

Några gluten och mjölkfria favoriter



Grön kickstart

En riktig kickstart på dagen! Drinken hjälper till att sänka kroppsvikten (innehåller fettnedbrytande enzymer). Den ökar matsmältningen och ökar näringsupptaget. Ger vital och energi och näring. Renande och stärkande för blodet.

Ingredienser:

- 1 msk nässla (alt 2 kapslar Via source)
- 1 skalad ekologisk citron
- 1 skalad mango
- 1/2 glas vatten

Kör citron + mango i juicecentrifug alt mixer.

Blanda ned juiceen i ett halvt glas med vatten samt vispa ned nässlan.

Persilje vatten

Koka 1 liter vatten.

Tag av ifrån spisen och lägg i 3-4 kvistar persilja. Låt dra i 8 minuter.

Sila bort persiljan. Förvara vattnet svalt.

Drick 2-3 koppar / dag .

Skogens bärsmoothie (2 portioner)

1 -2 dl frysta blåbär

3-4 frysta jordgubbar

2 dl havremjolk

1-2 dl kokosmjolk

1/2 avocado eller 1 tsk kokosfett

1 kryddmått äkta stevia

1/2 kryddmått kanel

1/4 kryddmått kardemumma

1/4 kryddmått äkta vaniljpulver

1 msk blötlagda chiafrön

Mixa och smaka av

Rostad nötblandning med kokosflingor

Tag cashewnötter+ valfria nötter+ solrosfrön och mixa grovhackat i en mixer och tillsätt 1 dl kokosflingor och bred ut på en ut på en ugnsplåt med kant.

Rosta ca 3-5 min på 200 grader i ugnen. Var noga med att det ska bli ljusbrun (olika ugnar). Använd på gröt, fruktsallad eller kokosglass.

Aprikosmarmelad

1-2 dl osvavlade aprikoser Äkta vaniljpulver
Riven färsk ingefära Citronsaft

Blötlägg 2 dl osvavlade torkade aprikoser på ca 5tim. Häll bort spadet och mixa med äkta vaniljpulver och riven ingefära. Gott på kex och gröt.

Vitkålssallad (pizza sallad)

Riv/skär vitkål i strimlor. Blanda olivolja, vinäger, vatten och tillsätt örtsalt och peppar. Häll dressingen över vitkålen i en skål och lägg en mindre tallrik på salladen så det blir ett litet tryck och ställ den i kylan i ca en timme. Det går att äta salladen direkt men den är godare ju mer den får dra in dressingen.

Cole slaw (råkostsallad)

1/4 vitkålshuvud
2-3 morötter
5 cm purjolök
(Ananas bitar ca 2 ringar alt 1 hackad skalat äpple)
1/2 dl olivolja
1-2 msk ekologisk majonäs
1 -2 msk äpplecidervinäger
eller vitvinsvinäger
3-4 msk vatten eller havregrädde örtsalt,curry,
mellanmalen svartpeppar, citronsaft, pressad vitlök, dijonsenap

Guacamole

1 avokado
1/2 msk Citronsaft
1 msk ekologisk majonäs alt 1/2 msk ekologisk olivolja eller havregrädde 1/2 - 1
vitlöksklyfta
Örtsalt
Curry
Franska örter

Dela avokadon ta ur den. Mosa med en gaffel på en tallrik. Krydda och rör om, sen smaka av. Gott som dipsås eller till lax.

Mat som stärker kropp och själ

Hummus

4 dl kokta kikärter 1-2 vitlöksklyftor
1 1/2 tsk riven, färsk ingefära
1 dl hackad bladpersilja
saft av en citron
1 tsk curry
1/2 dl olivolja
örtsalt och svartpeppar
(1/2 dl hackad koriander 1/2 tsk gurkmeja, 1/2 tsk chilipulver).

Mixa alla ingredienser utom oljan i matberedare. Droppa i oljan lite i taget och fortsätt mixa till en jämn röra. Smaka av med örtsalt och svartpeppar .

