



Magical Vanilla Macrons

SESTAVINE:

- * 2 skodelici(od 250ml) kokosovih kosmičev(alii na grobo zdrobimo kokosovo jedro...po želji)
- * 2 jedilni žlici agave ali medu
- * 2 jedilni žlici masla iz semen konoplje
- * 2 jedilni žlici lucume v prahu(ni nujna, da pa posebno aromo)
- * 1 jedilna žlica vanilijevega izvlečka
- * 'Radodaren' ščepec soli

PRIPRAVA:

- 1.Vse sestavine ročno vmešamo v veliki posodi in gnetemo/mešamo vse dokler se vse sestavine ne sprimejo skupaj...dodamo sladilo ali vodo/tekočino, da dobimo kompaktno maso.
- 2.Maso damo na papir za peko ali v plastično posodo(npr. tupperware), dobro ohladimo ali rahlo zmrzujemo(to jim da sočnost) ali pa jih pojemo takoj saj so najbolj slastni brez dehidracije!



100% Integralni Piškoti

SESTAVINE: oves, arašidi, rozine (korinte), soka sladkornega trsa, semena konoplje(luščena in/ali surova) dateljni, lanena semena, canola olje, vanilije, organske začimbe, morska sol.

PRIPRAVA: Vse sestavine zamešamo in pečemo 10-25 minut na 180° C



Čokoladni mousse s konopljo

SESTAVINE:

- * 30g sesekljanje temne/grenke čokolade
- * 3/4 skodelice(od 250ml) marshmallows
- * 4 jajca (ločimo beljake in rumenjake)
- * 1/2 skodelice(od 250ml) stepene smetane
- * 1 kanec pepermint ekstrakta
- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * **1 čajna žlička vanilje**

PRIPRAVA:

V mikrovalovki raztopimo čokolado, dodamo ji marshmallows in mešamo dokler ne dobimo kompaktno zmes. Damo na stran, da se ohladi. Beljake in smetano stepemo(vsakega po sebeh) v trd sneg. Vse skupaj pazljivo

vmešamo, dodamo mento in ohladimo (2-3 ure) pred serviranjem. Posujemo z luščenimi semeni konoplje (katere lahko tudi dodamo v kremo) in dekoriramo z listi mente.



Čokoladni kukiji

SESTAVINE:

- * 1 jajce
- * 1 skodelica(od 250ml) arašidovega masla
- * 1/2 čajne žličke pecilnega praška
- * 1 skodelica(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/2 skodelice(od 250ml) trsnega sladkorja
- * 1 pest sesekljanе črne čokolade (po okusu lahko še dodamo)
- * mleti orehi, kokos, lešniki, mandlji, ipd. (opcija)

PRIPRAVA:

1. Pečico ogrejemo na 180° C
2. Vse sestavine zmešamo z mešalnikom
3. Z čajno žličko oblikujemo kroglice, ki jih lahko stisnemo med dlanmi ali z vilico, da postanejo ploščati
4. Pečemo do zlato rjave barve (10-15 minut)



Trikotnik

SESTAVINE ZA KRHKO TESTO:

- * 750g polnozrnate pirine moke
- * 525g masla
- * 405g čistega soka Agave
- * **1680g celotna teža testa**

NADEV:

- * 375g masla
- * 375g medu
- * 200ml smetane
- * **Toplo obdelamo...**
- * 125g grobo sesekljanih lešnikov
- * 125g grobo sesekljanih orehov
- * 175g sončničnih semen
- * 250g luščenih semen konoplje
- * **...in dodamo preostale sestavine**
- * **1625g celotna teža**

VELIKOST 'LISTA': 60 X 40cm

Čas pečenja: 10 – 15 minut

Temperatura pečenja: cca. 180° C

PRIPRAVA:

1. Sestavine za testo dobro zgnetemo. Testo zavijemo v folijo in damo v hladilnik za najmanj 1 uro.
2. Medtem pripravimo oblogo tako, da maslo raztopimo na nizki temperaturi in vmešamo med ter vaniljev sladkor(po okusu). Zmes previdno 'zavremo/segrejemo' in vmešamo vse oreščke. Ko se masa ohladi vmešamo še stepeno smetano.
3. Testo po delih na tanko razvaljamo in ga damo v velik pekač. Enakomerno ga obložimo z oblogo, ki jo rahlo pritisnemo v testo. Pečemo približno 15 minut na 180 ° C, da se oreščki zlato rumeno zapečejo. Pečeno pecivo ohladimo, nato pa narežemo na kvadratke, ki jih razpolovimo, da dobimo trikotnike(pecivo lahko že prej narežemo na trikotnike).

