

Dabas sniegtais uzturs



the Boss To Go™ – informācija par ierīci un receptes



*Laipni lūgti
džungļos...*

Apgūstiet sīkstās smūtiju sastāvdaļas un kļūstiet par džungļu pavēlnieku.

Smūtiji ir vienkāršs, gards veids, kā uzņemt vairāk uzturvielu. Turklāt smūtija sastāvdaļas, piemēram, augļi, dārzeņi un rieksti satur vitamīnus, minerālvielas un enzīmus, kas mijiedarbojas aptiekā neatkārtojamā veidā.

Tādēļ pēc iespējas labāk dabīgā veidā izmantojiet dienu un radoši eksperimentējiet ar turpmāk minētajiem padomiem...



Daļu izmēram ir nozīme.

Pūdercukura graudiņi



10 mikroni

Dažas sastāvdaļas ir spēcīgi jāapstrādā, lai sašķeltu šūnu celulozes apvalkus un pārvērstu samtaini vienmērīgā smūtijā. Patiesībā daļu izmērs ietekmē ne tikai to, kā mēs sajūtam konsistenci, bet arī ēdiena garšu. Veids, kā mūsu garšas kārpiņas sajūt sāli, cukuru, krēmīgumu, taukainumu un dažu sastāvdaļu pēcgaršu, mainās pēc produkta daļu izmēra maiņas.

Laboratorijā daļu izmēru mēra mikronos, viens mikrons ir metra miljonā daļa. Runājot par pārtiku, piemēram, pagatavojot šokolādi, konditori cenšas panākt, ka visu daļu izmērs ir mazāks par 25 mikroniem. Vēl mazākas daļiņas mēle nevar uztvert, un šokolāde vairs negaršo tik krēmīgi.

Tomēr ikdienas kulinārijā konstatēsiet, ka dažās receptēs lielāka uzmanība pievērsta atsevišķu sastāvdaļu garšas kombinācijām, nevis to gala konsistencei, kaut gan konsistence var būt tikpat svarīga garšas sajūtas noteikšanai.

Lai parādītu daļu izmēra ietekmi, varat mājās veikt vienkāršu eksperimentu – neskatoties pagaršojiet granulēto balto cukuru un tīru pūdercukuru (bez cietes piedevas).

Granulētais baltais cukurs vispirms ir graudains, tam sākotnēji ir ievērojami vājāka garša, salīdzinot ar pūdercukuru. Izšķīstot, tas veido biezāku, karameliskāku pēcgaršu. Savukārt pūdercukura garšu mēle uzreiz sajūt pilnībā, tā ir asāka, saldāka un plānāka.

To garša ļoti būtiski atšķiras, taču tas ir precīzi viens un tas pats – cukurs – tikai viens ir sasmalcināts smalkāk par otru. Tas parāda, ka konsistence var spēcīgi ietekmēt garšu.

Viens cukura graudiņš



500 mikroni

Granulētā baltā cukura daļu izmērs ir apmēram 500 mikronu, tādējādi mēle var viegli noteikt katru daļu. Tīram pūdercukuram (jeb konditorejas cukuram) ir precīzi tāda pati ķīmiskā struktūra, taču tas ir sasmalcināts un filtrēts līdz apmēram 10 mikronu vidējam daļu izmēram. Tās ir apmēram 50 reižu mazākas nekā parastajam cukuram. Vienas un tās pašas sastāvdaļas mēs sajūtam kā divas pilnīgi atšķirīgas lietas tikai tādēļ, ka tām ir atšķirīgs daļu izmērs.

Konsistence ietekmē daudzu ēdienu garšu, un tā ir sevišķi svarīga blendēšanā. Blenderi ir izstrādāti sastāvdaļu sasmalcināšanai mazākās daļiņās, taču – kā parādīja cukura tests – šo daļu izmērs var būtiski ietekmēt gatavā produkta garšu un konsistenci. Runājot par blendēšanu, parasti jo smalkāks rezultāts, jo labāk.

Boss To Go™ patiešām sasmalcina sastāvdaļas pulverī, noārdot svaigo augļu un dārzeņu, riekstu un lapu zaļumu stingrās šūnu sienīgas. Jaudīgā motora un asmeņu sistēmas kombinācija rada sevišķi mazas daļiņas, ļaujot pagatavot patiešām ārkārtīgi viendabīgus smūtijus. Turpmākajās lappusēs Breville jums sniedz kārdinošas receptes ar noderīgiem padomiem, kā vislabāk pagatavot smūtijus.

Blendējiet un baudiet!

Biezs un krēmīgs, neizmantojot govi.

Krēmīgu smūtiņu tradicionāli var pagatavot ar pienu un jogurtu. Tomēr krēmīgas konsistences iegūšanai dabīgā piena produktu un piena alternatīvas, piemēram, sojas vai riekstu piens, nav vienīgie varianti.

Ja esat iecienījuši biezus, krēmīgus zaļus smūtiņus, banāni, mango vai avokado padarīs maisījumu biezāku un sāks emulgēt spēcīgas blendēšanas rezultātā. Arī citi augļi, piemēram, persiki, nektarīni, papaija, bumbieri vai āboli radīs biezāku smūtiņa konsistenci.

Lai pagatavotu biezu un krēmīgu smūtiņu ar augstu proteīnu saturu, varat pievienot arī čia sēklas, izmērcētus Indijas riekstus vai sojas biezpienu.

Sevišķi maīgs ar avokado





Palieliniet vitamīnu un minerālvielu koncentrāciju, pievienojot sulu.

Augļiem un dārzeņiem, kas nepieciešami diētai ar augstu šķiedrvielu saturu, piemēram, burkāniem vai selerijām pēc blendēšanas var būt pliekana vai rūgta garša, taču izspiestā sula garšo lieliski. Tas notiek tādēļ, ka sulu spiedes atdala rūgto serdi, atstājot tikai tīro bagātīgas garšas šķidrumu.

The Boss To Go™ var sablendēt veselus dārzeņus ar zemu vai vidēju šķiedrvielu saturu vai sajaukt augsta šķiedrvielu satura sastāvdaļas ar sulu.

Varat izmantot ar Sage Nutri Juicer™ Pro tikko iegūto svaigo sulu, lai pagatavotu svaigu “sulas smūtiju”. Neļaujiet priekam beigties – svaigās sulas pārpalikumu sasaldējiet ledus kubiņu traukā nākamā smūtija pagatavošanai.



Neatšķaidiet pārmērīgi, pievienojiet saldētu augli!

Izmantojot nesaldētus augļus, varat smūtijam pievienot ledu, taču saldēti augļi ir ar uzturvielām bagātāka alternatīva, tādējādi varat smūtijus pagatavot no vistīrākajiem augļu un dārzeņu labumiem.

Varat saldētus augļus izmantot arī garšas pastiprināšanai, jo tie neatšķaidīs smūtijus kā ledus ūdens.

Lietojiet ne tikai iepakotas saldētas ogas un mango, kuras parasti ir tikpat bagātas ar uzturvielām kā svaigas, bet arī pamēģiniet vēlākai lietošanai saldēt svaigus, uz pusēm sagrieztus banānus, kā arī meloņu vai ananāsu gabalus. Nepieļaujiet gabaliņu salipšanu saldēšanas kamerā, pirms sasaldēšanas tos izklājot slāņos uz cepamā papīra.

Gatavojot zaļos smūtijus,
sāciet vienkārši un papildiniet!



Lapu zaļumiem ir īpaša “zaļā garša”, kas dažiem var šķist rūgta. Sāciet ar maigākas garšas zaļumiem, piemēram, jauniem spinātiem vai Ķīnas lapu kāpostiem. Maisījumā lietojiet 30% lapu zaļumus un 70% augļus un izvēlieties saldākus augļus, piemēram, nogatavojušos banānus, saldus sarkanos ābolus, mango un mellenes. Ja zaļais smūtijs jums joprojām šķiet pārāk zaļš, pievienojiet vēl pusi banāna vai pāris dateļu, un sablendējiet vēlreiz.

Kad esat pieraduši pie zaļumu garšas, sāciet eksperimentēt, palielinot lapu zaļumu proporciju.

