

Rozgrzewający napój z kurkumą

Przepis na 1 dzbanek :

- kawałek imbiru
- 3 łyżeczki kurkumy
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki pyłku pszczelego
- sok z 3 cytryn

Imbir obrać ze skórki (można zeskrobać łyżeczką) i pokroić w plasterki. Zalać wrzątkiem i rozpuścić kurkumę. Po 3 minutach dodać resztę składników.

Lawasz z pastą z awokado

- awokado (dojrzałe, miękkie) – 4 szt.
- suszone pomidory – 21 szt.
- oliwa z oliwek – 7 łyżek
- przyprawy: czosnek granulowany lub suszony, sól, pieprz
- lawasz – 7 placków
- rozszponka

Awokado blendujemy/ rozgniatamy widelcem z przyprawami i oliwą. Następnie dodajemy pokrojone w kosteczkę pomidory. Smarujemy lawasz i posypujemy rozszponką. Zwijamy w rulony.

Tortillowe zawijańce

- tortille pełnoziarniste – 1,5 paczki
- masło orzechowe 100%
- rodzynki
- 7 bananów

Tortille smarujemy masłem orzechowym. Wkładamy do środka banana i posypujemy rodzynkami. Zawijamy. Kroimy w szersze w plasterki.

Zdrowy jogurt pitny

Przepis na 1 dzbanek :

- 2 duże jogurty naturalne
- 2 banany
- mrożone owoce (np. maliny, truskawki, jagody - rozmrożone wcześniej) – 1,5 paczki
- wiórki kokosowe – 5 łyżek

Banany obieramy, kroimy w kawałki, blendujemy z resztą składników.



Odżywcze batoniki – zadanie domowe :)

- 8 łyżek płatków owsianych
- 8 łyżek płatków żytnich
- 3 łyżki sezamu
- 3 łyżki siemienia lnianego
- garść żurawiny
- garść pestek dyni
- 4 łyżki płatków migdałowych
- ½ soku i skórki z cytryny
- 8 łyżek miodu

Suszone owoce namocz w wodzie. Na patelni podpraż płatki owsiane, żytnie ta aby nabrały złocistego koloru. Do lekko przestudzonych płatków dodaj sezam, siemię lniane, pestki dyni i migdały. Całość wymieszaj, skrop sokiem z cytryny i dodaj odcedzone owoce. Dodaj rozgrzany wcześniej na patelni miód. Całość przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Odstaw na godzinę do zeszywnia. Po tym czasie masę możesz pokroić na mniejsze bloczki.

Krem z awokado

- 3 awokado
- 6 bananów
- 6 łyżek kakao
- 6 łyżek wody

Banany obieramy. Masę blendujemy na gładko, ew. dosłodzić odrobiną miodu.

Koktajl piękna

Przepis na 1 dzbanek:

- mleko owsiane – 2 szkl. (+/-)
- 2 banany
- ½ pęczka natki pietruszki (same liście)
- ½ paczki szpinaku
- sok z połowy cytryny
- 2 gruszki

Wszystkie składniki obieramy. Z natki i szpinaku usuwamy twarde elementy. Blendujemy z mlekiem do uzyskania odpowiedniej gęstości.

Praliny „KULKI MOCY”

- płatki owsiane – 1 opakowanie
- daktyle – dwa opakowania
- masło orzechowe (tak by dało gęstości i sklepiło składniki) ok. ½ słoika
- kakao ok. 5 łyżek (dowolnie zmniejszyć lub zwiększyć)

Daktyle kroimy na kawałki i namaczamy w gorącej wodzie, tak by zmiękły. Blendujemy je z małym dodatkiem wody z moczenia tak by powstało puree. Płatki mieszamy z masą daktylową, masłem orzechowym i kakao. Formujemy kulki.

