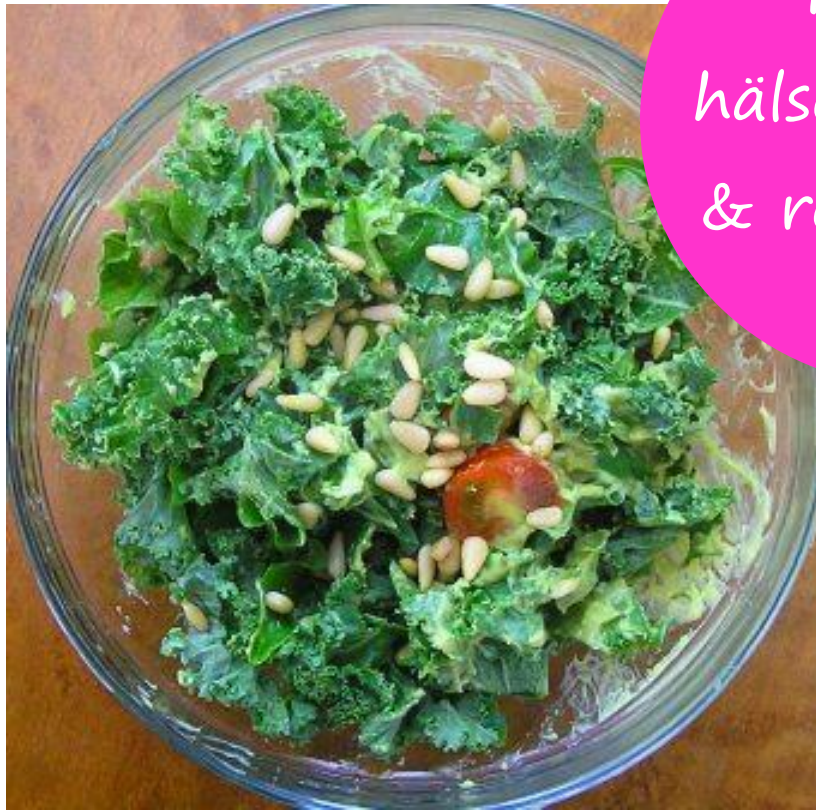


Varsågod!  
Här får du några  
härliga recept!



*För ett  
hälsosammare  
& roligare liv!*

# Chiagröt med Mango, Hallon, Gojibär & Banan

## Ingredienser

- 2 msk Chiafrön
  - 4 msk Mandelmjök, rismjök eller havremjök
  - ¼ tsk Vaniljpulver, svart naturligt
  - 1 tsk Lönnsirap eller annat sötningsmedel
  - 1 dl Hallon
  - 1 dl Mango, skuren i bitar
  - 1 Banan
  - 1 msk Gojibär
- Dekoration: kakaonibs och riven kokos



## Gör så här:

Häll i chiafrön i den skålen du ska använda. Häll i mjölken och rör om.

Häll i vaniljpulver & lönnsirap. Låt stå och dra i 10 minuter.

Häll i hallon, mango & skivad banan. Rör om.

Sprinkla med kakaonibs & riven kokos.

**Tips!** Här använde jag frusna hallon och mango som jag tinade innan. Byt gärna ut mot andra bär & frukter och hitta din favoritkombination!

# En uppfriskande Grön Detox-Smoothie

## Ingredienser

- 1 Äpple, Granny Smith, urkärnad
- 1 Päron, urkärnad
- ½ Selleristjälk, skuren i bitar
- 2 msk Citron juice, färskpressad
- 2 tsk Rivet citronskal, från ekologisk citron
- 2 dl Spenat, färsk
- 1 msk Chiafrön, blötlagda i 4 msk vatten i 10 min
- 1 tsk Kokosolja, kallpressad
- 1 dl Gurka, skuren i bitar
- 2-3 dl Vatten



## Så här gör du

Lägg alla ingredienser i en mixer. Om du har en mixer av sämre kvalitet, ta lite i taget och mixa. Mixa tills allt är mixat i en jämn smoothie. Ha i mer vatten om du vill ha tunnare konsistens.

**Tips:** byt ut spenaten mot annat bladgrönt: tex grönkål, romansallad, ruccola. Eller ha ½ tsk grönt pulver tex i chlorella, spirulina & brännässla.

# Raw Morotsburgare

## Ingredienser

- 1 dl Mandelmjöl
- 1 dl Kokosmjöl
- 4 st Morötter, skalade och fint rivna
- ½ dl Koriander, färsk, hackad
- ¼ tsk Lökpulver
- ¼ tsk Vitlökpulver
- ½ tsk Salt
- ¼ tsk Currypulver
- 2 tsk Ingefära, färsk, riven fint



## Så här gör du

Blanda alla ingredienser i en bunke och blanda ordentligt tills det har blivit en lagom smet som det går att forma till burgare.

