



nature's
FINEST

***OKUSNE
ZDRAVE
VEGANSKE
SLADICE***







Puhaste kokosove *palacinke* z ovsenimi kosmici

Sestavine

300g ovsenih kosmičev (zmeljemo)
300g kokosovega mleka (voda + 2 jedilni žlici riževega napitka s kokosom)
100g kokosovega čipsa
1 banana
ščepec himalajske soli
1 žlička cimeta
sladkamo in prelijemo z agavinim sirupom
2 jedilni žlici kokosove smetane
2 čajne žličke pecilnega praška
kokosovo olje
vanilijev ekstrakt

Navodila za uporabo

Najprej skupaj zmešamo suhe sestavine – ovseno moko, pecilni prašek, cimet, zmlet kokosov čips in himalajsko sol. Dodamo še mokre sestavine – mleko, agavin sirup, zmečkano banana, žličko kokosovega olja, vanilijev ekstrakt in kokosovo smetano. Vse skupaj dobro premešamo, da dobimo gladko zmes brez grudic.

Segrejemo ponev na srednjem ognju, dodamo kokosovo olje in nato veliko jušno žlico mase. Ko vidite, da se na površini začnejo pojavljati mehurčki, palačinko obrnemo in pečemo še 3 minute.

Ko so palačinke pripravljene jih postrežemo z željenim dodatkom – kokosovo smetano, paleo snackom in agavinim sirupom.





Acai chia pudding

Sestavine za 3 porcije

50 g chia pudinga
180 ml rastlinskega napitka
400g rastlinskega jogurta
75 g zamrznjenih borovnic
2 ravni čž acai v prahu
2-3 čž eritritola (po želji lahko tudi več)
Zamrznjeni gozdni sadeži za dekoracijo (ali drugi dodatki)

Navodila za uporabo

1. Z vilico v večji skodelici dobro premešamo chia puding in rastlinski napitek. Postavimo na stran za 15 minut, da se zgosti.
2. Iz 400 g jogurta odvezamemo 150 g, ki jih dodamo v blender skupaj s 75 g zamrznjenih borovnic, acai in eritritolom. Zblendamo do gladkega.
3. Pripravimo 3 kozarce. V vsakega najprej damo 2 žlici chia pudinga, nato sledita 2 žlici preostalega rastlinskega jogurta, ki ga nismo zblendali z acai kremo (250 g). Sledi acai krema, ki jo razelimo med vse 3 kozarčke. Nato dodamo še nekaj žlic jogurta (pustimo si približno 3 žlice za zadnjo plast) in še preostali chia puding. Vsak kozarec zaključimo z 1 žlico jogurta, ki ga razmažemo do robov.
4. Preden dekoriramo, kozarčke za 15-20 minut damo v zamrzovalnik, da bodo še bolj sočni.
5. Po vrhu posujemo zamrznjene gozdne sadeže ali druge dodatke po želji in postrežemo.

Ideja: če imate modelčke za sladoledne lučke, lahko ta recept preoblikujete v sočen in zdrav poletni sladoled.



NATURE'S
FINEST

by Nutritions

CHOCOLATE GRANOLA

cacao, coconut & chia seeds

320g

100% COCOA

**Peanut
Butter**

**CACAO
& COCONUT**

WITH ROASTED PEANUTS
MILK PROTEIN

ORGANIC
NO REFINED SUGAR
NO PALM OIL

NATURE'S
FINEST

NET WT 11.2 OZ

320g





Bananine

granoline ploščice

Sestavine za ploščice:

- 100 g čokoladne granole
- 2 srednje veliki banani
- 1 čž vanilijevega ekstrakta
- 1 čž cimeta v prahu
- Ščep soli
- 40 g brusnic
- 25 g nasekljanih orehov
- 35 g sončničnih semen
- 40 g nasekljanih bučnic
- 30 g mandljevih lističev
- 20 g olupljenih konopljinih semen