Zvērinātie smūtiju cienītāji izmanto pretējo proporciju, smūtijos sablendējot 70% vai vairāk lapu zaļumu un dārzeņu, un pievienojot 30% vai mazāk augļu.

Šis 70/30 princips nodrošina ķermenim maksimālo uzturvielu daudzumu, mazāku glikēmisko indeksu (GI) un nepieciešamo sārmainību uzturošo zaļo smūtiņu.



4 veselīgāka un garšīgāka zaļā smūtiņa pagatavošanas soļi.

Zaļo smūtiņu dzeršana ir vienkāršs veids, kā palielināt uzturvērtību un uzlabot veselību, un varat eksperimentēt ar neskaitāmām garšas kombinācijām. Ņemiet vērā, ka zaļais smūtijs ne vienmēr ir zaļš, taču tas vienmēr saturēs zaļo lapu dārzeņu uzturvielu labumus.

Nebaidieties no rūgtuma, ko var sajust zaļā smūtiņā. Tā ir ierasta visu lapu zaļumu garšas īpatnība, un varat lietot saldus augļus un “augšējās notis”, lai pēc vēlēšanās kompensētu rūgtumu. Paši nosakiet, cik spēcīgu vēlaties zaļumu garšu, un, uzkrājot zaļo smūtiņu dzeršanas pieredzi, jūsu palete pielāgosies un varēsiet sākt eksperimentēt ar lielāko lapu zaļumu saturu.

Iesākumam norādīti zaļo smūtiņu pagatavošanas vienkāršie principi.

1. Izvēlieties lapu zaļumus.

Spināti ir gudra zaļumu izvēle iesākumam, jo tiem ir maiga garša, toties daudz uzturvielu. Sāciet ar mazumiņu un, lai iegūtu maksimālu efektu, pakāpeniski palieliniet devu līdz 70% no smūtiņa sastāva.

Dažādojot zaļumus, jūsu ķermenis saņems dažādas uzturvielas, kas pieejamas lapu zaļumos. Pamazām pierodot pie garšām, mēģiniet pievērsties keilam, sudrabbietēm vai pētersīļiem.

Kļūstot pieredzējušam zaļo smūtiņu cienītājam, izmēģiniet pievienot arī spēcīgākus lapu zaļumus, piemēram, pienenes, ūdenskreses, rukolu vai brokoļu ziedkopas.

Iesācējs



Javni spināti

Lietpratējs



Lapu kāposts
(keils)

Profesionālis



Ūdenskreses

Iesācējs



Spināti



Romiešu salāti



Ķīnas lapu kāposti



Ķīnas kāposti

Lietpratējs



Mikrozaļumi



Sudrabbietes



Toskānas kāposti



Pētersīļi

Profesionālis



Sarkanie kāposti



Biešu zaļumi



Pienenes



Brokoļu ziedkopas

2. Izvēlieties šķidrumu.

Dabīgais piens ir lielisks dažos smūtijos, taču ne visos. Piemēram, pikanto svaigo ananāsu smūtiju vislabāk papildina dabīgo pienu nesaturoši produkti, piemēram, sojas vai rīsu piens. Dažus minētos dabīgo pienu nesaturošos pienus varat pagatavot ar pašu Boss To Go; varat būt pārliecināti, ka pašu pagatavotajā dzērienā nav piedevu.

Iepazīstoties ar zaļajiem smūtjiem, ieteicams lietot augu valsts pienu, tostarp sojas, rīsu, riekstu vai kokosriekstu pienu. Šie piesātinātie šķidrumi piesaista zaļumu garšu un pievieno savu dabīgi saldo garšu.

Maigākai garšai, ar mazāku enerģētisko vērtību blendējiet kokosriekstu ūdeni, zaļo vai augu tēju, vai jebkādu augu valsts pienu ar tādu pašu daudzumu filtrēta ūdens. Lieliska ir arī atdzesēta zaļā un augu tēja, piemēram, “rooibos” un piparmētru tēja, sevišķi kopā ar maigas garšas augļiem, piemēram, persikiem, mellenēm vai bumbieriem.

Neaizmirstiet svaigās sulas, piemēram, granātābolu, apelsīnu vai zemeņu, kad vēlaties smūtiju ar spēcīgāku augļu piegaršu. Papildu labumam šīs sulas palielina arī uzņemto antioksidantu daudzumu!

Lai iegūtu dzeramu konsistenci, parasti izmantojiet vienādā daudzumā lapu zaļumus un šķidrumu.

Kokosriekstu ūdens



Zaļā tēja



Mandeļu piens





Rīsu piens



Rooibos tēja

Neaprobežojieties ar dabīgā piena produktiem



Zaļā sula



Sojas piens

3. Uzlādējiet smūtiju!

Dažas dienas jums ir nepieciešams vairāk enerģijas. Neatkarīgi no tā, vai enerģija ir nepieciešama smagai fiziskai slodzei, ilgai darba dienai vai bērnu aktīvai pieskatīšanai, mēs visi vēlamies neizdegt jau pēcpusdienā.

Vairumā dienu var pietikt ar vitamīnu un minerālvielu piedevām zaļā smūtijā, taču ir noderīgi zināt, kā iespējams saņemt papildu enerģijas lādiņu.

Turpmāk minēti trīs mūsu iecienītākie padomi smūtija uzlādēšanai ar papildu enerģiju...



Antioksidanti

Zināms, ka dažos produktos ir vairāk mikrouzturvielu, kas palīdz novērst oksidēšanos ķermenī, neitralizējot “brīvos radikāļus”. Oksidēšanās var būt saistīta ar iekaisumu

ķermeņa audos, kas var veicināt dažādas saslimšanas.

Piemēram, godži ogas, acai un čia sēklas bieži dēvē par “superēdieniem”, pateicoties mikrouzturvielai, piemēram, A, C un E vitamīnu, karotenoīdu, izoflavanoīdu, kā arī minerālvielu, piemēram, vara, cinka un selēna koncentrācijai. Labai veselībai ir svarīgi ēdienkartē uzturēt to augstu līmeni, turklāt tie var pozitīvi ietekmēt, piemēram, gremošanas sistēmu un pazemināt holesterīna saturu.

Šīs mikrouzturvielas bagātīgi satur tādi produkti, kā rieksti, sēklas, sarkanie un purpursarkanie augļi, zaļā tēja un krustziežu dārzeņi, piemēram, lapu kāposti (keils), brokoļi un Ķīnas lapu kāposti, tādēļ jau tagad iekļaujiet tos savā smūtiju produktu iepirkumu sarakstā!



Omega-3 taukskābes

Zema tauku satura diēta bija kādreiz modē, un daudzi joprojām uzskata, ka visas tauku diētas ir sliktas. Kaut gan no dažām ir jāizvairās (piemēram, transtaukiem), citas ir derīgas, piemēram, omega-3 taukskābes, sevišķi tādēļ, ka mūsu ķermeņi nespēj paši tās ražot.

Omega-3 taukskābju sniegto daudzo labumu skaitā ietilpst holesterīna satura pazemināšana, kognitīvo iemaņu uzlabošana, iekaisuma slimību novēršana un veselīgas ādas veicināšana. Neatstājiet novārtā linsēklas, ķirbju sēklas un valriekstus, kas visi ir brīnišķīgi omega-3 taukskābju avoti. Šīs piedevas palielinās arī proteīnu uzņemšanu, ļaujot ilgāk saglabāt sāta sajūtu.

Meklējot proteīna un enerģijas avotus, ir vērts pievērst uzmanību arī, piemēram, svaigām mandelēm, svaigam kakao, acai pulverim vai organiskā proteīna pulveriem.

Kaut gan vislabāk izmantot svaigi maltus riekstus un sēklas, varat nedaudz samalt rezervei un gaisu necaurlaidīgā traukā līdz vienai nedēļai uzglabāt vēsā vietā vai ilgāk uzglabāt ledusskapī vai saldēšanas kamerā.



pH un sārmainība

Labas veselības saglabāšanai ir svarīgi uzturēt ideālu ķermeņa pH līmeni, kas var palīdzēt samazināt augstu asinsspiedienu, sirds slimību, diabēta un aptaukošanās risku. Pārāk daudz ēdot skābi veidojošos ēdienus, piemēram, tādus ar lielu cukura vai rafinētu ogļhidrātu saturu, pazeminās pH līmenis asinīs, palielinoties skābumam. Lai paaugstinātu un atjaunotu nepieciešamo pH līmeni, ķermenis ir spiests ņemt ar sārmu bagātās minerālvielas no orgāniem, kauliem un zobiem. Tas var kaitēt imūnsistēmai un mūs pakļaut vīrusu infekciju un slimību riskam.

