

СУПЕРФУДЫ В ЕДЕ И ДЕСЕРТАХ

ОРАНЖЕВЫЙ ЛИМОНАД

Ингредиенты:

- ✓ 1,5 стакана воды
- ✓ ¼ стакана сока лимона
- ✓ ¼ стакана ягод годжи
- ✓ ½ чайной ложки порошка куркумы или кусочек свежего корня толщиной 1-2 см
- ✓ Кусочек (1см) свежего корня имбиря
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа (можно заменить на мед или стивию)

Способ приготовления:

Соедините все ингредиенты в чаше блендера и измельчите до получения однородной массы.

ЗОЛОТОЕ МОЛОКО

Ингредиенты:

- ✓ 1 литр миндального молока
- ✓ 1 столовая ложка порошка корицы
- ✓ 1 чайная ложка порошка куркумы или кусочек свежего корня толщиной 1-2 см
- ✓ Кусочек (1см) свежего корня имбиря
- ✓ 3 финика маджул без косточек

Способ приготовления:

Соедините все ингредиенты в чаше блендера и измельчите до получения однородного молока.

ЗЕЛЕНЫЙ ПУДИНГ С ЧАЕМ МАТЧА

Ингредиенты:

- ✓ 1 манго (можно замороженный)
- ✓ 1 чайная ложка порошка чая матча
- ✓ ½ авокадо
- ✓ 1 банан
- ✓ ½ лимона
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓ 150 мл миндального молока
- ✓ 1,5 столовые ложки семян чиа

Способ приготовления:

Семена чиа залейте миндальным молоком на несколько часов или на ночь.

Соедините все ингредиенты в блендере и доведите до однородной массы.

Выложите в подходящую посуду и украсьте нарезанными фруктами и орехами.

ОЧИЩАЮЩИЙ НАПИТОК

Ингредиенты:

- ✔ 2 стакана воды
- ✔ ¼ стакана сока лимона
- ✔ 10 гр. свежего корня куркумы
- ✔ 10 гр. свежего корня имбиря
- ✔ 2 ст. л. кленового сиропа
- ✔ Щепотка острого перца шате (или красного острого перца)

Способ приготовления:

Соедините все ингредиенты в чаше блендера. Перемалывать больше минуты на максимальной скорости. Процедить. Можно пить горячим или холодным

ТОНИЗИРУЮЩИЙ ТРОПИЧЕСКИЙ ШЕЙК

Ингредиенты на 2 порции:

- ✔ 1 стакан свежавыжатого яблочного сок
- ✔ 1 стакан ананаса, порезанного на кубики
- ✔ 1 стакан нарезанного манго
- ✔ 1 чайная ложка порошка асаи
- ✔ 1 чайная ложка порошка чая матча
- ✔ 1 чайная ложка порошка корня маки

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендере и перемешать до получения однородной массы. Добавить воды до желаемой густоты.

ТРЕХСЛОЙНЫЙ ДЕСЕРТ - СУПЕРФУД

Ингредиенты для фиолетового слоя:

- ✔ 1 стакан кокосового молока
- ✔ 1 стакан нарезанного манго
- ✔ 1 столовая ложка сушеной аронии
- ✔ 1 чайная ложка порошка корня маки
- ✔ 1 чайная ложка порошка асаи
- ✔ 1 чайная ложка кокосового масла
- ✔ 1 столовая ложка чиа

Ингредиенты для зеленого слоя:

- ✔ 1 стакан кокосовой воды
- ✔ ½ авокадо
- ✔ 1 замороженный банан
- ✔ 2 столовые ложки сушеной шелковицы
- ✔ 2 столовые ложки листьев мяты
- ✔ 1 чайная ложка порошка моринги

- ✓ ½ чайной ложки порошка чая матча

Ингредиенты для розового слоя:

- ✓ 1 стакан кокосового молока
- ✓ ½ стакана замороженной малины
- ✓ 1 замороженный банан
- ✓ 1 чайная ложка порошка маки
- ✓ 1 чайная ложка кокосового масла

Способ приготовления:

Перекрутите в блендере все ингредиенты фиолетового слоя до получения густой однородной массы. Разлейте в 3 красивых стакана поровну и поставьте в морозилку на 10-15 мин.

Приготовьте таким же образом зеленый слой.

И выложите его сверху на плотный фиолетовый. И снова в морозилку на 10-15 мин.

