



Mleko iz semen konoplje



SESTAVINE:

- * 1/4 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 skodelici(od 250ml) vode
- * Arome (Vanilja, Javorjev sirup ali med)

PRIPRAVA:

Luščena semena konoplje damo v mešalnik, dodamo malo vode (da pokrije semen) in zmiksamo na visoki hitrosti tako, da dobimo gosto konopljino zmes. Nato dodamo vaniljo, javorjev sirup ali med ali samo na koščke narezano banano in postrežemo kot gosto pijačo. Lahko dodamo vodo za lažje mleko.

* **Odlična alternativa za sojino mleko!**



Čokoladno mleko z mento

SESTAVINE:

- * 4 skodelice(od 250ml) vode
- * 1 skodelica(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 4 jedilne žlice kakava v prahu
- * 4 čajne žličke stevie
- * 1/2 čajne žličke izvlečka mente

PRIPRAVA:

Vse sestavine damo v multipraktik in z visoko hitrostjo zmiksamo vse dokler ni zmes kompaktna in se začne peniti. Napitek hranimo v hladilniku največ 5 dni.



Mesquite mleko z vaniljo in konopljo



Mesquite

SESTAVINE:

- * 1 skodelica(od 250ml) luščenih semen konoplje

- * 1 jedilna žlica Mesquite v prahu
- * 1 čajna žlička Vanilje
- * 3 - 4 skodelice(od 250ml) vode

PRIPRAVA:

Zmešamo luščena semena konoplje, mesquite, vaniljo in 1/2 vode v mikserju/mešalniku. Miksamo vse dokler zmes ne postane kremna in gladka. Počasi dodamo še preostalo vodo, zmešamo in serviramo.

*** To mleko je tudi idealno kot osnova za smoothie, odličen s kosmiči, z gratiniranimi jabolki ali z drugim svežim sadjem. vlaknine, Omega 3 mščobne kisline in beljakovine v tej mešanici ga postavijo v kategorijo 'močnih živil'(power food), kar pomeni 'mix za življensko vzdrževanje/ohranjanje'.**

Mesquite prah je fantastičen zgoščevalec. Lahko nadomesti jajca v receptih za palačinke, vafle ali hitre kruhke. Probamo nadomestiti polovico sladkorja v poškotih ali ga uporabimo za polnjenje namesto trsnega sladkorja. Neverjetno edinstven sladek okus! Lahko dodamo tudi datelje, mandelje, sezam, ipd.



Čokoladen Smoothie

SESTAVINE:

- * 2 jedilni žlici semen konoplje
- * 1 jedilna žlica lanenih semen
- * 2 zajemalka (84g) Agava Puder ali palmin sladkor
- * 2 jedilni žlici grenkega kakava v prahu
- * 2 skodelici(od 250ml) zmrznjenega ali svežega sadja
- * 1 jedilna žlica medu ali sadni sok agave
- * 1 jedilna žlica kokosovega olja
- * 1 skodelica(od 250ml) vode ali mandljevega mleka
- * 1 jedilna žlica surovega mandljevega masla ali arašidovega masla(opcija)
- * 1 pest goji jagod(opcija)
- * 1 jedilna žlica maka(opcija)

PRIPRAVA:

Zmiksamo vse sestavine in po želji/okusu dodamo sladoled



Božanski proteinski napitek

SESTAVINE:

- * 2 zvrhani čajni žlički luščenih semen konoplje
- * 250ml vode
- * 1 zrelo banano
- * 1 pest jagod, borovnic ali breskev
- * 1 jedina žlica Chlorella (zelena alga, ki deluje fantastično)
- * 1 Vanilja
- * 2 zvrhani čajni žlički protein praha iz konoplje ali 100% bio moko iz semen konoplje(opcija)

PRIPRAVA:

Zmiksamo sadje, vodo, vaniljo, konopljina semena (cca. 15g) in 2 žlički proteinskega praška.



Tropski poljub s konopljo

SESTAVINE:

- * 1 velika papaya (kocke)
- * 1 velik mango (kocke)
- * 8-10 jagod (rezine)
- * 6 jedilne žlice zdrave 'čokoladne' konopljine omake
- * 2 jedilni žlici suhega in zdrobljenega kokosa(kosmičev)
- * 2 jedilni žlici luščenih semen konoplje
- * 2 vejici mente za dekoracijo

PRIPRAVA:

V skedi združimo polovico papaje, manga in jagod ter dobro zmešamo. Zmes po površini pokapamo s 3 jedilnimi žlicami zdrave 'čokoladne' konopljine omake(oz. koliko vam je všeč). Zmes potresemo še z 1 jedilno žlico luščenih semena konoplje in 1 jedilno žlico kokosa. Dekoriramo z listi mente.

Ponovimo postopek! To je popoln recept, ki ga morate delite z vašo boljšo polovico in tudi otroci ga imajo radi saj je zdravo dovolj, da ga pripravimi tudi za zajtrk.

Zdrava 'čokoladna' konopljina omaka

SESTAVINE:

- * 1 skodelica(od 250ml) olja iz semen konoplje
- * 1 skodelica(od 250ml) javorjevega sirupa
- * 1/2 skodelice(od 250ml) rožičeve moke

PRIPRAVA:

Združimo olje iz semen konoplje in javorjev sirup v mešalniku. Mešamo z nizko hitrostjo. Dodamo rožičevo moko in mešamo dokler ne dosežemo zelene složnosti.