Ēdot lapu zaļumu un krustziežu dzimtas dārzeņus (piemēram, keilu un brokoļus), ķermenī var paaugstināt sārmainību, tādējādi tas ir papildu iemesls to iekļaušanai smūtiju sastāvā.

Citrons ir ideāls auglis iekšējā pH līmeņa līdzsvaram. Uzskata, ka sārms efekts un C vitamīna augstais līmenis nostiprina imūnsistēmu, veicina gremošanas sistēmas veselību, nodrošina smadzeņu barošanu un tonizē nervu šūnas.

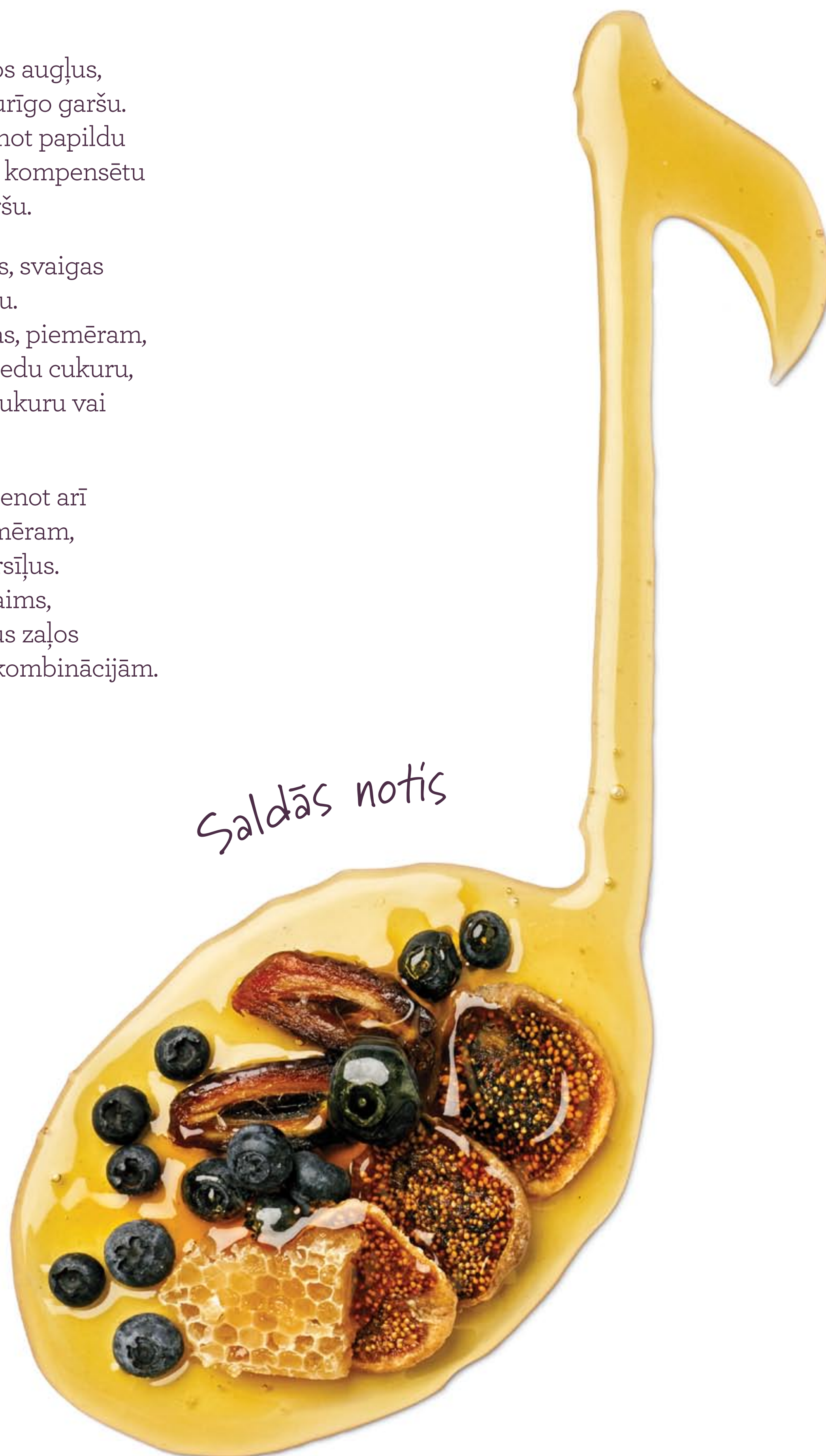
Mēs vienmēr iesakām pēc iespējas ātrāk dzert pagatavotos smūtījumus, lai iegūtu maksimālu labumu no vitamīniem un minerālvielām. Ja smūtiji ir jāpaņem līdzī ceļā, maisījumam pievienojot citronu, varat novērst tā krāsas maiņu vai brūnēšanu.

4. Laužiet smūtijam dziedāt.

Zaļos smūtijos pievienojot nogatavojušos augļus, bieži var kompensēt lapu dārzeņu raksturīgo garšu. Tomēr dažkārt varētu būt vēlams pievienot papildu salduma devu, lai radītu augšējo noti un kompensētu zaļumu, piemēram, pieneņu spēcīgo garšu.

Saldai notij pamēģiniet pievienot dateles, svaigas vīnogas, mellenes, medu vai kļavu sīrupu. Varat apsvērt arī citas cukura alternatīvas, piemēram, rīsu iesala sīrupu, stēviju, kokospalmu ziedu cukuru, kokosriekstu sīrupu, nerafinētu niedru cukuru vai agavju nektāru.

Zaļajam smūtijam augšējo noti var pievienot arī savādāk. Izmēģiniet augu piedevas, piemēram, piparmētru, koriandru, baziliku vai pētersīļus. Pikantās piedevas, piemēram, ingvers, laims, piparmētras un citroni papildina daudzus zaļos smūtijus, tādēļ radoši pieejiet dažādām kombinācijām.