***Po okusu, robove prelijete z čokolado ali/in rožičevo moko!**



Muffins z jabolkami in konopljo

SESTAVINE:

- * 2 skodelici(od 250ml) pšenično-polnozrnata moka
- * 1 čajna žlička pecilnega praška
- * 1/4 čajna žlička cimeta (v prahu)
- * 1/4 čajna žlička ingverja (v prahu)
- * 1/4 čajna žlička pimeta (v prahu)
- * 1/4 čajna žlička muškatni orešček (v prahu)
- * 1/4 zvrhana žlička soli
- * 2 veliki jajci
- * 1 skodelica(od 250ml) + 2 jedilni žlici odmrznjenega koncentriranega jabolčnega soka
- * 2/3 skodelice(od 250ml) pinjenca
- * 2 jedilni žlici ovseni otrobi
- * 2 mali jabolki Granny Smith (olupljeni, očiščeni in narezani na male koščke)
- * 1/3 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje

PRIPRAVA:

Pečico ogrejemo na 180° C. Namastimo 12 standardnih muffin-pan posodic.

1. Zmešamo moko, pecilni prašek, cimet, ingver, pimet, muškatni orešček in sol.
2. Zmešamo jajca, jabolčni sok and mleko.
3. Zamešamo mešanico moke in ovsenih otrobov z jajci, dokler suhe sestavine niso vlažne, ne pretiravamo!
4. Nežno vmešamo narezana jabolka in luščena semena konoplje.
5. Pripravljeno testo damo v ponev in napolnemo skodelic do 2/3.
6. Vsak muffin okrasimo z rezino jabolke, potresemo jih z luščenimi semeni konoplje
7. Muffine pečemo do zlatorumene barve, 25 minut.



Vesela konopljina rezina (brez peke!)

SESTAVINE:

- * 2 skodelici(od 250ml) luščenik semen konoplje
- * 4 Banane
- * 2 skodelici(od 250ml) lanenih semen (impregniramo jih v dveh skodelicah vode)
- * 1 1/2 skodelice(od 250ml) bučnih semen
- * 1 1/2 skodelice(od 250ml) sončničnih semen
- * 1 1/2 skodelice(od 250ml) rozin
- * 1/2 skodelice(od 250ml) mletih in suhих marelic

PRIPRAVA:

V multipraktiku zmiksamo banane. V drugi posodi zmešamo vse sestavine skupaj. Dodamo banane!

Z lopatko zmes damo na papir za peko (maslen papir) in vse skupaj na pladenj za dehidracijo. Zmes razmažemo na cca. 1cm debelo in dehidriramo (na cca. 38° C), dokler ni zmes trdna. Trajalo bo cca. 24-48 ur. Zrežemo jih na kvadratke in uživamo!



Pita s sadjem in oreščki

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje

- * 1 1/2 skodelice(od 250ml) mandljev
- * 2 skodelici(od 250ml) dateljnov
- * 2 banane (zmečkane)
- * 1 Mango (pire')
- * 1 skodelica(od 250ml) jagod (narezane na koščke)
- * 3 jedilne žlice kokosa (zdrobljen/kosmiči)
- * 3 jedilne žlice zdrave konopljne 'čokoladne' omake
- * 3 jedilne žlice luščenih semen konoplje (za dekoracijo)

PRIPRAVA:

Za testo: na rezalni deski sesekljamo mandlje in dateljne. Temeljito zgnetemo skupaj dateljne, mandlje in oluščena semena konoplje. Testo pritisnite v pekač za pito. V skledi zmešamo banane in mango. Maso damo v/na testo za pito. Dekoriramo z jagodičevjem in pokapamo z zdravo 'čokoladno' konopljino omako. Posujemo z luščenimi semeni konoplje in kokosom...PEČEMO 15 min, ohladimo(v hladilniku) in serviramo!



Fudges s semeni konoplje (I.)

SESTAVINE:

- * 1 skodelica(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 2 skodelici(od 250ml) surova sezamova omaka(tahini)
- * 3 skodelice(od 250ml) namočene suhih rozine ali ribez (začnemo z dvema skodelicama)
- * 1/4 skodelice(od 250ml) rožičeve moke
- * 1/4 skodelice(od 250ml) medu
- * 1 čajna žlička cimeta
- * 1 čajna žlička nageljnovе žbice

PRIPRAVA:

Suhe rozine damo močiti v vodo za 8 ur.

Zmešamo sezamovo omako(tahini) in rozine, nato zmes spustimo skozi sokovnik(Champion juicer ipd.) z nastavkom "solid plate". Če nimamo sokovnika(Champion juicer ipd.), damo zmes sezamove omake(tahini) in rozin v procesor za hrano, dokler ne dobimo kompaktno maso.