Затем приготовьте розовый слой и залейте. Сверху, когда он замерзнет, можно украсить мелко нарезанными фруктами или ягодами.

ФЕЙЕРВЕРК АНТИОКСИДАНТОВ И ВИТАМИНА С

Ингредиенты:

- ✓ 1 лимон
- ✓ 4 апельсина
- ✓ 1 чайная ложка порошка чая матча

Способ приготовления:

Выжмите сок из апельсинов и лимона. Перелейте в кувшин.

В ¼ стакана сока растворите порошок чая матча. Влейте в кувшин и тщательно перемешайте.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ СОК

Ингредиенты:

- ✓ 3 зеленых яблока
- ✓ 2 листа мангольда
- ✓ 3 листа капусты кале
- ✓ 0,5 стакана листьев петрушки или небольшой корень
- ✓ 0,5 стакана киндзы
- ✓ 2 стебля сельдерея
- ✓ ½ лимона
- ✓ 1 столовая ложка сока или геля алое вера
- ✓ 1 чайная ложка порошка моринга

Способ приготовления:

Выжать сок из овощей и фруктов в соковыжималке. Добавить алое вера и порошок моринги

СУПЕРПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ

Ингредиенты:

- ✔ 2 стакана крошки какао
- ✔ ½ стакана орехов кешью
- ✔ 1 столовая ложка орехового масла
- ✔ ½ стакана кленового сиропа
- ✔ 2 столовые ложки кокосового масла
- ✔ Щепотка крупной гималайской соли
- ✔ 1 столовая ложка порошка спирулины
- ✔ 1 столовая ложка порошка асаи

Для глазури:

- ✔ 100 гр. масла какао
- ✔ 50 гр. сырого порошка какао
- ✔ 3 столовые ложки кленового сиропа

Способ приготовления:

Сложите в чашу фудпроцессора крошку какао и орехи кешью и перекрутите их до состояния однородного порошка. Добавьте ореховое и кокосовое масло, кленовый сироп и соль и прокручивайте все вместе еще пару минут пока не образуется гладкое тесто. Достаньте его из фудпроцессора и разделите на 2 равные части. Одну соедините со спирулиной, а другую с порошком асаи. Тщательно перемешайте и переложите в силиконовые формочки для конфет. Поставить в морозилку на 30 мин.

В это время приготовьте глазурь: разогрейте на водяной бане масло какао, добавьте какао порошок и кленовый сироп и размешайте до получения однородной массы. Оставьте глазурь на водяной бане и окуните в него замороженные конфеты. Удобно использовать для этой цели зубочистку. Хранить в холодильнике

ФЕРМЕНТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты:

- ✔ 1 стакан нарезанного на кубики ананаса
- ✔ 2 стебля сельдерея
- ✔ 80 гр проростков подсолнечника
- ✔ 1 столовая ложка порошка моринги

Способ приготовления:

Выжать сок из овощей и ананаса. В небольшом количестве сока растворить порошок моринги. Добавить к остальному соку и перемешать. Пить сразу же после приготовления.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧИА, КИВИ И МЯТЫ

Ингредиенты:

- ✓ 3 киви
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ ¼ стакана листьев мяты
- ✓ 4 столовые ложки чиа
- ✓ ½ чайной ложки порошка моринги

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера и перемешать до получения однородной массы. Переложить в закрытую стеклянную банку. Можно хранить в холодильнике до 4-х дней.

ОРЕХОВЫЙ ТОРТ С ВАРЕНЬЕМ ИЗ ЧИА

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана лесных орехов
- ✓ 1 стакан миндальных орехов
- ✓ ¼ стакана крошки какао
- ✓ 10 фиников маджул
- ✓ 2 столовые ложки кокосового масла
- ✓ 1 стакан варенья из чиа (можно заменить на любое другое варенье без сахара)

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме варенья из чиа, сложить в фудпроцессор и перемешать до получения однородного теста. Выложить его в основании формы (примерно 24 см диаметром) и сверху положить варенье. Перед подачей поставить в холодильник на несколько часов.

ПИКАНТНЫЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Ингредиенты:

- ✓ 2.5 стакана грецких орехов
- ✓ 1 ст.л. порошка васаби
- ✓ 1 чайная ложка тхины
- ✓ 1 чайная ложка мисо
- ✓ 3 столовые ложки апельсинового сока
- ✓ 1 ст л. спирулины

Способ приготовления:

Орехи залить водой на 4 часа. В миске соединить все остальные ингредиенты до однородной массы. Перемешать все вместе с орехами и выложить орехи одним слоем на бумагу для выпекания. Поставить в духовку и подсушивать при температуре 100 Гр

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ

Ингредиенты:

- ✔ 1 стакан миндальных орехов
- ✔ ½ стакана крошки какао
- ✔ ¼ стакана конопляных семян
- ✔ 1 чайная ложка порошка спирулины
- ✔ 1 чайная ложка порошка моринги
- ✔ 1 столовая ложка порошка маки
- ✔ 1 столовая ложка порошка асаи
- ✔ 1 столовая ложка апельсиновой цедры
- ✔ 1 чайная ложка кокосового масла
- ✔ ½ стакана апельсинового сока
- ✔ 5 фиников маджул
- ✔ Порошок какао или кокосовая крошка для украшения

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме фиников и апельсинового сока перекрутить вместе в фудпроцессоре, пока не получится порошок. Добавить сок и финики и перемешать до состояния однородного теста. Скатать из теста шарики и обвалить их в какао или кокосовой стружке. Держать в холодильнике. В морозилке можно хранить их до 3-х месяцев. Перед употреблением перекладывать в холодильник.

КАША ИЗ ЦЕЛЬНЫХ СЕМЯН КОНОПЛИ

Ингредиенты:

- ✔ ½ стакана семян конопли
- ✔ 1 стакан холодной воды
- ✔ Соль, специи по вкусу
- ✔ Ягоды, фрукты для украшения

Способ приготовления:

Залейте семена конопли водой и оставьте на несколько часов или на ночь. Добавьте соль и специи. Поставьте варить на очень маленьком огне до желаемой густоты. В готовую кашу добавьте ягоды, фрукты или подсластитель.

МУС С АСАИ

Ингредиенты:

- ✔ 3 замороженных банана
- ✔ 1 стакан замороженных или свежих ягод
- ✔ 1,5 стакана миндального молока
- ✔ 1 столовая ложка пасты из семян тыквы
- ✔ 3 столовые ложки порошка асаи

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в блендере до получения однородной массы.
Выложить в тарелку и украсить сверху семенами, ягодами, сухофруктами.

СЫРОЕДЧЕСКИЕ БРАУНИ ИЗ КОНОПЛЯНОГО СЕМЕНИ

Ингредиенты:

- ✔ 1 стакан конопляного семени
- ✔ ½ стакана миндальной муки
- ✔ 4 столовые ложки кленового сиропа
- ✔ ¼ чашки сырого порошка какао

Способ приготовления:

¾ стакана семян конопли измельчите в блендере до состояния порошка.
Добавьте миндальную муку, цельные семена, кленовый сироп и порошок какао.
Переложите в такой контейнер, чтобы получилась желаемая толщина слоя.
Поставьте в холодильник на 30 минут, до застывания. Порежьте на кусочки

ТАБУЛЕ С СЕМЕНАМИ КОНОПЛИ

Ингредиенты:

- ✔ 4 помидоры
- ✔ ¾ стакана нарезанной петрушки
- ✔ 2 огурца
- ✔ ¼ стакана мелко нарезанных листьев мяты
- ✔ 3 зубчика чеснока
- ✔ 5 чайных ложек семени конопли
- ✔ 2 столовые ложки масла конопляного семени
- ✔ Лимонный сок, соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте овощи и смешайте с остальными ингредиентами в большой миске.

МОЛОКО ИЗ СЕМЯН КОНОПЛИ

Ингредиенты:

- ✔ ½ стакана цельных семян конопли
- ✔ 2 стакана воды
- ✔ 1-2 финика

Способ приготовления:

На ночь залейте семена водой.

На следующий день тщательно промойте семена. Выложите коноплю в чашу блендера, залейте водой. Удалите косточки из фиников, добавьте к семенам и воде. Взбейте блендером 1-2 минуты, пока все не превратится в однородную массу. Над чистой миской поставьте сито, выложить в него несколькими слоями марлю.

Вылить в сито содержимое блендера. Дать стечь жидкости, собрать марлю в мешочек и выдавить из него как можно больше жидкости.

Готовое процеженное молоко хранится в холодильнике пару дней

КАША ИЗ ЦЕЛЬНЫХ СЕМЯН КОНОПЛИ.