Dateles, mellenes, medus un kļavu sīrups



Zaļumu notis

Piparmētra, koriandrs, baziliks un pētersīļi



Pikantās notis

Inģvers, citrons, piparmētra un laims



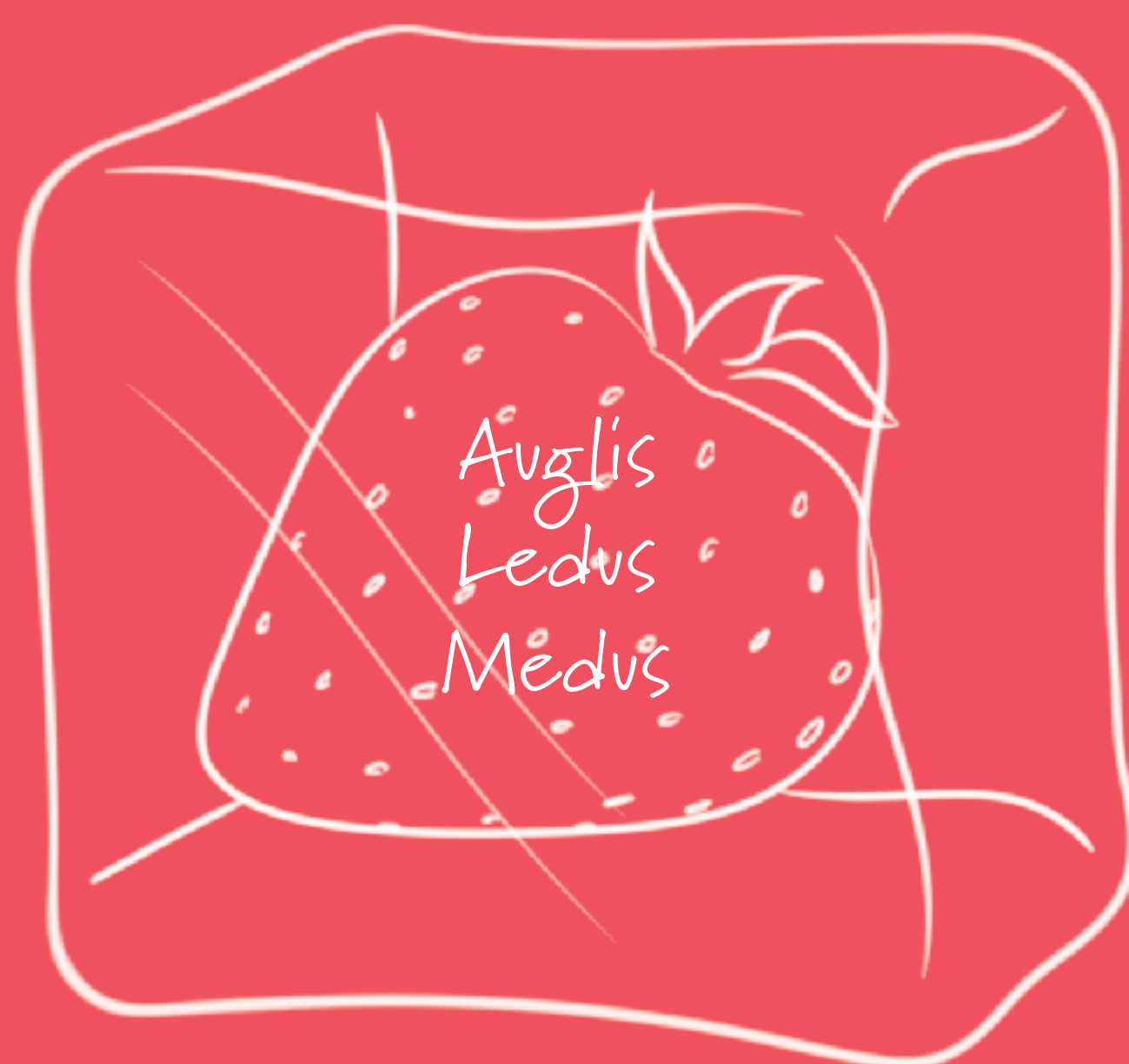


Pašu audzētais pārspēj veikalā iegādāto.



Kīmija un piedevas

pret



Vienkārši dabīgi

Saldējumos, sorbetos un citos veikalā nopirktajos desertos ir piedevas, un bieži satur daudz cukura un tauku. Piemēram, tādi nosaukumi kā monoglicerīds, aspartāms vai propilēnglikols (izmantots arī antifrīzā) īsti neiederas jūsu pārtikā. Un tādi skaitļi kā polisorbāts 80, tartrazīns 102 vai konservanti, piemēram, 160B, skan tikpat nepievilcīgi.

Mēs uzskatām, ka deserts var un tam jābūt dabīgam, nevis laboratorijas eksperimenta rezultātam. Smūtiji ir lieliski saldēti cienasti un daudz veselīgāki par pirktajiem desertiem, jo varat kontrolēt sastāvdaļas.

Saldo noti varat pievienot daudzdos dažādos veidos. Pamēģiniet smūtijam pievienot nedaudz riekstu sviesta vai svaiga kakao un to sasaldēt saldējuma formiņās, iegūstot veselīgu, barojošu un garšīgu desertu.

Pēc iepazīšanās ar pamatinformāciju izlasiet mūsu
ieciēnītākās receptes pagatavošanas sākšanai...



Boss To Go™ ir paredzēts lietošanai ar dažādiem piederumiem. Iespējams, dažas šajā grāmatā
norādītās receptes nebūs piemērotas jūsu iegādātajai versijai. Piederumi ir pieejami atsevišķi.

Aveņu, bumbieru un vaniļas smūtijs

 Pagatavo apmēram 500 ml

¾ tases (180 ml) dabīgā piena
1 (110 g) nomizots banāns, sakapāts
⅔ tases (85 g) saldētu aveņu
¼ tases (70 g) vaniļas jogurta
¼ (50 g) bumbiera, bez serdes, sakapāta

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

Pikantais vīģu un medus šeiks

 Pagatavo apmēram 500 ml

1½ tases (375 ml) filtrēta ūdens, atdzesēta
2 (75 g) svaigas vīģes, sakapātas
¼ tases (50 g) linsēklu
2 ēdamkarotes medus
1 ēdamkarote dabīgā mandeļu sviesta
⅛ tējkarotes malta kanēļa
3 ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.



Ogu un piparmētru kokteilis

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) kokosriekstu piena, atdzesēta
1 tase (185 g) dažādu saldētu ogu
 $\frac{1}{4}$ tases (60 g) kokosriekstu vai vaniļas jogurta
3 piparmētru lapas

Pēc izvēles:

1 ēdamkarote agavju, kokosriekstu vai rīsu iesala sīrupa

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

Antioksidantu enerģijas dzēriens

 Pagatavo apmēram 500 ml

$\frac{1}{2}$ tases (125 ml) granātābolu sulas, atdzesētas
 $\frac{1}{2}$ tases (130 g) probiotiska vaniļas jogurta
1 tase (125 g) saldētu aveņu
4 lielas svaigas zemenes
1 ēdamkarote samaltu linsēklu, saulespuķu sēklu un
mandeļu maisījuma

Pēc izvēles:

1 ēdamkarote medus, rīsu iesala sīrupa vai kļavu sīrupa

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.



Vasaras persiku šeiks

 Pagatavo apmēram 450 ml

$\frac{2}{3}$ tases (160 ml) dabīgā piena
1 (125 g) persiks, bez kauliņa, sakapāts
 $\frac{1}{4}$ tases (60 ml) grieķu jogurta
2 tējkarotes medus
 $\frac{1}{2}$ tējkarotes vaniļas ekstrakta
 $\frac{1}{4}$ tējkarotes malta kanēļa
3 ledus kubiņi

Bez dabīgā piena:

Aizvietojiet ar mandeļu pienu un kokosriekstu jogurtu

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 30 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

Atsvaidzinošais zemeņu kokteilis

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) uzlietas “rooibos” tējas, atdzesētas
 $\frac{1}{2}$ tases (70 g) saldētu zemeņu
 $\frac{1}{2}$ (65 g) sarkana ābola, bez serdes, sakapāta
 $\frac{1}{4}$ (30 g) mazas bietes, nomizotas
1 cm ingvera gabaliņš, nomizots

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.



Trakais meloņu kokteilis

 Pagatavo apmēram 500 ml

1¼ tases (310 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
⅓ tases (45 g) nomizotas sakapātas kantaluņas melones
⅓ tases (45 g) nomizotas sakapātas muskatmelones
⅓ tases (55 g) saldēta kubiņos sagriezta mango
¼ (50 g) avokado, nomizota, bez kauliņa
¼ laima, nomizota, bez sēkliņām
3 ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

“Gardā piparkūka”

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) nesaldināta mandeļu piena
1 bumbieris, nomizots, bez serdes, sakapāts
1 svaiga “Medjool” šķirnes datele, bez kauliņa, pārgriezta uz pusēm
2 plānas nomizota ingvera šķēles
1 tējkarotes dateļu melases vai sīrupa
⅓ tējkarotes malta kanēļa
3 ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.



“Pūķa midzenis”

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) kokosriekstu ūdens
½ tases (90 g) nomizota, sakapāta rozā pūķa augļa
(pitaijas) mīkstuma
¼ tases (50 g) kokosriekstu vai vaniļas jogurta
¼ tases (40 g) nomizota ananāsa, sakapāta
¼ laima, nomizota
1 ēdamkarote čia sēklu
3 ledus kubiņi

Pasniedzšanai:
1 tējkarote bišu putekšņu

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Pasniedziet izrotātu ar bišu putekšņiem.

Pikantais mango lassi

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) nesaldināta mandeļu vai kokosriekstu
piena, atdzesēta
⅔ tases (95 g) saldēta, kubiņos sagriezta mango
½ tases (125 g) kokosriekstu vai vaniļas jogurta
1 ēdamkarote medus, rīsu iesala vai kļavu sīrupa
¼ tējkarotes malta kurkuma
⅛ tējkarotes malta kanēļa
⅛ tējkarotes malta kardamona
⅛ tējkarotes malta ingvera

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.