Forma till burgare.

Här kan du välja om du vill äta dem som de är eller om du vill värma och torka ihop dem lite. Det bästa är om du har en torkugn, men om du inte har det så går det bra att värma i vanlig ugn på den lägsta temperaturen (oftast 50 grader). Ställ upp ugnsluckan lite på glänt, genom att lägga en handduk eller grytlapp emellan. Låt stå i ugnen i ca 1 timme eller tills de fått den fasthet som du vill ha. Genom att äta maten rå (tillagat under 42 grader) så behåller du mer näringsämnen i maten.

Servera till en maffig sallad! Tex Grönsallad med avokadodressing.

**Tips:** Gör många burgare och frys in, så har du när suget kommer!

# Grönsallad med Avokadodressing

## Ingredienser Salladen 2 portioner

1 liter Grönkål, stammen borttagen och skuren i bitar

6 st Cocktailtomater, skurna i halvor

Dekoration: Pinjenötter + 1 näve Ärtskott

## Ingredienser Avokadodressing

1 Avokado, mogen

½ tsk Kumminfrön

1 msk Citronjuice, färskpressad

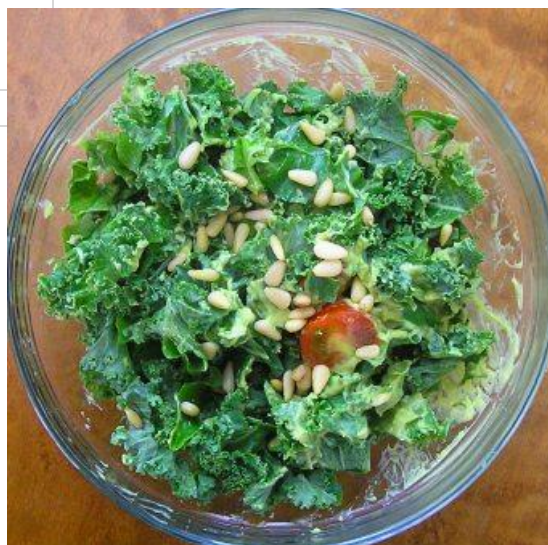
½ tsk Salt

½ tsk Dijonsenap

¼ tsk Vitlökspulver

2 msk Olivolja, jungfru kallpressad

Ca ½ dl Vatten



## Så här gör du

Lägg alla ingredienser (förutom vattnet) till avokadodressing i en liten mixer. Mixa till en jämn smet och späd ut med vatten tills du fått den konsistens som du vill ha till dressing. Här är vi alla lite olika, jag gillar en tjockare variant medans andra föredrar en tunnare.

Lägg salladen & tomaterna i en salladsskål. Häll över dressing och rör om. Dekorera med ärtskotten och pinjenötterna.

Servera till Morotsburgare!

**Tips!** Byt ut grönkålen mot annan sallad. Tex: Krispsallad, spenat eller romansallad.

# Hälsosammare Pizza 2 st

## Pizzabotten

### Ingredienser

- ½ Blomkålshuvud, skuret i stora bitar
- 1 dl Mandelmjöl
- 2 Ägg (eller 1 msk chiafrön som blötlagts i 2 msk vatten i 10 min)
- ½ tsk Salt

## Tomatsåsen

### Ingredienser

- 1 Paket med passerade tomater
- 2 msk Olivolja
- 1 tsk Salt
- 2 msk Oregano
- 1 Vitlösklyfta, pressad

## Pesto

### Ingredienser

- 2 dl Basilika
- 1 Vitlösklyfta
- ½ dl Pinjenötter
- ½ dl Olivolja
- ½ tsk Salt



## Övriga Ingredienser

- ¼ Squash/zucchini, hyvlade bitar med osthyvel
- 1 Påse ruccola
- 1 näve Ärtskott
- Lite Hyvlad parmesan

## Så här gör du Pizzan

### Pizzabotten

Sätt på ugnen på 200 grader.

Mixa blomkålen i en matberedare tills blomkålen har mixats i små bitar stora som riskorn.

Blanda alla ingredienser i en bunke.

Smeta ut degen på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Förgrädda botten i ca 20 min eller tills den är gyllenbrun.

Ställ undan och gå till nästa del.

### Tomatsåsen

Häll alla ingredienser i en kastrull och koka upp. Låt puttra på låg värme i några minuter.