V veliki posodi maso združimo z drugimi sestavinami. Mešamo vse dokler se sestavine med seboj ne prepojijo.

Maso damo/potisnemo v pekač (cca. 22 x 33cm) in shramino/damo v hladilniku 5 minut.

Fudges pecivo lahko narežemo na kose ali iz mase oblikujemo kroglice.

Opomba: Če želimo lahko dozo rožičeve moke podvojimo!



Majhna pita z mlečno kremo in sadjem

SESTAVINE:

- * 300gr leščenih semen konoplje
- * 2 skodelici(od 250ml) pšenične moke
- * 1 skodelica(od 250ml) moke iz semen konoplje
- * 1/3 skodelice(od 250ml) trsnega sladkorja
- * 1/2 skodelice(od 250ml) masla
- * 1 jajce
- * 1 čajna žlička vanije

PRIPRAVA:

Vse sestavine zmešamo v srednje veliki posodi, ki jo damo v hladilnik za vsaj 10 minut.

Testo razdelimo enakomerno med vsaj 24posodic/pladenj. Testo potisnemo/porazdelimo tudi ob straneh vse do vrha. Testo naj bo vsaj 3mm debela na vseh točkah, ker če je pretanka se testo lahko zažge!

Mlečna krema

SESTAVINE:

- * 2 jajci
- * 1/2 skodelice(od 250ml) sladkorja
- * ščepec soli
- * 1/2 čajne žličke vanilje
- * lupina 1 limone
- * 1 + 2/3 C toplega mleka iz semen konoplje
- * gozdni sadeži za dekoracijo

PRIPRAVA:

V srednje veliki posodi temeljito stepemo jajca. Dodamo sladkor, sol, vaniljo in limonino lupino. Maso vmešamo v toplo mleko iz semen konoplje, vendar počasi, saj moramo paziti, da ni mleko pretoplo, ker se lahko jajca začejo 'kuhati'. Z žlico si pomagamo dati testo v pripravljen pekač in pečemo pri 180° C, 25 minut. Dekoriramo z svežim jagodičevjem!



Majhna pita z borovnicami in belo čokolado

SESTAVINE:

- * 1 1/4 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 1/4 skodelice(od 250ml) polnozrnate moko za pecivo
- * 1/4 skodelice(od 250ml) palminega sladkorja ali kakega drugega po izbiri
- * 1 veliko jajce
- * 1/4 skodelice(od 250ml) neslanega masla (sobne temperature)
- * 1 čajna žlička izvlečka vanilje

PRIPRAVA:

V veliki posodi, zmešamo skupaj luščena semena konoplje, moko, sladkor, jajce, maslo in izvleček vanilje. Vse sestavine mešamo vse dokler se dobro ne kombinirajo in moko izgleda vlažno.

Mešanica bo podobna kupu malih 'kamenčkov'. Mešanico damo v hladilnik za vsaj 30 minut.

Mešanico razdelimo med 12 papirnatih 'košaric' za muffine. Manico/testo v skodelicah pritisnemo navzdol in navzgor ob straneh vse do vrha. To je najbolj zamuden del recepta!

Jajčna krema:

- * 1 veliko jajce
- * 1/4 skodelice(od 250ml) palminega sladkorja ali kakega drugega po izbiri
- * 1/2 lupine limone (naribane)
- * 1/2 čajne žličke kardamoma
- * ščepec soli
- * 3/4 skodelice(od 250ml) konopljinno mleko z vaniljo, segreto (brez vretja)
- * 1/2 skodelice(od 250ml) borovnic

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 180° C. V posodi dobro stepemo jajca in jih zmešamo z sladkorjem, limonino lupino, kardamomom in soljo. Zmes počasi vmešamo v segreto konopljinno mleko. Na koncu vmešamo še borovnice. Maso porazdelimo med 12 papirnatih 'košaric' za muffine in pečemo minut. Po peki pustimo počivati vsaj 5 minut preden jih vzamemo ven iz 'košaric'.

Omaka:

- * 1 skodelica(od 250ml) smetane
- * 100 g sesekljane bele čokolade

PRIPRAVA:

V majhni posodi z dolgim ročajem kremo/smetano zelo narahlo stepemo in vmešamo v stopljeno čokolado. Muffine postrežemo prelite z omako iz bele čokolade.