Lahko je bolj redka ali gosta, kot vam je bolj všeč. Ta omako je tudi okusna z svežim sadjem, zamrznjenimi sladicami ali neposredno iz žlice. **Omaka je bogata z esencialnimi maščobnimi kislinami, ki jih lahko jemo za zajtrk brez krivde!** Omako shranimo v zaprti posodi v hladilniku do 3 tedne, če traja/ostala tako dolgo!



Čokolatno-tropski napitek

SESTAVINE:

- * 1 1/4 skodelice(od 250ml) mrzlega mleka (lahko tudi mleko iz semen konoplje ali sojino)
- * 2 banane
- * 5-7g ananasa (odcejen)
- * 1/2 skodelice(od 250ml) jagod (svežih ali zmrznjenih)
- * 1/8 skodelice(od 250ml) kokosa
- * 2 jedilni žlici kakava
- * 2 jedilni žlici meda
- * 1 jedilna žlica proteinskega praha ali zdrobljenih luščenih semen konoplje
- * 6 kock leda

PRIPRAVA:

Vse sestavine, razen ledu zmiksamo v multipraktiku in miksamo vse dokler mešanica ne postane gladka. Nato začnemo počasi dodajati led in mešamo vse dokler se led ne spremeni v snežno brozgo.

Opcija:

- * 1 jedilna žlica vaniljevega sladoleda
- * kozarci naj bodo ohlajeni

Dekoracija:

- * Stepena smetana in češnje



Vitaminsko-mineralni napitek

SESTAVINE:

- * 2 zreli banani (narezani)
- * 1 večji zrel mango (narezan)
- * 1 skodelice(od 250ml) jabolčnega soka
- * 1 skodelice(od 250ml) hladen zeliščni čaj (po okusu) ali pomarančni sok
- * 1/2 skodelice(od 250ml) mleka (konopljino, sojino, rižev ali mandljevo)
- * 1/4 skodelice(od 250ml) luščena semena konoplje
- * 1/4 skodelice(od 250ml) javorjev sirup
- * 1/2 čajne žličke čistega izvlečka vanilje
- * 1/4 čajne žličke kardamoma
- * 1/4 čajne žličke cimeta
- * 1 skodelice(od 250ml) zdrobljenega ledu

PRIPRAVA:

Vse sestavine, razen ledu damo v mešalnik in mešamo vse dokler ni zmes gladka. Počasi dodamo led za dosego zelene gostote. Postrežemo takoj in uporabimo v 24 urah.



Bananin šejk s sivko

SESTAVINE za eno osebo:

- * 1 banano
- * 2 dl konopljinoga mleka/napitka (ali riževega napitka, prosenega napitka ali sojinega napitka...)
- * 1-2 čajni žlički agave ali javorjevega sirupa
- * 1 čajno žličko suhih sivkinih cvetov (neškropljenih!)
- * 1 jedilno žlico konopljinih semen
- * 1/2 čajne žličke zmletega cimeta
- * 1/2 čajne žličke zmletega ingverja
- * 2 ali 3 lističe mete



Green Drink

SESTAVINE (za tri kozarce):

- * 1 polno pest ohrovtovih listov (opranih brez peclja)
- * 1 polno pest špinačnih listov (opranih)
- * 1/2 velike zelene jabolke (očiščene brez pešk)
- * 2 jedilni žlici svežega avokada
- * 2 jedilni žlici luščenih semen konoplje
- * 1 skodelica(od 250ml) zelenega grozdja
- * 1/4 skodelice(od 250ml) jabolčnega ali grozdnega soka
- * voda

PRIPRAVA:

Vse sestavine zmiksamo. Uživajte!



***Rejuvelac**

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) žita (ječmen pšenica rž, ipd. – po vaši izbiri)
- * 3 skodelice(od 250ml) čiste vode

PRIPRAVA:

Žito namočimo v steklenem kozarcu za 6 ur. Odcedimo odvečno tekočina, da se znebimo fitinske kisline, ki je na zunanji strani zrna. Čeprav ta prvi korak ni obvezen/potreben! Nato ponovno namakamo odcejena zrna v 3 skodelicah vode za 12-24 ur, vse dokler ne vidimo nekaj penečih mehurčkov na vrhu vode.

To tekočino odcedimo/odstranimo in jo lahko takoj spijemo, čeprav je ta lahko malo odvratna ali pa jo zmešamo z metinim čajem ali sokom, ki oblaži okusa pijače. Žita ne namakamo predolgo, da ne postane alkohol. Če je okus premočan ni bil pravilno pripravljen!

* Rejuvelac je zelo zdrav napitek narejen iz žita. Vsebuje visoko količino vitaminov B in probiotikov, zato vas lahko resnično pomladiti in napolni z energijo in ojača imuniteto pred prehladi in gripo!



Pomegranate Smoothie

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) zmrznjenih rezin breskve
- * 1/2 skodelice(od 250ml) zmrznjenih divjih borovnic ali drugega jagodičevja
- * 1/2 skodelice(od 250ml) nesladkanega soka granatne jabolke
- * 1 jedilna žlica agave sirupa
- * 1/2 skodelice(od 250ml) konopljinoga mleka (z vaniljo)
- * zrna granatne jabolke in luščena semena konoplje za dekoracijo

PRIPRAVA:

Najprej zmešamo zmrznjeno sadje; dodamo sok granatne jabolke in agava sirup. Miksamo na visoki hitrosti in dodamo konopljino mleko.