### Peston

Lägga alla ingredienser i en liten mixer. Mixa till det är en jämn smet. Om du behöver späda ut, häll i lite mer vatten.

### Pizzan

Smeta på tomatsåsen på pizzabotten. Lägg på de hyvlade squashbitarna och klicka på peston över pizzan. Grädda pizzan i mitten av ugnen i 200 grader i ca 5-10 min.

Ta ut pizzan och strö över ruccolan, ärtskotten & parmesanen. Om du vill kan du byta ut parmesan mot pinjenötter istället.

**Tips:** Prova att byta ut eller lägga till andra ingredienser: rödlök, oliver, champinjoner.



# Raw Brownie

## Browniebotten

### Ingredienser

- 1 dl Mandelmjöl
- 1 dl Valnötter, malda
- 5 Fikon, blötlagda i vatten i 1 timme
- 8 Dadlar, färska, urkärnade (om torkade blötlägg innan)
- 5 msk Raw Kakaopulver (eller Carob)
- 1 msk Apelsinjuice, färsk
- Rivet apelsinskal av en ½ ekologisk apelsin

### Så här gör du

#### Browniebotten

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa tills det är en jämn och tjock smet. Den ska vara lite kladdig men inte för kladdig och rinnig. Du kan hålla i mer vatten om du behöver eller mer mandelmjöl.

Bred ut degen i en form, ca 2 cm tjock.

#### Så här gör du Brownien

Smeta på ett jämnt lager frosting på browniebotten. Om du vill kan du strö på riven kokos ovanpå.

Täck över kakan och ställ in i kylan i någon timme så frostingens stelnar. När den stelnat tar du ut kakan och skär upp den i mindre bitar!

**Tips:** Om du inte tål kakao kan du använda carob istället.

Testa att byt ut nöterna mot hasselnötter.



### Frosting

#### Ingredienser

- 2 dl Cashewnötter, blötlagda i en timme
- 2 msk Kokosolja, kallpressad
- ¼ tsk Vaniljpulver, svart naturlig
- 4 msk Raw Kakaopulver
- 2-3 tsk Lönnsirap eller annat sötningsmedel.
- Ca 1 dl Vatten

### Så här gör du

#### Frostingen

Häll av vattnet från cashewnötterna. Lägg alla ingredienser i en liten mixer och mixa till en jämn smet.





## Raw Apelsinglass 2 portioner

### Ingredienser

- 2 Bananer, djupfrysta, stora
- ¼ tsk Vaniljpulver, svart, äkta
- 1 tsk Lönnsirap eller annat sötningsmedel
- 1 tsk Apelsinskal, rivet ekologiskt
- 2 Apelsinklyftor, rensade från ytterhöljet



### Så här gör du

Tina bananerna lite, så de mjuknar upp lite, men de ska inte bli helt tinade, bara så att det går lättare att mixa dem.

Häll i alla ingredienser i en mixer, eller använd en mixerstav.

Mixa tills det har konsistensen som mjukglass.

Servera!

**Tips!** Se till att köpa upp dig på bananer när det är bra priser. Skala bananerna och bryt dem i större bitar och lägg i plastburkar i frysen. Så har du alltid hemma när andan faller på.

Byt ut ingredienserna (apelsinismaken) mot tex jordgubbar, mango eller choklad!



## Om du vill boosta din kropp lite extra

### Immunförsvaret

Bladgrönt  
Bär & frukt  
bönor, ärtor, linser  
Lök  
Vitlök  
Morötter  
Rabarber  
Frön och groddar  
Ingefära  
Grönt te

### Höjer Serotonin (Må-bra-hormon)

Ananas  
Banan  
Kiwi  
Plommon  
Tomater  
Aprikos  
Fikon  
Fisk  
Fullkornsris  
Ägg  
Valnötter  
Havre

### Stärker levern:

Kål  
Broccoli  
Brysselkål  
Apelsiner  
Citronskal  
Fiskolja

### Bra för hjärnan

Gröna salladsblad,  
chlorella/spirulina  
Fet fisk  
Färggranna frukter,  
bär och grönsaker  
Kål, blomkål,  
brysselkål,  
vattenkrasse, sparris,  
avokado, svarta vinbär,  
paranötter, broccoli,  
morötter, selleri,  
vitlök, lök, spenat,  
havre, tomater, alger mm



Helén Kåselöv är Yogalärare, Yogaterapeut & Näringsrådgivare.

Hon håller i yogaklasser, workshops & föreläsningar.

Email: [helen@endoyoga.com](mailto:helen@endoyoga.com)

Telefon: 076-631 82 35

Läs mer på hemsidan [www.yogakosthalsa.se](http://www.yogakosthalsa.se)