Ингредиенты:

- ✔ ½ стакана семян конопли
- ✔ 1 стакан холодной воды
- ✔ Соль, специи по вкусу
- ✔ Ягоды, фрукты для украшения

Способ приготовления:

Залейте семена конопляной водой и оставьте на несколько часов или на ночь.

Добавьте соль и специи. Поставьте варить на очень маленьком огне до желаемой густоты.

В готовую кашу добавьте ягоды, фрукты или подсластитель.

МОРОЖЕНОЕ LUCUMA

Ингредиенты:

- ✔ 1 / 2 стакана порошка lucuma
- ✔ 1 стакан кешью
- ✔ 1 ч. л. ванильного экстракта
- ✔ 1 / 4 стакана кокосового крема
- ✔ щепотка гималайской соли
- ✔ 1 стакан воды.

Способ приготовления:

Орехи кешью залейте водой на 2 часа. Соедините все ингредиенты в чаше блендера и перемешайте до образования однородной массы. Украсьте ягодами, фруктами, крошкой какао.

САБАЙОН СМУЗИ

Ингредиенты:

- ✔ 1 столовая ложка lucuma
- ✔ 1 замороженный банан
- ✔ 1 фини
- ✔ 1 ч. л. Корицы

- ✓ 1 ч. л. Ванили
- ✓ ½ стакана кокосового/ орехового молоко

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты в чаше блендера. Посыпьте корицей.

ШОКОЛАДНЫЙ ДЕСЕРТ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан крупной овсянки
- ✓ 0,5 стакана миндальной пасты (можно заменить тхиной)
- ✓ 4 ст. л. кленового сиропа
- ✓ 2 ст. л. крошки какао бобов
- ✓ Сок 1/2 лимона
- ✓ Цедра 1 лимона

Ингредиенты шоколадного топпинга:

- ✓ 3 ст. л стакана растопленного кокосового масла
- ✓ 2 ст. л. стакана кленового сиропа
- ✓ 0,5 стакана какао-порошка

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

В миске смешайте до получения однородной массы: овсянку, миндальное масло, кленовый сироп, цедру лимона, крошку какао и лимонный сок. Выложите получившуюся массу на небольшой противень. Уложите ее так, чтобы она распределилась равномерно. Поставьте в духовку на 25- 30 минут до золотистого цвета.

Тем временем, приготовьте шоколад: соедините растопленное кокосовое масло с кленовым сиропом и какао.

Когда базовый слой немного остынет, добавьте сверху шоколад, равномерно распределив его. Дайте остыть и храните в холодильнике в закрытой посуде.

НАПИТОК С ГОДЖИ

- ✓ 4 столовые ложки ягод годжи
- ✓ 400 мл кокосовой воды
- ✓ 4 столовые ложки кокосовой стружки
- ✓ 1 банан

Способ приготовления:

Ягоды годжи залить кокосовой водой на 20-30 минут.

Затем соединить все компоненты в чаше блендера до получения однородной массы.

СУП ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРКУМОЙ

Ингредиенты:

- ✔ 1 кочан цветной капусты
- ✔ 3 столовые ложки тыквенных семечек
- ✔ 1 репчатый лук
- ✔ Кусочек 5-7 см корня имбиря
- ✔ Кусочек 2-3 см корня куркумы (можно заменить на 2 чайные ложки сухого порошка)
- ✔ 1 зубчик чеснока
- ✔ ¼ стакана мелко нарезанной кинзы
- ✔ 500 мл воды или овощного бульона
- ✔ 500 мл миндального (или другого растительного молока)
- ✔ 32 ст. л. рисового масла
- ✔ 2 ст. л. соевого соуса тамари
- ✔ Соль. Перец по вкусу

Способ приготовления:

Мелко нарежьте лук и чеснок. Потушите в рисовом масле до прозрачности.

На мелкой терке натрите имбирь и куркуму, добавьте их к чесноку и луку. Потушите все вместе еще пару минут. Цветную капусту разделите на небольшие соцветия и добавьте к тушеным овощам. Залейте горячей водой или овощным бульоном и варите минут 15. Слейте из супа половину жидкости, добавьте миндальное молоко и варите еще пару минут. Взбейте все погружным блендером, добавьте соль и перец по вкусу. Можно добавлять предварительно отложенную жидкость если получится слишком густым.

В готовый суп добавьте кинзу.

На разогретую сковороду выложите тыквенные семечки, полейте соевым соусом и обжарьте до золотистого цвета. Налейте суп в тарелки и в каждую добавьте обжаренные семечки.