macapulver

100 gram mesquite pulver

150 gram kokosolja

1 tsk vaniljpulver

Gör kokosoljan flytande i ett ljummet vattenbad. Blanda ihop allt noga med en visp och häll i en rektangulär form eller i små silikonhjärteformar. Ställ i kylan tills det stelnat. Förvara kallt.



COCONUTOIL

- Bästa kroppslotionen
- Basen i raw ischoklad och chokladsåser
- Kroppen kan enkelt och effektivt omsätta fettsyromna till energi
- Ta en tesked vid sötsug – borta på ett vips!
- Har länge använts inom ayur vedisk medicin har, länge använt kokosoljan för sina terapeutiska och kosmetiska egenskaper.

PH -bollar

Lite nyttigare bollar med bra ph balans tänk!

1 1/2 dl solroskärnor
 2 msk kokosolja
 2 msk vatten
 3 msk mesquite
 1/2 dl riven kokos

Kör solroskärnorna finmalda i en matberedare. Tillsätt riven kokos och kör igen. Gör kokosoljan mjuk om den är för fast. Tillsätt övriga ingredienser och kör tills allt blandat sig. Rulla till bollar och förvara i kylan. Kokosoljan gör att bollarna stelnar.

Enkla acaitryfflar

Bara att röra ihop, vänta 15 minuter och sen färdiga!

2 msk carobpulver
 1 msk acaipulver
 1 dl kokosolja

Gör kokosoljan flytande i ett vattenbad. Rör ned resterande ingredienser och håll upp i en form eller mindre små formar. Ställ kallt.

HEMPSEEDS

- Ger en krämig, mättande smoothiebas
- Strö över din sallad, frukost eller soppa
- Rik på protein
- Fyllt med nyttiga fettsyror
- Hampa är en gröda som du kan äta, sy kläder av, göra papper av och använda i krämer.
- Hampافرön med skal på kan du även göra skott på

Blåbär & hampashake

Byt ut blåbären mot jordgubbar för att variera din läckra smoothie.

1 dl hampافرön

5 dl vatten

1 dl frysta blåbär, tinade

3 dadlar

Mixa till en krämig och god smoothie.

HEMPPOWDER

- Ger dig extra protein
- Tillsätt till smoothie, ras snacks eller fruktgröter
- Innehåller klorofyll
- Innehåller nyttiga fettsyror
- Snabbaste proteinshaken: blanda hampapulver med vatten och drick.

Grön och stark

2 nävar spenat

1 msk hampaproteinpulver

1 äpple

3 dl vatten

¼ avokado

Mixa i en mixer.



Proteinbar

Gör din egen bar för att veta att den är gjord av riktiga grejer och att inga kemikalier, e-nummer etc har smugit sig in.

1 dl sesamfrön
 2 dl pumpakärnor
 2 dl hampapulver
 20 dadlar
 2 msk vatten
 1 msk acaipulver
 en nypa salt
 1 tsk vaniljpulver
 2 tsk citron

Kör pumpakärnor och sesamfrön i en matberedare. Tillsätt övriga ingredienser, kör tills allt blandat sig. Lägg ut ett bakplåtspapper och forma röran till en rektangel med hjälp av ett bakplåtspappret. Skär sedan i bars. Lägg ett bakplåtspapper mellan varje bar ungefär som när du gör smörgåspaket. Frys in eller förvara i kylan (håller 1-2 veckor i kylan och flera månader i frysen.)

Konfektrullar

Variera snacksbollarna och rulla till rullar istället.

2 ½ dl cashewnötter
 2 ½ dl riven kokos
 300 gram dadlar
 ½ dl appelsinsaft eller vatten
 2-4 msk raw kakaopulver
 1 tsk vaniljpulver
 1 knivsudd cayenne
 eventuellt rivet appelsinskal
 riven kokos att rulla stängerna i

Kör nötter och riven kokos till ett fint mjöl i matberedaren. Tillsätt övriga ingredienser och kör igen. Smaka av hur mycket kakao du vill ha. Degen ska gå att forma, annars tillsätt lite vatten och kör igen tills du har en deg som går att forma. Ta en handfull av degen och rulla till avlång rulle, cirka 3 cm hög. Rulla sedan stängen i riven kokos. Sätt i kylan i några timmar. Variera smaken med exempelvis carob, lime, mynta, nejlikor.

ACAI

- Blanda i raw glass, tryfflar, snacks och smoothiesar
- Har ett av de högsta ORAC värdena av alla mat i världen (ORAC= värde man mäter antioxidantinnehållet med)
- Är rik på essentiella fettsyror; en av dem är fettsyra som gör oss vackrare!
- Hjälper matsmältningen.
- Håller du på att bli förkyld? Acaiboosta dig!

Grön acai

Gröna blad är superfoods i sig, fullt av kalcium, klorofyll och andra nödvändigheter, och spetsar du din gröna smoothie med superfoods blir det ännu mer kraft.

3 nävar spenat
1 msk acaipulver
1 banan
2-3 dl vatten

Mixa!

Raw piggelin

Glass ska alltid finnas i frysen, sommar som vintern.

3 bananer
1 päron
2 msk acaipulver

Mixa bananer och päron med acaipulver i en mixer. Fyll i isglass formar.

Acaikraft

3 dl apelsinjuice
1 msk acaipulver
½ banan
2 dadlar

Mixa!

A glass of dark, frothy Acailemonad drink is shown on a wooden surface. The drink is dark brown with a thick, white, bubbly head of foam. The glass is set on a wooden surface, and a piece of ginger root is visible in the foreground. The background is a blurred wooden surface.

Acailemonad

Denna gör jag alltid om jag känner att jag har en förkylning på g!

- 1 dl limejuice
- 1 dl vatten
- 1 msk acaipulver
- 1-2 msk honung
- 3-5 cm färsk ingefära, riven

Pressa lime och mixa med resterande ingredienser.