Zaļie smūtiji



Pikantais zaļais smūtijs

 Pagatavo apmēram 500 ml

¾ tases (180 ml) atdzesēta kokosriekstu ūdens
½ tases (15 g) rupji saplēstu keila lapu, bez kātiņiem
½ (100 g) bumbiera, bez serdes, sakapāta
½ (50 g) maza Libānas gurķa, sakapāta
¼ kivi augļa, nomizota
¼ laima, nomizota
3 ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.



Rozā zaļais smūtijs

 Pagatavo apmēram 300 ml

⅓ tases (80 ml) granātābolu sulas, atdzesētas
½ tases (125 ml) kokosriekstu ūdens
¼ tases (70 g) dabīgā vai kokosriekstu jogurta
⅔ tases (20 g) jaunu spinātu lapu
½ (55 g) nomizota banāna, sakapāta
½ tases (70 g) saldētu dažādu ogu

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

Tropiskais tīģera toniks

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
2/3 tases (15 g) rupji saplēstu keila lapu, bez kātiņiem
1/2 tases (90 g) nomizota ananāsa, sakapāta
1/3 tases (50g) saldēta kubiņos sagriezta mango
1 ēdamkarote svaigu mandeļu
1/4 tējkarotes malta kurkuma

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

“Pina keilada”

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) kokosriekstu piena, atdzesēta
1/3 tases (80 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
1 tase (20 g) rupji saplēstu keila lapu, bez kātiņiem
1 tase (140 g) nomizota ananāsa, sakapāta
1/2 (55 g) nomizota saldēta banāna, sakapāta
1/4 laima, nomizota
2 tējkarotes balto čia sēklu
2 ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.



Zaļais smūtijs “Sprādziens”

 Pagatavo apmēram 500 ml

*$\frac{2}{3}$ tases (160 ml) atdzesēta kokosriekstu ūdens
 $\frac{1}{2}$ tases (15 g) jaunu spinātu lapu
 $\frac{1}{4}$ tases (400 g) zaļo vīnogu bez sēkliņām
 $\frac{1}{2}$ (75 g) maza apelsīna, nomizota, bez sēkliņām
 $\frac{1}{2}$ (65 g) maza “Granny Smith” ābola, bez serdes, sakapāta
 $\frac{1}{4}$ (30 g) maza Libānas gurķa, sakapāta
3 ledus kubiņi*

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

Trīskāršs zaļais smūtijs

 Pagatavo apmēram 500 ml

*1 tase (250 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
 $\frac{1}{4}$ tases (7 g) jaunu spinātu lapu
 $\frac{1}{4}$ tases (5 g) rupji saplēstu keila lapu, bez kātiņiem
 $\frac{1}{4}$ tases (5 g) rupji saplēstu romiešu salātu lapu
 $\frac{1}{2}$ (60 g) maza “Granny Smith” ābola, bez serdes, sakapāta
 $\frac{1}{2}$ (50 g) maza Libānas gurķa, sakapāta
 $\frac{1}{3}$ (40 g) nomizota banāna, sakapāta
 $\frac{1}{4}$ (40 g) vidēja selerijas kātiņa, sakapāta
 $\frac{1}{8}$ citrona, nomizota, bez sēkliņām
2 ledus kubiņi*

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.



Biešu smūtijs “Sprādziens”

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) dabīgi spiestas nefiltrētas ābolu sulas vai kokosriekstu ūdens, atdzesēta
½ tases (15 g) jaunu spinātu lapu
½ (30 g) mazas bietes, nomizotas, sakapātas
¼ tases (40 g) sarkano vīnogu bez sēkliņām
½ (75 g) maza apelsīna, nomizota, bez sēkliņām
¼ citrona, nomizota, bez sēkliņām
½ cm ingvera gabaliņa, nomizota, sakapāta
4 svaigas piparmētru lapiņas
2 ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

Zaļās tējas dievīgais kokteilis

 Pagatavo apmēram 500 ml

⅔ tases (160 ml) uzlietas zaļās tējas, atdzesētas
1 tase (20 g) jaunu spinātu lapu
⅔ tases (125 g) nomizotas sakapātas muskatmelones
½ tases (80 g) zaļo vīnogu bez sēkliņām
5 cm (50 g) Libānas gurķa gabals, sakapāts
3-4 svaigas piparmētru lapiņas
3 ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.



“Zaļais lukturis”

 Pagatavo apmēram 500 ml

1¼ tases (310 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
½ tases (15 g) rupji saplēstu Toskānas gurķa (cavolo nero)
lapu, bez kātiņiem
½ (100 g) maza apelsīna, nomizota, bez sēkliņām
¼ (50 g) avokado, nomizota, sakapāta
⅓ tases (60 g) saldēta kubiņos sagriezta mango

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

“Zaļā lēdija”

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
½ tases (10 g) jaunu spinātu lapu
½ tases (10 g) rupji saplēstu keila lapu, bez kātiņiem
½ (60 g) vidēja “Pink Lady” ābola, bez serdes, sakapāta
5 cm (50 g) Libānas gurķa gabals, sakapāts
2 tējkarotes balto čia sēklu
2 tējkarotes ķirbju sēklu
2 tējkarotes linsēklu
2 ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.





Superēdiena smūtijs

 Pagatavo apmēram 400 ml

1¼ tases (310 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
1 tase (110 g) saldētu melleņu
¼ tases (15 g) žāvētu kokosriekstu pārslu
1 ēdamkarote sūkalu vai vegānu proteīna pulvera
1 ēdamkarote svaigu mandeļu
4 svaigas piparmētru lapiņas

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

Aveņu proteīnu šeiks

 Pagatavo apmēram 500 ml

½ tases (125 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
½ tases (125 ml) sojas piena, atdzesēta
½ tases (130 g) sojas biezpiena, notecināta
1 tase (125 g) saldētu aveņu
1 ēdamkarote čia sēklu
1 ēdamkarote rīsu iesala sīrupa

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 30-45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

Kafijas un pekanriekstu kārums

 Pagatavo apmēram 500 ml

1 tase (250 ml) dabīgā piena
1 espresso deva (30 ml), atdzesēta
1 (110 g) nomizota saldēta banāna, sakapāta
2 ēdamkarotes pekanriekstu
2 ēdamkarote sūkalu vai vegānu proteīna pulvera
1 ēdamkarote kļavu vai rīsu iesala sīrupa

Pasniedzšanai:
Ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Pasniedziet uz ledus kubiņiem.



Biezais brokastu šeiks

 Pagatavo apmēram 560 ml

1¼ tases (310 ml) mandeļu, rīsu vai sojas piena, atdzesēta
1 (110 g) nomizota saldēta banāna, sakapāta
¼ tases (75 g) grieķu jogurta ar samazinātu tauku saturu
3 “Medjool” šķirnes dateles, bez kauliņa, pārgrieztas uz pusēm
2 ēdamkarotes auzu pārslu
1 ēdamkarote balto čia sēklu
2 tējkarotes medus vai kļavu sīrupa

Pasniegšanai:

Ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Pasniedziet uz ledus kubiņiem.

Zemesriekstu sviesta un medus pods

 Pagatavo apmēram 500 ml

1½ tases (375 ml) dabīgā piena
1 (110 g) nomizota saldēta banāna, sakapāta
2 ēdamkarotes dabīgā zemesriekstu sviesta
1 ēdamkarote medus
1 ēdamkarote vājpiena pulvera
½ tējkarotes malta kanēļa
Maza jūras sāls pārslu šķipsna
3 ledus kubiņi

Pasniegšanai:

1 ēdamkarote bišu putekšņu

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 30-45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Pasniedziet izrotātu ar bišu putekšņiem.



Mango, vaniļas un čia smūtijs

 Pagatavo apmēram 550 ml

1¼ tases (310 ml) dabīgā piena ar samazinātu tauku saturu

½ tases (85 g) saldēta kubiņos sagriezta mango

1 ēdamkarote grieķu jogurta

1 ēdamkarote medus vai kokosriekstu sīrupa

1 ēdamkarote balto čia sēklu

½ tējkarotes vaniļas pupiņu pastētes

Bez dabīgā piena:

Aizvietojiet ar sojas pienu un kokosriekstu jogurtu

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 30-40 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.

