

## ZDRAVI SLADKI RECEPTI



## Super Savina & Zdravo Tereza



# Kokosov jogurt



## Sestavine

- 1 konzerva polnomastnega kokosovega mleka
- 1 jedilna žlica tapiokinega škroba
- 2 probiotični kapsuli



## Priprava

Sprva zmešajte kokosovo mleko s tapioko. Nato na ponvi kuhajte 3-5 minut. Prelijte v čisto skledo in pustite, da se popolnoma ohladi na sobno temperaturo. V ohlajeno kokosovo mleko posipajte s probiotično kapsulo in premešajte. Postavite v pečico z prižgano lučko 24 ur fermentirati. Nato prestavite v hladilnik in počakajte 3 ure. Servirajte.

# Čokoladni fižolov brownie



## Sestavine

425 g kuhanega črnega fižola  
 3 jajca  
 5 jedilnih žlic kokosovega olja ali masla (stopljenega)  
 kanček črne kave  
 ½ skodelice/55 g kakava v prahu  
 1 skodelica/200 g kokosovega sladkorja  
 ½ skodelice/55 g mletih mandljev (mandljeve moke)  
 1 čajna žlička vanilje v prahu  
 1 čajna žlička pecilnega praška  
 ¾ skodelice/100 g temne čokolade (narezane)  
 kokosova smetana (na strani ...)



## Superživila (po želji)

Na cel recept 2 čajni žlički MACE za še več beljakovin, mišice, zdrave hormone, energijo in moč. (Primerno za otroke, nosečke, doječke).



## Priprava

Pečico nastavite na 180 stopinj Celzija.

V multipraktik dodajte fižol, jajca, kokosovo maslo in kavo.

Sestavine zmešajte do gladkega. Nato dodajte kakav, kokosov sladkor, mandljevo moko, vaniljo in pecilni prašek. Sestavine ponovno zmešajte do gladkega.

Na koncu dodajte na manjše kose nalomljeno (narezano) temno čokolado in sestavine še zadnjič dobro premešajte.

Globok pekač (velikosti približno 18 x 18 cm) obložite s papirjem za peko in vanj vlijte pripravljeno testo. Pekač za 30 minut potisnite v ogreto pečico.

Ohlajeno testo razrežite na enako velike kose.

Brownieje servirajte na krožnike, okrasite s stepeno kokosovo smetano in postrezite.

### Nasvet: za vegansko različico uporabite:

1 jedilno žlico semen chia, zmešanih s 3 jedilnimi žlicami vode  
 ali 1 jedilno žlico moke lanenih semen, zmešanih s 3 jedilnimi žlicami vode.

# Brezglutenske palačinke



## Sestavine

- 2 skodelici ajde
- 1 banana
- 1,5 skodelice mandljevega mleka
- 4 žlice kokosovega sladkorja

### Serviramo:

- Z ovčjim jogurtom
- Svežim sadjem



## Superživila (po želji)

Dodala sem 1/2 čajne žličke ashwagande-za najglobbo obnovo nadledvične žleze-ashwaganda je adaptogena rastlina,ki rehabilitira tudi ščitnico,ter pomlajuje maternico. Odlična je za plodnost!  
(Ni primerno za otroke,nosečke,doječke)



## Priprava

Čez noč namočite ajdo v vodi z malo kisa ali limone. Precedite in postavite v blender z mandljevim mlekom, banano in kokosovim sladkorjem. Miksajte dokler ne dobite gladke mase. Nato z maso naredite manjše palačinke na kokosovem olju. Servirajte.

# Panakota



## Sestavine

- 1 čajna žlička vanilje v prahu
- 1  $\frac{3}{4}$  skodelice/400 ml kokosovega mleka
- 5 jedilnih žlic agave
- 2 čajni žlički agar agarja v prahu

### Džem iz gozdnih sadežev

- 4 jedilne žlice agave
- 4 jedilne žlice vode
- 1  $\frac{1}{2}$  skodelice/300 g gozdnih sadežev



## Superživila (po želji)

Dodala sem kolagen in msm: dvojna doza, ki gladi gube in vrača sijaj koži. Oboje super tudi za imunski sistem in za odpravljanje celulita!



## Priprava

Kokosovo mleko prelijte v kozico, dodajte vaniljo, agavo in agar agar v prahu ter na zmernem ognju nenehno mešajte. Takoj ko vidite, da se je kokosovo mleko malček zgostilo, ga prelijte v kozarčke in za dve uri postavite v hladilnik.

Zdaj pa še vrhni del. Odločila sem se za 300 gramov gozdnih sadežev.

Uporabite lahko tudi drugo sadje. V ponev ga dajte s 4 jedilnimi žlicami agave. Dodajte še kanček vode in postavite na ogenj. Tako kot pri marmeladi počakajte približno od 15 do 20 minut, da se zgosti.

Džem prelijte po panakoti in jo okrasite z listkom mete. Postavite v hladilnik, dokler ne postrežete.