Za nadev:

arašidovo maslo

Navodila za uporabo

1. Pečico segrejemo na 180°C in podolgovat pekač za kruh obložimo s papirjem za peko.
2. Granolo dodamo v procesor hrane in procesiramo 30–45 sekund, da nastanejo manjši koščki, a imajo še vedno nekaj teksture.
3. Banani pretlačimo in vmešamo vaniljev ekstrakt.
4. Granolo vmešamo k bananam skupaj z cimetom in soljo, nato pa vmešamo še vse ostale sestavine.
5. Mešanico prenesemo v pekač za kruh in jo dobro potlačimo ob dno.
6. Pečemo 22–25 minut, da se robovi obarvajo na zlato barvo.
7. Ko je testo pečeno, pecivo s pomočjo peki papirja odstranimo iz pekača in počakamo, da se popolnoma ohladi.
8. Pecivo razrežemo na ploščice, vsako ploščico razpolovimo in po sredini namažemo naše najljubše arašidovo maslo.

Ploščice bodo na sobni temperaturi zdržale nekaj dni. Lahko jih posamično zavijemo v folijo ali peki papir, jih zavijemo v vrečko in jih shranimo v zamrzovalniku. Pred uporabo jih 15 minut odtajamo.



nature's
PRODUCTS

bio
CACAO
POWDER

bio
CACAO

bio
CACAO



Nutelline

ledene kocke

Sestavine

Sestavine za spodnjo plast:

90 g svežih ali posušenih datljev
80 g mandljev
Ščepec soli
25 g kakavovih zrn

Sestavine za »Nutella« kremo:

200 g praženih in olupljenih lešnikov
30 g kakava v prahu
250 g kokosove kreme (trdi del v konzervi kokosovega mleka)
1 zvrhana žlica eritritola
1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta ali paste

Po želji: sestavine za okrasitev

35 g čokolade brez sladkorja
Pest surovih lešnikov (nasekljanih)
Žlica lešnikovega krokanta

Navodila za uporabo

1. Datlje mandlje in sol dodamo v procesor hrane in procesiramo da nastane homogena zmes. **2.** Zmes prenesemo v pekač za kruh in jo s prsti enakomerno porazporedimo po dnu pekača. **3.** Po vrhu enakomerno potresemo kakavova zrnca in jih s prsti na rahlo pritismo v spodnjo plast. **4.** Pekač postavimo v zamrzovalnik medtem ko pripravljamo »Nutella« kremo. **5.** Pražene lešnike dodamo v procesor hrane in dobro zblendamo, da so lešniki popolnoma zmleti, na dnu pa se že začnejo lepiti in dajati vtis masla. **6.** Dodamo vse ostale sestavine in ponovno dobro zblendamo, da nastane gladka krema. **7.** Kremo prelijemo po vrhu spodnje plasti s kakavovimi zrnci, jo zravnamo z kuhalnico in postavimo nazaj v zmrzovalnik za 30–60 minut. **8.** Pecivo vzamemo iz pekača s pomočjo peki papirja na dajših stranicah. Razrežemo na poljubno velike kocke in po želji okrasimo – mi smo kocke prelili s čokolado brez sladkorja in potresli z nasekljanimi lešniki in lešnikovim krokantom.

Kocke hranimo v zamrzovalniku in odtajamo 5 minut preden jih postrežemo.



NATURE'S
FINEST

Cacao + Vanilla

RICE DRINK POWDER

no refined
sugar added

250G

CTOSE FREE | ORGANIC



Zdrav kavni frape

Sestavine

- ½ skodelice kuhane (ohlajene) kave
- ½ skodelice riževega napitka (Rižev napitek s kakavom in vanilijo + voda)
- 1 jedilna žlica konopljinih semen
- 1 jedilna žlica arašidovega masla
- 3 – 4 izkoščičenih datljev
- 2 čajni žlički chia semen
- ¼ čajne žličke cimeta
- 12 kock ledu

Navodila za uporabo

V blenderju zmiksamo kavo, datlje, konopljina semena, cimet, chia seme-
na, rižev napitek in arašidovo maslo. Miksamo, dokler ne dobimo gladke
zmesi. Mešanico poskusimo in po želji dodamo še kakšen datelj, če nam je
premalo sladko.