***Muffine lahko dodatno dekoriramo s svežimi borovnicami!**



Konopljne kroglice 'Truffles'

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) masla iz semen konoplje

- * 1/2 skodelice(od 250ml) surova sezamova omaka(tahini)
- * 1/4 skodelice(od 250ml) pražene rožičeve moke
- * 3 jušne žlice mandljevega mleka
- * 2 jedilni žlici agave
- * 2 čajni žlički ali kapljic Stevie
- * 1 čajna žlička organske vanilje
- * 1 čajna žlička cimeta
- * 2 jedilni žlici goji jagod (opcija tudi za dekoracijo)
- * 2 jedilni žlici surovih kakavovih zrn
- * 2 čajna žlička maka praška (opcija)
- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje (za povaljat kroglice)

PRIPRAVA:

V mlinčku za kavo (ali kakem drugem) zmeljemo goji jagode in surova kakavova zrna v prah. V mali posodi zmešamo surovo sezamovo omako(tahini), maslo iz semen konoplje z agavo, vaniljo in mandljevo mleko, da dobimo neke vrste testa. Nato testo/maso posujemo s cimetom, stevio in mako. Z zadnjo/hrbno stranjo plastične lopatice testo pritisnite ob rob z krožnimi gibi proti stranici skleda. Zmes bi morala biti še vedno mokra in lepljiva. Po malem nadaljujemo z dodajanjem rožiča in delamo v testo. Z istimi gibi nadaljujemo z gnetenjem vse dokler ne dobimo popolne mase. Testo je pripravljeno ko dobi svetlečo složnost in se ne lepi na dotik. Nato vanj vmesimo Goji jagode in surova kakavovazrna. Iz testa oblikujemo kroglice, ki jih povaljamo v luščena smena konoplje in dekoriramo z goji jagodami. Čas priprave: 20 minut



Bananin kruh s semeni konoplje

SESTAVINE:

- * 2 jajci
- * 1/3 skodelice(od 250ml) jabolčnega soka
- * 2/3 skodelice(od 250ml) trsnega sladkorja
- * 1 1/4 skodelice(od 250ml) polnizrnate pšenične moke
- * 1/2 skodelice(od 250ml) moke iz semen konoplje
- * 2 3/4 čajne žličke pecilnega preška
- * 1/2 čajne žličke soli
- * 1 skodelica(od 250ml) zmečkanih zelo zrelih banan (3 medium)
- * 1/4 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/4 skodelice(od 250ml) koščki čokolade (opcija)

PRIPRAVA:

Pečico ogrejemo (150-180° C). Najprej vmešamo prve tri sestavine, da dobimo blede-rumeno maso. Dodamo suhe sestavine in zmečkane banane. Miksamo z medium hitrostjo vse dokler ne dobimo kompaktno maso.

Maso vlijemo v namaščen pekač (9 x 5 ali 8 1/2 x 4 1/2) in pečemo 45-60 minut, vse dokler tester za gotovost tort ne pride ven čist in suh. Testo hladimo v pekaču 20-30 minut pred ga vzamemo ven.

*** Okusen in sočen bananin kruh, ki združuje zdravju koristna luščena semena konoplje in banane.**

Banane vsebujejo tri naravne sladkorje - saharozo, fruktozo in glukozo v kombinaciji z vlakninami daje telesu dvig energije. Banane so tudi dragocen vir vitamina B6, vitamina C in kalija.



Vegan sirove tortice z borovnicami

SESTAVINE:

- * 3/4 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 skodelica(od 250ml) tople vode
- * 1/2 skodelice(od 250ml) medu ali nadomestek sirup agave, javorjev sirup, sirup rjavega riža ipd.
- * 450g 'firm' tofuja
- * 1 čajne žličke vanilje
- * 1/2 jedilne žlice limoninega soka

* 1 jedilna žlica korena marante (arrowroot)

PRIPRAVA:

V mešalniku dobro zmiksamo luščena semena konoplje in vodo. Dodamo ostale sestavine in zmešamo v kompaktno zmes. Mešanico vlijemo v/na hrustljivo integralno podlago/testo pa pito in pečemo cca. 30 minut na 180° C. Površino prelijemo omako iz borovnic.

*** Ta vegan recept vsebuje okusne borovnice in luščena semena konopljo za popolno zdravo sladico, ki bo zadovoljila apetit vsakega vegana. Poskusite jo še danes!**

Hrustljivo integralno testo za pito:

SESTAVINE:

* 1/3 skodelice (od 250ml) mehkega neslanega masla

* 1 1/2 skodelice (od 250ml) integralnih drobtin ali 10-12 celih integralnih krekerjev

* 1/4 skodelice (od 250ml) kristalni sladkor

*** Če uporabimo celo integralne krekerje, jih damo v plastično vrečko in jih zdrobimo z valjarjem.**

Nato odmerimo 1 1/2 skodelice (od 2dl) drobtin.

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 180° C.