# Veganska vroča čokolada



## Sestavine

5 žlic kokosovega sladkorja ali riževega sirupa  
4 žlic kakava v prahu  
3 žličke tapiokinega škroba ali koruznega  
ščepec soli  
3 skodelice mandljevega mleka  
1 žlička vanilijevega ekstrakta



## Superživila (po želji)

Na eno skodelico 1/2 čajne žličke he show wuja: za naravno barvo las-proti sivenju, za goste lase, za obnovo nadledvične žleze, za plodnost, libido, za zdrave kosti in sklepe, za regeneracijo hormonskega sistema...**(To pa ne za noseče, doječe, otroke.)**



## Priprava

Zmešajte vse sestavine in jih prelijte v kozico. Pogrejte na zmernem ognju vsaj za 10 minut. Ko se zgosti postrezite.

# Jabolčni in hruškov hrustek



## Sestavine

- 3 jabolka in 2 hruški
- 1 žlica kokosovega olja
- 1 čajna žlička cimeta
- 3 žlice kokosovega sladkorja
- 1 žlica limoninega soka

### Hrustek

- ½ skodelice mandljeve moke
- ½ skodelice ajdove moke
- ½ skodelice orehov
- 1 žlica kokosovega olja ali masla
- 1 čajna žlička cimeta



## Superživila (po želji)

1 jušna žlica kolagena se potrese po sadju; za lepo kožo, lase, nohte, za zdrave sklepe, za zdrave celice. (Primerno za otroke, nosečke, doječke.)



## Priprava

Razrežite poletno sadje in premešajte z vsemi ostalimi sestavinami. Potresite v pekač in pustite na strani. Hrustek: zmešajte vse sestavine in potresite po sadju in pecite 30 min na 180 stopinj celzija. Servirajte s kokosovim jogurtom ali kozjim jogurtom.

# Bounty čokolada



## Sestavine

1 skodelica kokosovega mleka  
 4 žlice riževega sirupa  
 3 žlice kokosovega olja  
 2 skodelici/200 g nastrganega kokosa  
 ščepec soli

### Čokolada

1 skodelica kokosovega olja  
 ½ skodelice kakava v prahu  
 2 žlici riževega sirupa  
 ščepec soli



## Superživila (po želji)

1 čajno žličko kolagena in 1 čajno žličko magnezija v prahu: magnezij je najpomembnejši mineral za prižig pomlajevalnih stikal v telesu, istočasno pa preklopi tvoj organizem iz stresa, v sprostitvev; iz nemira in strahov, v zaupanje in občutek varnosti. Primeren je za tudi za nosečke, doječe mamice in otročke.



## Priprava

V kozici zmešajte kokosovo mleko, riževo sladilo, kokosovo olje in pogrejte. Dodajte kokosovo moko in ponovno premešajte. Maso postavite v kvadraten model in ga postavite v zamrzovalnik. Medtem naredite čokolado. Zmešajte vse sestavine in jih postavite na stran. Vzemite kokosovo maso iz zamrzovalnika in jo narežite na pravokotnike. Namočite v čokolado in postavite nazaj v zamrzovalnik.



# Borovničeva pita



## Sestavine

### Biskvit

2 skodelici/200 g nastrganega kokosa  
 1 skodelica/140 g blanširanih mandljev  
 3 jedilne žlice riževega sirupa (ali drugega tekočega sladila)  
 2 jedilni žlici kokosovega olja  
 ščep vanilje

### Borovničeva krema

2 skodelici/340 g borovnic  
 3 jedilne žlice riževega sirupa (ali drugega tekočega sladila)  
 ščep vanilje  
 ščep soli  
 1 jedilna žlica limoninega soka  
 2 jedilni žlici indijskega trpotca (luščin)



### Superživila (po želji)

1 jušna žlica MSM-ja dodajte v borovničevo kremo za glajenje gub, lepe lase, nohte in zdrave zobke. Primeren je za tudi za nosečke, doječe mamice in otroke.



## Priprava

V multipraktiku na fino zmeljite mandlje in kokos. Dodajte sladilo, kokosovo olje in vaniljo. Mešajte, dokler ne dobite lepljive mase. Oblikujte v model za pite in postavite v hladilnik. Pripravite borovničevo kremo. Borovnice, sladilo, vaniljo, sol in limonin sok zmeljite do gladkega, šele na koncu dodajte trpotčevo seme in na hitro zmešajte. Ne preveč, ker se masa lahko zelo hitro zgosti.

Prelijte čez biskvit in za najmanj 3 ure postavite v hladilnik.

Nasvet: namesto borovnic lahko uporabite tudi drugo zamrznjeno sadje. Če želite, da je torta popolnoma brez oreščkov, zamenjajte blanširane mandlje za ovsene kosmiče ali kaljeno ajdo.

## Kateri od receptov je tvoj absolutni zmagovalec?

Ko boš pripravila sladico po svojem izboru, jo deli še s svojimi prijatelji na Facebooku in Instagramu.

**Označi naju na sliki na Facebooku in na Instagramu uporabi [#zdravotereza](#) [#supersavina](#).**



♥️ Kuhanje mora biti zabavo, hrana pa orgazmično dobra. ♥️

♥️ Tereza in Savina ♥️