Sestavinam za kavni frape v mešalniku dodamo kocke ledu in zopet mik-
samo, dokler frape ne dobi gladke in goste teksture.

Postrežemo takoj v najljubši kozarec in po želji potresemo s kakavom v
prahu.





Kokosove rezine

Sestavine

110g ovsenih kosmičev
40g ameriških orehov pekan*¹
1 žlica chia semen
1 žlica rožičeve moke
1 žlica kokosovega olja
50g kakovovega masla
2 žlici agavinega sirupa (ali drugega tekočega sladila)
10 datljev*²

Kokosova krema

180g kokosovih kosmičev
55g kokosovega olja
320g kokosove kreme
Po želji: do 5 žlic agavinega sirupa*³

Navodila za uporabo

1. Vse sestavine za osnovo damo v multipraktik ali procesor hrane in zblendamo. Med mešanjem večkrat postrgamo maso iz robov posode. Masa bo dobila drobtinasti izgled, a se jo da z rokami dobro oblikovati.
2. Manjši pladenj obložimo s papirjem za peko, nanj vsujemo maso za osnovo in jo pritisnemo ob dno pekača. Damo v hladilnik, da se strdi.
3. V multipraktik dodamo kokosovo olje in kokosove kosmiče ter dobro zblendamo. Mešanico vmešamo v kokosovo kremo in po želji dodamo še agavin sirup. Nato maso vlijemo po vrhu osnove in pekač postavimo v zamrzovalnik za eno uro.
4. Ko se krema strdi, z nožem oblikujemo kocke. Po želji jih lahko oblijete s čokoladno glazuro. Pecivo hranimo v hladilniku (do 6 dni), ali v zamrzovalniku (do 2 meseca). Pred serviranjem kocke iz zamrzovalnika pustimo na sobni temperaturi 10-20 minut, da se zmehčajo.



NATURE'S
FINEST

bio
CACAO
POWDER

ORGANIC | VEGAN | RAW

www.naturesfi...



Kokosovi razpokančki s kakavom

Sestavine

125g kokosovega sladkorja
80g kokosovega olja
1 jedilna žlica mletih lanenih semen
1dcl riževega mleka s kokosom
1 jedilna žlica vanilijevega ekstrakta
190g moko
120g kokosove moko
120g kakava v prahu
2 čajne žličke pecilnega praška
Ščepec himalajske soli
sladkor v prahu

Navodila za uporabo

1. Pečico segrejemo na 180°C in dva pekača predhodno obložimo s peki papirjem.
2. V večjo skledo dodamo sladkor in stopljeno kokosovo olje. Z lopatko dobro premešamo, da se sestavini dobro povežeta in zmes postane gladka. Dodamo mleta lanena semena, rastlinsko mleko s kokosom in vanilijo in zopet vse skupaj premešamo. V isto posodo s pomočjo cedila presejemo navadno moko, kakav v prahu, pecilni prašek in himalajsko sol. Mešamo, dokler se suhe sestavine ne povežejo z mokrimi in nastane mehko testo.
3. Na krožnik ali plitko posodo presejemo sladkor v prahu. Nato zajamemo približno eno čajno žličko že pripravljene zmesi in oblikujemo kroglico. Iz vseh strani jo povaljamo v sladkorju na krožniku. Več kot je sladkorja v prahu, lepše bodo piškoti razpokali.
4. Kroglice položimo na pripravljena pekača, približno 2 centimetra narazen, saj se bodo še nekoliko razlezele. Kokosove razpokančke pečemo približno 10–12 minut, dokler ne razpokajo.
5. Sveže pečeni piškoti bodo morda videti premehki, vendar bodo ohlajeni dobili pravo teksturo. Ohladimo jih kar na pekaču vsaj 10 minut, nato jih prenesemo na rešetko. Kokosove razpokančke hranimo v nepredušni posodi 6–7 dni.



Več receptov pa si lahko pogledaš na našem blogu

www.naturesfinest.si