Kakao proteīnu šeiks

 Pagatavo apmēram 500 ml

1¼ tases (310 ml) atdzesēta mandeļu, sojas vai kokosriekstu piena

1 (110 g) nomizota saldēta banāna, sakapāta

2-3 “Medjool” šķirnes dateles, bez kauliņa, pārgrieztas uz pusēm

2 ēdamkarotes mandeļu sviesta

1 ēdamkarote balto čia sēklu

1 ēdamkarote makas pulvera

2 tējkarotes svaiga kakao pulvera

Pēc izvēles:

1 ēdamkarote medus, kļavu vai rīsu iesala sīrupa

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.





Smūtija bļodas



Acai, biešu un ogu bļoda

Pagatavo apmēram 250 ml

½ tases (125 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
½ (55 g) nomizota banāna, sakapāta
½ tase (60 g) saldētu melleņu
⅓ tase (100 g) saldētu acai ogu biezeņa
½ (30 g) mazas bietes, nomizotas, sakapātas
1 ēdamkarote sūkalu vai vegānu proteīna pulvera

Pasniedzšanai:

¼ tases (35 g) organiskās granolas
2 ēdamkarotes saldēto melleņu
2 tējkarotes godži ogu

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un atkārtoti blendējiet impulsu režīmā, līdz masa ir samaisīta.
3. Blendējiet vēl 15-20 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
4. Ar lāpstiņu iesmeliet bļodā un pasniedziet, pārklājot ar granolu, mellenēm un godži ogām.

Kinvas brokastu bļoda

Pagatavo apmēram 250 ml

½ tases (125 ml) mandeļu vai sojas piena
1 tase (150 g) svaigu zemeņu
1 (110 g) nomizota saldēta banāna, sakapāta
¼ tases (25 g) kinvas pārslu
1 ēdamkarote linsēklu
1 ēdamkarote rīsu iesala sīrupa
1 tējkarote vaniļas ekstrakta

Pasniedzšanai:

¼ tases (40 g) pufīga amaranta un kinvas musli
2 zemenes, sagrieztas šķēlēs
2 ēdamkarotes žāvētu banānu čipsu
1 ēdamkarote ķirbju sēklu

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un atkārtoti blendējiet impulsu režīmā, līdz masa ir samaisīta.
3. Blendējiet vēl 20-30 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei
4. Ar lāpstiņu iesmeliet bļodā un pasniedziet, pārklājot ar musli, zemenēm, banāna čipsiem un ķirbju sēklām.



Mango “Melba”

 Pagatavo apmēram 250 ml

1 tase (250 ml) sojas piena, atdzesēta
½ tases (65 g) saldēta kubiņos sagrieztā mango
½ tases (60 g) saldētu aveņu

Pasniegšanai:

⅓ tases (40 g) saldētu aveņu
¼ tases (35 g) organiskās granolas
½ persika, sagrieztā šķēlēs
1 ēdamkarote ķirbju sēklu

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un atkārtoti blendējiet impulsu režīmā, līdz masa ir samaisīta. Blendējiet vēl 15-20 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Ar lāpstiņu iesmeliet bļodā un pasniedziet, pārklājot ar avenēm, granolu, persikiem un ķirbju sēklām.

Lazdu riekstu “Nutella”

 Pagatavo apmēram 250 ml

¼ tases (30 g) svaigu lazdu riekstu
¾ tases (180 ml) mandeļu piena
1 (110 g) nomizota saldēta banāna, sakapāta
1 ēdamkarote čia sēklu vai linsēklu
1 ēdamkarote svaiga kakao pulvera
2 “Medjool” šķirnes dateles, bez kauliņa, pārgrieztas uz pusēm

Pasniegšanai:

½ (55 g) banāna, sagrieztā šķēlēs
2 ēdamkarotes svaigu lazdu riekstu, sakapātu
1 ēdamkarote žāvētu granātābolu sēklu vai žāvētu dzērveņu
1 ēdamkarote čia sēklu vai linsēklu
1 tējkarote drupinātu kakao pupiņu

1. Ievietojiet lazdu riekstus bļodā, uzlejiet filtrētu ūdeni, ļaujiet samirkt 1 stundu. Nosusiniet.
2. Ievietojiet nosusinātos lazdu riekstus un pārējās sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un atkārtoti blendējiet impulsu režīmā, līdz masa ir samaisīta. Blendējiet vēl 30-40 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Ar lāpstiņu iesmeliet bļodā un pasniedziet, pārklājot ar banāniem, lazdu riekstiem, granātābolu sēklām, čia un drupinātām kakao pupiņām.



Apelsīnu un čia musli

Pagatavo apmēram 250 ml

½ tases (50 g) pilngraudu auzu pārslu
1 ēdamkarote čia sēklu
¾ tases (180 ml) svaigi spiestas apelsīnu sulas
½ tases (125 ml) mandeļu piena
2 ēdamkarotes grieķu jogurta
1 ēdamkarote sasmalcināta kokosrieksta
¼ tējkarotes vaniļas pupiņu pastētes
Pasniegšanai:
½ “Pink Lady” ābola, sagriežta šķēlēs
1 ēdamkarote tumšsarkanu rozīņu vai žāvētu dzērveņu
1 ēdamkarote sakapātu pistāciju
1 ēdamkarote sasmalcināta kokosrieksta

1. Samaisiet bļodā auzas, čia un apelsīnu sulu, apklājiet un ievietojiet uz nakti ledusskapī samirkēt.
2. Ievietojiet auzu maisījumu un pārējās sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un atkārtoti blendējiet impulsu režīmā, līdz masa ir samaisīta. Blendējiet vēl 20-30 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Ar lāpstiņu iesmeliet bļodā un pasniedziet, pārklājot ar āboliem, pistācijām, rozīnēm un kokosriekstiem.

Kokosriekstu un ķiršu gardums

Pagatavo apmēram 250 ml

⅔ tases (160 ml) kokosriekstu piena, atdzesēta
1½ tases (210 g) saldētu ķiršu, bez kauliņiem
2 ēdamkarotes samaltu linsēklu, saulespuķu sēklu un mandeļu maisījuma

Pasniegšanai:
¼ tases (35 g) glutēnu nesaturoša musli
2 ēdamkarotes saldēto ķiršu
1 ēdamkarote kokosriekstu pārslu
1 ēdamkarote svaigu mandeļu skaidiņu
1 tējkarote samaltu linsēklu, saulespuķu sēklu un mandeļu maisījuma

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un atkārtoti blendējiet impulsu režīmā, līdz masa ir samaisīta. Blendējiet vēl 15-20 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Ar lāpstiņu ievietojiet bļodā un pasniedziet, pārklājot ar musli, ķiršiem, kokosriekstiem, mandelēm un samaltu linsēklu, saulespuķu sēklu un mandeļu maisījumu.



Proteīna kokteiļi



Linsēklu, saulespuķu un mandeļu kokteilis

 Pagatavo apmēram 1 tasi (100g)

*50 g linsēklu
35 g saulespuķu sēklu
20 g dabīgo mandeļu*

- 1. Ievietojiet sastāvdaļas dzirnaviņās un fiksējiet asmeņus.*
- 2. Iestipriniet motora pamatnē un maliet 10-15 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei. Nepārstrādājiet pārmērīgi.*
- 3. Uzglabājiet gaisu necaurlaidīgā traukā ledusskapī vai saldēšanas kamerā.*



“Lentil As Anything” maltīte

 Pagatavo apmēram 1½ tases (200g)

¼ tases (50 g) žāvētu zaļo lēcū
¼ tases (50 g) žāvētu diedzētu brūno rīsu
¼ tases (40 g) linsēklu
2 ēdamkarotes čia sēklu
¼ tases (40 g) ķirbju sēklu

1. Samaliet kopā lēcas un rīsus. Ievietojiet dzirnaviņās un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un maliet 10-15 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei. Pēc malšanas pabeigšanas ievietojiet gaisu necaurlaidīgā traukā.
2. Analogiski samaliet kopā linsēklas un čia sēklas.
3. Pēdējās analogiski samaliet ķirbju sēklas.
4. Samaisiet sastāvdaļas līdz vienmērīgai konsistencei.
5. Uzglabājiet 2 nedēļas gaisu necaurlaidīgā traukā vēsā, sausā, tumšā vietā vai ilgāk ledusskapī vai saldēšanas kamerā.