V majhni posodi ali mikrovalovni razstopimo maslo. V srednje veliki posodi ali multipraktiku zmešamo integralne krekerje, sladkor in raztopljeno maslo ter mešamo vse dokler ne dobimo grobo zmes.

Testo damo v pekač za pito premera 22 x 25cm.

Skorjo/testo poskusimo narediti približno 1-3 cm enakomerno debelo po vsej dolžini. Če se mešanica ne 'zlepi', ko jo pritismo ob pekač, ji dodamo malo vode (cca. eno jedilno žlico). Testo 'zravnamo' z drobtinami in s tem se izognemo pomanjkljivostim ali lukenjam.

OPOMBA: Če testo ohladimo (cca. eno uro) preden ga pečemo, nam bo to pomagalo preprečiti razpad oz. drobljenje le te ob serviranju.

Pečemo približno 8 – 10 minut. Ko je testo pečeno, ga vramemo iz pekača in ga ohladimo preden ga obložimo.

VARIACIJA:

*** Drobtinam lahko dodamo malo cimeta, muškarnega oreščka ali pimenta za začinjen okus.**

*** Navadnemu maslu lahko dodamo arašidovo maslo.**

Borovničev preliv:

* 450g borovnic

* 1/2 skodelice (od 250ml) sladkorja

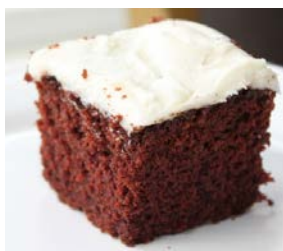
* 2 čajni žlički limoninega soka

* 2 čajni žlički koruznega zdroba

* 1 čajna žlička limonine lupine

PRIPRAVA:

V manjši posodi zmešamo vse sestavine in na srednje močnem ognju mešamo, vse dokler se koruzni škrob ne raztopi. Kuhamo vse dokler se zmes ne zgosti. Pokrijemo in damo v hladilnik!



Robata torta

SESTAVINE:

* 3/8 skodelice (od 250ml) olja iz semen konoplje

* 1 1/2 skodelice (od 250ml) Bio pšenične moke

* 1 jušna žlica moke iz semen konoplje

* 1 skodelica (od 250ml) trsnega sladkorja

* 1 čajna žlička pecilnega praška

* 1 čajna žlička sode bikarbona

* 1 čajna žlička soli

* 1/4 skodelice (od 250ml) pravega kakava v prahu

* 1 jušna žlica vanilje

* 1 jušna žlica kisa

* 1 skodelica (od 250ml) vrele vode

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 180° C. Namastimo pekač premera 20 x 20cm.

V veliki skledi zmešamo vse suhe sestavine. Masi dodamo vaniljo, kis in olje ter premešamo. Dodamo vrelo vodo in zelo dobro premešamo. Maso vlijemo v pomaščen pekač in pečemo 20 - 25 minut oziroma dokler ne pride zobotrebec ven čist. Ohladimo in uživamo!

* Površino premažemo s kremo, smetano, ipd. ali prelijemo z zdravo 'čokoladno' konopljino omako!



Palačinke

SESTAVINE:

- * 1 skodelica (od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 3 jedilne žlice olja iz semen konoplje
- * 1 skodelica (od 250ml) polnozrnate moke
- * 2 čajni žlički pecilnega praška
- * 1 čajna žlička sode
- * 1 čajna žlička soli
- * 2 jedilni žlici meda (opcija)
- * 4 jajca (rahlo žvrkljana)
- * 1 skodelica (od 250ml) navadnega jogurta
- * 1 skodelica (od 250ml) vode
- * 2 jedilni žlici vanilje

Preliv iz borovnic

- * 1/2 skodelice (od 250ml) suhih borovnic
- * 1/4 skodelice (od 250ml) pomarančnega soka
- * 1/2 čajne žličke limonine lupine
- * 1 jedilna žlica limoninega soka
- * 1/4 čajne žličke cimeta
- * 1 čajna žlička koruznega škroba
- * 1 jedilna žlica javorjevega sirupa

PRIPRAVA:

V večji skledi zmešamo moko, luščena semena konoplje, pecilni prašek, sodo in sol. V drugi skledi zmešamo jajca, jogurt in vodo. Stepemo v kompaktno maso in jo združimo z suhimi sestavinami.



Riževe ploščice

SESTAVINE: Mandljevo maslo, banane, agava sirup, kokos, borovnice in luščena semena konoplje



Melona

SESTAVINE:

- * 1 zrela melona
- * 2 zreli babani (zrezani in zmrnjeni)
- * 1/2 čajne žličke vanilje
- * 3 jedilne žlice luščenih semen konoplje
- * 1 skodelica (od 250ml) jagod (narezanih)
- * 1 skodelica (od 250ml) maskarone sir

PRIPRAVA:

Melono razpolovimo in ji odstranimo vsa semena. V multipraktiku na nizki hitrosti zmiksamo zmrznjene banane in vanilijo. Dodamo luščena semena konoplje in maskarpone. Dekoriramo z luščenimi semeni konoplje in narezanimi jagodami.