Fröknäcke

1/2 dl sesamfrön
1/2 dl linfrö
1/4 dl pumpakärnor
3/4 dl solroskärnor
1/2 dl rismjöl/havremjöl/bovetemjöl
1/2 dl olivolja
2,5 dl kokande vatten
Himalayasalt
Flingsalt

Rosta alla fröer så de får en ljusbrun yta i stekpannan.
Mixa sedan fröerna ca 10 sek i matberedare.
Häll i bunke och rör i olivolja, kokt vatten och lite salt,
Ta sedan i mjölet och rör om till lagom bredbar konsistens.
Bred ut smeten tunt på bakplåtspapper.
(Lägg gärna ett bakplåtspapper på smeten och tryck sedan ut till en jämn kaka)
Skär i fyrkanter ca 6 cm stora och strö på flingsalt.
Grädda i 45-50 minuter i 150 grader.

Rostad majs och fetaost röra

300 gr majskorn på burk
100 gr växtbaserad fetaost
1 tsk chiliflingor (efter smak)
1 msk limesaft

Häll av vätskan från majskornen. Torrosta i stekpanna med chili. Lägg de rostade majskornen i en matberedare och mixa. Lägg i fetaosten och mixa. Häll i limesaft och smaka av med ev mer chili. Låt svalna.

Glutenfria våfflor

5 dl havremjolk eller 4 dl vatten+1 dl kokosgrädde
1 ägg (kan uteslutas)
2 msk smält vegansmör + 1 msk ekologiskt kokosfett
1/2 tsk salt
1 msk dl agavesirap
2 dl Durrarnmjöl/havremjöl
2 dl bovetemjöl
1-2 dl rismjöl
1-2 tsk fiberhusk eller Pofiber- för mer fräsiga våfflor
(Vaniljpulver/vaniljessens för efterrättsvåfflor)

Häll mjölken i en skål.

Smält smöret och vispa ner i mjölken tillsammans med övriga ingredienser.

För sötare våfflor ha i mer agavesirap och vaniljpulver.

Låt stå ca 10 min.

Pensla våffellaggen med smält smör, och provstek en våffla.

Smaka av. Goda både varma och kalla.

Vegagen röra

100 g naturell tofu, riv grovt
3 dl vegansk majonnäs
1 dl rödlök, finhackad
1 msk pepparrot, riven
1/2 citron, pressad och riv skalet
1 kruk dill, hackad
Salt och svartpeppar efter smak
2 msk röd eller svart tångrom

Rör ihop alla i ingredienser i en skål. Smaka av med salt, peppar och citron.

Håller i kylen i minst 5 dagar.

Snabbpicklad rödlök

1 rödlök
1 dl vatten
2 msk äppelcider vinäger
1 krm havssalt
½ tsk agavesirap.

Skiva löken och häll på lagen. Låt stå minst 1/2 timma innan servering.

Går att förvara i kylen i en vecka med lock på.

Chokladbollar

12 dadlar
30 gr vegansmör
30 gr kokosolja/fett
1 msk Raw kakao
1-2 dl havregryn
1/2 tsk äkta vaniljpulver
Ev agavesirap för mer sötma
(1 msk kallt kaffe)

Kokosflingor att rulla bollarna i

Mixa förts dadlana och sen ha i allt och mixa väl.
Kan förvaras i kylen en stund innan ni rullar till önskad storlek.
För den godistokige!

Chokladmousse

½ dl kokosgrädde (Garant)
1 tsk rawkakao
1/2 tsk agavesirap/ alt. Stevia droppar

Blanda och förvara i kylen. Toppa gärna med tinade hallon och musli

Frukt/Bärglass

1/2-1 banan
2 dl frusna hallon /blåbär, jordgubbar eller mango
1-2 dl ekologisk kokosmjölk på burk 2-4 msk havregrädde
1 tsk agavesirap alt. 1 nypa stevia

Mixa allt i en matberedare tills det blir som glass.
Smaka av om ev om mer sötma behövs. Bör avnjutas direkt.
Prova även att strö på kanel och lite havregrädde.