Šokolādes proteīnu kokteilis

 Pagatavo apmēram 2 tases (270g)

*½ tases (85 g) svaigu mandeļu
¼ tases (35 g) svaigu kakao pupiņu
⅓ tases (50 g) čia sēklu
¼ tases (40 g) linsēklu
2 ēdamkarotes makas pulvera*

1. Atsevišķi samaliet mandeles, kakao, čia un linsēklas.
2. Atsevišķi ievietojiet dzirnaviņās un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un maliet 10-15 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Pēc katra produkta malšanas pabeigšanas ievietojiet gaisu necaurlaidīgā traukā, pievienojiet makas pulveri un samaisiet.
4. Uzglabājiet gaisu necaurlaidīgā traukā ledusskapī vai saldēšanas kamerā.

Alternatīvas:

Kafijas piegāršai kakao pupiņu vietā izmantojiet 2 ēdamkarotes kafijas pupiņu.

Saldākai garšai pievienojiet 1 ēdamkaroti stēvijas, kokosriekstu cukura vai nerafinētu niedru cukuru ar makas pulveri.



Auzu pārslas un sūkalu pulveris

 Pagatavo apmēram 1 tasi (125g)

*⅓ tases (35 g) pilngraudu auzu pārslu
⅓ tases (45 g) svaigu dabīgu mandeļu
⅓ tases (50 g) šķīstošā vājpiena pulvera*

1. Atsevišķi samaliet auzas un mandeles. Atsevišķi ievietojiet dzirnaviņās un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un maliet 10-15 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Pēc katra produkta malšanas pabeigšanas ievietojiet gaisu necaurlaidīgā traukā, pievienojiet piena pulveri un samaisiet.
4. Uzglabājiet 2 nedēļas gaisu necaurlaidīgā traukā vēsā, sausā, tumšā vietā vai ilgāk ledusskapī vai saldēšanas kamerā.



Citrusaugļu un dzērveņu atsvaidzinošais kokteilis

  Pagatavo apmēram 500 ml

1 (200 g) mazs apelsīns, nomizots, sakapāts, bez sēkliņām
¼ (90 g) vidēja sarkanā greipfrūta, nomizota, bez sēkliņām
1 tase (250 ml) dzērveņu sulas, atdzesētas
1 ēdamkarote agavju nektāra vai rīsu iesala sīrupa
3 ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Pasniedziet uz ledus un izrotājiet ar laimu.

Persiku un laika kokteilis

  Pagatavo apmēram 450 ml

⅔ tases (160 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
1 (125 g) dzeltenais persiks, bez kauliņa, sakapāts
1 ēdamkarote kokosriekstu cukura vai nerafinēta niedru
cukura
½ laima, nomizota
3 ledus kubiņi

Pasniegšanai:
Laims, sagriezts šķēlēs
Ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 45 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Pasniedziet uz ledus un izrotājiet ar laimu.

Granātābolu un zemeņu kokteilis

 Pagatavo apmēram 450 ml

6 vidējas zemenes
8 svaigas piparmētru lapiņas
2 ēdamkarotes agavju nektāra vai rīsu iesala sīrupa
1½ tases (375 ml) granātābolu sulas, atdzesētas

Pasniegšanai:
Piparmētras lapa
Ledus kubiņi

1. Ievietojiet zemenes, piparmētru un sīrupu blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un 2-3 reizes blendējiet impulsu režīmā vai, līdz masa ir sakapāta un samaisīta.
3. Pievienojiet granātābolu sulu un vēl 2-3 reizes sablendējiet maisījumu impulsu režīmā.
4. Pasniedziet uz ledus un izrotājiet ar piparmētru.

Pikantais arbūza kokteilis

 Pagatavo apmēram 450 ml

1½ tases (270 g) arbūza bez sēkliņām, nomizota, sakapāta
⅔ tases (160 ml) svaigi spiestas apelsīnu sulas
1 cm ingvera gabaliņš, nomizots, sakapāts

Pasniegšanai:
Maza arbūza šķēlīte
Ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei. Pasniedziet uz ledus un izrotājiet ar arbūza šķēlīti.

Klusā okeāna salas punšs

 Pagatavo apmēram 600 ml

- 1 tase (250 ml) ananāsu sulas, atdzesēta
 - ½ tases (125 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
 - ½ tases (105 g) nosusinātu konservētu līčiņu
 - ⅓ tases (55g) saldēta kubiņos sagriezta mango
 - ¼ laima, nomizota
 - 5 piparmētru lapas
- Pasniegšanai:
- Ledus kubiņi
 - 1 ēdamkarote pasifloras mīkstuma (apmēram 1 pasiflora)

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Pasniedziet uz ledus un iejauciet pasifloru.

Gurķa un laima atvēsinātājs

 Pagatavo apmēram 500 ml

- 1 (145 g) vidējs Libānas gurķis, sakapāts
 - 1 (125 g) vidējs zaļš ābols, bez serdes, sakapāts
 - 1 tase (250 ml) kokosriekstu ūdens, atdzesēta
 - 2 ēdamkarotes agavju nektāra vai rīsu iesala sīrupa
 - 2 ēdamkarotes laima sulas
- Pasniegšanai:
- ½ laima, šķēlītes
 - Ledus kubiņi

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 seconds, or until evenly blended.
3. Pasniedziet uz ledus un izrotājiet ar laimu.



Piena alternatīvas

Dabīgo pienu nesaturoša piena iegūšana no citiem produktiem, piemēram, riekstiem, sēklām un graudiem ir lielisks veids, kā izvairīties no nevēlamām piedevām. Šie 100% dabīgie piena veidi nesatur stabilizētājus vai emulgatorus un var noslāņoties uzglabāšanas laikā.

Sastāvdaļas noteikti vislabāk izmantot pēc iespējas drīzāk pēc pagatavošanas, taču tad, ja piens sāk noslāņoties, pirms lietošanas vienkārši sakratiet vai samaisiet.

Atrodiet svaigākos un labākās kvalitātes riekstus, sēklas un graudus. Pirms pienu pagatavošanas ieteicams pagāršot, jo jebkāda nepatīkama, pliekana vai rūgtena piegarša sabojās pienu.

Riekstu piena maisiņi ir pieejami veselīgas pārtikas veikalos. Vai arī smalkā sietā lietojiet lielu gabalu divkārši salocīta smalka muslīna auduma (marles).

Ja uzreiz neizlietosiet visu pienu, līdz trijām dienām uzglabāji to ledusskapī vai ielejiet ledus kubiņu trauciņos un sasaldēji vēlākai lietošanai. Pēc sasaldēšanas izberiet tos gaisu necaurlaidīgā traukā un līdz mēnesim uzglabāji saldēšanas kamerā.

Mandeļu piens

 Pagatavo apmēram 375 ml

½ tases (80 g) svaigu mandeļu

2 tases (500 ml) filtrēta ūdens, izmērcēšanai

1½ tases (375 ml) filtrēta ūdens, paredzēts pienam

Pēc izvēles:

Jūras sāls šķipsna vai 1 ēdamkarote saldinātāja pēc izvēles

1. *Izmērcēšana ir pēc izvēles, taču tiek uzskatīts, ka izmērcēšana atvieglo riekstu sagremošanu. Ja izvēlaties izmērcēt, ievietojiet mandeles bļodā ar 2 tasēm filtrēta ūdens. Pārklājiet un atstājiet ledusskapī uz nakti, lai izmērcētu (vismaz 8 stundas). Noskalojiet un labi nosusiniet.*
2. *Ievietojiet mandeles un ielejiet 375 ml filtrēta ūdens blendera krūzē un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes.*
3. *Ielejiet riekstu piena maisiņā virs bļodas (vai smalkā sietā, kurā ieklāts divkārtšs muslīna auduma slānis), un izspiediet pēc iespējas vairāk šķidruma. Izmetiet šķiedrvielu pārpalikumus.*
4. *Iejauciet pienā sāli vai saldinātāju.*
5. *Ievietojiet gaisu necaurlaidīgā tvertnē un ievietojiet to ledusskapī, lai pirms pasniegšanas kārtīgi atdzesētu. Uzglabājiet ledusskapī un lietojiet 3 dienu laikā. Pirms pasniegšanas sakratiet vai samaisiet.*

Alternatīvas:

Lietojot vaniļas riekstu pienu, pēc izkāšanas iemaisiet pienā ¼ tējkarotes vaniļas pupiņu pastu vai naža galu vaniļas ekstrakta.