Marelična tablica s semeni konoplje

SESTAVINE:

- * 1 1/2 skodelice(od 250ml) suhih mereliv (narezanih)
- * 1/2 skodelice(od 250ml) dateljnov
- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 jedilna žlica limoninega soka
- * 1/2 čajna žlička muškarnega oreščka
- * 1/2 čajna žlička izvleček vanilje

PRIPRAVA:

Vse sestavine zmešamo v multipraktiku. Zmes zlijemo na maslen papir za peko in vanj z celimi dlanmi pritisnemo cca. 12 x 12cm. Maso shranimo v hladilnik za nekaj ur. Hranimo v hladilniku ali zmrzovalniku.



Fudges s semeni konoplje (II.)

SESTAVINA:

- * 2 skodelici(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1 skodelica(od 250ml) dateljnov
- * 1/4 skodelice(od 250ml) kakava v prahu (pravi-grenek)
- * 1 čajna žlička vanilije
- * 1/4 čajna žlička soli
- * 1 jedilna žlica agava nektarja

PRIPRAVA:

Vse sestavine zmešamo v multipraktiku, da dobimo kompaktno zmes. Iz mase naredimo kroglice in jih za 30 minut damo v hladilnik.



Surovi čokoladni krekerji

SESTAVINE:

- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/2 skodelice(od 250ml) lanenih semen
- * 1 1/4 skodelice(od 250ml) pšenične, integralne ali pirine moka
- * 1/2 skodelice(od 250ml) vse namenska moka
- * 1/4 skodelice(od 250ml) moka iz semen konoplje
- * 1/2 skodelice(od 250ml) kakava
- * 1 skodelice(od 250ml) tople vode
- * 30ml sadnega ekstra-deviškega oljčnega olja in olja iz semen konoplje
- * 100g 85% grenke/prave čokolade
- * 1 1/2 čajna žlička soli
- * Sveže jagode (opcija)
- * Mešani oreščki (opcija)

PRIPRAVA:

Vse suhe sestavine združimo/zmešamo. Olje in čokolado damo skupaj v kozarec in v mikrovalovni segrevamo cca. 10 sekund, dokler se čokolada stopi in prepoji z oljem. Čokoladno/oljčni masi dodamo 3/4 skodelice (od 250ml) tople vode in vse skupaj zmiksamo v stoječem mešalniku. Dodamo vse suhe sestavine in z metlico za testo, zmes počasi zmešamo v kompaktno testo.

Testo odstranimo iz mixerja in ga ovijmo v plastični ovoj/folijo ter pustimo počivati v hladilnik za vsaj eno uro, najbolje čez noč.

Pred peko testo vzamemo iz hladilnika in ga damo na sobno temperaturo.

Pečico segrejemo na 180-200°C.

Testo razvaljamo na cca. 2mm debeline in iz njega oblikujemo krekerje po želji. Če je testo lepljivo, ga posujemo z moko. Krekerje damo na silikonski pladenj in velikodušno potresemo z morsko soljo ter pečemo 12-15 minut, dokler niso trdi. Krekerji bodo hrustali, ko se ohladijo. Hranimo jih v nepredušni posodi 2-3 dni



Korenčkova torta

SESTAVINE:

*** Za dve rezini z dekoracijo:**

- * 108g naribanih korenčkov
- * 202g beljaka
- * 30g moke iz semen konoplje
- * 10g rjavega riža v prahu
- * 18g kokosove moke
- * 6g jabolčnih vlaken
- * pomarančna lupina + (za dekoracijo)

*** hladna krema:**

- * 170g Grškega jogurta (0% maščobe)
- * 1 banana
- * Karamel / aroma
- * 4g kokosove moke
- * Cimet
- * Nageljnovi žbice

PRIPRAVA:

Za testo: v veliki posodi zamešamo vse sestavine in ečemo na 170°C cca. 15-20 minutes.

Za kremo: v posodi zmešamo grški jogurt, banano, aromo karamela in kokosovo moko. Damo v hladilnik, da se ohladi 2-4 ure. Z kremo prelijemo testo in ga posujemo z mletimi nageljnovidimi žbicami in cimetom.



