



LILA SMOOTHIE 2 portioner

- 2 msk solrosfrön
- 0,5 dl groddade dinkelgryn
- 1 päron
- 1 mango
- 1 riven morot
- 1 dl blåbär
- 1 msk havtorn
- 3 msk lingon
- 1 msk bipollen
- 1 msk granatäpple

Perfekt mellanmål eller frukost.

Mixa solrosfrön, dinkelgryn, päron, mango, riven morot, blåbär, havtorn och lingon till en slät konsistens. Håll upp i fina glas och toppa med bipollen och granatäpple.



KAJSA VARG SMOOTHIE 2 portioner

- 1 dl havtorn
- 2 msk hallon
- 3 dl björnbär
- 4 stora salladsblad
- 1 banan
- 1,5 dl groddat bovete
- citronmeliss
- basilika
- vatten

En smoothie med left-overs. Ta det du har och helt plötsligt har du en hel lunch.

Lägg allt i mixer och kör till en slät konsistens. Häll i glas och dekorera med lite citronmeliss. Du groddar bovetet genom att blötlägga bovetet över natten. På morgonen häller du bort vatten och lägger tillbaka i skålen med en liten tallrik över. Sköj morgon och kväll under några dagar tills en liten groddsvans kommer. Då är bovetet klart att äta som det är.



NÖTMJÖLK

- 1 dl nötter (mandlar, hasselnötter, sesamfrön, pumpakärnor)
- 6 dl vatten

Gott som grund i smoothies, att dricka som det är eller till gröt.

Blötlägg nöterna/fröna/kärnorna över natten. Skala eventuellt mandlarna om du valt den nöten. Sötning i någon form, ex vanilj, lite honung eller en dadel är gott ibland. Till sesammjolk passar det bra med banan. Mixa nötter med 1,5 dl vatten länge. Tillsätt ev lite salt eller något sötningsmedel, resten av vatten och mixa igen. Mjölken håller sig 3-5 dagar i kylan.



RAWFOODKEX

2 dl linfrön – som fått ligga i blöt i 2 dl vatten ca 4 timmar
1 dl sesamfrön
1,5 dl pumpakärnor
0,5 msk lantbuljong från Biofood
1 tsk paprikapulver
1 tsk salt olivolja
salt

Kexen är supergoda med hasselnötssmör, avokado och en gazpacho till.

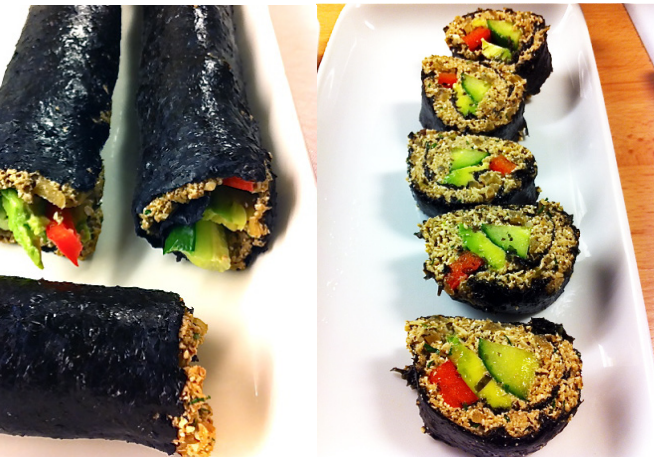
Låt linfröna ligga i blöt minst 4 timmar innan resten av ingredienserna blandas ner. Bred ut till en jämn smet på plåten. Grädda i torkugn på 40 grader. Vänd brödet efter 5-8 timmar och låt stå ytterligare 8 timmar. Det går även bra att torka i vanlig ugn på låg temperatur.



GAZPACHO – för en hungrig person

5 cm zucchini
5 cm gurka
1 morot
1 palsternacka
1 stjälk selleri
1 tomat
1 vitlöksklyfta
chili, salt, svartpeppar
1 msk olivolja
vatten

Enkel soppa för en varm sommardag. Mixa allt och smaka av. Hacka lite rödlök och toppa soppan med.



SUPERGODA RAW MAKI-RULLAR

2 dl groddade solroskärnor
1 msk näringsjäst
1 liten finhackad lök
1 tsk tamari
0,5 kruka dill
1 msk pressad citron

3 noriark
1 avocado
1 paprika eller morot
0,5 gurka

Tamarisoja
Wasabi

Grodda solroskärnorna genom att blötlägga fröna över natten i en skål med vatten. Häll bort vattnet efter ca 8 timmar och lägg tillbaka fröna i skålen med en liten tallrik över. Skölj morgon och kväll under 1-2 dagar.

Mixa dom groddade solroskärnorna med näringsjäst, finhackad lök, tamari, dill och pressad citron. Lägg röran på ett noriark och lägg skivad paprika/morot och gurka ovanpå. Rulla och fäst noriarket med lite vatten. Skär sedan i bitar. Doppa i tamari och wasabi.