Izmantojot citu riekstu pienu, nomainiet mandeles ar Indijas riekstiem, pistācijām, makadamijām vai lazdu riekstiem.



Kinvas piens

 Pagatavo apmēram 375 ml

$\frac{1}{2}$ (80 g) tases vārītas baltās kinvas, pilnībā atdzesētas
 $\frac{1}{2}$ tases (125 ml) filtrēta ūdens

1. Ievietojiet kinvu un ielejiet filtrēto ūdeni blendera krūzē un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes.
2. Ielejiet riekstu piena maisiņā virs bļodas (vai smalkā sietā, kurā ieklāts divkāršs muslīna auduma slānis), un izspiediet pēc iespējas vairāk šķidruma. Izmetiet šķiedrvielu pārpalikumus.
3. Ievietojiet gaisu necaurlaidīgā tvertnē un ievietojiet to ledusskapī, lai pirms pasniegšanas kārtīgi atdzesētu. Uzglabājiet ledusskapī un lietojiet 3 dienu laikā. Pirms pasniegšanas sakratiet vai samaisiet.

Indijas riekstu krēms

 Pagatavo apmēram 375 ml

1 tase (150 g) svaigu Indijas riekstu
2 tases (500 ml) filtrēta ūdens, izmērcēšanai
 $\frac{1}{2}$ tases (125 ml) filtrēta ūdens, paredzēts krēmam

Pēc izvēles:

Naža gals vaniļas ekstrakta vai 1 tējkarote saldinātāja pēc izvēles

1. Ievietojiet Indijas riekstus bļodā ar 2 tasēm filtrēta ūdens. Pārklājiet un atstājiet ledusskapī uz nakti, lai izmērcētu (vismaz 8 stundas). Noskalojiet un labi nosusiniet.
2. Ievietojiet Indijas riekstus un ielejiet 125 ml filtrēta ūdens blendera krūzē un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes.
3. Iemaisiet vaniļu vai saldinātāju.
4. Ievietojiet gaisu necaurlaidīgā tvertnē un ievietojiet to ledusskapī, lai pirms pasniegšanas kārtīgi atdzesētu. Uzglabājiet ledusskapī un lietojiet 3 dienu laikā. Samaisiet, pēc tam pasniedziet kā deserta piedevu vai uzlejiet uz svaigiem augļiem.



Kokosriekstu piens

 Pagatavo apmēram 375 ml

$\frac{3}{4}$ tases (65 g) izzāvēta kokosrieksta
 $1\frac{1}{2}$ tases (375 ml) vāroša ūdens

1. Ievietojiet kokosriekstu karstumizturīgā bļodā. Pārklājiet ar vārošu ūdeni un nolieciet 1 stundu, līdz maisījums ir atdzisis līdz istabas temperatūrai, pēc tam vēl 1 stundu atdzesējiet ledusskapī.
2. Ievietojiet kokosrieksta un ūdens maisījumu blendera krūzē un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 60 sekundes.
3. Ielejiet riekstu piena maisījā virs bļodas (vai smalkā sietā, kurā ieklāts divkārss muslīna auduma slānis), un izspiediet pēc iespējas vairāk šķidruma. Izmetiet šķiedrvielu pārpalikumus.
4. Ievietojiet gaisu necaurlaidīgā tvertnē un ievietojiet to ledusskapī, lai pirms pasniegšanas kārtīgi atdzesētu. Uzglabājiet ledusskapī un lietojiet 3 dienu laikā. Pirms pasniegšanas sakratiet vai samaisiet.





Persiku un pasifloras porciju saldējumi

 Pagatavo 6 x 90 ml ledus gabaliņus, ļaujiet sasalt pa nakti

1 tase (280 g) vaniļas vai dabīgi saldināta jogurta
410 g konservētu persiku šķēles dabīgā sulā, nosusinātas
1 ēdamkarote pasifloras mīkstuma (apmēram 1 pasiflora)
1 tase (150 g) svaigas vai saldētas avenes
2 ēdamkarotes agavju nektāra

1. Tas ir kārtains smūtijs porciju saldējums. Ievietojiet ½ tases jogurta, persiku un pasifloras blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 20 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei. Sadaliet maisījumu 6 formiņās.
3. Ievietojiet atlikušo jogurtu, avenes un agaves blendera krūzē un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 20 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
4. Ielejiet formiņās uz persiku maisījuma. Iespraudiet saldējamās masas kociņus un saldējiet pa nakti (vismaz 8 stundas), līdz masa ir sasalusi cieta.



Melleņu un jogurta porciju saldējumi

 Pagatavo 6 x 90 ml ledus gabaliņus, ļaujiet sasalt pa nakti

2 tases (560 g) vaniļas vai dabīgi saldināta jogurta
½ tases (125 ml) kokosriekstu ūdens
1½ tases (225 g) saldētu melleņu
1 ēdamkarote kokosriekstu sīrupa vai medus

1. Tas ir kārtains smūtijs saldējums. Ievietojiet 2 ēdamkarotes jogurta ledus gabaliņu formiņas apakšdaļā.
2. Ievietojiet blendera krūzē pārējās sastāvdaļas kopā ar atlikušo jogurtu un fiksējiet asmeņus. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 30 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Sadaliet maisījumu 6 formiņās un iespraudiet ledus gabaliņu kociņus. Saldējiet pa nakti (vismaz 8 stundas), līdz masa ir sasalusi cieta.

Banānu, pekanriekstu un kļavu sīrupa porciju saldējumi

 Pagatavo 6 x 90 ml ledus gabaliņus, ļaujiet sasalt pa nakti

1¼ tases (310 ml) dabīgā piena vai to nesaturoša piena alternatīvas
1½ (165 g) nomizotu banānu, sakapātu
¼ tases (35 g) pekanriekstu
1 “Medjool” šķirnes datele, bez kauliņa, pārgriezta uz pusēm
2 ēdamkarotes kļavu sīrupa vai medus

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 20-30 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Sadaliet maisījumu 6 formiņās un iespraudiet kociņus saldējamā masā. Saldējiet pa nakti (vismaz 8 stundas), līdz masa ir sasalusi cieta.



Ananāsu-laima raķešveida porciju saldējumi

 Pagatavo 6 x 90 ml ledus gabaliņus, ļaujiet sasalt pa nakti

1 tase (250 ml) kokosriekstu piena
½ tases (15 g) jaunu spinātu lapu
½ tases (75 g) nomizota ananāsa, sakapāta
½ tases (70 g) saldēta kubiņos sagriezta mango
¼ laima, nomizota
2 ēdamkarotes agavju nektāra vai rīsu iesala sīrupa

1. Ievietojiet sastāvdaļas blendera krūzē un fiksējiet asmeņus.
2. Iestipriniet motora pamatnē un blendējiet 20-30 sekundes vai līdz viendabīgai konsistencei.
3. Sadaliet maisījumu 6 formiņās un iespraudiet kociņus saldējamā masā. Saldējiet pa nakti (vismaz 8 stundas), līdz masa ir sasalusi cieta.





Sīkāku informāciju par ēdiena filozofiju skatiet
stollar.eu
vai
sage.lv

Lai dalītos ar mūsu ēdienu pagatavošanas mākslu, meklējiet mūs:



stollar.eu
sage.lv

Sage® klientu apkalpošanas centrs

B.T.U. Company

Tālrunis: +371 6779 0720

E-pasts: sage@btu.lv