Ingverjeva torta

SESTAVINE:

- * 150g temnega mehkega trsnega sladkorja
 - * 50g črne melase
 - * 3 srednje velika jajca
 - * 100ml sončničnega olja
 - * 25ml olja iz semen konoplje
 - * 125g ingverja (narezanega/sesekljanega/naribanega)
 - * 175g naribanega sladkega krompirja
 - * 150g pšenične moke
 - * 75g moke iz semen konoplje
 - * 3 čajne žličke ingverja v prahu
 - * 3 čajne žličke pecilnega praška
- * Za kremo:**
- * 200g maskarponeja (polnomastnega sira)

- * 100g neslanega masla (omehčanega)
- * 1 čajna žlička cimeta + (za dekoracijo)
- * 125g sladkorja v prahu (presejanega)

PRIPRAVA:

Dva okrogla teflonska pekača za torto premera 18cm bložimo z pepirjem za peko. Pečico segrejemo na 160-180°C. Zmiksamo skupaj sladkor, melaso in jajca v gladko maso. Nato vmešamo olje in glazirani ingver s sladkim krompirjem. Primešamo v moko, ingver v prahu in pecilni prašek ter zmešamo enakomerno. Maso damo v pekač in pečemo cca. 25-30 minut, vse dokler nabodalo s katerim preverimo testo, ne pride ven čist. Testo pustimo, da se ohladi v pekaču. Polovico maskarpone sira zmešamo z maslom, cimetom in sladkorjem v prahu in miksamo vse dokler ni krema gladka. Nato počasi vmešamo še preostali maskarpone sir(ročno z metlico). Torto po celoti posujemo z sladkorjem v prahu in cimetom!



Konopljna tablica

SESTAVINE:

- * 45g sončničnih semen
- * 45g bučnih semen
- * 3 čajna žlička luščenih semen konoplje
- * 2 čajna žlička maka
- * 2 čajna žlička rožičeve moke
- * 1 čajna žlička lanenih semen
- * 1 čajna žlička kanola olja
- * 60ml riževega sirupa

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 160-180°C.

Priprava tablic je zelo enostavna. Vse suhe sestavine damo v veliko skledo in jim dodamo sirup ter zmešamo z žlico vse dokler se vsa semena spojijo/'zlepijo'. Maso damo v majhno posodo za peč, ki smo jo predhodno obložili s papirjem za peko. Maso z prsti pritisnemo navzdol in lahko dodamo malo vode, če se masa preveč lepi. Maso pečemo 10-15 minut. Ko jo vzamemo ven, pustimo da se ohladi. Pripravimo čokolado kremo s temno/pravo grenko čokolado tako, da jo zmešamo z malo mleka (sojinega, mandljevega, konopljinega, ipd.) in sirupom. Premažemo preko ohlajene mase. Vse skupaj damo v hladilnik in pustimo, da se strdne in hladi. Z ostrim nožem jih narežemo na majhne koščke.



Tablica z pistacijo in limono

SESTAVINE:

- * 2/3 skodelice(od 250ml) dateljnov
- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščene/pražene pistacije
- * 1/3 skodelice(od 250ml) luščenih semen konoplje
- * 1/4 čajne žličke izvlečka limone

PRIPRAVA:

Na gladki in stabilni površini raztegnemo prozorno folijo cca. 8×10.

V multipraktiku na fino zmeljemo pistacijo. Odstranimo jih in damo v večjo posodo.

Dateljne damo v mikser in jih dobro na drobno sesekljam. Damo jih v sopodo z pistacijo.

Dodamo limonin izvleček in zmešamo z rokami. Testo/maso damo na prozorno folijo in ga pokrijemo še z drugo prozorno folijo. Pritisnemo, da dobimo kompaktno maso debelo cca. 1,5cm.

Damo v hladilnik za vsaj 20 minut, nato jih zrežemo na kose in serviramo/pojemo!



Slastna čokoladno/pomarančna rezina

SESTAVINE:

- * 1 skodelice(od 250ml) naribanega surovega kakavovega masla
- * 1 skodelice(od 250ml) surovih indijskih oreščkov
- * 1/2 skodelice(od 250ml) masla iz semen konoplje
- * 1/2 skodelice(od 250ml) rožičeve moke
- * 1 jedilna žlica zdrobljenih kakavovih semen/zrn
- * 1/4 pomaranče + lupina
- * 1 čajne žličke kristalne mane (alga - Crystal Manna)
- * 8g moke iz semen konopljine
- * 1 čajne žličke mace v prahu (opcija)
- * 1 čajne žličke agave nektarja
- * 1 čajne žličke izvleček vijolične koruze
- * 2 skodelice(od 250ml) rozin (nenamočenih)
- * 1/4 skodelice(od 250ml) surovih riževih otrobov (opcija)

PRIPRAVA:

- 1) Vse sestavine damo v večjo posodo in to damo v v drugo večjo posodo z vročo vodo. Vse sestavine mešamo cca. 5 minut, da se maslo razstopi!
- 2) Vse sestavine premešamo z vilico in miksamo v multipraktiku dokler ni zmes gladka, cca. 90 sekund na visoki hitrosti. Mešalica mora pluskniti iz multipraktika v model/pekač, če se to ne zgodi ji dodamo druge mokre ali suhe sestavine, odvisno od potrebno in ponovno zmiksamo.
- 3) Maso zartegnemo po modelu/pekaču (lahko damo prozorno folijo na dno in na njo vlijemo maso, da jo kasneje lažje vzamemo ven). Zmes damo v hladilnik za vsaj 2 uri. Ta rezina je izvrstna!



Čokoladni sladoled

SESTAVINE:

- * 2-4 zmrznjene banane, narežemo na majhne koščke
- * 1 jedilna žlica masla iz semen konoplje
- * 1-2 jedilni žlici kakava v prahu(lahko tudi grenkega)
- * 2 jedilni žlici lucume v prahu(ni nujna, da pa posebno aromo)
- * Ščepec soli
- * Sladkano po okusu (Stevia ali agave – med nima zmrzovalnih lastnosti)
- * Vanilja ali po želji kakšen drug aromatičen izvleček
- * **Izbira za posip: luščena semena konoplje, jagodičevje, kakavova zrnca, metini listi(menta), kokosove kosmiči, ipd...**

PRIPRAVA:

1. Bananine koščke damo v običen mešalnik, primešamo jim malo tekočine (voda, kokosovo mleko, ipd.), maslo iz semen konoplje, kakav v prahu, sol in sladilo. Začnemo z nizko hitrostjo in pospešujemo (po potrebi dodamo tekočino)...mešamo vse dokler ne dobimo kompaktno in kremasto zmes (le pazimo, da jo ne spremenimo v tekoči smootie).

2. Zmes iz mešalnika damo/premestimo v posodo, ki jo damo v zmrzovalnik dokler se ne strdne(po želji/okusu), pogosto preverjamo in občasno premešamo, če je to potrebno.

***Probajte razdrobiti macaroons na sladoled kot dodatek za poseben užitek!**



Sladoled s konopljo



Javorjev sirup

Sledimo receptu za mleko iz semen konoplje vendar preskočimo drugi korak v katero dodamo več vode, zato tu dodamo več sadje, kot so (banane, jagodičevje ali breskve) katere so tudi najbolj idealne.

Gosto mleko damo v medium posodo ali v posodo za zmrzovanje in damo v skrinjo za cca. 5 ur.

Mleko damo v Champion Juicer (skozi nastavek) ali v posodo za sladoled in serviramo. Absolutno nebeški!



Sladoledni sendvič

SESTAVINE (za sladoled):

- 1/2 skodelice(od 250ml) mleka iz semen konoplje, mandljevo, sojino ali rižovo mleko
- 2 zmrznjeni banani
- 1/2 avokada
- 2 jedilni žlici agave nektarja

1/2 čajne žličke izvlečka mente

1 jedilna žlica sveže mlete ali sesekljane mente

Nekaj kapljic tekočega klorofila (opcija - za ojačati zeleno barvo)

SESTAVINE (za 'cookies'/čokoladni del):

1/3 skodelice(od 250ml) surovega/pravega kakava v prahu

1 skodelice(od 250ml) fino mletih mandeljev

8 dateljnov

1/4 skodelice(od 250ml) agave nektarja

1/3 skodelice(od 250ml) surovih kakavovih zrn

PRIPRAVA:

Zmiksamo: v multipraktiku zmešamo mleko po izbiri, banane, avokado, agave nektar, izvleček mente in sveže liste mente. Mešamo dokler ne dobimo gladke mase. Dodamo takoči klorofil, če želimo in vse skupaj premestimo v manjšo posodo.

Zmrznemo: sladoled zmrznemo za 1-2 ure.

Obdelamo: vse sestavine za čokoladni del mešamo v mešalniku tako, da so vse sestavine temeljito sesekljane.

Maso razdelimo na dva dela (enega uporabimo za zgornji del drugega za spodnji del).

Sestavimo: uporabimo modelčke za muffinse in jih obložimo z papirjem za muffinse ali folijo. Modelčke rahlo posujemo z čokoladnimi/kakavovimi zrni in polovico testa za 'cookie'/čokoladni del in rahlo pritisnemo. Dodamo drugo testo (sladoled z mento), ki ga pokrijemo z čokoladnim delom tako, da dobimo sendvič.

Zmrznemo: Vse skupaj damo zmrznit za vsaj 2 uri.